

MotorWelt

100

Jahre ADAC Motorwelt.
Die Zeitschrift, der Club
und ihre Geschichte

Gleiswechsel

Wie die Bahn sich für
die Zukunft wappnet



**Mit großem
Gewinnspiel:
Preise im Wert
von circa
77.000 €**



» Danke, ADAC! «

Wie der Club Menschen in Notlagen hilft

Autofreie Inseln

Sieben Reiseziele in
Deutschland und Europa

Sparmaßnahme

Tipps und Tricks für Pflege
und Werterhalt Ihres Autos



Jetzt unbeschwert
verreisen.

Ab 19,60 Euro
im Jahr!

Reisefieber im Herzen. Sicherheit im Gepäck.

Die ADAC Auslandsranken-Versicherung.

Starker Schutz für Sie und Ihre Familie seit über 25 Jahren!
Jetzt abschließen auf adac.de/meinreiseschutz oder unter
089 558 95 75 80 (Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr) und in jeder ADAC Geschäftsstelle.



ADAC Versicherung AG

ADAC

EDITORIAL

100 Jahre, die uns bewegen.



Die ADAC Motorwelt. Die Zeitschrift, der Club und ihre Geschichte.

Sie halten eine ganz besondere Ausgabe Ihrer Clubzeitschrift in Händen, denn vor 100 Jahren erschien die erste ADAC Motorwelt. Ein 100-jähriges Bestehen können nur sehr wenige Publikationen vorweisen – es zeigt, dass ein gedrucktes Periodikum heute wie damals wichtige Aufgaben erfüllt: In der ersten Ausgabe im Jahr 1925 lud der ADAC seine Leserinnen und Leser zur „Vertiefung des rein motortechnischen Fachwissens, zum liebevollen Verständnis für grundsätzliche technische Probleme“ ein, es ging um „gehobeneren Behandlung sportlicher Prinzipienfragen jenseits der Tagesleidenschaften“ sowie das „Sichfinden in gemeinsamer künstlerischer Freude“. Dass der ADAC schon vor 100 Jahren ein moderner und innovativer Club war, erkennt man an der umfangreichen Verbraucherschutz-Berichterstattung, den Techniktipps, Reiseempfehlungen und dem emanzipatorischen Engagement: In fast jeder Ausgabe wird die Damenwelt der 1920er-Jahre ermuntert, automobil zu werden.

100 Jahre ADAC Motorwelt beleuchten die glanzvollen und katastrophalen Phasen der deutschen Geschichte; das Magazin zeigt aber auch die Faszination aller Arten von Mobilität und deren Innovationen. Besonders eindrucksvoll sind die Fortschritte in der Verkehrssicherheit: 1970 starben unfassbare 21.332 Menschen auf deutschen Straßen – im Jahr 2024 waren es 2780. Das ist vielen technischen Verbesserungen durch Crashtests, Sicherheitsgurte, Airbags und Kindersitz-Tests zu verdanken. Dafür hat sich der ADAC auch in der Motorwelt schon immer eingesetzt.

Wie fortschrittlich und hilfreich der ADAC heute ist und künftig bleibt, lesen Sie in der Titelgeschichte „Danke, ADAC!“ ab Seite 66.



Herzlichst Ihr

Martin Kunz, Chefredakteur
motorwelt@adac.de

100
Jahre ADAC
Motorwelt.
Feiern Sie
mit uns!

Seit 100 Jahren ist das Clubmagazin ADAC Motorwelt ein verlässlicher Begleiter und informiert rund um Mobilität, Verkehrssicherheit und Automobilkultur. Zu diesem Jubiläum möchten wir uns bei Ihnen bedanken und exklusiv mit Ihnen als ADAC Mitglied feiern:

**100 x 100
Euro zu gewinnen!**

So einfach geht's:
Scannen Sie vom 15. Mai bis 26. Juni 2025 den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Kurzlink. Geben Sie Ihre Mitgliedsnummer, Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse ein. Schon sind Sie im Lostopf!

Wir drücken die Daumen und wünschen viel Glück!



Weitere Infos auf
adac.de/mw100-gewinnspiel

Fotos: ADAC/David Klein; ADAC Archiv (3)

Agenda

Ganz schön menschlich 6
Der humanoide Roboter Neo Gamma von der Firma 1X

Heißes Pflaster 8
Was Großstädte gegen die Klimaerwärmung tun können

Offroad-Einsatz 10
Die ADAC Pannenhilfe ist mit Quads auf Festivals unterwegs

Sattelfest 13
Zwei ADAC Radsport-Events

Auf ein Neues! 14
Drei Fortsetzungen beliebter Actionfilme

Blickwinkel 15
Sieben tolle Aussichtspunkte in ganz Deutschland

Kultur und Freizeit 16
Tipps der Radrennfahrerin Liane Lippert



Das Cover
Ein Flieger des ADAC Ambulanz-Service bei einer Rückholaktion

Storys

Hochleistungsversprechen 22
Die Deutsche Bahn investiert Milliarden Euro in ihr Netz

Immer auf dem Sprung .. 30
Zwei Scorpions im Interview

Landgang 36
Sieben Einheimische stellen ihre autofreie Inselheimat vor

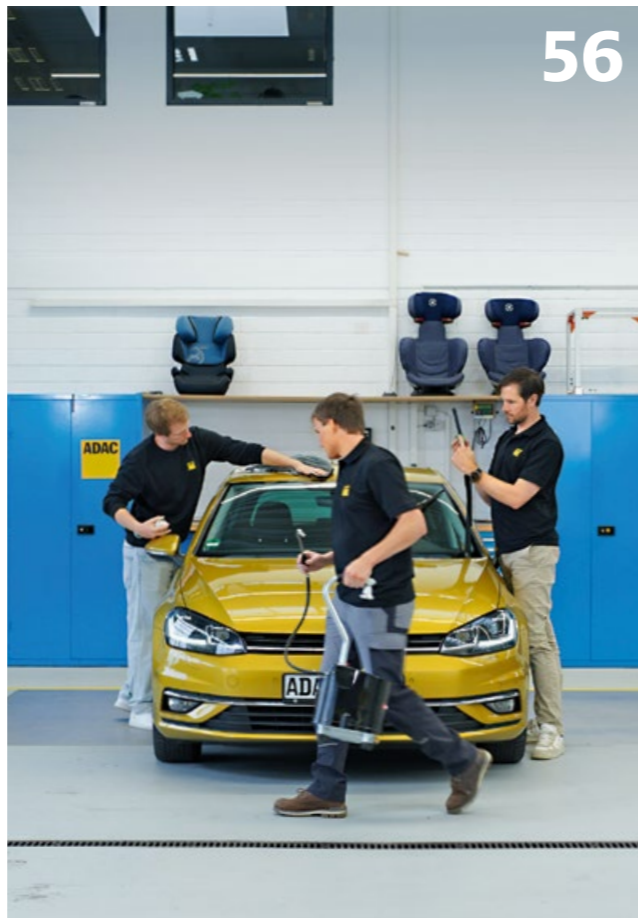
Bewegte Zeiten 50
Die erste ADAC Motorwelt erschien vor 100 Jahren

Einfach selber machen ... 56
So repariert und pflegt man das Auto – und erhält den Wert

Voller Energie 64
Wie man per Balkonkraftwerk Strom produzieren kann

„Danke, ADAC!“ 66
Der Club hilft Menschen in Notlagen

Unter den Wolken 74
Flug annulliert oder verspätet: So helfen die ADAC Juristen



Einfach selber machen
Drei Experten des ADAC Technikzentrums geben Tipps rund ums Fahrzeug

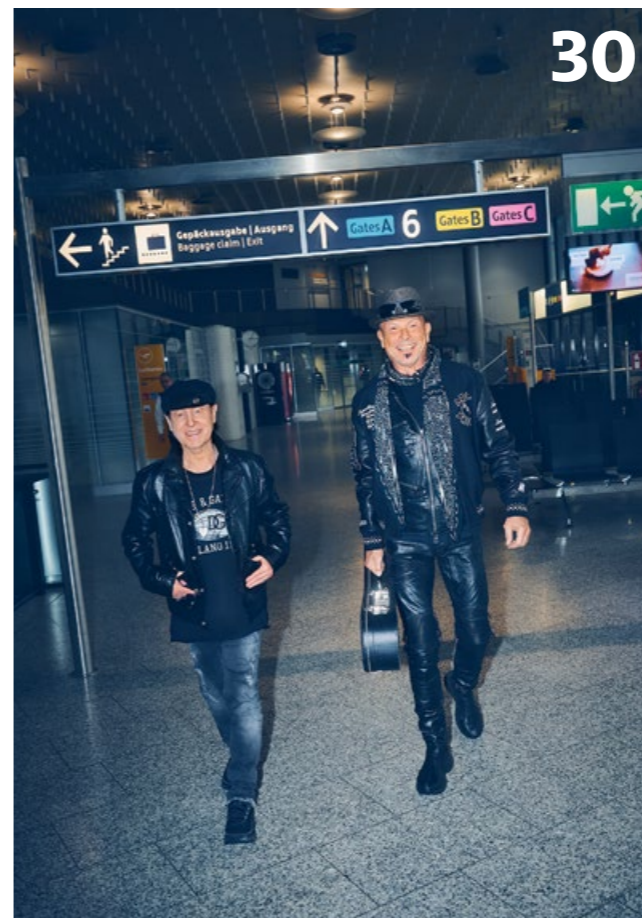


Hochleistungsversprechen
Die Bahn modernisiert ihr Netz und viele Bahnhöfe



Landgang
Sieben autofreie Inseln für einen entspannten Urlaub

Cover: Dirk Bruniacki; Fotos: Marc Wittkowski; ADAC; Deutsche Bahn AG/Oliver Lang; Shutterstock/LukeMeadows; Urban Zintel; Rasmus Kaessmann; Shutterstock/vovan; Shutterstock/Chuenmanuse

