

# Der Norden

## Helgoland

Paradies für Schnäppchenjäger und Naturliebhaber

### **Zwei-Takt-Flunder**

Die Geschichte des einzigen  
Sportwagens der DDR

### **Camper des Jahres**

Startplätze zu  
vergeben

### **Erfolgs-Formel**

Tim Tramnitz' Weg an die  
Spitze des Motorsports



KOSTENLOSE ANZEIGE  
URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- ▶ online auf [urlaub-tipps.reise/251](http://urlaub-tipps.reise/251)
- ▶ per Post diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG  
Bugdahnstraße 5 • D-22767 Hamburg
- ▶ per Mail: [info@urlaub-tipps.reise](mailto:info@urlaub-tipps.reise)

A229	A233	A237	A241	A245	
A230	A234	A238	A242	A246	A249
A231	A235	A239	A243	A247	A250
A232	A236	A240	A244	A248	A251

ADAC 02/25

**A232**  
2025  
**BADEN-WEILER**  
MAGAZIN



Lust auf ...  
Schwarzwald | Genuss | Erholung

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

**A233**  
Urlaub zwischen  
Berg und See



**Naturpalette**  
Chiemsee

Tel.: 08051/687621  
[www.naturpalette-chiemsee.de](http://www.naturpalette-chiemsee.de)

**A234**  
ALTES LAND  
am Eibstrom



Blüten, Elbe,  
Fahrradglück

Tel.: 04142/8 89 76-0  
[urlaubsregion-altesland.de](http://urlaubsregion-altesland.de)

**A235**  
Odenwald  
Natur und Kultur erleben.



Wandererlebnis –  
Odenwald & Neckartal

Tel: 06261 – 841390  
[www.tg-odenwald.de](http://www.tg-odenwald.de)

**A236**  
Kirchham  
Erholungsort Nr.1  
im niederbayerischen Biedersteck  
direkt bei Bad Füssing



Einzigartige Wellness-  
u. Thermenwelt. Schlemmen,  
Radfahren & Wandern  
im Naturparadies.

Tel. 08533 9648 16  
[www.kirchham.de](http://www.kirchham.de)

**A237**  
Bad Arolsen  
ERLEBEN



**BAD AROLSSEN**  
ENTDECKEN & ERLEBEN

Tel.: 05691 801-240  
[www.bad-arolsen.de](http://www.bad-arolsen.de)

**A238**  
Wetzlar  
Kultur und sportlich



**WETZLAR**  
Kultur und sportlich

Tel: 06441 997755  
[wetzlar-tourismus.de](http://wetzlar-tourismus.de)

**A239**  
freilenz  
an der Nordsee



**Dornum**  
Ostfriesische Nordseeküste  
Telefon 04933 91110

[dornum.de](http://dornum.de)

**A240**  
Bad Urach



Urlaub  
Wandern, Wellness,  
schwäbische Küche

[badurach-tourismus.de](http://badurach-tourismus.de)

**A241**  
NEUMARKT  
STARKE STADT  
STARKE GASTGEBER



Urlaub in Bayern  
Radfahren, Wandern, Kunst & Kultur

[tourismus-neumarkt.de](http://tourismus-neumarkt.de)


**A242**  
CALW  
Die Hermann-Hesse-Stadt



Wanderparadies im Schwarzwald  
Naturpark Augenblicke genießen

[www.calw.de/Wandern](http://www.calw.de/Wandern)

**A243**  
WESTLICHER BODENSEE  
Konstanzer Bodensee-Region  
in der Vorarlbergerregion



**BODENSEE & VULKANE**

Westlicher Bodensee  
REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.  
Tel.: +49 (0) 7531 717 24 40  
[www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)

**A244**  
BAYERISCHER WALD  
Bei uns  
KÖTZTINGER LAND



Wandern • Wellness • Radeln  
Ferien für die ganze Familie

Tourist-Info • Tel. 0 99 41 / 40 03 21 50  
[info@koetztinger-land.de](mailto:info@koetztinger-land.de)  
[www.koetztinger-land.de](http://www.koetztinger-land.de)

**A245**  
Mosel  
PAZZ NATIONALE URLAUB



Römische Weinstraße  
4 Tage Radfahrspaß auf dem  
Winzerhof ab 189,- €

Tel. 06502-93380  
[www.roemische-weinstrasse.de](http://www.roemische-weinstrasse.de)


**A246**  
Müritz bis  
Plauer See



Tel. 038735 45678  
[www.mueritz-plus.de](http://www.mueritz-plus.de)

URLAUBS- UND FREIZEITREGION TEUTOBURGER WALD

**A247**  
HÖXTER  
CORVEY  
FÜRSTENBERG



[www.hoexter-tourismus.de](http://www.hoexter-tourismus.de)

**A248**  
Lebensqualität  
& Gesundheit



**BAD OEYNHAUSEN**  
[staatsbad-oeynhausen.de](http://staatsbad-oeynhausen.de)

**A249**  
Zwischen Weser und Wiehengebirge  
LIEBLINGSROUTEN  
IM MÜHLENKREIS



Jetzt bestellen

Telefon 0571 80713800  
[www.muehlenkreis.de](http://www.muehlenkreis.de)

**A250**  
Horn-Bad Meinberg



Tel. 05234-205970  
[www.hornbadmeinberg.de](http://www.hornbadmeinberg.de)

**A251**  
BAD SALZUFLEN



Jetzt  
Kataloge  
anfordern

Gesundheit  
& Erholung

T 05222 952-5200  
[staatsbad-salzuflen.de](http://staatsbad-salzuflen.de)

Verantwortlicher für die Datenverarbeitung: Gallun GmbH & Co. KG, Britta Gallun, Bugdahnstraße 5, 22767 Hamburg. Wir verarbeiten Ihre Daten lediglich zur Weiterleitung an die Kataloganbieter. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 a) und b) DSGVO. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Hinweise zum Datenschutz: [www.urlaub-tipps.reise/datenschutzhinweise](http://www.urlaub-tipps.reise/datenschutzhinweise). Konzeption und Grafik: [www.gallun.de](http://www.gallun.de)

Cover: Animateira PlusStock Fotos: Karsten Klamt; Sven Wedemeyer; Dutch Photo Agency/Red Bull Content Pool/Tim Tramnitz

4

**Helgoland** Es gibt viele gute Gründe, die Insel mit ihrer bewegten Geschichte zu besuchen

Liebe Leserinnen und Leser,

Helgoland gilt als Eldorado für Schnäppchenjäger. Denn seit mehr als 200 Jahren müssen hier weder Zölle noch Mehrwertsteuer bezahlt werden. Dass die Insel jedoch viel mehr ist als ein Einkaufsparadies, haben wir bei einem Besuch feststellen dürfen.

Wer in der DDR aufgewachsen ist, für den ist der Name Melkus kein Fremdwort. Aber auch über die Grenzen hinaus haben die Sportwagen der Marke Respekt und Bewunderung geerntet. Fred Pluschkell ist ein Fan der ersten Stunde. Doch es hat Jahrzehnte gebraucht, bis er seinen Traum von dem einzigen Sportwagen der DDR verwirklichen konnte. Er hat uns auf eine Testfahrt in seiner orangen Flunder eingeladen.

