

immer dabei

IN IHRER REGION SÜDBADEN | WÜRTTEMBERG

Ach, du liebe Brücke!

Wie sicher sind unsere Brücken in Baden-Württemberg?

Zeit für eine Pause

Ausflugstipps rund
um die Autobahn

Nachgefragt

Blitzer in Sicht: So
verhalten Sie sich richtig

Im Interview

Ein Brücken-Wissenschaftler
der Uni Stuttgart

KOSTENLOSE ANZEIGE
URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- ▶ online auf 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

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

A222
2025
BADEN-WEILER
MAGAZIN

Lust auf ...
Schwarzwald | Genuss | Erholung
www.badenweiler.de

A233
Urlaub zwischen
Berg und See

Naturpalette
Chiemsee
Tel.: 08051/687621
www.naturpalette-chiemsee.de

A234

ALTES LAND
am Eibstrom
Blüten, Elbe,
Fahrradglück
Tel.: 04142/8 89 76-0
urlaubsregion-altesland.de

A235

Odenwald
Natur und Kultur erleben.
Wandererlebnis –
Odenwald & Neckartal
Tel.: 06261 – 841390
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

A237

Bad Arolsen
ENTDECKEN & ERLEBEN
Tel.: 05691 801-240
www.bad-arolsen.de

A238

Wetzlar
Kulturn und typisch Hess.
Tel.: 06441 997755
wetzlar-tourismus.de

A239

freilenzten
an der Nordsee
Dornum
Ostfriesische Nordseeküste
Telefon 04933 91110
dornum.de

A240

Bad Urach
Urlaub
Wandern, Wellness,
schwäbische Küche
badurach-tourismus.de

A241

NEUMARKT
STARKE STADT
STARKE GASTGEBER
Urlaub in Bayern
Radfahren, Wandern, Kunst & Kultur
tourismus-neumarkt.de

A242

CALW
Die Hermann-Hesse-Stadt
Wanderparadies im Schwarzwald
Naturpark Augenblicke genießen
www.calw.de/Wandern

A243

WESTLICHER BODENSEE
Konstanzer Bodensee-Region
in der Vorarlbergrgen.
BODENSEE & VULKANE
Westlicher Bodensee
REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.
Tel.: +49 (0) 7531 717 24 40
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
www.koetztinger-land.de

A245

Mosel
FAHRT NACH DEM WEIN
Römische Weinstraße
4 Tage Radfahrspaß auf dem
Winzerhof ab 189,- €
Tel. 06502-93380
www.roemische-weinstrasse.de

A246

Müritz bis
Plauer See
Tel. 038735 45678
www.mueritz-plus.de

URLAUBS- UND FREIZEITREGION TEUTOBURGER WALD

A247

HÖXTER
CORVEY
FÜRSTENBERG
www.hoexter-tourismus.de

A248

Lebensqualität
& Gesundheit
BAD OEYNHAUSEN
staatsbad-oeynhausen.de

A249

Zwischen Weser und Wiehengebirge
LIEBLINGSROUTEN
IM MÜHLENKREIS
Jetzt bestellen
Tel. 0571 80713800
www.muehlenkreis.de

A250

Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234-205970
www.hornbadmeinberg.de

A251

BAD SALZUFLEN
Jetzt
Kataloge
anfordern
Gesundheit
& Erholung
Tel. 05222 952-5200
staatsbad-salzuflen.de

Verantwortlicher für die Datenverarbeitung: Gallun GmbH & Co. KG, Britta Gallun, Bugdahnstraße 5, 22767 Hamburg, info@gallun.de. 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/datenschutz. Konzeption und Grafik: www.gallun.de

Cover: Adobe Stock /leach Fotos: Universität Stuttgart/Novák; Sebastian Zintel, Stadt-Singen; Büro-Klare

EDITORIAL



4 Brückenschau Jede Veränderung wird protokolliert, die Brückeninspektoren nehmen es sehr genau

Liebe Leserinnen und Leser,

es waren dramatische Bilder aus Dresden, als im September 2024 die Carolabrücke in sich zusammenfiel. Schnell kam die Frage auf: Wie steht es um den Zustand der Brücken in Baden-Württemberg? Wir sprechen in unserer Titelstory mit einem Brücken-Wissenschaftler der Uni Stuttgart, der beruhigende Worte für uns hat, und nehmen Sie mit auf eine Brückeninspektion.

Lange Fahrten auf der Autobahn können ermüdend sein. Warum nicht mal einen Zwischenstopp einlegen? Entlang der größten Fernstraßen in der Region gibt es nämlich viel zu entdecken – von Therme bis Tierpark. Wir haben tolle Tipps, für die sich eine Pause lohnt.

In unserer Serie „Nachgefragt“ kann es teuer werden – natürlich nur, falls Sie zu schnell unterwegs sind. Hier gibt es News und interessante Infos rund ums Blitzen. Also: Eine spannende Ausgabe erwartet Sie, lesen Sie los!

Ihre ADAC Redaktion „immer dabei“




Runter von der Autobahn So schön kann Pause sein



14 Prof. Balthasar Novák und sein Team arbeiten an innovativen Technologien, um Brückenschäden frühzeitig zu erkennen

INHALT

- Ach, du liebe Brücke!**
Wie sicher sind unsere Brücken in Baden-Württemberg?
Seite 4
- Zeit für eine Pause**
Reizvolle Ausflugsziele entlang der Autobahn
Seite 16
- Nachgefragt**
Blitzer in Sicht: So verhalten Sie sich richtig
Seite 18
- Aktuelles**
Meldungen aus der Region
Seite 19
- Aktionen & Angebote**
Das gibt's beim ADAC
Seite 20
- Termine & Impressum**
Seite 22



Ach, du liebe Brücke!

