

# Kulinarisch und regional durchs Jahr

Der Kalender „Lecker Prignitz-Ruppin – ein Genussjahr“ ist erschienen

**PRIGNITZ/OSTPRIGNITZ-RUPPIN.** Monat für Monat regionale Spezialitäten entdecken: Mit dem neuen Wandkalender „Lecker Prignitz-Ruppin – ein Genussjahr“ lädt der Tourismusverband Prignitz gemeinsam mit der Regionalinitiative Prignitz Ruppin dazu ein, die kulinarische Vielfalt der Region auf genussvolle Weise zu entdecken. Im hochwertigen A3-Hochformat präsentiert der Kalender für jeden Monat ein saisonales Rezept – entwickelt aus regionalen Zutaten und inspiriert vom Charakter von Prignitz-Ruppin.

Besonders im Fokus stehen die Menschen hinter den Produkten: Zu jedem Rezept werden die regionalen Erzeuger vorgestellt, die die Zutaten anbauen, herstellen oder veredeln. So erfahren Leser, wo die Lebensmittel herkommen, wie sie produziert werden und wo sie erhältlich sind. „Mit diesem Kalender möchten wir das Bewusstsein für unsere regionalen Produzenten und die Vielfalt an heimischen Lebensmitteln stärken“, sagt Monique Bessert, verantwortlich für die Regionalvermarktung beim Tourismusverband Prignitz. „Jede Zutat, jedes Rezept und jede Geschichte dahinter zeigt, was unsere Region kulinarisch ausmacht – ein Jahr voller Genuss und Entdeckungen.“

Die Rezeptauswahl reicht von herzhaften Gerichten wie Plattenburger Saiblingsfilet mit Kräuterkruste auf Kohlrabi-Rahmgemüse über süße Genussmomente bis hin zu modernen Kreationen wie der „Blutroten Kaffeeverführung mit Grünberger Gebäck“. Entwickelt wurden alle Rezepte vom Prignitzer Koch Robert Opitz (Kulinarik & Catering,



Wittenberge), der jeder Speise eine individuelle Handschrift verleiht. „Im Entstehungsprozess wurde schnell deutlich, mit welcher Expertise, Kreativität und Leidenschaft er ans Werk geht“, sagt Monique Bessert.

Jede Monatsseite wird durch kurze „Wusstest du schon...?“-Infos ergänzt, die eine regionale Zutat in den Fokus rücken – mit überraschenden Fakten, Küchentipps und spannenden Einblicken in Herkunft und Verwendung. So verbindet der Kalender Genuss mit Wissen und wird zu einem lehrreichen Begleiter für alle, die die kulinarische Vielfalt der Region schätzen oder neu entdecken möchten. Der kulinarische Kalender 2026 ist in der Printversion ab Ende November in limitierter Auflage erhältlich. Als PDF-Datei kann er bereits kostenfrei heruntergeladen und eingesehen werden auf der Website [www.dieprignitz.de](http://www.dieprignitz.de) unter dem Menüpunkt „Kulinarischer Kalender“.

Im A3-Hochformat wird der Kalender – solange der Vorrat reicht – in den größeren Touristinformationen der Prignitz und Ostprignitz sowie direkt beim Tourismusverband Prignitz angeboten. Der Kalender lädt dazu ein, die Region Prignitz-Ruppin auf genussvolle Weise zu entdecken und ihre kulinarische Vielfalt kennenzulernen. *dre*

Sie zeigen, wie lecker die Region ist: Monique Bessert (Tourismusverband Prignitz), Frank Wenzel (Das Tee- und Kaffeehaus Wittenberge), Robert Opitz (Kulinarik & Catering Wittenberge) (v.l.).  
Foto: Tourismusverband Prignitz

Medizin

ANZEIGE

## Arthrose im Knie? Dieser Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

**Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!**

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann!



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“  
(Klaus W.)



### Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindert, dass die Knochen aneinander

reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder

Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen

damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

### Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>1</sup> Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>2</sup> Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

**Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!**

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



**RubaXX®**