Nach der Schumi- und Vettel-Ära ging der Anteil deutscher Fahrer in der Formel 1 kontinuierlich zurück. Während 2010 bis zu sieben deutsche Fahrer am Start waren, ist in der aktuellen Saison Nico Hülkenberg die einzige deutsche Hoffnung. Tim Tramnitz möchte das ändern. Der Nachwuchspilot hat schon jetzt durch seine Erfolge in den Nachwuchsklassen gezeigt, dass er alle Voraussetzungen mitbringt, um im Motorsport ganz nach oben zu kommen. Das Gespräch mit ihm hat uns sehr viel Spaß gemacht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Der Name Melkus steht für Renn- und Sportwagen made in DDR

10



16

**Tim Tramnitz** gilt als deutsche Formel-1-Hoffnung. Wir haben ihn besucht



INHALT

**Reizklima**

Die Faszination der Nordsee-Insel Helgoland  
Seite 4

**Zwei-Takt-Flunder**

Sportwagen aus DDR-Produktion  
Seite 10

**Das gibt's beim ADAC**

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs  
Seite 14

**„Ich will ganz nach oben“**

Motorsportler Tim Tramnitz im Interview  
Seite 16

**Deutschlands beste Camper gesucht!**

Startplätze zu vergeben  
Seite 20

**Termine und Impressum**

Seite 22

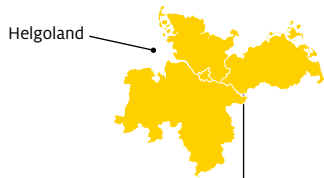


# Reizklima

*Durchatmen in der Nordsee: Rund 48 Kilometer vom Festland entfernt liegt Helgoland. Auf Deutschlands einziger Hochseeinsel haben Abgase, Lärm und Pollen keine Chance. Ideal, um mit reiner Seeluft Lunge und Herz aufzupumpen*

Text und Fotos: Karsten Klama

Aufquellendes Salz drückte vor Millionen von Jahren einen Felsblock aus der Tiefe – es entstand Helgoland. Die Hauptinsel besteht aus rotem Buntsandstein



**Mit großen Schiffen** kennen sich Sabine und Dieter Firmenich aus: Als echte Landratten aus dem Rheinland haben sie es per Kreuzfahrt schon bis in die norwegischen Fjorde geschafft. Und weil sie ohnehin gerade an der Nordsee in Cuxhaven auf Campingtour sind, zieht es sie wieder raus aufs Meer. In zweieinhalb Stunden wollen sie auf Helgoland von den Felsklippen den Möwen hinterherschauen. „Vielleicht haben wir Glück und sehen auch ein paar Seehunde“, sagt Sabine und lacht: „Aber einen Seehund haben wir ja schon dabei.“ Ihre Hündin Sally liebt das Wasser und legt sich an Bord der MS Helgoland unter den Tisch einer der „Hummerbuden“. In diesen gemütlichen Sitzabteilen, die an die realen Vorbilder auf Helgoland erinnern sollen, stärken sich die beiden Camper mit dem Hafenfrühstück für 14,50 Euro – inklusive Kaffee.

Plötzlich ertönt ein langes dumpfes Schallsignal. Fracht und Passagiere sind alle an Bord. Die MS Helgoland legt ab. Sie ist zwar nur 83 Meter lang und hat statt Balkonkabinen rund 1040 Sitzplätze – dennoch kommt in dem Neubau von 2015 schnell Kreuzfahrt-Feeling auf: Im Atrium schwebt ein gläserner Fahrstuhl zu den drei Decks mit acht verschiedenen Salonbereichen. Landkarten und Plüschrobbe kaufen die Passagiere im Souvenirladen. In den Restaurants und Bars locken maritime Gerichte oder, ganz klassisch, Bockwurst und Brötchen.

An Backbord zieht die Insel Neuwerk vorbei. Mit maximal 20 Knoten Fahrt ist nach kurzer Zeit kein Festland mehr zu sehen. Die Nordsee ist gnädig und bleibt ruhig. In den Vortagen >

## » Strandkörbe

In einem Pilotversuch können einige Strandkörbe auf der Helgoländer Düne auch online reserviert werden. Egal ob bequem von zu Hause nach der Buchung der Unterkunft oder kurzfristig vor Ort, mit nur wenigen Klicks auf dem Handy ist der Wunsch-Strandkorb in kürzester Zeit gebucht. Preise: zwischen 7,50 und 12 Euro je nach Saison.

Infos: [helgoland.de](https://www.helgoland.de)





## TITELGESCHICHTE



**Hummerbuden und Lummensprung** Die bunten Hummerbuden waren einfache Schuppen für die Fischer. Fernglas und Teleobjektiv gehören beim Helgoland-Törn mit ins Gepäck: Die Vogelwelt ist einzigartig

fielen einige Fähren wegen Sturm aus. An Deck gilt der Dresscode „dunkelgrüner Tarnfleck“: Mitte Oktober sind Vogeltage auf Helgoland. Wer hier ohne Fernglas, Spektiv oder Teleobjektiv an Bord ist, kommt sich irgendwie nackt vor. Später spricht sich auf der Insel in den einschlägigen Onlinechats schnell herum, dass das seltene Rubinkehlchen im Mittelland entdeckt wurde. Helgoland hat das Naturschutzgebiet mit der größten Brutvogeldichte in Deutschland. Im Frühjahr lockt der Lummensprung an die Felsklippe. Von der 60 Meter hohen Kante stürzen sich dann die jungen Trottellummen in die Nordsee (siehe Infokasten unten).

Trotz dieser Naturschauspiele hat Helgoland bei den Gästezahlen noch nicht wieder das Ni-

veau der Zeit vor der Coronapandemie erreicht. 297.000 Tages- und Übernachtungsgäste besuchten die Insel 2023 nach Angaben von Inselbürgermeister Thorsten Pollmann. 2019 waren es noch mehr als 355.000. Tagesgäste brauchen für die rund vier Stunden, bis die Fähre wieder ablegt, einen klaren Plan: Zuerst den Aufstieg ins Oberland anpacken – es gibt auch einen Aufzug – und die roten Felsen bestaunen? Oder länger im Unterland an der Promenade entlang der Hummerbuden schlendern? Früher waren die Originalbuden schmucklose, über die Insel verstreute Geräteschuppen der Helgoländer Fischer. Erst beim Wiederaufbau der Insel ab 1952 entstanden sie in ihrer heutigen, bunten Farbenpracht und stehen unter Denkmalschutz.



### » Lummentage

**Bereits ab März** sind auf Helgoland die Hochseevogelarten Trottellumme, Tordalk, Basstölpel, Eissturmvogel und Dreizehenmöwe anzutreffen. Rund um die Lummentage von Mitte Mai bis Ende Juni folgt der Lummensprung. Im Alter von nur etwa drei Wochen springen die jungen, noch flugunfähigen Trottellummen von den fast 60 Meter hohen Klippen hinab, um im Anschluss auf dem Wasser von ihren Eltern weiter großgezogen zu werden. Der Lummensprung lockt viele Besucherinnen und Besucher nach Helgoland und ist ein faszinierendes Naturphänomen. Der Verein Jordsand e. V., der Helgoland Tourismus-Service und das Institut für Vogelforschung „Vogelwarte Helgoland“ bieten dann Veranstaltungen rund um den Lummensprung an. **Infos unter: [helgoland.de](https://www.helgoland.de)**

**Strand & Shopping** Auf der vorgelagerten Düne genießen die Kegelrobben ihre Ruhe. E-Mobilität gehört seit Jahren zum Alltag – nicht nur für Schiffsausrüster Claas Engel

Geschäfte, Kneipen, Cafés und Souvenirläden wie auch das Helgoländer Museum nutzen die günstige Lage direkt am Hafen.

### Zollfrei und ohne Mehrwertsteuer

In der Bunten Kuh trinken ab nachmittags vor allem die Freizeitkapitäne aus Bremerhaven, Hamburg, den Niederlanden und Dänemark ihr Anlegebier und spinnen Seemannsgarn. Ihre Segeljachten liegen in der Hochsaison im „Päckchen“ – Seite an Seite – an den Stegen. Das freut insbesondere Schiffsausrüster Claas Engel. Aus seinem Laden, der etwas versteckt in der zweiten Reihe hinter den bunten Hummerbuden liegt, versorgt er Segler, Arbeitsboote, Hotels, Restaurants, die Jugendherberge und