Foto: Adobe Stock ThomBal

Text: Christian Schreiber

Golden Gate Bridge, Tower Bridge, Brooklyn Bridge – das sind die bekanntesten Brücken der Welt. Wer nach San Francisco, London oder New York reist, will sie sehen, erleben, überschreiten. Diese drei Bauwerke sind Instagram-Spots und Postkartenmotive, absolute Stars in ihrem Segment. Dass wir im Alltag ständig Brücken überqueren, nehmen wir meist gar nicht bewusst wahr. Fußgänger, Radler, Autofahrer kommen ohne Brücken nicht zur Arbeit oder zum Supermarkt. Erst wenn ein Bauwerk, wie zuletzt in Dresden, einstürzt oder wenn eine Brücke gesperrt wird und plötzlich Umwege nötig sind, werden wir aufmerksam. Pendler verlieren dabei Zeit und Nerven. Baden-Württemberg gehört zu den Bundesländern mit den meisten Brücken-Bauwerken in Deutschland. Und das wird mehr und mehr zum Problem. Viele Brücken sind alt, tragen schwer am Verkehr. Im Extremfall hilft nur noch der Abriss. Deswegen werden Brücken genau unter die Lupe genommen. Wir zeigen, wie das aktuell funktioniert, und gehen der Frage nach, ob man sich ernsthafte Sorgen über den Zustand der Brücken in Baden-Württemberg machen muss. >



Foto: Sebastian Zintel

ACH, DU LIEBE BRÜCKE!

Brückenschau

Ortstermin in Bad Friedrichshall: voller Körpereinsatz – wie ein Prüfer in jeden Winkel kriecht

Michael Lutz hat eine Sprühdose in der Hand, um eine Stelle zu markieren. Er ist nicht der Erste, der an dieser Brückenwand Spuren hinterlassen wird. Unten, am Fußweg, hat jemand ein paar Fratzen und Wortfetzen hingeschmiert. Graffiti kann man es nicht nennen. Dort oben in vier Metern Höhe, wo sich Bauingenieur Lutz jetzt befindet, sehen normale Augen nur nackten Beton. Für Lutz stellt sich die Sache anders dar. Ihm ist da eine verdächtige Stelle aufgefallen. Er klopft mit seinem Hammer dagegen und nickt sofort. Der dumpfe Klang hallt zwischen den Pfeilern nach.

Lutz ist Brückenprüfer beim Regierungspräsidium Stuttgart. Er und seine Kollegen checken jedes Jahr 700 Brücken zwischen Geislingen und Wertheim, Heidenheim und Eppingen. Kleine Brücken, die irgendwo im Nirgendwo über einen Bach führen. Und Brücken, die von essenzieller Bedeutung für den Verkehr im Land sind. Die größte Nummer ist die Aichtalbrücke zwischen Stuttgart und Tübingen. Vier Spuren, 1161 Meter Länge.

Im Schnitt 21.828 Fahrzeuge pro Tag

Heute ist Bauwerk Nummer 514 im Netzknotenpunkt 6721 dran. Die Zahlen kann man an einer Plakette ablesen, die neben den Fratzen und Wortfetzen angebracht ist. Lutz und seine Kollegen wissen dadurch genau, welche Brücke sie ansteuern müssen. Alle anderen tippen Friedhofstraße, Bad Friedrichshall ins Navi ein und landen mitten in einem Wohngebiet. Die Brücke ist da, damit laut Verkehrszählung jeden

Tag im Durchschnitt 21.828 Fahrzeuge die Dächer der kleinen, schnuckeligen Häuser in der Umgebung überqueren können. Und damit sich S-Bahnen und der Verkehr der B 27 nicht ins Gehege kommen, denn das Bauwerk überspannt zudem die Gleise der Strecke Bad Friedrichshall–Gundelsheim. Die Brücke ist 81,5

Meter lang und zwölf Meter breit, besteht aus Spannbeton und stammt aus dem Jahr 1959. So steht es im Zustandsbericht, den Lutz ausgedruckt bei sich hat. Was noch nicht vermerkt ist, ist der kleine Schaden, den der Prüflingenieur gerade mit seinem Hammer festgestellt hat. Also, Stelle markieren, Foto schießen, Notiz, weiter geht's.

Lutz klettert nun aus dem Korb, der ihn bis unter die Fahrbahndecke der B 27 gehoben hat. Gut, dass der Ingenieur sportlich und schlank ist, andernfalls könnte er sich nicht zwischen die Brücken-

lager zwängen. Es handelt sich um einen sensiblen Bereich, denn die beweglichen Elemente fangen Schwingungen des Verkehrs ab, sorgen dafür, dass sich die Brücke je nach Jahreszeit ausdehnen oder zusammenziehen kann. Alles gut so weit. Kollege Fabian Vogt reicht ihm die Hand, damit er zurück in den Korb klettern kann. Vogt ist der Assistent und steuert den Hydraulikarm, an dem der Korb hängt. Hubsteiger nennt sich das Fahrzeug samt zugehörigem Lkw, der unten auf der schmalen Straße steht, die durch das Wohngebiet führt, und von Uwe Balthes gesteuert wird. Er ist der dritte Mann im Team, beobachtet den Verkehr, gibt Handzeichen, damit der >

“
Es ist
ein Dienst
an der
Gesellschaft
”

Michael Lutz,
Brückenprüfer beim
Regierungspräsidium
Stuttgart



Chauffeur von Bus 604 nach Gundelsheim und der Transporterfahrer der Firma Eberhard Küchen wissen, dass sie nun gefahrlos passieren können. Eine Radfahrerin hält an und fragt, was hier passiert. „Wir prüfen die Brücke“, sagt Balthes. Ein kurzer Satz, vier Wörter nur, die längst nicht ausdrücken, wie wichtig die Arbeit ist, wie viel Aufwand dahintersteckt.

Klingt es dumpf, stimmt was nicht

Zwei Fahrzeuge, drei Mann, vier Stunden – so lautet der Plan auf dem Papier, allein um die Unterseite der Brücke zu checken. Die Fahrbahn der B27, die Geländer, die andere Brückenseite, wo die Bahngleise verlaufen – all das muss bei anderen Terminen gemacht werden. Die DIN 1076 „Ingenieurbauwerke im Zuge von Straßen und Wegen – Überwachung und Prüfung“ schreibt vor, wie oft und von wem Brücken in Deutschland unter die Lupe zu nehmen sind. Die wichtigste Untersuchung ist die Hauptprüfung, die alle sechs Jahre nötig ist.