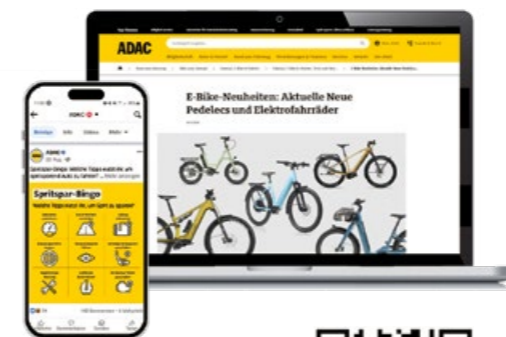


Immer auf dem Sprung
Klaus Meine und Rudolf Schenker von den Scorpions am Airport Hannover

adac.de, Social Media und Newsletter

adac.de bringt Sie in Sachen **Mobilitätstrends** immer auf den neuesten Stand. Und bietet Tipps für klimafreundliches Unterwegssein. Zum Beispiel für Radfahrer.

Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram, YouTube, X, Pinterest, LinkedIn und TikTok.



Sie wollen ganz bequem von uns informiert werden? Dann abonnieren Sie einfach den **ADAC Newsletter** auf adac.de/newsletter



„Danke, ADAC!“
Marianne N. und ihrem Mann konnte der Club im Urlaub helfen

Service

Endlich Urlaub! 81
Die neue ADAC Tourismusstudie

Anhängerreifen-Test 82
10 Modelle auf dem Testparcours

Touren für Biker 83
Routenvorschläge für Österreich, Kroatien, Italien und Deutschland

Lebensretter im Handy ... 83
Den ADAC Notfallpass gibt es jetzt bereits ab 16 Jahren

Warnwesten-Test 84
Modelle vom Discounter schnitten am besten ab

ADAC Drive App 85
Ab sofort mit Spritpreisen für viele Urlaubsländer

Der Mustang ist zurück 86
Das Ford-Comeback in der DTM

Standards

Meine Unterkunft 18
Max Scharnigg im Grandhotel

Gesundheit 20
Wie Thrombosen entstehen und wie man sie vermeidet

Vorteilsseite 46
Exklusive ADAC Rabatte

Gewinnspiel 48
Für ADAC Motorwelt-Leser: Preise im Wert von ca. 77.000 Euro zu gewinnen

Der ADAC Anwalt 82
Worauf man beim Genuss von Alkohol achten sollte

Impressum 86

Leserfragen 88
Regeln für die Garage, rote Ampeln, Autobahnauffahrten

Mein nächstes Mal 90
Der Ex-Fußballprofi Christoph Kramer blickt in die nahe Zukunft



Hören und reden
Neo Gamma kann sprechen und mit Menschen kommunizieren. Leuchtende Ohren sollen helfen, Emotionen auszudrücken

HAUSHALTSROBOTER

Ganz schön menschlich



Perfekter Service
Der Robo-Butler kann Dinge identifizieren und bringen

Viele Menschen haben Angst vor humanoiden Robotern – da sie trotz ihrer menschenähnlichen Form kalt und steif wirken. Nicht so Neo Gamma der norwegischen Robotikfirma 1X. Er trägt einen weichen, beigefarbenen Stoffanzug und läuft natürlicher als andere Roboter. Die Idee dahinter: Der Haushaltsroboter soll sich dezent in Wohnungen einfügen. Nur dann, glauben die Entwickler, wollen Menschen sein Potenzial nutzen. Das basiert vor allem auf künstlicher Intelligenz: KI-Vorreiter OpenAI gehört zu den Investoren, dessen KI-Sprachmodell lässt Neo Gamma natürlich kommunizieren. Zudem erkennt er Objekte aller Art. Das ist nötig, damit er gut aufräumen, putzen, staubsaugen und waschen kann: Aufgaben, bei denen in alternden Gesellschaften immer mehr Menschen Hilfe brauchen – wenn sie sich einen Robo-Butler leisten können. Bislang ist Neo Gamma allerdings nur ein funktionierender Prototyp ohne Preisschild.



Links bitte höher!
Neo Gamma reagiert auf menschliche Befehle



Bewegungstalent
Der hochkomplexe Körper kann mit sanft schwingenden Armen gehen, sich bücken, Dinge aufheben und auf Stühlen sitzen

Heißes Pflaster

Temperaturrekorde und Trockenheit heizen Großstädte stark auf. Dazu tragen auch dichte Bebauung und versiegelte Flächen bei. Wie Städte auf den **Klimawandel** reagieren können

Text Christoph Henn Illustration Rob House

Der Künstler **Friedensreich Hundertwasser** gilt als Vorreiter des ökologischen Bauens. Aus und auf dem nach ihm benannten Haus in Wien wuchsen schon 1986 rund 250 Bäume und Sträucher.

Grün- und Wasserflächen saugen Regen wie ein Schwamm auf, speichern ihn und geben das Wasser bei Bedarf wieder ab. Dieses Konzept der **Schwammstadt** stärkt Städte gegen Starkregen, Hitze und Trockenheit.

Unterirdische Regenrückhaltebecken verhindern, dass die Kanalisation bei Starkregen überläuft. Eines der größten Europas liegt unter dem Münchner Hirschgarten und fasst 90 Millionen Liter.

Parkplätze sind fast immer versiegelt. Stehen Autos hingegen auf Rasengittern, können Niederschläge versickern. Dies entlastet die Kanalisation und nützt dem Grundwasserspiegel.

Forschende der Purdue-Universität in den USA haben einen **ultraweissen Anstrich** entwickelt, der 98 Prozent des Sonnenlichts reflektiert. Die Farbe kühlt das damit gestrichene Objekt um bis zu 4,5 Grad unter die Umgebungstemperatur.

Dachgärten mit dicker Erdschicht und Pflanzen speichern Wasser, sorgen für Kühlung – und erhöhen die Lebensqualität für die Hausbewohner.

Tiefer liegende **multifunktionale Rückhalteflächen** dienen im Normalfall als Sport- oder Spielplatz – und werden bei Starkregen gezielt überflutet, um andere Bereiche in der Stadt zu schützen.

Dunkle Hausfassaden können sich auf bis zu 70 Grad erhitzen – nicht aber mit Pflanzen an der Wand: Gewächse wie Efeu, Wilder Wein oder Waldrebe verschatten die Fassade, reflektieren Sonnenlicht und produzieren kühle Luft durch Verdunstung.

Ein 20-Meter-Baum schafft eine Kühlleistung von bis zu 40.000 Kilowattstunden pro Jahr – bei Klimaanlage würden dafür Kosten von mehr als 10.000 Euro entstehen. Dennoch werden in vielen Städten (aufgrund des Bevölkerungswachstums) mehr Bäume gefällt als gepflanzt.

Ob an Spielplätzen, in Fußgängerzonen oder an Ampeln. **Sonnensegel** sind ein einfaches – und wichtiges – Mittel, um in heißen Großstädten Schatten zu spenden.

Je heißer es ist, desto mehr Flüssigkeit brauchen Menschen. Daher sind **Trinkbrunnen** für klimaresiliente Städte unverzichtbar. Mit mehr als 200 Stück im Stadtgebiet ist Berlin Vorreiter in Deutschland.



Festival-Gefährt
Die 430 Kilogramm schweren Quads haben eine Höchstgeschwindigkeit von 102 km/h

Fuhrpark
Sechs Quads hat die ADAC Straßenwacht aktuell im Einsatz



Fotos: Michael Englert, Sjoen De Grauwe



ADAC PANNENHILFE

Offroad-Einsatz

Egal ob Guns N’ Roses, Robin Schulz, Tocotronic oder die Toten Hosen: Wenn Stars aus Rock und Pop auf Open-Air-Festivals auftreten, sind auch die Gelben Engel da. Und zwar nicht nur mit dem Pkw, sondern zusätzlich mit Quads – wie man auf diesen Fotos vom ParookaVille-Festival 2024 sieht. Denn für die Geländefahrzeuge sind auch enge Wege und sandig-schlammige Pisten kein Problem. Vor Ort stehen die Pannenhelfer immer wieder vor besonderen Herausforderungen. „Wir beschäftigen uns sogar mit Bollerwagen“, so Stefan Ungerechts (*Bild links*). „Wenn die Besucher ihre Ausstattung zum Zeltplatz fahren, krachen sie gerne mal zusammen, Achsen brechen oder sie verlieren Schrauben.“ Dann helfen die Gelben Engel mit Ersatzteilen von zurückgelassenen Bollerwagen, die sie im Vorjahr eingesammelt haben. Erreichbar sind die Teams vor Ort per Anruf bei der ADAC Pannenhilfe, online, via App und auch über eine spezielle Festival-Hotline. Oder man kommt einfach beim ADAC auf dem Gelände vorbei.