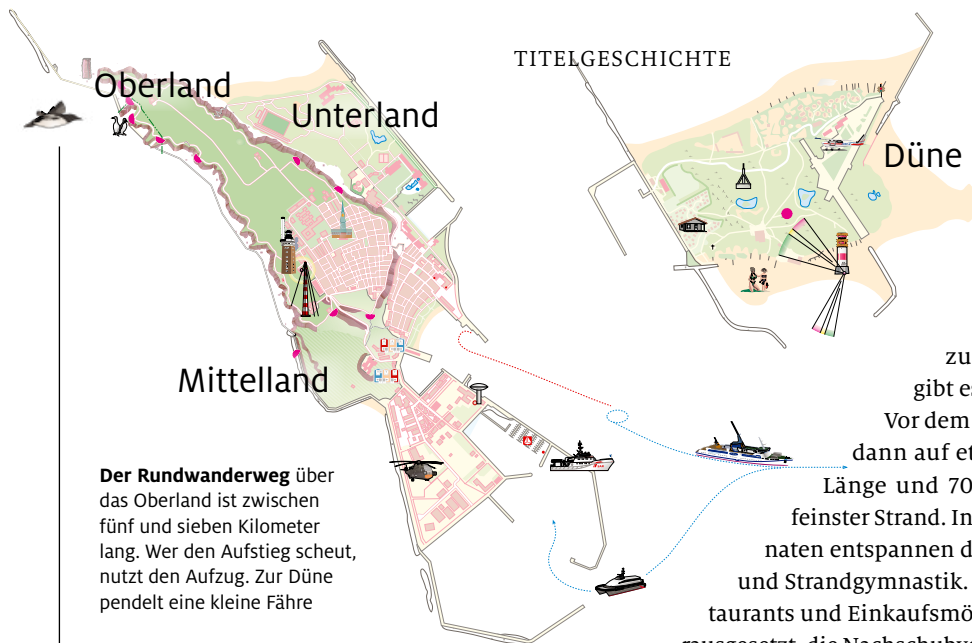
das Krankenhaus. Rund 300 Paletten mit Ware erhält er in der Hauptsaison jede Woche aus dem Hamburger Freihafen. „Zolltechnisch“ gilt die Insel Helgoland als Ausland. Händler wie Claas Engel bieten deshalb ihre Ware zollfrei und ohne Mehrwertsteuer an. Neben Zigarren und Zigaretten, feinen Bränden und Schnäpsen sind das bei Engel auch argentinisches Rindfleisch, Garnelen, Fisch und Gewürze wie sein selbst kreierter Knoblauchpfeffer. Seine Ware liefert Engel direkt aus seinem Hochregallager mit batteriebetriebenen Minitransportern aus. „Elektromobilität machen wir hier auf Helgoland seit 50 Jahren“, sagt der Kaufmann. Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen sind auch bald umgestellt. Andere Autos gibt es auf der >

### Anreise «

**Insgesamt vier Reedereien** steuern den roten Felsen mit einer bunt gemischten Flotte an. Von Cuxhaven kostet die Hin- und Rückfahrt ab ca. 75 Euro im klassischen Seebäderschiff (150 Min.). Im schnelleren Katamaran (75 Min.) geht man ab ca. 90 Euro an Bord. Die Reederei Cassen Eils bedient Cuxhaven und im Sommer Bremerhaven. Der Halunder Jet legt in Hamburg, Brunsbüttel und Cuxhaven ab. Adler & Eils fährt ab Büsum, Wilhelmshaven und Hooksiel. Die Reederei Adler-Schiffe bedient Sylt und Amrum. Dazu geht es von Norddeich und Norderney nach Helgoland. Wer es eiliger hat, kann Helgoland das ganze Jahr über mit dem Flugzeug (ab 149 Euro pro Flug) erreichen. In 20 bis 30 Minuten landet man dann von Nordholz oder Büsum auf der Helgoländer Düne. **Fahrpläne unter: [helgoland.de](https://www.helgoland.de)**







**Der Rundwanderweg** über das Oberland ist zwischen fünf und sieben Kilometer lang. Wer den Aufstieg scheut, nutzt den Aufzug. Zur Düne pendelt eine kleine Fähre

Insel nicht. Engel ist Original-Helgoländer, Bürgervorsteher, im Vorstand der Feuerwehr und Leiter des Trans-Ocean-Stützpunkt Helgoland, einer weltweiten Segler-Vereinigung. Spricht man mit ihm über vergangene Segeltörns, fragt er sofort nach den Schiffsnamen – denn die werden bestimmt in seiner Kundenkartei stehen.

### Strandurlaub auf der Düne

Stimmen Wind und Welle, herrschen auf der Insel äußerst milde Temperaturen und ein nahezu mediterranes Klima. Die vom Golfstrom erwärmte Nordsee ist der Grund. Ideale Bedingungen auch zum Zelten: Auf der Düne, der vorgelagerten Insel, die mehrfach am Tag (Zeiten je nach Saison und Wetter) per Minifähre „Witte Kliff“ erreichbar ist, geht das vom 1. Mai bis 15. Oktober. Für den Sandboden brauchen Camper ein sturmsicheres Zelt, stabile Sandheringe (etwa 25 bis 30 cm lang) und reichlich Abspann-

### TITELGESCHICHTE

seile. Den Gummihammer zum Einschlagen gibt es beim Platzwart. Vor dem Zelteingang liegt dann auf etwa 1000 Metern Länge und 700 Metern Breite feinsten Strand. In den Sommermonaten entspannen die Gäste bei Yoga und Strandgymnastik. Es gibt zwei Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten – vorausgesetzt, die Nachschubversorgung mit der Witt Kliff fällt wegen Sturm nicht aus. Wer es etwas komfortabler will, mietet eines der 57 bunten Ferienhäuser auf der Düne. Wenn die Tagesgäste abgelegt haben, wird es still. Nur das größte Raubtier Deutschlands, die Kegelrobbe, meldet sich dann mit beeindruckenden Lauten.

Helgoland ist ein Abenteuer – auch beim Abschied: Pünktlichkeit ist gefragt, denn die Fähren warten nicht auf ihre Passagiere. Besonders schnell ist die Überfahrt mit dem Halunder Jet. Der Katamaran klappt zwei Minuten vor Abfahrt die Gangway ein. Wer seinen Platz im flugzeugähnlichen Großraumabteil mit 16 Sitzplätzen pro Reihe gefunden hat, kann eigentlich entspannen. Es sei denn, im Hafenbecken verfängt sich ein Gegenstand in der Antriebsturbine. Dann fährt der Halunder Jet erst mal ein Stück rückwärts, bis die Turbine freigespült ist. Etwas später setzt der Kapitän die Fahrt fort und über dem Heck blinkt am Horizont der Leuchtturm Helgoland – alle fünf Sekunden bis nach Sonnenaufgang.



### » Mit Hund auf die Insel

**Helgoland verfügt nur über wenige Auslaufflächen für Hunde.** Darum muss der Vierbeiner zu allen Zeiten angeleint sein. Ohne Leine toben geht nur am Nordstrand der Insel, im Bereich des „Kringels“, im Mittelland und im Südhafen hinter dem Hubschrauberlandeplatz. Auf der vorgelagerten Insel Düne sind Hunde aller Größen und Rassen untersagt: Die Düne ist ein Naturschutzgebiet und beherbergt Seehunde und Kegelrobben, mit denen es zu Zwischenfällen mit Hunden kommen kann. Und: Auf Helgoland gibt es keinen Tierarzt.

**Sabine und Dieter Firmenich steuern mit Hündin Sally auf die Insel zu**

Illustration: Rolf Drewes, Kartenwerk.de, Femeweg 14, 44309 Dortmund

## THEMA: Fermentation

# Kraftwurzel Ginseng: mehr Energie, weniger Beschwerden, vitaler leben!?

## Warum fermentierter Ginseng eine echte Elite-Heilpflanze ist!

Bereits 5.000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren. Was man damals noch nicht wusste: Lebensmittel und Arzneipflanzen werden so nicht nur wirksamer, weil sich die körperliche Aufnahmefähigkeit verbessert, es entstehen auch völlig neue Wirk- und Inhaltsstoffe von unglaublich gesundheitlichem Wert! Ein sehr gutes Beispiel ist Ginseng.

Hört man Ginseng, denken die meisten Menschen automatisch an den Koreanischen Ginseng. Panax ginseng ist am bekanntesten. Doch wussten Sie, dass weltweit inzwischen etwa 18 verschiedene Ginsengarten identifiziert wurden, die der Pflanzengattung Panax angehören? Medizinisch relevant sind aber nur wenige davon. Dazu zählen Koreanischer Ginseng (Panax ginseng C. A. Meyer), Amerikanischer Ginseng (Panax quinquefolius), Chinesischer Ginseng (Panax notoginseng) und Japanischer Ginseng (Panax japonicus).