„Dabei ist die handnahe Prüfung vorgeschrieben. Das heißt aber nicht, dass ich jeden Zentimeter abklopfe“, sagt Lutz. Der Ingenieur schwebt mit seinem Korb von der Widerlager-Wand zum Längsträger zum Kragarm zum Gesims. Er sucht Risse, Abplatzungen und „Unterläufigkeiten“. Wenn er einen Verdacht hat, klopft er mit dem Hammer. Klingt es hell und klar, ist alles in Butter. Antwortet der Beton dumpf, stimmt etwas nicht.

Vom Zimmerer zum Brückenprüfer

In Lutz' Kopf sind alle Diagnosen gespeichert. Undichte Längsfugen, beschädigte Tropftüllen, fortgeschrittene Karbonisierungsfronten – ihm ist schon alles untergekommen. Der 39-Jährige macht den Job seit 2010, mittlerweile ist er Sachgebietsleiter. Angefangen hat er als Zimmerer, dann ging er an die Hochschule für Technik in Stuttgart. Brückenprüfer ist für ihn mehr als ein Beruf, er sieht es als Berufung. „Es ist ein Dienst an der Gesellschaft. Wir alle sind mit sehr viel Herzblut bei der Sache.“ Beschimpfungen von erbosten Autofahrern, die sauer über eine Fahrbahnsperre sind, lässt Lutz genauso an sich abprallen wie die Getränkedosen, die aus diesem Grund schon durchs Seitenfenster geflogen sind. Was ihn viel mehr umtreibe, sei „die breite Masse an Brückenbauwerken, die zunehmend schlechter werden“. Kollege Fabian Vogt stimmt zu, gemeinsam suchen sie nach Worten und einigen sich auf „Sanierungsstau“. Zwar sei in der Politik eine Trendwende zu erkennen, die Instandhaltung von Brücken sei vorrangiges Ziel. Aber es würde viele Jahre dauern, bis Ergebnisse erkennbar seien.

Noten von 1,0 bis 4,0

Brücken in Deutschland erhalten auf Grundlage der Prüfungen und Kontrollen eine Zustandsnote. Die Skala reicht – anders als in der Schule – von 1,0 bis 4,0. Gleich 14 Brücken an Bundesstraßen in Baden-Württemberg erhielten zuletzt die schlechteste mögliche Beurteilung. Bei Brücken an Landesstraßen kam sogar 21 Mal die Note „ungenügend“ heraus. An diesem Punkt relativiert Lutz allerdings. In der Breite

Fotos: Sebastian Zintel

ACH, DU LIEBE BRÜCKE!

seien viele Erhaltungsmaßnahmen notwendig. In Sachen Sicherheit habe er aber wenig Bedenken, denn eine Brücke erhalte bereits die Bewertung „kritischer Bauwerkszustand“, wenn auch nur ein einzelner Schaden als kritisch eingestuft wurde. „Die Anzahl der Bauwerkschäden spielt hier keine Rolle, sodass die Zustandsnote nicht etwa den globalen Bauwerkszustand kennzeichnet, sondern als Indikator zu verstehen ist, der die Dringlichkeit einer Instandsetzungsmaßnahme signalisiert.“ Das klingt bürokratisch, so spricht nicht der Praktiker Michael Lutz, vielmehr haben Kollegen im Regierungspräsidium dieses Statement ausgearbeitet, um die Sache zu verdeutlichen. Die Brücke in Bad Friedrichshall, die Lutz gerade checkt, hat bei der letzten, sogenannten einfachen Prüfung vor drei Jahren die Note 2,4 erhalten. „Sie ist für ihr Alter von 65 Jahren in einem guten Zustand, weil die Wartung gut war

und größere Baumaßnahmen durchgeführt wurden.“ Lutz kann es im Bauwerksbuch nachlesen: 1980, Überbau-Instandsetzung für 805.000 DM. 2008/9, grundlegende Instandsetzung für 2,5 Millionen Euro. „Davon profitiert die Brücke bis heute.“

Viel Verwaltungsarbeit und Absprachen

Welche Note kommt diesmal heraus? Lutz kann noch keine Antwort geben, denn die andere Seite der Brücke muss in Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn geprüft werden. Dabei seien viel Verwaltungsarbeit und Absprachen nötig. Deswegen habe man den Auftrag an eine Ingenieurfirma vergeben, die darauf spezialisiert ist. Michael Lutz kann nach dem heutigen Tag jedenfalls den Daumen recken – so wie es die eine kleine Figur macht, die jemand an die Wand gespritzt hat, wo Lutz heute Morgen mit seiner Arbeit begonnen hat. >

Mehr als ein Beruf – eine Berufung. Das Brückenprüf-Team ist sich seiner Verantwortung bewusst





Die Taubertalbrücke wurde in den 1970er-Jahren errichtet und führt die A81 über den Fluss Tauber