Bei diesen Festivals helfen die Gelben Engel 2025:

Fusion Müritzk Airpark	25.6. - 29.6.2025
Airbeat One Neustadt-Glewe	9.7. - 13.7.2025
ParookaVille Airport Weeze	18.7. - 20.7.2025
Wacken Open Air Wacken	30.7. - 2.8.2025
Nature One Kastellaun	31.7. - 3.8.2025
SonneMondSterne Saalburg	8.8. - 10.8.2025



Wechselnde Ausstattung
Da der Koffer nicht das gesamte Equipment fasst, wird er vor dem Einsatz passend beladen



Starthilfe
Auch auf Festivals sind leere Batterien ein häufiger Einsatzgrund



ADAC

Ist Ihr Partner optimal geschützt?

Auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Sport: Schutz fährt immer vor. Mit einer eigenen ADAC Mitgliedschaft Partner profitiert auch Ihre Lebenspartnerin/Ihr Lebenspartner von unseren umfassenden Leistungen – schon ab 25 Euro im Jahr. Unser Dankeschön für Sie: eine attraktive Prämie!



Shell
15-Euro-Tankgutschein
Bestell-Nr. 01730



Amazon.de*
15-Euro-Gutschein
Bestell-Nr. 01750

* Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal



Jetzt **online** Ihre Partnerin/ Ihren Partner werben und Prämie sichern:
adac.de/partneraktion

Ja, ich möchte meinen Partner werben und eine Prämie erhalten!

Partner-Mitglied

Je nach meiner Haupt-Mitgliedschaft schließt mein Partner die ADAC Mitgliedschaft Partner¹⁾ für 25 € oder die ADAC Plus-Mitgliedschaft Partner¹⁻²⁾ für 35 € oder die ADAC Premium-Mitgliedschaft Partner¹⁻²⁾ für 50 € mehr im Jahr ab. Mein Partner wird dadurch selbst ADAC Mitglied und ist genauso wie ich rundum geschützt.

Mein Partner

Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ Geburtsdatum

Vorname Nachname

Haupt-Mitglied

Meine Daten als Werber/Haupt-Mitglied³⁾

Vorname Nachname Straße Haus-Nr.

PLZ, Haupt-wohnort⁴⁾

Mitgliedsnummer Geburtsdatum

Die im Zuge der Partnerwerbung angegebenen Daten des Werbers werden zur Durchführung der Partnerwerbung sowie zur Aktualisierung der allgemeinen Vertragsdaten des Werbers verarbeitet.

Meine Wunschprämie: ☐ 01730 Shell 15-€-Tankgutschein ☐ 01750 Amazon.de 15-€-Gutschein

☐ Ich erkläre verbindlich, dass ich durch meinen Partner zum Abschluss von Mitgliedschaften und zur Datenweitergabe bevollmächtigt bin. Sofern die Erklärung der Vollmacht vorliegt, ist eine Unterschrift des Partners nicht erforderlich.

Datum Unterschrift Haupt-Mitglied Unterschrift Partner-Mitglied

WBS 1575

MPMANT1115

Einfach diesen Antrag ausfüllen und per Post einsenden an: **ADAC e.V., Mitgliederservice, 81015 München**

1) Als Partner gilt der Ehepartner oder der eheähnliche Lebenspartner in häuslicher Gemeinschaft. 2) Versicherer: ADAC Versicherung AG, Hansastraße 19, 80686 München.
3) Informationen zur Datenverarbeitung und -nutzung sowie zum Widerruf finden Sie auf Seite 78-80. 4) Die ADAC (Plus-/Premium-)Mitgliedschaft kann nur mit einem deutschen Hauptwohnsitz bzw. Sitz in Deutschland erworben werden.



7 Aussichtspunkte
in Nord-, Süd-, Ost- und
Westdeutschland (S. 15)

AGENDA

ADAC Motorwelt | Sommer 2025



3 Kultur-Events
in Freiburg, Oberstdorf
und Chemnitz (S. 16)

Sattelfest

Auf die Pedale, fertig, los! Am 17. August startet in Hamburg zum 28. Mal Deutschlands größtes Radsportevent für Profis und Hobbyathleten. Über 11.000 Teilnehmende werden dieses Jahr bei den ADAC Cyclastics erwartet. Auf 60 und 100 Kilometern geht es durch und um die Hansestadt herum. Wer danach noch nicht genug hat, steigt eine Woche später bei einem weiteren ADAC Radsport-Event auf den Sattel: Im Rahmen der Lidl Deutschland Tour findet am 24. August im Fahrradland Sachsen-Anhalt die ADAC Cycling Tour statt. Je nach Fitness kann man in Magdeburg einen 50 oder 120 Kilometer langen Kurs wählen.

Infos und Anmeldung unter cyclastics-hamburg.de und deutschland-tour.com/cyclingtour



Foto: Julian Richter

Trittfest
2024 fand die Cycling Tour mit 1800 Radsportlerinnen und Radsportlern in und um Saarbrücken statt



Wellenberg
Das Surfbecken
in München ist
180 Meter lang.
Info: surftown.de

Die perfekte Welle

Surfen ohne Meer? In München kein Problem. 2025 startet die „O₂ Surftown Muc“ in ihre erste komplette Sommersaison. Bis zu 60 Menschen können in Deutschlands einzigem und Europas größtem Surfpark gleichzeitig aufs Board steigen, um künstlich erzeugte Wellen zu bezwingen. Wer nach dem wilden Ritt entspannen will, macht es sich am Strand gemütlich oder geht ins Restaurant. Einen Fitnessbereich und einen Kinderspielplatz gibt es auf dem 20.000 Quadratmeter großen Gelände auch.

Liebhhaberstück Nach Hinweisen aus der Oldtimerszene hat der ADAC Berlin-Brandenburg in einer Scheune bei Amsterdam eine Rarität entdeckt: das 144. Fahrzeug der ADAC Straßenwacht, ein Gespann aus den 50ern, das nach dem Fund von Experten restauriert wurde. Motorradfans können die BMW R67/2 mit Beiwagen bis Mitte August in der BMW Motorrad Welt in Berlin bestaunen. Und als Foto fürs Handy runterladen.



In Szene gesetzt
Das restaurierte
144. Gespann der
Straßenwacht



Foto-Download auf
motorsport-bbr.de/klassik

Auf ein Neues!

Diese Fortsetzungen bekannter Actionfilme mit Helden und Superhelden machen vor allem auf der großen Leinwand richtig Spaß

Es kann vorkommen, dass Starttermine nach Drucklegung verschoben wurden.



Superman

Wenden sich die Menschen gegen ihn? Taucht Supergirl auf? Wird es eine Actionkomödie? Weil das Filmstudio die Handlung des Films (mit dem neuen Darsteller David Corenswet) bisher geheim halten konnte, wird in Fanforen wild diskutiert.
ab 10.7.



Fantastic Four: First Steps

Science-Fiction trifft auf Retro-Charme. Diesmal ist das Abenteuer der fantastischen vier Superhelden in den 60ern angesiedelt. Dort muss das Quartett die Menschheit vor Weltraumgott Galactus und seiner Begleiterin Silver Surfer schützen.
ab 24.7.



Karate Kid: Legends

In den 80ern spielte Ralph Macchio in der „Karate Kid“-Reihe das Kampfkunst-Wunderkind. Jetzt schlüpft er in die Rolle des Altmeisters und trainiert das Talent Li Fong für einen Martial-Arts-Showdown in New York City.
ab 29.5.