Als pharmakologisch am stärksten gilt der Koreanische Ginseng (Panax ginseng C. A. Meyer). Er ist der Echte Ginseng und wächst überwiegend in den Gebirgswäldern Ostasiens von China und Korea, aber auch Russland. Je nach Verarbeitung unterscheidet er sich in Qualität und Wirkung: So gibt es den jungen unbehandelten Weißen P. ginseng, hergestellt aus getrockneten Wurzeln. Es gibt den Roten P. ginseng, hergestellt aus älteren, gedämpften Wurzeln. Und es gibt das Nonplusultra in der Medizin: den fermentierten Roten P. ginseng.

**Fermentiert man Roten P. ginseng, passiert damit etwas ganz Ungewöhnliches. Man könnte es als Wunder bezeichnen.**

Ginsengforscher entdeckten in seinen Wurzeln einen völlig neuen Inhaltsstoff: Compound K. Komponente K ist ein Ginseng-Saponin-Metabolit, der beim Fermentieren aus den Hauptginsenosiden biotransformiert wird (Sharma, Anshul und Hae-Jeung Lee, 2020). Dieser Wirkstoff ist im natürlichen Ginseng gar nicht vorhanden. Er entsteht durch Alterung und Fermentation.

**Komponente K wirkt entzündungshemmend, neuroprotektiv, leberschützend, antidiabetisch, krebshemmend** (Sharma, Anshul und Hae-Jeung Lee, 2020) **sowie müdigkeitshemmend und immunstärkend** (Yoo et al., 2019). **Sie ist bioverfügbarer und löslicher als ihre übergeordneten Ginsenoside und daher von immenser Bedeutung!**

**Und dann ist da noch das Ginseng-Paradoxon: Ginseng, der gar kein Ginseng ist.**

Obwohl die Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus) aufgrund gleicher Wirkungen umgangssprachlich sibirischer Ginseng genannt wird, gehört sie botanisch nicht zu den Panax-Arten. Sie enthält auch keine Ginsenoside. Dafür punktet sie mit Wirkstoffen, die selbst dem fermentierten Roten P. ginseng fehlen: die Eleutheroside.

**Studien zeigen: Ginseng ist eine echte Elite-Heilpflanze!**

**Ginseng bei Alzheimer (AD)**  
Amerikanischer Ginseng zeigte in Studien (in vivo und in vitro) Anti-AD-Bioaktivität. Ginsenoside hemmen die Produktion und Ablagerung von Amyloid-β-Protein, die Tauhyperphosphorylierung, Apoptose und Zytotoxizität, besitzen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und können das Fortschreiten von Alzheimer unterdrücken. (Shan, Mengyao et al., 2023)

**Ginseng gegen Bakterien**  
Sowohl Amerikanischer als auch Koreanischer Ginseng (P. ginseng C. A. Meyer) zeigten antimikrobielle Eigenschaften gegen pathogene Bakterien wie Pseudomonas aeruginosa, Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Propionibacterium acnes und Pilze wie Candida albicans, Fusarium oxysporum. (Wang, Lijun et al., 2020)

**Ginseng gegen Müdigkeit**  
Chronisch kranke Menschen leiden häufig unter Müdigkeit. Die Analyse von 10 Studien ergab: Amerikanischer und Asiatischer Ginseng können als Mittel zur Behandlung von Müdig-

keit bei Menschen mit chronischen Krankheiten in Frage kommen. (Arring, Noël M. et al., 2018)

### Ginseng und Blutzucker

Eine vierwöchige, randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Studie untersuchte die Wirkung von fermentiertem Roten Ginseng (FRG) auf den Blutzuckerspiegel bei Personen mit gestörtem Nüchternblutzucker oder Typ-2-Diabetes. Ergebnis: Die tägliche Supplementation senkte den postprandialen Glukosespiegel signifikant. (Oh, Mi-Ra et al., 2014)

### Ginseng und Heuschnupfen

Studien zeigen: Personen, die Roten Ginseng einnehmen, erlebten eine signifikante Verbesserung bei Rhinorrhoe, Nasen- und Augenjucken. Zudem sank der Gesamt-IgE-Spiegel, ein Allergieindikator, deutlich (Jung Joo Hyun et al., 2021). Und: Die Wirkung war stärker als bei üblichen Antiallergika (Park et al., 2004).

### Ginseng und Leber

Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie ergab: Koreanischer Ginseng konnte die Werte von ALT und GGT im Placebo-Vergleich bei Patienten mit moderater hepatischer Dysfunktion signifikant verbessern. (Shen, Lei, et al., 2020)

### Ginseng und die Männlichkeit

Die Metaanalyse aus 6 Studien lieferte suggestive Belege für die Wirksamkeit von Rotem Koreanischem Ginseng bei der Behandlung erektiler Dysfunktion. (Jang, Dai-Ja et al., 2008)

### Ginseng als Entzündungshemmer

Seit dem Altertum ist Sibirischer Ginseng für seine heilenden Eigenschaften bekannt. Er wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, müdigkeitshemmend, antidiabetisch, antikanzerogen, antimikrobiell und antiviral. (Yan-Lin et al., 2011)

**Entdecken Sie die Kraft von fermentiertem Roten Ginseng, Amerikanischem Ginseng und Sibirischem Ginseng in Fermentura® GINSENG DUO. Plus Vitamin-B-Boost für noch mehr kognitive Leistung!**



### Unser Tipp:

**Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierten Ginseng exklusiv hier beziehen.**

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINSENG DUO** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel • 19,5 g (1.023,08 € / kg) • Art.-Nr. 179-050-2) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP 79,95-€).

**Bestellen Sie Fermentura® GINSENG DUO Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der Nummer 0 60 95 / 5 32 11 58** (es gelten Ihre Festnetz- und Mobilfunktarife)

**Nennen Sie bitte folgende Vorteilsnummer: 68T.01**

Sie erhalten **Fermentura® GINSENG DUO PORTOFREI** und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen auf alle direkt bei AuraNatura® gekauften und bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück.

**Das ist Kaufen ohne Risiko.**

Es gelten unsere **Datenschutzerklärung** und AGB unter [www.auranatura.de](http://www.auranatura.de). Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubersstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

**Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach dem Original Fermentura® GINSENG DUO von AuraNatura®!**



**Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 19428841)**



# Zwei-Takt-Flunder

*Wenn Autos Geschichte haben, Charakter und Stil, dann ist ihnen der Status des Klassikers gewiss. Der Aufstieg zum Familienmitglied ist hingegen nicht selbstverständlich. Bei der Rostocker Familie Pluschkell haben es gleich mehrere Melkus-Oldies geschafft, die Generationen zu verbinden*

Text und Fotos: Sven Wedemeyer

**Es ist schon ein Anblick.** Fred Pluschkell steigt durch die winzige, sich nach oben öffnende Flügeltür in seinen Wagen. Erst Hintern auf den Schweller, dann Füße ins Cockpit, zuletzt der Oberkörper. Anders geht das nicht. Nachdem er sich im engen Schalensitz zurechtgefunden – man könnte auch sagen: die Gräten sortiert – hat, steckt er den Zündschlüssel ins Schloss hinterm filigranen Lederlenkrad, betätigt den Choke und lässt den Anlasser drehen. Nach wenigen Sekunden springt der Motor im Heck seines Sportwagens an. Alles rappelt. Blauer Qualm legt sich unmittelbar über die Werkstatt, hüllt die ganze Umgebung in leichten Nebel, während unregelmäßiges Zwei-Takt-Knattern in der Halle sein Echo sucht. Nach ein paar belebenden Gasstößen läuft der Motor rund.

Allein diese 20 Sekunden zeigen, dass das Leben mit einem Melkus RS 1000 von 1972 etwas anderes ist als mit einem modernen Alltagsauto, das zwischen Supermarkt und Sommerurlaub einfach nur funktionieren muss. Doch für Fred und seinen Sohn Mattis, der das Treiben in der Werkstatt mit großem Interesse, aber auch leichter Skepsis beäugt, gibt es nichts Schöneres als die selbst auferlegte Quälerei mit diesem besonderen Oldie. Sie fordert: Kompromisse, Muße, Geduld, Feingefühl. Der Umgang mit solchen Klassikern gibt Körper und Geist eine Aufgabe. Kein Einfach-Los. Kein Schnell-Schnell. Dieses flache, klaustrophobische, spartanische Auto will behutsam zum Leben erweckt werden. Fred und Mattis

**Mein absoluter Kindheitstraum, dem ich ewig hinterherjagte**

würden sagen, es hat Seele. Womit es sich qualifiziert hat, nicht einfach ersetzbar und auch irgendwie Teil der Familie zu sein.