Brücken mau

Die Bauwerke in Baden-Württemberg sind im Durchschnitt älter als die Bewohner

Der typische Einwohner Baden-Württembergs ist 43,8 Jahre alt. Das ist geradezu jung im Vergleich zu den Brücken im Südwesten: Die Bauwerke an Landesstraßen haben im Schnitt satte 52 Jahre auf dem Buckel. An Bundesstraßen ist die Lage etwas besser, dort weist die Statistik aktuell 43 Jahre aus. Die Brücken im Land stammen oftmals noch aus den Boomerjahren des Straßenbaus, wurden zwischen 1960 und 1980 aus dem Boden gestampft. Man setzte auf Spannbeton- und Stahlbeton-Brücken, die anfällig für Korrosion und Materialermüdung sind und teils auch statische Probleme haben. Zudem wurde die Verkehrslast falsch eingeschätzt: Autos und Lkw erlebten einen nicht

vorhersehbaren Boom. In den vergangenen 40 Jahren hat sich der Gütertransport auf der Straße verfünffacht. Im Vergleich zu den 1970er-Jahren ist er geradezu explodiert. Damals musste eine Autobahnbrücke etwa 1000 Lastwagen verkraften, heute sind es bis zu 20.000. Das Hauptproblem dabei: „Ein vollbeladener Lkw richtet bei einer Überfahrt so viel Schaden an wie 100.000 Autos“, sagt Brücken-Wissenschaftler Professor Balthasar Novák von der Uni Stuttgart. Zur Überlastung und zum natürlichen Alterungsprozess kommen Umwelteinflüsse hinzu. Chloride aus Streusalzen und Schadstoffe aus dem Regen dringen in den Beton ein und zermürben das Material. 16 der am stärksten beschädigten Autobahnbrücken befinden sich laut einer Analyse der Bundesgüttegemeinschaft Instandsetzung von Betonbauwerken in Baden-Württemberg. Demnach sind insbesondere Brücken entlang der A81 zwischen Würzburg und Singen stark betroffen.

Foto: Adobe Stock Christian

ACH, DU LIEBE BRÜCKE!

Bruchsal ist ein nettes Städtchen nördlich von Karlsruhe mit 46.000 Einwohnern, einem hübschen Schloss und einem Musikautomaten-Museum. Die Stadt hat aber auch ein Brückenproblem, das in der jüngeren Vergangenheit zu Staus und Umwegen für alle Verkehrsteilnehmenden führte. 2022 war die Büchenauer Brücke in Bahnhofsnähe monatelang einseitig gesperrt, im Anschluss begann die Sanierung zweier Eisenbahnbrücken und der Bau sieben neuer Stahlbrücken. Das führte regelmäßig zum Verkehrschaos. Autofahrer und Fußgänger mussten Umwege nehmen. Auch die Schiene war betroffen, es gab Gleissperrungen, Zugausfälle oder -verspätungen und mächtig Ärger bei Pendlern. Bruchsal ist kein Einzelfall. In vielen Regionen in Baden-Württemberg gibt es Probleme durch marode Brücken.

Brücken-GAU

Ulm und Bruchsal: Zwei Städte stehen exemplarisch für das Brückenproblem im Land

Auch die Bewohnerinnen und Bewohner von Ulm und Umland können ein Lied davon singen. Im Herbst begann der Abriss einer Brücke bei Blaubeuren, mit der Autofahrer die Bahnstrecke überqueren konnten. Von der Prüfung mit negativem Ergebnis bis zur Sperrung und zum Abriss dauerte es nur wenige Tage. In Ulm müssen die Gänstor- und die Adenauerbrücke neu gebaut werden, die Bauarbeiten für Erstere haben bereits begonnen. Jüngster Aufreger ist die Neutorbrücke: Bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten dürfen Fahrzeuge, die schwerer als 3,5 Tonnen sind, das Bauwerk nicht mehr überqueren. Ausnahmen waren Linienbusse. Doch bei der jüngsten Prüfung im Oktober vergangenen Jahres fiel die Brücke durch. Die Busse müssen sich alsbald wohl einen anderen Weg suchen. >



Foto: Adobe Stock fotoping

ACH, DU LIEBE BRÜCKE!



Brückenneubau: Auf der Filstalbrücke sausen ICEs mit 250 km/h über die dritthöchste Eisenbahnbrücke in Deutschland

Eine der ältesten Brücken stand bereits vor 3000 Jahren in der Schweiz. In Asien sind Hängebrücken aus Pflanzenfasern nachgewiesen, die den Einwohnern schon vor 1000 Jahren ermöglichten, Täler zu überwinden. Brücken verbinden Menschen und Orte, sie eröffnen uns Reisen und Handel, sorgen für wirtschaftliche Entwicklung, weil sie den Gütertransport ermöglichen. Brücken stehen für den technologischen Fortschritt der Menschheit, von der Hängebrücke aus Pflanzenfasern hin zur komplexen Stahlkonstruktion.

Heute gibt es allein in Baden-Württemberg mehr als 7000 Brücken auf Bundes- und Landesstraßen, etwa jede zehnte gilt als sanie-

Brückenstau

Das Land kommt mit den Sanierungsmaßnahmen kaum hinterher – zehn Prozent auf der roten Liste

rungsbedürftig. Der Sanierungsstau ist hoch, das Verkehrsministerium im Land geht davon aus, dass man jährlich bis zu 100 Brücken grundlegend instand setzen, ertüchtigen oder ersetzen muss. Als erste Maßnahme hat die Landesregierung eine Sammelausschreibung für 31 Brücken gestartet, die für mehr Effizienz sorgen soll. Die Kosten werden auf rund 150 Millionen Euro geschätzt. Ministerpräsident Winfried Kretschmann betonte: „Baufällige Brücken verursachen nicht nur Sicherheitsbedenken, sondern auch hohe volkswirtschaftliche Schäden.“ Kritik kommt von der Opposition im Landtag, die bemängelt, dass zunächst keine Brücken auf Landesstraßen saniert würden. >

Foto: Armin Kilgus

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 Echste 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 Tau-phosphorylierung, 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](#). Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubnerstrasse 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)



„Man muss sich keine Sorgen machen“

Gespräch mit Prof. Balthasar Novák, Brücken-Wissenschaftler
der Uni Stuttgart

Herr Professor Novák, sind unsere Brücken in Baden-Württemberg sicher?

Professor Balthasar Novák: Man muss sich keine Sorgen machen. Wir haben ein sehr gutes Überwachungssystem. Wenn etwas entdeckt wird, geht man auch außerhalb des üblichen Turnus an ein Bauwerk. Es wird nicht nur optisch geprüft, sondern auch nachgerechnet. Das heißt, es werden Modelle für den Ist-Zustand und für die Zukunft am Computer berechnet.