Fotos: Surftown; Warner Bros; Disney; Sony Pictures

Blickwinkel

Dichte Wälder, weite Täler, pulsierende Großstädte:
Diese sieben **Aussichtspunkte** bieten tolle Perspektiven

1
WILSEDER BERG
Mit 169 Metern Höhe bildet er die höchste Erhebung der Norddeutschen Tiefebene und das Zentrum der größten Heidefläche Europas. An klaren Tagen reicht der Blick bis nach Hamburg. Im Spätsommer lohnt der Besuch besonders: Dann erblühen die Hügel in einem kräftigen Violett.
lueneburger-heide.de

2
RADOM WASSERKUPPE
Das außergewöhnliche Bauwerk ist die letzte Radarkuppel aus Zeiten des Kalten Krieges und heute Hessens höchstes Standesamt – mit einer Panoramaplattform, die eine 360-Grad-Sicht über die Rhön bietet.
radom-wasserkuppe.de

3
HÄNGEBRÜCKE GEIERLAY
Die Mutprobe für Schwindelfreie: 360 Meter lang und 100 Meter hoch führt die Hängeseilbrücke über ein Seitental der Mosel. Besser kann man die üppigen Wälder des Hunsrücks nicht von oben betrachten.
geierlaybruecke.de

4
TK ELEVATOR TESTTURM
In zwölf Schächten werden Aufzüge mit Geschwindigkeiten von bis zu 18 Metern pro Sekunde getestet. Ganz oben bietet der 232-Meter-Turm in Rottweil Deutschlands höchste öffentliche Besucherplattform, von der man über den Schwarzwald und die Schwäbische Alb blickt.
testturm.tkelevator.com

5
TEGELBERG
Schon die Gondelfahrt mit Sicht auf das Königsschloss Neuschwanstein ist beeindruckend. Oben angekommen, erwartet einen dann ein fantastischer Ausblick auf die Alpen- und Seenlandschaft des Allgäus.
schwangau.de

6
VÖLKERSCHLACHT-DENKMAL
500 schweißtreibende Stufen sind es bis zur Aussichtsplattform des 91 Meter hohen Monuments. Aber der Aufstieg lohnt sich: Vom meistbesuchten Wahrzeichen Leipzigs aus lässt es sich über die Stadt und weit ins Umland schauen.
leipzig.de

7
GASOMETER BERLIN
Nach einer Sanierung dient das denkmalgeschützte Bauwerk seit Mitte letzten Jahres als Bürogebäude und Eventlocation. Das einstige Gaswerk kann im Rahmen von Führungen erkundet werden – inklusive Besuch der Dachterrasse in 66 Metern Höhe.
euref.de

Illustration: Lily Peters



Liane Lippert Mein Kultur- & Freizeitsommer

Die Radrennfahrerin des Movistar Women's Team ist dreifache Deutsche Meisterin und Radsportlerin des Jahres 2024. Trainiert sie nicht, freut sie sich auf:



Letzte Zuflucht Malerei – Albertina Wien – bis 19. Juni

Die Landschaftsbilder des 2019 verstorbenen Künstlers Matthew Wong beeindrucken mich – auch weil Vincent van Gogh einen besonderen Einfluss auf ihn hatte. Eine interessante Ausstellung in einem tollen Museum.

„Rad & Roll 2025“ – in Tettngang und Friedrichshafen – 17. und 18. Mai

Hier tragen Handicaper und Gesunde mit- und gegeneinander Duell in verschiedenen Sportarten aus. Als Mitglied meines veranstaltenden Heimatvereins RSV See-rose ist es mir ein Anliegen, Inklusion zu unterstützen.

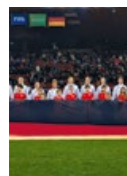


„Bevor der Kaffee kalt wird“ – Toshikazu Kawaguchi

Von meinen Eltern habe ich die Liebe für Literatur und Geschichte mitbekommen. In diesem Buch schickt der Autor vier Menschen auf eine Zeitreise, um die Vergangenheit noch einmal zu durchleben. Seine Botschaft: Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden!

FN:Pop Open-Air-Konzerte – Friedrichshafen – 14. bis 16. August

Bei den Open-Air-Konzerten direkt auf dem Freigelände am See werde ich mit Freunden mitsingen und tanzen. Ich freue mich schon darauf, Montez, 1986zig und Vince endlich einmal live zu erleben.



Frauenfußball-EM – Schweiz – 2. bis 27. Juli

Die Spiele der deutschen Frauen-Nationalmannschaft schaue ich mir auf jeden Fall an – auch weil Giulia Gwinn und ich viel gemeinsam haben: Unsere Karriere begann zur gleichen Zeit, wir sind aus Friedrichshafen und wir haben beide die Rolle der Teamkapitänin inne.

Auf nach Freiburg, Oberstdorf oder Chemnitz. Für drei tolle Kultur- und Musikfestivals



Freiburg

Vom 16.7. bis 3.8. bietet das Zelt-Musik-Festival auf der Wiese des Mundenhof-Tiergeheges Konzerte, Workshops und ein Extra-programm für Kinder. zmf.de



Oberstdorf

Im Rahmen des Klassik-festivals (31.7. - 15.8.) finden 16 Konzerte statt – von Kammer- und Orgelmusik über A cappella und Weltmusik bis hin zu Sinfoniekonzerten. oberstdorfer-musiksommer.de



Chemnitz

Das Kosmos Festival ist Teil des Programms der Kulturhauptstadt Europas 2025 (13. - 15.6.). An 9 Orten gibt es über 150 Events mit Konzerten, Kunst und mehr. kosmos-chemnitz.de



3.633.154

Mal war die ADAC Pannenhilfe 2024 im Einsatz

43.678-mal wurden die Gelben Engel von E-Auto-Besitzern gerufen. Das ist ein Zuwachs von 45 Prozent zu 2023 (30.009) – weil es immer mehr Stromer auf deutschen Straßen gibt. Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer riefen 16.934-mal die ADAC Pannenhilfe (2023: 15.680), der Anteil digital per App oder Web-App gemeldeter Pannen stieg um knapp 20 Prozent von 500.051 auf 598.564.

Fotos: privat, Alexander Ch. Wulz; Laura Hoffmann; Tomoaki Sakaki; Mia; Yulia Perokpaiko/DFB; K. Polowski; Dirk Roth; Peter Rossner; AWL Images

Aussichtsreich
Der Leuchtturm am Cap Formentor, der nördlichsten Spitze Mallorcas



Entdeckungstour

Traumrouten für Auto, Motorrad und Wohnmobil: In den neuen Bänden „Mallorca“ und „Oberbayern mit Chiemgau“ der ADAC Roadtrips-Serie werden über 1000 Routenkilometer Fahrspaß (in 5 Touren mit je 3 Etappen) vorgestellt – inklusive Sehenswürdigkeiten unterwegs. Auf vielen Seiten finden sich außerdem QR-Codes, die zu weiteren Reiseinspirationen in der ADAC Trips App führen.



Die Bücher

Auf adac-shop.de und im Handel gibt es 8 ADAC Roadtrips-Bände (je 23 Euro)



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.



Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

www.omni-biotic.com

Das Grandhotel

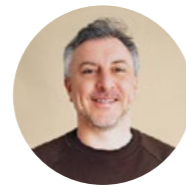
Kolumnist **Max Scharnigg** über die unterschiedlichen Orte, in denen er auf Reisen und im Urlaub schon übernachtet hat



Ich habe ein Faible für Grand-hotels. Vor allem für solche, die vom Schicksal gestreift wurden, ein wenig vergessen und nicht mehr wirklich gut in Schuss sind. In Asien gibt es oft solche Häuser, aber auch bei uns – gerne in nicht mehr ganz angesagten Sommerfrischeorten in den Bergen: bröckelnde Dinosaurier, die in der Gegenwart irgendwie falsch dimensioniert dastehen. Schlägt in ihnen aber noch ein bisschen Puls, kann man genau hier klassische Hotelfreuden erleben, die in neuen Boutique-Hotels und Wellnessresorts wegoptimiert wurden. Rumsitzen in der Lobby zum Beispiel. Was zur besten Form des Rumsitzens überhaupt gehört, weil man gleichzeitig für sich und doch in der großen weiten Welt ist. Das funktioniert natürlich nur in einer geschäftigen Hotelhalle mit einer Drehtür, die immer wieder Neues ausspuckt. In der Lobby spürt man auch gleich eine andere Qualität großer, alter Hotels: Sie liegen in einer eigenen Zeitzone. Egal welchen Gesetzmäßigkeiten

die Stadt vor der Tür folgt, das Grandhotel steht drüber. Die Ereignisse draußen, egal ob mittlere Naturkatastrophen oder kleinere Regimewechsel, prallen einfach ab an der breiten Brust des livrierten Doorman.

Grüße aus der Vergangenheit
Denn das gibt's im Grandhotel heute eben auch noch: viel Personal. Ein Relikt aus einer Zeit, in der die Arbeitsstunde wenig kostete und man als Gast nicht mal selbst auf den Liftknopf drücken durfte. Heute möchte man die verbliebenen Heinzelmännchen-Momente – die geputzten Schuhe, das in einer Stunde gereinigte Hemd und die Zeitung vor der Zimmertür – fast unter Denkmalschutz stellen, so herrlich unzeitgemäß sind sie. Meine Lieblingsaccessoires in Grandhotels sind die ausklappbaren Hosenpressen auf den Zimmern, die schrecklichen Aquarelle mit Stadtansichten an den Wänden und die massiven Zimmerschlüssel, die man in die Hand gedrückt bekommt.