Dass Autos, vor allem seltene und alte, wirklich Charakter haben, ist nicht nur Oldtimerfreunden bekannt. Doch in der Familie Pluschkell spielen Klassiker wie der orange RS 1000 eine noch größere Rolle. Sie sorgen nicht nur für gute Laune bei der sonntäglichen Ausfahrt. Nein. Sie geben Impulse, schaffen Tatsachen,

erfüllen das Leben und persönliche Träume. Aus diesem Grund verteilen sich automobile Klassiker in der ganzen Halle. Es ist ein inspirierendes Sammelsurium. Hinten in der Ecke steht ein flottes BMW-Cabriolet aus den 1980ern, gegenüber eine seltene Fiat-Limousine. Daneben ein Porsche, dazu der halb fertige, schon jetzt wunderschöne Wartburg 313 in elegantem Weiß, außerdem ein unlackierter Melkus RS als Bausatz und der flache Formel-Wagen, ein sogenannter HTS. „Das ist das 1976er-Meisterschaftsauto von Ulli Melkus. Mit Lada-Motor und 140 PS“, sagt Fred.

Merkus war in der DDR ungefähr das, was Porsche für die alte Bundesrepublik bedeutete. Der Gründer Karl Heinz Merkus betrieb eine Fahrschule in Dresden, fuhr nebenbei Rennen und baute in den 1960ern erste Rennwagen – meist mit Wartburg-Technik, die hinterm Eisernen Vorhang verfügbar war. Den HTS hatte er mit seinem Sohn Ulli nach eigenen Vorstellungen umgebaut. Der RS 1000 wurde später >



Vater und Sohn Pluschkell haben den Merkus gemeinsam wiederaufgebaut





Melkus gelang ein rassiger Sportwagen auf Wartburg-Basis

zum Traumwagen der DDR: so niedrig wie ein Lamborghini, so aufregend wie ein Ferrari. Und so schnell wie ein Porsche. Nun ja, fast. 101 Exemplare dieses Traumautos, das in der DDR nur auf Zuteilung unter Rennfahrern und der politischen Elite verteilt wurde, machen den straßentauglichen RS heute zum echten Sammlerfahrzeug. Vor uns steht die Nummer 33.

Doch zunächst hatten die Pluschkells nur den HTS-Formel-Wagen mit Rennreifen und frei stehenden Rädern im Visier, „um ihn einfach oben ins Regal zu stellen, weil er so schön ist“, erklärt Fred. Dann bestand Mattis jedoch darauf, das Auto auch mal zu bewegen. „Erst fuhren wir ein paar Runden auf dem Hof, dann beim Bauern um die Ecke, später auch auf der Rennstrecke.“ So nahm die Sache ihren Lauf. Als Mattis schließlich hinterm Steuer des Renners mit der zeitgenössischen NARVA-Werbung mit überragendem Fahrstil brillierte, entdeckte ihn ein Streckenfotograf und kurz darauf die Familie Mücke. Die Berliner sind selbst eine echte Motorsport-Dynastie. So begann Mattis' Rennsportkarriere. Aus dem Hobby wurde Ernst. Schon bei seinem zweiten offiziellen Rennen stand Mattis ganz oben auf dem Podium, wurde am Ende der Saison 2023 Vizemeister im ADAC Tourenwagen Junior Cup. Im letzten Jahr fuhr er einen AMG-Mercedes in

der ADAC GT4 Germany und hofft 2025 auf Erfolge im Prototypen-Cup.

All das klingt nach einer vielversprechenden, unaufhaltsamen Karriere im Rennsport. Mattis, der im Sommer 21 wird, weiß, dass es ohne den fast 50 Jahre alten HTS-Renner von Ulli Melkus nie dazu gekommen wäre. Auch Vater Fred ist bewusst, dass er dem alten, aber heißen Material viel zu verdanken hat. Er ist stolz auf das, was sein Junior bereits in jungen Jahren erreicht hat. Zumal ihm selbst völlig klar ist, wie sehr die Leidenschaft für Autos das Leben beeinflussen kann.

Fred ging es nämlich nicht anders. „Als ich jung war, stand bei uns im Ort ab und zu ein Melkus RS vorm Konsum. Das war mein absoluter Kindheitstraum, dem ich ewig hinterherjagte.“ In der DDR war der Sportwagen eine unfassbare Versprechung, aber auch unerreichbar. Fred musste viele

Jahrzehnte warten, um sich den Traum der Dreizylinder-Flunder zu erfüllen. Kurz vor der Pandemie bestellte er einen Bausatz bei Sepp Melkus, dem Enkel von Karl Heinz, der sich rührend um das Vermächtnis seines Opas kümmert. „Doch damals war alles sehr kompliziert. Statt des Bausatzes hat mir Sepp erst mal einen echten RS vermittelt. Der hatte wirklich Rennhistorie, stand aber ewig im Museum und war ziemlich Schrott.“ Fred kauft den Wagen trotzdem, in

der Hoffnung, mit Mattis und seinem zweiten Sohn Ole ein gemeinsames Schrauber-Projekt zu beginnen. Ein Jahr lang haben sie dann alles restauriert, Teile der Kunststoffkarosserie neu lackiert und die Mechanik fit gemacht. Den 70 PS starken Motor überholte ein Profi, der schon in den 1960ern für Melkus tätig war. Kompetenz und Tradition sind wichtig bei so einem Wagen.

## REPORTAGE

Pünktlich zur Sunflower Rallye 2023 war der RS wieder startklar, nach einem intensiven Jahr, das Vater und Söhne noch enger zusammenschweißte. Ihr Miteinander nährt die Passion für Oldtimer, auch wenn unterschiedliche Auffassungen über den absoluten Traumwagen bestehen. Für Fred gibt es kaum etwas Schöneres als den orangenen Melkus, der für so viel mehr steht als seine jugendliche Sehnsucht. Der Wagen ist auch ein Symbol für die Kreativität ostdeutscher Ingenieure, die sich nicht zu schade waren, im Heck eine Glasscheibe der Leipziger Straßenbahn zu verbauen oder eine Badewannenstöpselkette als Motorhaubenhalter. Letztlich schufen sie ein beeindruckendes Fahrzeug, nach dem sich auch heute noch alle umdrehen. Einen Melkus RS 1000 sieht man nicht alle Tage.

Die extrem steile Lernkurve und der Umgang mit modernsten Rennwagen lassen Mattis heute kritischer auf den RS blicken. „Für meinen Vater fährt das gut, doch ich sehe das jetzt differenzierter. Aus Sicht eines Rennfahrers ist das eher katastrophal.“ Mattis lacht und schickt sofort hinterher: „Aber Spaß macht's trotzdem. Und vor den Konstrukteuren ziehe ich echt meinen Hut.“ Weil sich am Ende doch alle irgendwie einig sind, werden Mattis, Ole und Fred also auch noch den unlackierten Bausatz-RS, ihren zweiten Melkus, fertig machen. Sepp Melkus hat die Teile zwischenzeitlich geliefert. Das Auto steht nun aufgebockt und unlackiert in der Halle, die meisten Innereien fehlen noch. Doch Fred ist sich sicher, dass er seine Söhne auch mit diesem Projekt weiter fürs alte Blech, das eigentlich aus Glasfaser besteht, begeistern kann. „Den werden wir schon fertig bauen“, sagt er. Voller Überzeugung.



Das Lenkrad trägt stolz Patina und Wartburg-Emblem



Mit dem Melkus-Formel-Wagen fing alles an



In Fred Pluschkells Garage stehen Raritäten aus Ost- und Westproduktion





Gut vorbereitet in die Motorradsaison 2025

Mit den länger werdenden Tagen und den steigenden Temperaturen wächst auch die Vorfreude auf die Motorradsaison. Pünktlich zum Frühlingserwachen starten daher die ADAC Motorrad-Fahrsicherheitstrainings im Norden, um Bikerinnen und Biker fit für die Saison zu machen. Die Profis und Routiniers wissen, wie wichtig die gute Vorbereitung unter professioneller Anleitung erfahrener Trainer ist.