Dennoch sind aktuell 35 Brücken auf Bundes- und Landesstraßen als ungenügend eingestuft ...

Das heißt aber nicht automatisch, dass diese Brücken einsturzgefährdet sind. Ausschlaggebend für eine schlechtere Beurteilung können Spurrillen etc. sein. Grundsätzlich werden drei Parameter beurteilt: Standsicherheit, Verkehrssicherheit, Dauerhaftigkeit. Aus diesen drei Parametern wird die Gesamtnote ermittelt.

Fotos: Universität Stuttgart/Novák

Wie sieht es bei den Brücken in den Städten aus?

Jede Kommune ist für sich verantwortlich, deswegen gibt es da keine Übersicht. Aber die Unterschiede sind groß. Stuttgart zum Beispiel ist gut aufgestellt, dort muss man sich aufgrund der Vielzahl an Brücken regelmäßig mit dem Thema Sanierungsbedarf befassen. In kleineren Gemeinden kann das ganz anders sein. Da kommt das Thema Brücken nur alle paar Jahre auf und es hängt viel vom Haushalt ab, was wann möglich ist.

Ein Fall wie in Dresden, wo kürzlich eine Brücke teils eingestürzt ist, ist in Baden-Württemberg nicht denkbar?

Die Straßenbau-Vertretungen, die ich kenne, sind sehr achtsam. Was man aber in diesem Zusammenhang ansprechen muss: Der Zeithorizont von der Entdeckung eines Mangels bis zur Entscheidung, was passieren soll, ist zu lange. Da würde ich mir von Behörden und Politik mehr Mut wünschen, auch wenn es unpopulär wird. Ich verstehe schon, dass man sich den Unmut von Bürgern und Pendlern zuzieht, wenn man eine Sperrung macht. Aber manchmal sind solche Entscheidungen eben schnell nötig.

Einzelne Brücken werden mittlerweile sogar rund um die Uhr überwacht. Warum?

Die 24/7-Überwachung ermöglicht es, die Entwicklung eines Bauwerks genau zu beobachten. Dafür wird ein Glasfaserkabel in den Beton eingeklebt. Man schickt vorne ein Signal rein, das aber hinten nicht zu 100 Prozent ankommt. Die Faser verändert sich nämlich durch die Dehnung des Betons. Wir sehen sofort, wenn ein neuer Riss entstanden ist, und wissen genau, wo er ist.



Ein Glasfaserkabel leitet ein Signal durch die Brücke. Das Team erkennt bei der Auswertung, ob und wo neue Risse entstanden sind

„
Wir sehen
sofort, wenn
ein neuer
Riss
entstanden ist

Sie und Ihr Team von der Uni Stuttgart gelten dabei weltweit als Vorreiter ...

Die Idee und die Technik an sich stammen aus der Telekommunikation. Was wir aber gemacht haben – und das ist weltweit einzigartig: Wir arbeiten mit Kabellängen von 100 Metern. Wir haben das Thema vor vier Jahren

aufgegriffen und unser System bei einzelnen Brücken installiert. Das Monitoring soll jeweils mehrere Jahre dauern, wobei wir immer Umwelteinflüsse auf dem Radar haben müssen. Aber bisher läuft es verlässlich.

Was ist, wenn das System anschlägt?

Das muss man immer von Fall zu Fall sehen. Welcher Mangel liegt an der Brücke vor? Maßnahmen könnten sein, den Schwerlastverkehr von der Brücke zu nehmen, Spuren dichtzumachen oder die Konstruktion zu verstärken. Dank des Monitorings ist es möglich, schnell zu reagieren, die Ermüdung des Bauwerks zu reduzieren und damit die Lebensdauer zu verlängern.



Lange Autofahrten sind anstrengend und monoton. Da wirkt eine Pause Wunder – vor allem wenn man sie für einen kleinen Ausflug nutzt. Entlang unserer Fernstraßen liegen viele reizvolle Ziele. Hier sind unsere Tipps für die A 5, A 8 und A 81



8 Von Karlsruhe in Richtung Ulm



AUSFAHRT 45: PFORZHEIM-OST

EISSPORTZENTRUM

Ein großer Winterspaß für Eisläufer, Hockeyfans und Familien, die auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleiben möchten. Das Eissportzentrum in Pforzheim bietet abwechslungsreiche Angebote und spannende Veranstaltungen während der ganzen Saison.

> eissportzentrum-pforzheim.de



AUSFAHRT 61: MERKLINGEN

FAMILIENPARK WESTERHEIM

Spaß und Abenteuer in naturnaher Umgebung finden Kinder und Erwachsene im Familienpark Westerheim. Rodelspaß, Tiere erleben oder historische Kutschen betrachten – im nostalgischen Freizeitpark mit kinderfreundlichen Fahrgeschäften ist für jeden was dabei.

> familienpark-westerheim.de



AUSFAHRT 62: ULM-WEST

BOTANISCHER GARTEN ULM

Der Botanische Garten in Ulm ist ein idyllischer Rückzugsort für Naturliebhaber und Familien. Besucher können hier vielfältige Pflanzenarten und thematische Gärten genießen, durch prächtige Gewächshäuser schlendern und Wissenswerte über Flora und Fauna erfahren.

> uni-ulm.de/einrichtungen/garten

Fotos: iStock by studio; Eissportzentrum Pforzheim; Uni Ulm - Elvira Eberhardt; iStockZukovic

81 Von Stuttgart in Richtung Singen

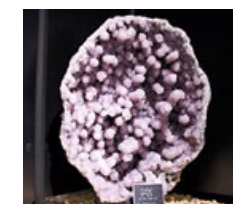


AUSFAHRT 21: SINDELFINGEN-OST

MUSEUM SCHAUWERK

Das Museum Schauwerk in Sindelfingen ist ein Museum für zeitgenössische Kunst mit einer beeindruckenden Sammlung moderner Kunstwerke. Besucher können hier wechselnde Ausstellungen erleben und sich von der Vielfalt und Kreativität der zeitgenössischen Kunst inspirieren lassen.