Max Scharnigg arbeitet als Schriftsteller und Redakteur der „Süddeutschen Zeitung“ in München. Für die ADAC Motorwelt erzählt er davon, wo er überall schon geschlafen hat. Und ob er das noch mal machen würde

Natürlich gehört in den von mir geschätzten Grandhotels auch dazu, dass vieles nicht mehr so richtig funktioniert. Einmal habe ich mehrfach im Laufe eines Abends versucht, Essen aufs Zimmer zu bestellen: Club-Sandwich und einmal Pichelsteiner Eintopf. Und den Weckruf via Zimmertelefon, den ich mit Vorliebe bei der Rezeption hinterlege, sichere ich mittlerweile lieber mit einem Reisewecker ab. Aber in solchen Häusern ist eben Schwund und das ist okay. Sie sind nie so sauber wie Boutique-Hotels, die Einrichtung ist ein bisschen lädiert, unter die gewaltigen Betten sollte man keinesfalls einen Blick werfen und es rumpelt zu jeder Tageszeit vor der Tür. Vermutlich steht irgendwo eine längst vergessene Eismaschine und werkelt immer noch fleißig vor sich hin. Grandhotels sind Verschluckanstalten. Wenn man selbst mal ein paar Tage verschwinden möchte, gibt es nichts Besseres. <

Foto: Hendrike Tesch; Illustration: Peter Ryan



Höhepunkte an Donau & Main Traumreisen im Sommer, zum Advent und an Weihnachten



8 Tage / 7 Nächte
Sonderpreise
inkl. Getränkepaket
ab € **949,-** p.P.

Reisecode: ADA225-BELDON



5 Tage / 4 Nächte
Sonderpreise
inkl. Getränkepaket
ab € **499,-** p.P.

Reisecode: ADA225-BELADV



8 Tage / 7 Nächte
Sonderpreise
inkl. Getränkepaket
ab € **949,-** p.P.

Reisecode: ADA225-BELWEH

Sommer & Herbst an der Donau

Ab/bis Passau erleben Sie die Höhepunkte an der Donau. Erster Halt ist im idyllischen Ybbs mit Möglichkeit, den Wallfahrtsort Maria Taferl zu besuchen. Erleben Sie die **Kaiserstädte Wien** und **Budapest** bei besonders langen Liegezeiten, bevor es über das charmante **Bratislava** mit prachtvollen Herrenhäusern zum barocken **Melk** mit dem berühmten Stift geht. Jede Station verzaubert mit einzigartiger Architektur, Geschichte und Kultur.



Haustürservice buchbar

Advent am Main-Donau-Kanal

Besuchen Sie **ab/bis Nürnberg** kulturelle Höhepunkte: Die **Regensburger Altstadt** ist UNESCO-Weltkulturerbe. Mit dem Dom St. Peter und dem Reichssaal wird Geschichte lebendig und ganz in der Nähe lockt der **berühmte Weihnachtsmarkt**. Das Kloster Weltenburg, eines der ältesten Bayerns, beeindruckt mit einzigartiger Lage. Lassen Sie Ihre Reise in **Nürnberg** ausklingen und besuchen Sie den weltberühmten **Christkindlesmarkt**.



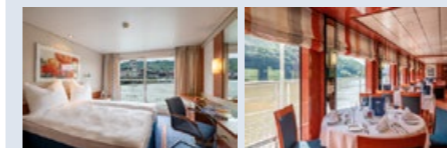
Weihnachten auf dem Main

Auf der Route **von Nürnberg** und **bis Frankfurt** erwarten Sie die mittelalterlichen Städte **Kelheim**, **Nürnberg** und **Bamberg**. Die spätbarocke **Würzburger Residenz** (UNESCO-Weltkulturerbe) wird oft mit dem Schloss von Versailles verglichen. Den **Heiligen Abend verbringen Sie in festlicher Atmosphäre an Bord**, während Ihr Schiff zentral in **Frankfurt** liegt. In der Mainmetropole haben Sie anschließend ausreichend Zeit, die Stadt zu erkunden.



Ihr deutschsprachiges Premium-Schiff BELVEDERE

- Gemütlicher Panorama-Salon und großzügiges Panorama-Restaurant
- Entspannung im Wellnessbereich mit Sauna, Ruhebereich und Whirlpool
- Komfortable Außenkabinen mit Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, SAT-TV, Safe
- Viele Kabinen mit französischem Balkon



Ihre Abfahrtstermine 2025 und Sonderpreise (p.P. in €)

Limitiertes Angebot: Schnell buchen!

Reise 1, Sommer & Herbst an der Donau: Saison A: 27.10.2025 Saison B: 21.07. / 28.07. / 04.08. / 11.08. / 18.08. / 25.08. / 22.09. / 29.09. / 27.10.2025

Reise 2, Advent am Main-Donau-Kanal: Saison C: 29.11. / 03.12. / 07.12. / 11.12. / 15.12.2025

Reise 3, Weihnachten auf dem Main: Saison D: 19.12.2025

Kat.	Glücks-Kabine*	Reise 1		Reise 2	Reise 3
		Saison A	Saison B	Saison C	Saison D
HG	2-Bett Hauptdeck	949,-	1.099,-	499,-	949,-
MG	2-Bett Mitteldeck frz. Balkon	1.199,-	1.399,-	599,-	1.099,-
OG	2-Bett Oberdeck frz. Balkon	1.449,-	1.699,-	699,-	1.299,-
EZZ	Zuschlag Alleinbenutzung	30%	75%	60%	30%

*Glücks-Kabinen: Sie überlassen uns die Wahl der Kabinennummer und erhalten diese mit den Reiseunterlagen. Glücks-Kabinen können auch vorn oder achtern liegen.

Vorab buchbare Ausflugspakete: Reise 1 mit Stadtbesichtigung Wien, Budapest, Bratislava sowie Stift Melk: € 145,- p.P. // Reise 2 mit Stadtbesichtigung Regensburg & Nürnberg sowie Donaudurchbruch & Kloster Weltenburg: € 109,- p.P. // Reise 3 mit Stadtbesichtigung Nürnberg & Frankfurt, Würzburg mit Residenz sowie Donaudurchbruch & Kloster Weltenburg: € 179,- p.P.

Bequeme An- & Abreise: Reise 1: Bequeme An- & Abreise mit dem modernen Fernreisebus und deutschlandweitem Haustürservice: € 289,- p.P. **Bei allen Reisen** ist die An- und Abreise mit der Deutschen Bahn inkl. Transfers Bahnhof – Schiff – Bahnhof ab € 198,- p.P. buchbar.

Jetzt anrufen ...und gleich Vorzugsangebot sichern!

Persönliche Beratung & Buchung:
06128 / 740 81 60 (Mo-So: 8-22 Uhr)

Bitte geben Sie den jeweiligen Reisecode an!

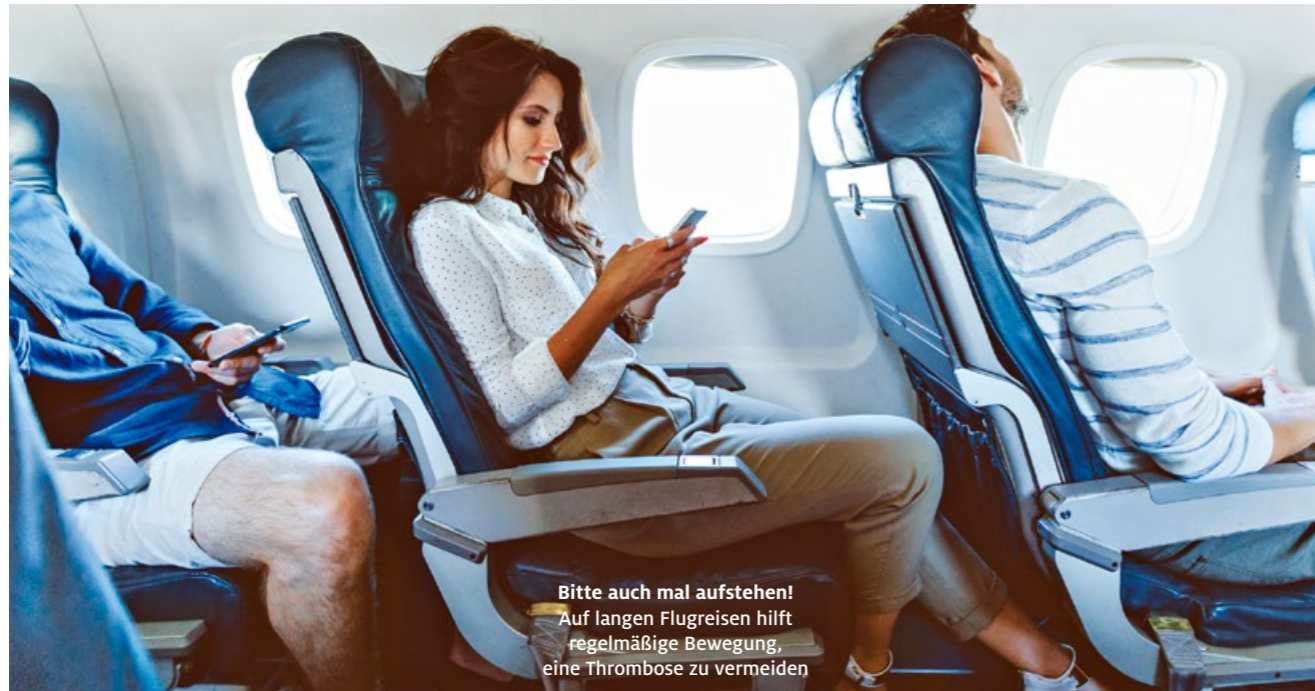


Online buchen:
www.rlw-touristik.de/ADA225
Viele weitere Sonderangebote:
www.rlw-touristik.de



Jetzt QR-Code scannen
und Details zu den
Reisen entdecken

RLW TOURISTIK seit 1984
Ihr Reisespezialist seit 40 Jahren.