› Mehr Informationen unter [fsz-hansa.de](https://fsz-hansa.de) [adac-sh.de](https://adac-sh.de) [fahrsicherheitstraining-weser-ems.de](https://fahrsicherheitstraining-weser-ems.de)

## Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs



FÜR  
25  
EURO

### ADAC FRÜHJAHRSCHECK FÜRS AUTO

**ADAC Frühjahrscheck fürs Auto** In den ADAC Prüfzentren Delmenhorst und Hamburg checken wir Öl, Kühl-/Bremsflüssigkeit, Reifen, Bremsen, Stoßdämpfer und vieles mehr.

› Infos und Termine:  
ADAC Prüfzentrum Delmenhorst,  
T 04221 972 37 76;  
ADAC Prüfzentrum Hamburg,  
T 040 23 91 91 70

Fotos: Rainer Piegla

## Sicher auf Fahrrad, Pedelec und Co.

Der ADAC Schleswig-Holstein bietet neuerdings für Firmenkunden ein kompaktes ADAC Fahrrad- und E-Bike-Training vor Ort an. Das steht auf dem Programm: Verfeinern der Fahrtechnik, vorausschauendes Fahren, Fahrübungen wie richtiges Bremsen, Ausweichen und Kurvenfahren sowie das Schärfen des Bewusstseins für ein Miteinander im Straßenverkehr.

Das Training entspricht den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und ist nach DIN ISO 9001 zertifiziert. Fragen Sie Ihre Berufsgenossenschaft nach einer Bezuschussung für das ADAC Fahrrad- und E-Bike-Training.

› Infos und Anmeldung: T 04302 969 81-24/-27, [fsa-boksee@sho.adac.de](mailto:fsa-boksee@sho.adac.de)



Fotos: ADAC



### ADAC TOURISMUSPREIS SCHLESWIG-HOLSTEIN 2025

Der Countdown läuft für den ADAC Tourismuspreis Schleswig-Holstein 2025. Alle zwei Jahre werden Ideen und Projekte ausgezeichnet, die innovativ, nachhaltig und qualitativ hochwertig sind und einen wichtigen Beitrag zur Attraktivität des Tourismus in Schleswig-Holstein leisten. Zu gewinnen gibt es Leistungspakete der Ströer Deutsche Städte Medien GmbH im Gesamtwert von 30.000 Euro. Der Gewinner der vierten Kategorie kann sich über ein Teamevent freuen, das von der IHK zu Schleswig-Holstein und dem DEHOGA Schleswig-Holstein e.V. gesponsert wird.

DIE PREISE WERDEN IN VIER KATEGORIEN VERGEBEN:

- › **Gemeinwohl:** Fokus soziale Verantwortung
- › **Umwelt:** Fokus Engagement für Klima und Natur
- › **Zukünftiges Wirtschaften:** Fokus Resilienz und Weitblick
- › **Sonderkategorie Team:** Fokus Gemeinschaftsgefühl

Teilnehmen können alle Tourismus-Akteure aus Schleswig-Holstein (Hotels, Gastronomie, Leistungsträger, Destinationen, Verbände usw.).

› Die Bewerbungen können unter [sh-tourismuspreis.de](https://sh-tourismuspreis.de) bis zum 30. April 2025 eingereicht werden. Nachdem eine qualifizierte Jury aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Tourismus die eingereichten Projekte bewertet hat, werden die Gewinner am 3. September 2025 bei einer feierlichen Preisverleihung ausgezeichnet.

### IN BREMEN WARTET BENNI

Ab sofort steht unser Lastenfahrrad Benni kostenfrei zum Ausleihen in unserer ADAC Geschäftsstelle in Bremen zur Verfügung. Benni eignet sich perfekt für einen Ausflug mit der Familie oder dem Vierbeiner, aber auch, um Einkäufe zu transportieren, ohne dabei auf ein Auto zurückgreifen zu müssen. Benni kann von Montag bis Freitag täglich innerhalb der Öffnungszeiten der ADAC Geschäftsstelle (Mo. - Mi. und Fr. 10 - 16 Uhr, Do. 10 - 17 Uhr) in Bremen ausgeliehen werden.

Lastenfahrrad Benni ausleihen – so geht's:  
direkt in der ADAC Geschäftsstelle in Bremen,  
per Mail an [lastenrad-bremen@wem.adac.de](mailto:lastenrad-bremen@wem.adac.de)  
oder unter T 0421 499 42 11  
Leihmöglichkeit anfragen





# „Ich will nach ganz oben“

Mit gerade mal 20 Jahren ist Tim Tramnitz eines der größten Nachwuchstalente im Formel-Sport. Wir sprechen mit dem Shootingstar über die Anfänge im ADAC Kart, das Junior-Programm von Red Bull und die Ziele für die neue Saison

Text: Sven Wedemeyer

**Tim, die Saison ist ja noch gar nicht gestartet. Womit beschäftigst du dich gerade?**

**Tim Tramnitz:** Die intensiven Vorbereitungen für die neue Saison haben eigentlich schon Ende letzten Jahres begonnen. Wir hatten im Dezember einen ersten Test des Autos, das 2025 völlig neu ist. Man ist deshalb noch mehr als sonst in die Entwicklung involviert, das macht die Sache noch spannender, ist aber auch eine zusätzliche Herausforderung. Nebenbei habe ich in der Winterpause in einer Autowerkstatt in Hamburg beim Schrauben geholfen. Da kann man durchaus auch was fürs Rennenfahren mitnehmen. Jetzt verstehe ich noch besser, was die Ingenieure an der Rennstrecke machen.

**Woher stammt deine Begeisterung fürs Rennenfahren ursprünglich?**

Schon als kleines Kind interessierte mich alles mit vier Rädern. Zum fünften Geburtstag habe ich dann ein Quad geschenkt bekommen und bin damit bei uns in Hamburg-Bergedorf über die Felder gefahren. Ab diesem Zeitpunkt habe ich meinen Vater ständig mit Motorsport genervt. Das Interesse war also schon da, bevor ich mir überhaupt richtig Gedanken dazu machen konnte.

**Deine Familie hat dich dann gefördert?**

Ja, vor allem mein Vater ist auch Motorsport-Fan. Ich habe zunächst im Kart begonnen. Dann dauerte es nicht lange, bis die Leute vom ADAC auf mich zukamen und sagten: Du kannst das wirklich gut, wir sehen da viel Talent. Mein Erfolg hat diese Vermutung bestätigt. 2012 habe

ich gleich den zweiten Platz im ADAC Hansa Jugend-Kartslalom gewonnen. Bis 2019 kämpfte ich mich dann durch viele nationale Klassen und die ADAC Kart Academy.

**Vermisst du die etwas unbeschwertere Zeit im Kart-Sport rückblickend?**

Mit Sicherheit war es damals anders. Das war eher ein Hobby, mit viel Spaß im Vordergrund. Heute ist das mein Vollzeitjob. Aber gewinnen wollte ich eigentlich schon immer, auch damals.

Daran hat sich in den letzten Jahren nichts geändert. Ich bin in vielen Dingen sehr kompetitiv veranlagt.

Man muss als Rennfahrer mental sortiert sein

**Man muss sich aber auch schnell anpassen können, um nach Jahren im Kart den internationalen Formel-Zirkus zu bewältigen, oder?**

Das schnelle Adaptieren ist eine wesentliche Grundvoraussetzung für den Erfolg. Ich konnte das schon immer, beispielsweise auch im Rennen

die Umstellung von Trocken- auf Regenreifen. Der Kopf ist mit Sicherheit viel wichtiger, als viele Leute denken.

**Sicher auch deshalb bist du im letzten Jahr von der Formel 4 in die Formel 3 aufgestiegen. Worin unterscheiden sich die Klassen für dich persönlich am meisten?**

Natürlich ist da zunächst ganz generell die größere Leistung und die Aerodynamik. Wir haben jetzt gut 150 PS, bei weit unter 600 Kilogramm Gewicht. Doch auch das Technikverständnis muss immer besser und präziser werden. Aber man wächst da rein und lernt sehr viel.