> schauwerk-sindelfingen.de

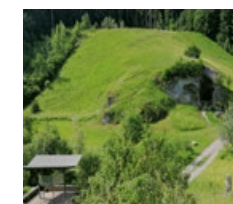


AUSFAHRT 34: ROTTWEIL-DIETINGEN

MUSEUM WELT DER KRISTALLE

In dem architektonisch außergewöhnlichen Gebäude können die weltweit größte Amethystdruse, ein versteinerter Wald aus Arizona, Saurierskelette, Fossilien und bis über 3000 Kilogramm schwere Riesenkristalle bestaunt werden. Ein Museum für die ganze Familie.

> welt-der-kristalle.de

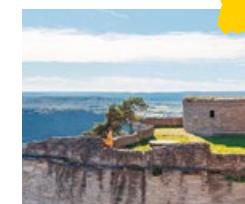


AUSFAHRT 39: ENGEN

EISZEITPARK, NATURPARK

Der Eiszeitpark Engen bietet eine faszinierende Reise in die Vergangenheit mit beeindruckenden Funden aus der Eiszeit und spannenden archäologischen Stätten. Hier können Sie Geschichte hautnah erleben und mehr über das Leben unserer Vorfahren erfahren.

> engen.de/tourismus/eiszeitpark



AUSFAHRT 42: HILZINGEN

BURG HOHENTWIEL

Die Burg Hohentwiel bei Singen ist eine der größten Festungsruinen Deutschlands und bietet beeindruckende Aussichten über den Bodensee und die Alpen. Besucher können die historische Anlage erkunden und mehr über ihre bewegte Vergangenheit erfahren.

> festungsrueine-hohentwiel.de



5 Von Karlsruhe in Richtung Basel

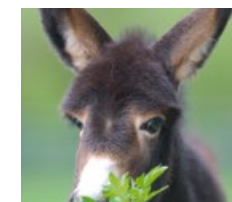


AUSFAHRT 55: OFFENBURG

HISTORISCHE STADT GENGEBACH

Die Altstadt von Gengenbach gehört zu den schönsten Deutschlands. Malerische Fachwerkhäuser, Türme und Gassen machen sie zu einem Genusssort an der Deutschen Fachwerk- und Badischen Weinstraße.

> stadt-gengenbach.de

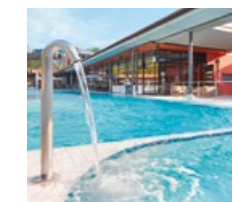


AUSFAHRT 62: FREIBURG-MITTE

TIERPARK MUNDENHOF

Der Tier-Natur-Erlebnispark Mundenhof ist ein beliebtes Ausflugsziel für Familien. Kinder und Jugendliche können hier Tiere aus nächster Nähe erleben und an verschiedenen Freizeitangeboten teilnehmen.

> mundenhof.de



AUSFAHRT 66: MÜLLHEIM/NEUENBURG

BALINEA THERME

Ein Besuch in dem Thermalbad bei Bad Bellingen ist wohltuend für Körper und Geist. Das große Heilbad, die weitläufige Saunalandschaft und die schöne Umgebung sind eine perfekte Gelegenheit zur Erholung und zum Stressabbau.

> bad-bellingen.de/therme



AUSFAHRT 69: WEIL AM RHEIN

VITRA DESIGN MUSEUM

Ausgefallene Architektur und zeitloses Design – das Vitra Design Museum in Weil am Rhein zählt zu den führenden Designmuseen weltweit und ist für seine wegweisenden Ausstellungen bekannt. Es beherbergt eine beeindruckende Sammlung von Möbeln, Architekturmodellen und anderen Designobjekten. Ein Muss für alle Stil-Fans.

> design-museum.de



Wie verhält man sich richtig, wenn ein Blitzzer in Sicht ist?

Wir haben nachgefragt bei Jonas Kaiser, Verkehrsexperte beim ADAC Württemberg

Kommt ein Geschwindigkeitsmessgerät in Sichtweite, reagieren wir oft automatisch: Der Blick geht auf die Tachonadel, der Fuß wandert zur Bremse. Eine Situation, die nicht nur für den Geldbeutel gefährlich werden kann. Denn in dieser ersten Schrecksekunde liegt die Konzentration nicht auf der Straße oder dem Rückspiegel. Wer jetzt plötzlich bremst, riskiert einen Unfall. Deshalb unbedingt auf gefährliche Bremsmanöver verzichten – zumal einige stationäre Blitzzer Verkehrsverstöße auf eine Reichweite von 500 oder sogar 1000 Metern aufnehmen können. So-

bald ein Verkehrszeichen mit Tempolimit auftaucht, bleibt Zeit genug, sich vorher der Geschwindigkeit anzupassen. Für den Abstand zwischen Verkehrszeichen und Geschwindigkeitsmessgerät gibt es in Baden-Württemberg keine Vorgabe, aber in der Regel liegt er zwischen 150 und 200 Metern. Gut zu wissen: Geschwindigkeitsmessgeräte können überall stehen. Sogar in Tunneln wird geblitzt. Hier kommt allerdings nicht immer ein Blitz zum Einsatz. Um Blendung zu vermeiden, werden zum Beispiel Schwarzlichtblitzer eingesetzt.

Blitzschnelle Zahlen

69.244 Autos
wurden beim letzten Blitzzermarathon im August 2024 in Baden-Württemberg geblitzt.

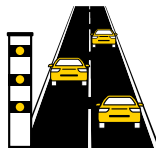


Platz 1

für Freiburg im Breisgau mit den meisten Blitzzern in Deutschland: Rund 35 Blitzzer pro 1000 Hektar Straßenfläche.

1, 2 oder 3?

Die Anzahl der Ringe auf einer stationären Blitzzer säule zeigt an, auf wie vielen Spuren geblitzt wird.



Rekordhalter: Ein schwedischer Millionär wurde 2010 auf einer Schweizer Autobahn geblitzt. Für die Geschwindigkeitsüberschreitung musste er

1,08 Mio. Franken,
umgerechnet 1,15 Mio. Euro, bezahlen.