Bitte auch mal aufstehen!
Auf langen Flugreisen hilft
regelmäßige Bewegung,
eine Thrombose zu vermeiden

Achtung, Staugefahr!

Kleiner Pfropfen, große Wirkung: Bein- und Beckenvenenthrombosen können fatale Folgen haben.
Dr. Kerstin Schick weiß, wie man vorbeugen kann

Gut 100.000 Erwachsene in Deutschland erleiden jährlich eine tiefe Beinvenenthrombose. Durch einen Blutverschluss in tiefer liegenden Beinvenen wird dann der Blutfluss Richtung Herz beeinträchtigt. 40.000 sterben an einer Lungenembolie, da das weitertransportierte Gerinnsel ein Gefäß in der Lunge verstopft. Thrombosen (*Kasten rechts*) können in allen Gefäßen des Körpers entstehen: Bildet sich ein Pfropfen in einer Arterie, spricht man von einer arteriellen Thrombose. Beim Verschluss in einer Vene liegt eine Venenthrombose vor. Oft betrifft es Venen der unteren Körperhälfte: Tiefe Beinvenenthrombosen zählen



Die Expertin

Dr. Kerstin Schick ist Fachärztin für Gefäßchirurgie und Phlebologie mit eigener Praxis in München. In ihrem Buch „Venusvenen“ zeigt sie auf, was Frauen für gesunde und starke Beine tun können

mit 60 Prozent zu den häufigsten, gefolgt von Beckenvenenthrombosen (30 %). Treffen kann es jeden, bestimmte Gruppen haben aber ein größeres Risiko: Hatte der Vater oder die Mutter eine Thrombose, ist es wahrscheinlicher, selbst eine zu bekommen. Auch fortschreitendes Alter und Übergewicht spielen eine Rolle. In der Schwangerschaft ist das Risiko erhöht, weil dann das Blut schneller gerinnt – unter anderem, um den Blutverlust bei der Entbindung zu verringern. Der Einfluss von Rauchen ist umstritten. Begünstigt wird eine Venenthrombose in allen Fällen durch zu wenig Bewegung. Denn die Muskelpumpe am

Unterschenkel ist der stärkste Antrieb für Venen. Bleibt sie lange inaktiv, stockt das Blut leichter. Zur Vorbeugung ist regelmäßige Bewegung wichtig. Schon die Treppe zu nehmen statt den Lift, hilft, die Durchblutung zu verbessern. Noch besser sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking oder Radfahren. Wer während der Arbeit oder auf Reisen lange Zeit sitzt, sollte mindestens einmal pro Stunde aufstehen und Übungen einbauen (*Kasten rechts oben*). Kompressions- und Stützstrümpfe fördern die Venenfunktion zusätzlich. Auch für Menschen ohne Probleme sind sie bei Flug- und Busreisen ab fünf Stunden empfehlenswert.

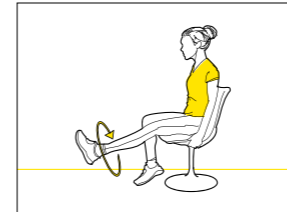
Fotos: Gettyimages/amenic181; Gettyimages/zusek; Illustrationen: Tim Möller-Kaya

Fitness für die Venen

Mit diesen Übungen bleibt der Blutkreislauf in Schwung

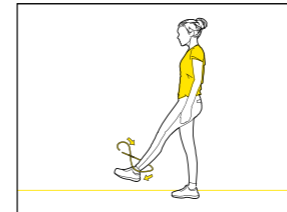
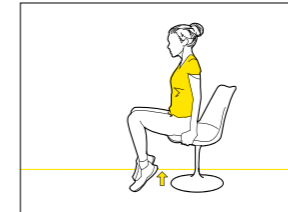
Fußkreisen

Bein ausstrecken. Fuß je zehnmal in beide Richtungen kreisen, absetzen und mit dem anderen Bein wiederholen.



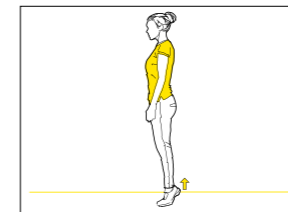
Ferse – Spitze

An die Stuhlkante setzen. Füße erst auf die Zehen stellen, dann auf die Fersen. Zehn Durchgänge einmal pro Stunde.



Achter malen

Im Stand ein Bein anheben und mit dem Fuß eine Acht in die Luft zeichnen. Die Seite wechseln. Fünf bis zehn Wiederholungen.



Zehenstand

Gerade hinstellen und die Fersen anheben, 30 Sekunden halten. Fersen wieder absetzen. Drei bis fünf Durchgänge.

Was ist eine Thrombose?

Gerinnungsstoffe stoppen Blutungen. Bei einer Thrombose stockt das Blut schon im Gefäß und blockiert die Blutbahn. Gefährlich ist das in den tiefen Beinvenen, die das Blut zurück zum Herzen bringen: Gelangen Teile des Gerinnsels in die Lunge und verstopfen dort eine Arterie, ist das lebensbedrohlich. Die rechtzeitige Erkennung ist wichtig, auch um langwierige Venenprobleme zu vermeiden. Jedes unklare Beinempfinden gehört ärztlich abgeklärt.



Thrombose-Alarm
Hitze und Schmerz sind ein Hinweis



Mehr Infos auf
adac.de/thrombose

Venostasin®

verleiht schweren Beinen Leichtigkeit.

Jetzt Rosskastanien-Kur machen*



- Lindert Schweregefühl und Schmerzen in den Beinen
- Reduziert Beinschwellungen und nächtliche Wadenkrämpfe
- Repariert und stärkt die Venenwände



Pflichtangaben

www.venostasin.de

*Venostasin® retard enthält Rosskastanienextrakt. Eine Langzeitbehandlung ist nach Rücksprache mit einem Arzt möglich. Wenn sich innerhalb von 4 Wochen unter der Einnahme von Venostasin® retard die Symptome nicht bessern, sollte ein Arzt aufgesucht werden, da Ödeme auch andere Ursachen haben können. Bitte beachten Sie hierzu auch die Hinweise in der Gebrauchsinformation.

KLINGE PHARMA



Mit dem größten Sanierungsprojekt ihrer Geschichte will die Deutsche Bahn ihr marodes Netz **zukunftsfähig** machen. Eine Herausforderung für Planer, Bauprofis und Passagiere

Hochleistungsversprechen

Text Christoph Henn

Wer im ICE von München nach Berlin fährt, düst mehr als 100 Kilometer über eine Neubaustrecke vom Norden Bayerns bis ins thüringische Erfurt. Mit 300 km/h geht es durch 22 Tunnel und über spektakuläre Talbrücken wie die über den Froschgrundsee (Foto). Die Fahrzeit von München in die Bundeshauptstadt sank dank der Trasse bei den schnellsten Verbindungen von sechs auf unter vier Stunden – das Fahrvergnügen stieg in etwa im gleichen Verhältnis. Wer solche Bahnverbindungen hat, braucht keine Flugverbindungen mehr. Nur: Leider sind sie die große Ausnahme. Insgesamt ist das Schienennetz Deutschlands marode und wird von Jahr zu Jahr unzuverlässiger: 2012 waren 79,1 Prozent der Fernzüge pünktlich, letztes Jahr nur noch 62,5. Ein Tiefststand, dem die Deutsche Bahn nun mit einer nie dagewesenen Generalsanierung begegnet. >



100 Jahre Motorwelt

Im März 1990 widmete sich die ADAC Motorwelt in ihrer Titelgeschichte unterschiedlichen Verkehrsmitteln und stellte die Frage, ob das Auto überhaupt zukunftsfähig sei.