**Inwieweit musst du dich als Fahrer mit der Technik des Autos auseinandersetzen?**

Je höher die Klasse, desto wichtiger der Austausch mit den Ingenieuren. Ich habe da schon ganz gute Einblicke, denke ich. Gerade weil ich mich wirklich dafür interessiere, komme ich damit auch gut klar.

**Nun bist du ein Jahr im Junior-Programm von Red Bull. Was hat sich für dich mit dieser Partnerschaft verändert?**

Das sind sehr professionelle Strukturen. Ohne diese Form der Unterstützung hätte ich schlicht nicht die Möglichkeit, derzeit Formel 3 zu fahren. Wir machen beispielsweise >

Fotos: Dutch Photo Agency/Red Bull Content Pool/Tim Tramnitz





Mit ADAC Förderung hat die Karriere von Tramitz Schwung aufgenommen

sehr viel Simulatorarbeit im Hauptsitz von Red Bull Racing in England.

#### Ist diese Form des Trainings am Bildschirm nicht etwas abstrakt?

Es ist nicht, wie im echten zu Auto zu sitzen, aber trotzdem extrem wichtig. Ich könnte mir den Motorsport ohne die sehr realistischen Simulatoren heute nicht mehr vorstellen, vor allem weil wir auch sehr begrenzte Testmöglichkeiten haben. Man kann so viel schneller und viel effizienter lernen.

#### Wie gehst du damit um, wenn es beim Training oder im Rennen mal nicht so läuft?

Natürlich muss man als Rennfahrer mental sortiert sein und immer kritikfähig bleiben. Aus Fehlern lernt man einfach am meisten. Man muss Probleme immer gut analysieren und dann auch wieder nach vorn schauen. Da hilft kein Schönreden.

#### Neben dem Geist muss aber auch der Körper den hohen Ansprüchen des Rennsports gewachsen sein. Was tust du, um dich fit zu halten?

Ich habe längst einen festen Trainingsplan und verbringe viel Zeit im Red Bull Athlete Perfor-

mance Center in Österreich. Da gibt es feste Strukturen, man wird durchgecheckt und anhand der Daten wird das Training optimiert. Ausdauersport ist ultrawichtig, aber auch die Stärkung der Schulter- und Nackenmuskulatur, um den G-Kräften im Auto etwas entgegenzusetzen. Schwimmen mag ich zum Beispiel besonders. Radfahren ist eher nicht so meins.

#### Als Profisportler bist du ständig unterwegs. Kannst du den Kontakt zu Familie und Freunden aufrechterhalten?

Das klappt sicher nicht so leicht wie bei anderen. Aber wenn ich zu Hause bin, nehme ich mir auch die Zeit dafür. Mein ganzes Umfeld wohnt eigentlich in Hamburg, dann kann man sich auch mal spontan treffen.

#### Liegt dir denn das viele Reisen?

Eigentlich ist es das Furchtbarste an meinem Job. Vor allem weil man es das ganze Jahr über macht. Leider bleibt man wirklich oft mit Verspätungen und langen Wartezeiten am Flughafen hängen. Doch das gehört eben auch dazu, da muss man halt durch.

#### Du siehst das also sportlich. Inwiefern hilft in diesem Zusammenhang das Leben im Rennzirkus – auf berühmten Strecken und im Beisein von Weltstars? Das muss doch echt aufregend und emotional sein.

Diese Romantik packt mich nur zum Teil. Denn ich habe mein Ziel ja noch nicht erreicht. Es ist schon cool, legendäre Strecken wie Monaco zu fahren. Das ist eine Megaerfahrung. Doch ich will nach ganz oben. So wirklich befreit kann ich das derzeit noch nicht genießen.

#### Wohin soll die Reise denn gehen, was ist dein Plan?

Ich will 2025 ganz klar mit meinem Team von MP Motorsport um den Titel kämpfen und heil durch die Saison kommen. Das ist mir aktuell am wichtigsten. Und auf lange Sicht wäre es sicher grandios, in die Formel 1 zu kommen. Und dort hat man dann natürlich das Ziel, auch Weltmeister zu werden.

Fotos: Dutch Photo Agency/Red Bull Content Pool/Tim Tramitz

## ADAC Mitgliederreisen

Mit Besuch der Weltausstellung Expo in Osaka



## Japan – Im Land der aufgehenden Sonne

### 12-tägige Japan Rundreise inkl. Flug mit Emirates

#### Inklusivleistungen:

- Flüge von Deutschland via Dubai nach Tokyo und zurück ab Osaka
- Rundreise im klimatisierten Reisebus bzw. mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- 9 Hotel-übernachtungen inkl. Frühstück
- Fahrt mit dem Shinkansen-Superexpresszug in der 2. Klasse
- deutschsprachige Reiseleitung.

#### ADAC Mitgliedervorteile:

- Ganztägiger Besuch der Expo in Osaka
- Kulinarische Reise durch Japan mit drei abwechslungsreichen Abendessen

ab 4.695 € p. P. im Doppelzimmer

Reisetermine: 26.5., 14.7., 18.9.2025



#### Beratung und Buchung:

250 ADAC Reisebüros [adacreisen.de/mgr-japan](https://adacreisen.de/mgr-japan) 069 945 15 97 40\*

\*Reisebürofinder: [adacreisen.de/reisebuero](https://adacreisen.de/reisebuero) <sup>2</sup>Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr. Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln

ADAC Reisevertrieb GmbH

**ADAC**





## Deutschlands bester Camper gesucht!

*Steffen und Cathi Weiss aus Kramerhof bei Stralsund wurden 2024 zu den „ADAC Campern des Jahres“ gekürt. Für den Wettbewerb in diesem Jahr gibt es noch Startplätze*

**2025 wird der Titel „Camper des Jahres“** zum vierten Mal vergeben. Im ganzen Land werden Vorrunden veranstaltet, deren Gewinner eine Einladung zum Endlauf auf dem Caravan Salon in Düsseldorf am 6. September erhalten. Eine Teilnahme an einer Vorrunde lohnt sich unabhängig von der Platzierung. Denn bevor die Teilnehmer in den unterschiedlichsten Disziplinen gegeneinander antreten, bekommen sie ein kurzes Sicherheitstraining, bei dem sie lernen, wie man sein Wohnmobil in Extremsituationen unter Kontrolle hält.

Steffen Weiss und seine Partnerin Cathi haben im letzten Jahr die Qualifikation beim Vorentscheid in Rostock für sich entschieden. „Der Tag war super. Wir haben coole Leute kennengelernt und die einzelnen Wettbewerbe waren klasse.“ Die Disziplinen hatten es dabei in sich. So mussten sie rückwärts einen Slalom fahren, auf Zeit rückwärts einparken und mit verbundenen Au-

gen und nur auf Anweisungen des Partners einen Parcours fehlerfrei absolvieren. Mit ihrem Sieg hatten sich die beiden für den Endlauf auf dem Caravan Salon in Düsseldorf qualifiziert, der mit über 250.000 Besuchern und über 750 Ausstellern der wichtigste Branchentreff ist. Vor so großem Publikum stieg auch die Nervosität. „Bei den heißen Temperaturen sind wir richtig ins Schwitzen gekommen. Nach den Fahrübungen haben wir festgestellt, dass es nicht so schlecht lief, aber andere sind auch gut gefahren. Deswegen war der Sieg in keiner Weise abzusehen.“ Doch am Ende konnten sie sich knapp durchsetzen und wurden zu den „ADAC Campern des Jahres“ gekürt. Neben Pokal und Urkunde wurde ihnen zudem ein Gutschein für eine 14-tägige Campingreise nach Kanada überreicht. Auch in diesem Jahr wird das Finale auf dem Caravan Salon stattfinden – und der Hauptpreis wieder eine 14-tägige Kanadareise sein.