75 € und einen Punkt

im Fahrreignungsregister (ohne Gefährdung und Unfallfolge) kann ein Blick auf die Blitzzer-App während der Fahrt kosten.

Quellen: bw24.de, focus.de, swr.de, 20min.ch

Schnelle Hilfe für das Fahrrad

Der Reifen ist platt, eine Schraube locker oder der Sattel falsch eingestellt? Wer unterwegs kleine Pannen an seinem Fahrrad beheben muss und kein Reparatur-Kit griffbereit hat, kann sich an den ADAC Radservice-Stationen schnell und einfach selbst helfen. Die Reparatursäulen sind rund um die Uhr für alle kostenlos zugänglich und mit hochwertigem Werkzeug ausgestattet – unter anderem mit einer Luftpumpe, Mantelheber, Rollengabelschlüssel, Inbus-Multitool und diversen Schraubendrehern. Damit lassen sich nicht nur Fahrräder, sondern auch Kinderwagen, Skateboards oder Rollstühle reparieren.

Rund 25 dieser Stationen wurden in Baden-Württemberg entlang beliebter Radrouten bereits aufgestellt wie diese Säule am Radweg Elzach-Villé am Bahnhof in Elzach. In den kommenden Monaten sollen weitere folgen. Mit diesem Angebot leistet der ADAC einen Beitrag für mehr Verkehrssicherheit und unterstützt als Alltagshelfer auch Radfahrerinnen und Radfahrer in ihrer Mobilität.

Sollte die Reparatur vor Ort nicht gelingen, steht Mitgliedern die ADAC Fahrrad-Pannenhilfe zur Verfügung, die seit Juni 2022 Bestandteil aller ADAC Mitgliedschaften ist.

› Eine Übersicht aller bundesweiten Standorte finden Sie unter www.radservice-station.de



Die Radservice-Station bietet das gängigste Werkzeug für eine schnelle Reparatur

Frühling 2025
Baden-
Württemberg

AKTUELLES



Fahrzeug-Check: mobil oder im ADAC Prüfzentrum



Vorbeugen ist besser als Pannen beheben. Deshalb bietet der ADAC sowohl im ADAC Prüfzentrum Stuttgart als auch beim Mobilen Prüfdienst einen Check der wichtigsten Fahrzeugfunktionen an.

› Alle Standorte und Termine für den Mobilen Prüfdienst gibt es unter adac.de/mobilerpruefdienst

Fotos: Eibner Pressefoto; ADAC Südbaden

Illustration: ADAC Württemberg; Foto: Pressefoto Kraufmann&Kraufmann



DIE NEUEN ADAC CAMPING- UND STELLPLATZFÜHRER

Der Campingtrend ist ungebrochen. Rund 15 Millionen Camper gibt es allein in Deutschland. Die beiden Bände „Campingführer Deutschland und Nordeuropa“ und „Campingführer Südeuropa“ bieten aktuelle Daten zu mehr als 5500 Campingplätzen in 35 Ländern. Mit der gratis beiliegenden ADAC Campcard kann man sich zudem attraktive Rabatte sichern. Wer lieber flexibel und budgetfreundlich unterwegs ist, für den ist der „ADAC Stellplatzführer Deutschland/Europa“ die perfekte Wahl. Er bietet rund 6100 Stellplätze in 36 europäischen Ländern.

» Der neue ADAC Campingführer ist bereits in allen ADAC Geschäftsstellen in Baden-Württemberg erhältlich. Der ADAC Stellplatzführer erscheint im März

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs



NEUE TERMINE FÜR DIE ADAC PEDELEC-FAHR SICHERHEITSTRAININGS

In Baden-Württemberg hat gut jeder Vierte ein elektrisch unterstütztes Fahrrad. Warum auch nicht, die Räder mit eingebautem Rückenwind bieten ein kraftsparendes Fahrerlebnis. Trotzdem sollte man die Geschwindigkeit und das Gewicht der Fahrräder nicht unterschätzen. Nicht nur Neulinge sollten sich deshalb etwas Zeit nehmen, um sich auf das veränderte Fahrgefühl einzustellen. Bei einem ADAC Pedelec-Fahrsicherheits-Training können die Teilnehmenden unter professioneller Anleitung die Grenzen eines Pedelecs austesten und erlernen dabei nützliche Fahrtechniken, die sich leicht in der Praxis anwenden lassen.

» Nutzen Sie unsere Pedelec-Trainings: 29. April 2025 ADAC Fahrsicherheitsgelände Breisach Infos und Anmeldung: T 0761 368 82 31 und adac-verkehr@sba.adac.de

» ADAC Fahrsicherheits-Trainings ADAC Württemberg Infos und Anmeldung: T 0711 280 01 41 und verkehr@wtb.adac.de



DER FRÜHLING KOMMT

Jetzt das Auto fit und verkehrssicher machen

Der Winter hinterlässt seine Spuren an den Fahrzeugen. Einige davon sind sicht- und abwaschbar, andere bleiben unentdeckt und können so zur Gefahr werden. Technikexperte Werner Kerkow aus dem ADAC Prüfzentrum empfiehlt einen professionellen Frühjahrscheck: „Versteckte Salznester unter dem Auto können nach einiger Zeit schwere Rostschäden hinterlassen. Auch Batterie, Licht und Bremsen können nach dem Winter an Leistungsfähigkeit verloren haben.“ Im April können Mitglieder und Nichtmitglieder im ADAC Prüfzentrum in Stuttgart ihr Fahrzeug für 25 Euro von den Technikexperten prüfen lassen.