Foto: Deutsche Bahn

Investition in die Zukunft
Die 2017 eröffnete Talbrücke Froschgrundsee bei Coburg gehört zur ICE-Neubaustrecke Ebensfeld – Erfurt auf der Magistrale München-Berlin

Die Sonne strahlt, während Mario Franzke Mitte Februar südlich von Berlin an einem gelben Stahlkoloss entlangläuft. Rund 100 Meter lang, mit Portalkränen, Schwellenförderbändern und eindrucksvollen Fähigkeiten: Während der Fahrt kann der Gleisumbauzug in einem Arbeitsgang Schwellen und Schienen austauschen. Heute, bei Minusgraden, bewegt sich nur Franzke. Der Umbauzug steht auf dem Betriebsgelände des Bahninfrastrukturunternehmens Spitzke und hat gerade die Winterwartung hinter sich. Maschinist Franzke, der das gigantische Gerät auf Baustellen steuert, wirft letzte prüfende Blicke auf die Technik, checkt Details. Das baugleiche Modell namens Heinrich der Starke ist noch in der Wartung. Die Maschinen müssen fit sein für das größte Sanierungsprojekt in der Bahngeschichte. Bislang wurden Strecken in Deutschland immer schrittweise saniert: Erst Schwellen und Schotter austauschen, dann wieder Betrieb. Signale erneuern, wieder öffnen. Gleise und Weichen wechseln, Bahnsteige

erneuern und so weiter. Viele kurze Sperrungen hintereinander, wenig spürbare Verbesserungen. Nun will die Deutsche Bahn es anders machen – und das gleich 41-mal bis Ende 2030 (siehe Karte). Jeder der besonders stark befahrenen Abschnitte wird dann monatelang komplett gesperrt. Marode Elemente werden oft nicht nur durch neue, sondern durch verbesserte Elemente ersetzt. Und: Alle Gewerke arbeiten gleichzeitig.

Minutiöse Ablaufpläne

Was das in der Praxis bedeutet, haben Fahrgäste, Projektplaner und Bauprofis 2024 auf der Riedbahn erlebt. Die 70-Kilometer-Strecke zwischen Frankfurt und Mannheim war von Mitte Juli bis Mitte Dezember als erster Korridor der Generalsanierung dran. „Ich habe noch nie so viele verschiedene Gewerke, Firmen und Menschen zeitgleich auf einer Baustelle gesehen“, sagt Mario Franzke, der bereits an vielen Großprojekten in Europa beteiligt war. Auf der Riedbahn verlegte er unzählige Gleisschwellen

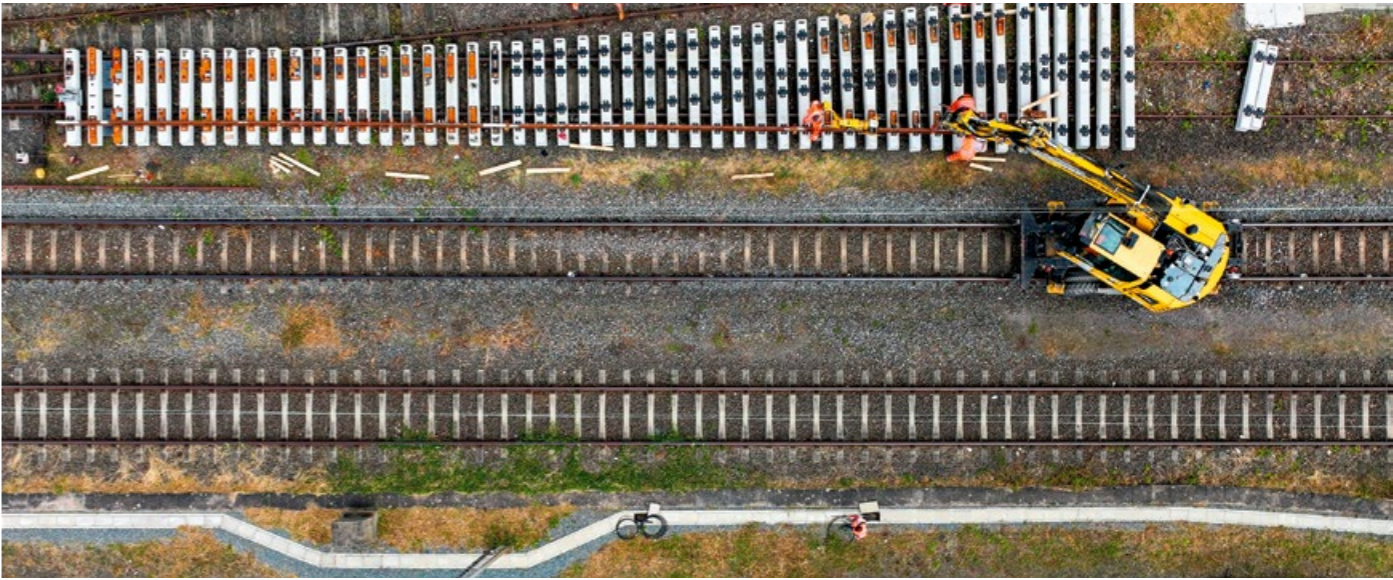
und baute Schienen mit Heinrich dem Starken und einem rund 20-köpfigen Team ein. Dabei musste sich die Mannschaft genauestens an minutiös durchgeplante Liefer- und Ablaufpläne halten. Gerd-Dietrich Bolte ist einer der Köpfe hinter diesen Plänen. Er arbeitet seit 29 Jahren bei der Bahn und leitet bei der DB-Tochter DB InfraGO alle Infrastrukturprojekte in der Mitte Deutschlands. „Auch für uns ist diese Art des komprimierten Bauens neu“, sagt er und zählt auf: An Spitzentagen waren 138 Baufahrzeuge und 800 Bauarbeiter auf der Strecke, binnen fünf Monaten wurden 380.000 Tonnen Schotter ausgebracht und eine Million Meter Kabel verlegt. „Da alle Gewerke gleichzeitig arbeiteten, war die Baueffizienz viermal so hoch.“ Möglich wurde das durch die Totalsperre und eine ausgefeilte Logistik. „Für jeden Tag gab es genaue Ablaufpläne, welche Maschine und welcher Trupp sich wo bewegt.“ Im Gespräch ist ihm anzuhören, was für eine Mammutaufgabe das war – auch weil die

Der Name ist Programm
Der 380 kW starke Gleisumbauzug Heinrich der Starke tauscht Schwellen und Schienen aus

Erster Maschinist
Bahnbauprofi Mario Franzke wird auch bei der Sanierung der Strecke Hamburg–Berlin dabei sein



Fotos: Hahn und Hartung; Spitzke SE; Deutsche Bahn; Tim Möller-Kaya



Spurwechsel
152 Weichen wurden auf der Riedbahnstrecke binnen fünf Monaten erneuert

Achtung, Baustelle

Geplante Voll- und Teilsperrrungen bis 2030

41 hoch belastete Abschnitte mit einer Gesamtlänge von mehr als 4000 Kilometern will die Bahn bis Ende 2030 generalsanieren. Der erste, die Riedbahn, ist bereits erledigt. 13 weitere bis Ende 2027 geplante Abschnitte sind vom Aufsichtsrat der Bahn bislang genehmigt:

- 2025**
Emmerich–Oberhausen 73 Kilometer
15.2. - 14.12.
Hamburg–Berlin 278 Kilometer
1.8. - 1.5.26
- 2026**
Hagen–Wuppertal–Köln 65 Kilometer
6.2. - 10.7.
Nürnberg–Regensburg 88 Kilometer
6.2. - 10.7.
Obertraubling–Passau 115 Kilometer
10.6. - 11.12.
Troisdorf–Unkel 26 Kilometer
10.7. - 11.12.
Unkel–Wiesbaden 94 Kilometer
10.7. - 11.12.
- 2027**
Frankfurt/Main–Heidelberg 92 Kilometer
5.2. - 9.7.
Rosenheim–Salzburg 85 Kilometer
5.2. - 9.7.
Lehrte–Berlin 227 Kilometer
5.2. - 10.12.
Bremerhaven–Bremen 92 Kilometer
9.7. - 10.12.
Lübeck–Hamburg 61 Kilometer
9.7. - 10.12.
Fulda–Hanau 81 Kilometer
16.8. - 30.1.28

Quelle: Deutsche Bahn



**Der Organisator**

Gerd-Dietrich Bolte ist seit 29 Jahren bei der Bahn und einer der Planer der Generalsanierung

Planungsphase viel kürzer war als üblich. „Am Ende ist es besser gelaufen, als ich erwartet hatte“, sagt er. „Wir haben unser Wochensoll zu 90 bis 105 Prozent erreicht.“

Insgesamt wurden 111 Kilometer Gleise, 152 Weichen, 619 Signale, fast 16 Kilometer Schallschutzwände, 130 Kilometer Fahrdracht und 383 Oberleitungsmasten erneuert oder gebaut. Dazu kamen 20 modernisierte Bahnhöfe, die neue Wegeleitsysteme und Rampen erhielten. Während der Arbeiten leitete die Bahn 20.000 Fernverkehrszüge und 8000 Güterzüge von DB Cargo über Ausweichstrecken um, 150 Busse ersetzten Regionalzüge, transportierten bis zu 16.000 Fahrgäste am Tag.