### Vorrunden im Norden

**25.5.2025 Hannover/Laatzten**, ADAC Fahrsicherheitszentrum Hannover/Laatzten, Hermann-Fulle-Straße 10, 30880 Laatzten · **17.5.2025 Embsen**, ADAC Fahrsicherheitszentrum Hansa, ADAC-Straße 1, 21409 Embsen · **21.6.2025 Bremen**, ADAC Fahrtrainingsanlage Bremen, Adam-Smith-Str. 7, 28307 Bremen/Mahndorf · **27.6.2025 Kiel/Boksee**, ADAC Verkehrsübungsplatz Kiel/Boksee, Dorfstraße 1, 24220 Boksee bei Kiel · **5.7.2025 Rostock**, Warnowufer, 18055 Rostock  
 ➤ **Anmeldung sowie weitere Termine und Infos unter:** [adac.de/cdj](https://adac.de/cdj)

Fotos: © ADAC Nordhein e. V./Thomas Banneyer

# ADAC

Mitgliedergeschenk 2025

## Geheimtipp Deutschland

Entdecke neue Lieblingsplätze



zeitloser  
Wandkalender

August

Geburtstag  
Lina

1	2
8	9

Ihr Mitgliedergeschenk erhalten Sie kostenfrei in allen  
ADAC Geschäftsstellen im Norden.\*

[adac.de/vor-ort](https://adac.de/vor-ort)

\* solange der Vorrat reicht





### Auftakt Deutsche Rallycross Meisterschaft (DRX) Estering Buxtehude

12. und 13. April 2025

**Buxtehude:** Offroad-Sport der Spitzenklasse beim Saisonauftakt der Rallycrosser auf dem Estering. Der ADAC Weser-Ems als Promoter freut sich beim „Heimspiel“ auf spektakuläre Rennen und ein spannendes Rahmenprogramm mit ADAC XC Cup und brandneuer dmsj Junioren Mini Buggy Meisterschaft!

➤ Weitere Infos: [www.rallycross-dm.de](http://www.rallycross-dm.de)



## Termine



### 2. Lauf Deutsche Rallye Meisterschaft ADAC Rallye Sulingen

25. und 26. April 2025

**Sulingen:** Die Rallye-Elite macht Station im Norden: Ende April stehen die beliebten Rallyestrecken rund um Sulingen und auf dem Forstgut Eickhofer Heide im Kalender. Ein Muss für jeden Rallye-Fan!

➤ Weitere Infos: [www.rallye-sulingen.de](http://www.rallye-sulingen.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Präsidium des ADAC e.V.,  
Hansastraße 19, 80686 München,  
T 089 767 60,  
E-Mail [adac@adac.de](mailto:adac@adac.de)

### Chefredaktion

Rainer Pregla, ADAC Schleswig-Holstein e.V., Saarbrückenstraße 54,  
24114 Kiel; Nils Linge (V.i.S.d.P.),  
ADAC Weser-Ems e.V., Bennigsenstr.  
2-6, 28207 Bremen; Christian Hieff,  
ADAC Hansa e.V., Amsinckstr. 41,  
20097 Hamburg

### Redaktion

Christian Hieff, Nils Linge,  
Rainer Pregla

### Produktion

storyboard GmbH,  
Wilttrudenstraße 5,  
80805 München

### Verlag

BurdaVerlag GmbH,  
Arabellastraße 23,  
81925 München,  
T 089 925 00,  
E-Mail [anfrage@burda.com](mailto:anfrage@burda.com)

### Anzeigen

BCN Brand Community  
Network GmbH, Arabellastraße 23,  
81925 München.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe  
[brand-community-network.de](http://brand-community-network.de)

Head of Publisher Management:  
Meike Nevermann  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Katja Lickhardt

### Druck

Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130,  
77652 Offenburg, T 0781 84 01,  
E-Mail [info@burda-druck.de](mailto:info@burda-druck.de)

### Veröffentlichung gem.

Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen  
Pressegesetzes

Verlag: BurdaVerlag GmbH.  
Alleinige Gesellschafterin: Burda  
Gesellschaft mit beschränkter  
Haftung. Deren alleinige Gesell-  
schafterin: Hubert Burda Media  
Holding Kommanditgesellschaft.  
Deren persönlich haftende  
Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert  
Burda, Verleger, Offenburg, und  
die Hubert Burda Media Holding  
Geschäftsführung SE.

Fotos: Sascha Dörenbächer; Rallycross Promoter Red Bull



Jetzt beraten lassen!

Schon ab 49,98 Euro  
im Jahr!

## Neu: Die Pannenhilfe für Ihr Zuhause. Der ADAC Zuhause-Schutzbrief.

Zuverlässige Hilfe mit qualifizierten Handwerkern, jetzt auch in Haus und Wohnung.  
**Mehr Informationen und individuelle Beratung erhalten Sie durch unsere  
Versicherungsexperten in unseren Geschäftsstellen im Norden.**



Jetzt hier Ihre persönliche  
Beratung buchen.

ADAC Zuhause Versicherung AG

**ADAC**



**Otto Kern 2 für 1  
Hr. Pullover mit V-Ausschnitt**



IHR PREIS-  
VORTEIL  
**76%**

**2 für 1**

UVP\*-Preis 119,99  
Personalshop-Preis 39,99

**-30% für Sie**

**€ 27,99**

**Pullover mit V-Ausschnitt**

blau	Art.-Nr. 251.714
grün	Art.-Nr. 251.727
rot	Art.-Nr. 251.730
marine	Art.-Nr. 251.743
gelb	Art.-Nr. 251.756

**30%**  
**Jubiläums-  
RABATT\***  
**auf ALLES!**

Der 30% Rabatt\* gilt auf unser  
gesamtes Sortiment mit Ihrem  
Gutschein-Code

►► **D30880** ◀◀

**Über 100 Top-Marken und 10.000 Artikel:  
Damen- und Herrenbekleidung, Schuhe, Sport und  
Outdoor, Haushalt und Wohnen.**

Noch mehr Artikel und  
Informationen online



**Bugatti Hr. Sneaker**

UVP\*-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 79,99  
**-30% für Sie**  
**€ 55,99**

IHR PREIS-  
VORTEIL  
**43%**



**Herren Sneakers**

cognac	Art.-Nr. 408.136
dunkelblau	Art.-Nr. 408.149

**Tom Ramsey 2 für 1  
Hr. Stretch Jeans**



**2 für 1**

UVP\*-Preis 99,99  
Personalshop-Preis 39,99

**-30% für Sie**

**€ 27,99**

IHR PREIS-  
VORTEIL  
**72%**

**Herren Stretch Jeans**

dunkelblau	Art.-Nr. 252.892
mittelblau	Art.-Nr. 252.906
grau	Art.-Nr. 252.919
schwarz	Art.-Nr. 252.922

**Nordcap Hr. Steppjacke**



IHR PREIS-  
VORTEIL  
**78%**

UVP\*-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 29,99

**-30% für Sie**

**€ 20,99**

**Herren Steppjacke**

messing	Art.-Nr. 260.653
marine	Art.-Nr. 260.666
anthrazit	Art.-Nr. 260.679
blau	Art.-Nr. 260.682

**Benetton  
5er Pack Slips**

IHR PREIS-  
VORTEIL  
**74%**

UVP\*-Preis 49,95  
Personalshop-Preis 17,99

**-30% für Sie**

**€ 12,59**



**5er Pack**

**5er Pack Slips**

schwarz	Art.-Nr. 262.415
dunkelblau	Art.-Nr. 262.428
grau meliert	Art.-Nr. 262.431

**Nordcap  
Hr. & Da. Thermohose**



IHR PREIS-  
VORTEIL  
**71%**

UVP\*-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 39,99

**-30% für Sie**

**€ 27,99**

**Herren Thermohose**

anthrazit	Art.-Nr. 263.942
Damen Thermohose	
anthrazit	Art.-Nr. 263.955



**www.personalshop.com**

1. QR Code scannen

2. Ihr Gutschein-Code

**D30880**

wird automatisch eingelöst

3. Von 30% Rabatt\* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance\*\* wahren



ANZEIGE

UNITED COLORS  
OF BENETTON.

**NORDCAP**

UNSERE TOP-MARKEN

**reusch**

**CHIEMSEE**

UNITED COLORS  
OF BENETTON.



**SKECHERS**

U.V.W.M.

Telefonisch bestellen:

**0 69/ 92 10 110**



Widerrufrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

\*Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Alle Preise in Euro und inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten: €6,99. Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden. \*\*Teilnahmebedingungen unter de.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de