» Für den ADAC Frühjahrscheck ist vorab eine telefonische Terminvereinbarung erforderlich. Kontaktieren Sie das ADAC Prüfzentrum Stuttgart unter T 0711 28 00 21 03 oder technik@wtb.adac.de

DIE SCHÖNSTEN TOUREN DURCH DIE REGION

ADAC Württemberg Historic, 16. und 17. Mai 2025 in Biberach

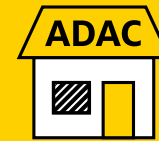


Kein Sommer ohne die ADAC Württemberg Historic. Im Wonnemonat Mai geht es auch 2025 wieder mit Oldtimercharme, Sportsgeist und guter Laune raus auf die schönsten Strecken der Region. Oldtimerfans aus der Region kommen zusammen, um mit ihren liebevoll gepflegten und restaurierten Fahrzeugen ein unbeschreibliches Fahrgefühl zu genießen. Die Gesamtstrecke der Tour beträgt rund 400 Kilometer und führt über ausgewählt schöne Routen mit vielen Sehenswürdigkeiten. Auf die Teilnehmenden warten traumhafte Locations, besondere Strecken-Highlights und eine unterhaltsame gemeinsame Zeit – zum Austauschen, Genießen und Feiern.

» Anmeldung und Infos: wuerttemberg-historic.de, T 0711 280 02 78 und sport@wtb.adac.de

Fotos: ADAC; Kraufmann&Kraufmann; Frank Eppler

Wir sind für Sie da – Ihr ADAC



Als ADAC Mitglied erhalten Sie in den **ADAC Geschäftsstellen** und **Reisebüros** alle Leistungen und Services, die Ihnen der Club bietet.



» Telefonisch: **089 558 95 96 97** kostenlos; Montag bis Samstag von 8 bis 20 Uhr



» Ihren Ansprechpartner vor Ort finden Sie unter www.adac.de/vorort



Die ADAC Straßenwacht ist für Sie im Einsatz und leistet Pannenhilfe für havarierte Mitglieder. Wer bei einer Panne Hilfe benötigt, kann sich auf verschiedenen Wegen an den ADAC wenden:

- » per App (kostenfrei im Google Play und im App Store)
- » per Telefon im Inland: **089 2020 40 00**
- » per Telefon im Ausland: **+49 89 2222 22**
- » per Handy: **22 22 22** (Verbindungskosten je nach Netzbetreiber/Provider)

~~Langeweile.~~
~~Unsicherheit.~~
~~Eintönigkeit.~~
Begeisterung.

Arbeiten, wo es wirklich zählt.



Jetzt bewerben auf adac.de/sinn



Alexandra Hüskes,
Tourismuskaufrfrau

ADAC

Termine 2025



Die Frühjahrmessen in Stuttgart

24. - 27. April 2025

Von Donnerstag bis Sonntag heißt es auf dem Stuttgarter Messegelände „Her mit dem schönen Leben!“ Bei dem vielfältigen Messeangebot ist für jeden was dabei, denn die Aussteller präsentieren trendige Lifestyle-Themen, darunter Food-, Kreativ-, Yoga- und Babyprodukte.

> 2 Euro Rabatt gibt es mit dem Rabattcode für ADAC Mitglieder: ADACFRUEHJAHR25
Weitere Informationen unter:
adac.de/vorteile

Südbadische Gebrauchtwagen-Verkaufsschau, Rauch&Glut und Baby+Kind in Freiburg

14. - 16. März 2025

Auf dem Messe-Triple an der Messe Freiburg ist der ADAC gleich dreimal vertreten und informiert zu den Themen Mitgliedschaft, Motorsport und SimRacing sowie Verkehrssicherheit mit einer Kindersitzberatung.

> ADAC Mitglieder und jeweils eine Begleitperson zahlen den ermäßigten Tarif von 12,50 Euro für die Tageskarte vor Ort.
Infos unter gebrauchtwagen-suedbaden.de
rauchglut-freiburg.de
baby-messe.freiburg.de

MOTORSPORT-TIPPS



» 50. Internationales Winter-Motocross

16. März 2025

Der Winterklassiker feiert 50. Jubiläum. Auf der Strecke in Frankenbach bei Heilbronn ist Nervenkitzel garantiert.

» 36. KW Ostalb-Rallye

5. April 2025

Die Rallye führt durch die Kochertalmetropole Abtsgmünd. Die Teilnehmer erwartet ein spannendes Motorsport-Event.

» 50. Schnaitheimer ADAC Motocross

5. - 6. April 2025

Im kommenden Jahr steht beim MSC Schnaitheim eine Jubiläumsveranstaltung an. Für das 50. ADAC Motocross will sich der Verein etwas Besonderes einfallen lassen.

IMPRESSUM

Herausgeber
Präsidium des ADAC e.V.,
Hansastraße 19,
80686 München,
T 089 767 60,
E-Mail adac@adac.de

Redaktionsleitung
Melanie Hauptvogel
(V.i.S.d.P.),
ADAC Württemberg,
Am Neckartor 2, 70190 Stuttgart;
Claudia Ploh,
ADAC Südbaden,
Am Predigerort 1, 79098 Freiburg

Redaktion
Sylke Franzen, Melanie Hauptvogel,
Claudia Ploh, Christian Schreiber,
Elisabeth Wolf
Illustration
Marc Stabauer

Produktion
storyboard GmbH,
Wiltrudenstraße 5, 80805 München

Verlag
BurdaVerlag GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München,
T 089 925 00,
E-Mail anfrage@burda.com

Anzeigen
BCN Brand Community Network GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München.
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe
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

**Veröffentlichung gem.
Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen
Pressegesetzes**
Verlag: BurdaVerlag GmbH,
Alleinige Gesellschafterin: Burda
Gesellschaft mit beschränkter
Haftung. Deren alleinige
Gesellschafterin: Hubert Burda Media
Holding Kommanditgesellschaft.
Deren persönlich haftende
Gesellschafter sind
Prof. Dr. Hubert Burda,
Verleger, Offenburg, und die
Hubert Burda Media Holding
Geschäftsführung SE.

Foto: Landesmesse Stuttgart GmbH & Co. KG

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 ☎ 069 945 15 97 40³

³Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero ²Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr.
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln

ADAC Reisevertrieb GmbH

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 www.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de