Die Bewährungsprobe scheint die Deutsche Bahn mit diesem ersten Abschnitt der Generalsanierung bestanden zu haben. „Abgesehen von üblichen Kinderkrankheiten, hat das Sanierungskonzept samt Schienenersatzverkehr gut funktioniert“, sagt Detlef Neuß vom Fahrgastverband Pro Bahn (s. Interview S. 28). Auch Peter Westenberger,

Geschäftsführer des Branchenverbands Die Güterbahnen, lobt das bauliche Ergebnis an der Riedbahn, doch er ergänzt ein großes Aber: „Die Kosten sind explodiert.“

Viel teurer als erwartet

500 Millionen Euro wurden zu Beginn veranschlagt, tatsächlich kostete die Sanierung mindestens 1,3 Milliarden. Die Deutsche Bahn begründet den Preissprung damit, dass mehr getan wurde als anfangs eingepreist. Andere kritisieren, dass die Vorgehensweise unnötig Kosten treibe: „Ich höre, dass die Bauindustrie aus dem Grinsen nicht mehr herauskommt“, sagt Prof. Christian Böttger, Bahnexperte an der Hochschule für Technik und Wirtschaft in Berlin, „die Zeiträume für die Generalsanierung sind festgelegt, bei der Riedbahn war der Endtermin zusätzlich für eine politische Inszenierung vorgesehen. Der Zeitdruck führt dazu, dass die Baufirmen hohe Preise verlangen können.“

Dass die Generalsanierung nötig ist, bezweifelt aber kaum jemand.

Großeinsatz

Ein Bauzug während der Riedbahn-Generalsanierung. Dort arbeiteten an manchen Tagen 138 Fahrzeuge gleichzeitig

„Wir müssen ein zukunftsfähiges und belastbares Schienennetz schaffen“, betont Dr. Katharina Kamilli, Fachreferentin für Bahn- und Luftverkehr beim ADAC. Genau das habe die Politik lange versäumt, ergänzt Böttger: „Politiker setzen am liebsten Projekte um, die kurzfristig bei Wählern beliebt sind, etwa das Deutschlandticket. Dafür vernachlässigen sie Erhalt und Ausbau von Infrastruktur.“ Insofern hat die letzte Bundesregierung mit der Generalsanierung eine Trendwende angestoßen. Wird der Plan so umgesetzt, verspricht die Bahn weniger Störungen, mehr Pünktlichkeit und lange baustellenfreie Zeiten in den 2030ern. Der DB-Aufsichtsrat genehmigte kurz vor der Bundestagswahl alle Teilprojekte, die bis Ende 2027 geplant sind. Wie es danach weitergeht und ob die erforderlichen Milliardenmittel fließen, hängt wieder von der Politik ab. Gerd-Dietrich Bolte lässt sich davon nicht beirren. Er befasst sich bereits mit dem Korridor Wiesbaden-Köln, der 2026 ansteht. „Die größte Herausforderung ist, >

Fotos: NOI Crew, Deutsche Bahn

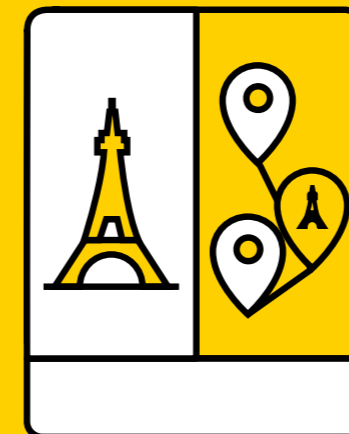
Gut geplant. Noch besser gereist.

Holen Sie sich jetzt Ihre kostenlosen digitalen Helfer für eine perfekte Reise: **ADAC Maps, ADAC Drive App und ADAC Trips App.**

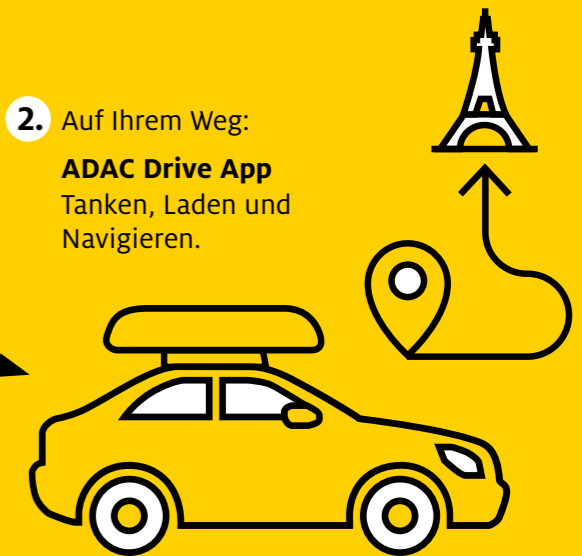
Jetzt
downloaden!

1. Vor Ihrer Reise:**ADAC Maps**

Für die perfekte Reise- und Routenplanung.

**2. Auf Ihrem Weg:****ADAC Drive App**

Tanken, Laden und Navigieren.

**3. Rund um Ihr Ziel:****ADAC Trips App**

Für Sehenswerter und Erlebnisse am Urlaubsort und im Umkreis.



Erfahren Sie mehr auf adac.de/meine-reise oder scannen Sie den QR-Code



ADAC

Die Sicht des Fahrgastverbands **Pro Bahn** auf die Generalsanierung
»Wir brauchen auch neue Strecken«

Was ist das größte Problem des Schienennetzes in Deutschland?

Es wurde über Jahrzehnte vernachlässigt und auf Verschleiß gefahren. Seit der Bahnreform von 1994 hat die Politik viel zu wenig in den Erhalt investiert. Deshalb ist die Generalsanierung wichtig.

Welche Vorteile können Reisende erwarten, wenn das Großprojekt wie geplant läuft?

Die Bahn wird sicherlich pünktlicher werden, weil bislang 80 Prozent der Verspätungen im Fernverkehr auf das marode Netz zurückzuführen sind, beispielsweise auf kaputte Stellwerke, Weichen- oder Signalstörungen.



Interessenvertreter
Detlef Neuß ist der Bundesvorsitzende des Fahrgastverbands Pro Bahn

Und die übrigen 20 Prozent?

Weitere Ursachen sind fehlende Fahrzeuge und Personalmangel. Der führt übrigens auch dazu, dass Fahrgäste schlechter informiert und betreut werden. Früher war Lokführer ein Traumberuf, heute schrecken Schicht- und Sonntagsdienst viele junge Leute ab. Die Bahn muss ihre Jobs attraktiver machen.

Was fordern Sie noch von der Deutschen Bahn?

Wir brauchen mehr Barrierefreiheit in den großen Bahnhöfen, wo es oft eng ist und Aufzüge fehlen. Auch bei kleinen Haltepunkten ist das ein wichtiges Thema, allerdings ist es mit erheblichen Kosten verbunden. Die Fahrzeuge müssen flächendeckend Internet bieten und es reicht nicht, dass Trassen saniert werden. Wir müssen auch neue Strecken bauen, stillgelegte reaktivieren und bestehende erweitern. Nur so steigt die Kapazität und bekommen mehr Menschen im ländlichen Raum Zugang zum Bahnverkehr.

dass wir genügend Fachleute zur Verfügung haben“, erklärt er. Seine Kollegen stehen derweil bereits in den Startlöchern. Von 1. August bis Ende April 2026 wird die 278 Kilometer lange Verbindung Hamburg–Berlin gesperrt. Über 180 Kilometer Gleise und rund 200 Weichen müssen dann ersetzt werden, auch

28 Bahnhöfe will die Deutsche Bahn modernisieren. Im ersten Schritt baut sie außerdem Funkmasten für besseren Mobilfunkempfang und rüstet die am stärksten belasteten Strecken rund um die Metropolregionen mit dem neuen europäischen Zugleitsystem ETCS aus.

Heißer Job

Die Riedbahn-Sanierung begann im Sommer. Auch zwischen Berlin und Hamburg werden Bauarbeiter ab August ins Schwitzen kommen

Tausendfacher Austausch

Bis 2030 sollen auf 4000 sehr stark genutzten Kilometern neue Gleise liegen



Noch mehr Aufwand

Diesen Abschnitt der Generalsanierung halten manche für viel anspruchsvoller als die Riedbahn: Die Strecke ist viermal so lang, die Ausweichmöglichkeiten sind deutlich schlechter. Der ICE wird nach Planungen der Bahn auf der Umleitungsstrecke im Schnitt 45 Minuten länger brauchen, die meisten Güterzüge müssen noch größere Umwege fahren. Güterbahnen-Sprecher Westerberger warnt vor Versorgungsproblemen für die Industrie und den Hamburger Hafen. Er stellt infrage, ob neun Monate Sperrungen nötig seien. Mario Franzke hingegen freut sich darauf – auch weil die Baustelle geografisch ein Heimspiel für den Brandenburger ist. Arbeitstechnisch wird er erneut eine zentrale Rolle spielen, wenn er Heinrich den Starken steuert. Der Gleisumbauzug wird dann wieder Schienen aufspreizen, sie zusammen mit alten Schwellen aufnehmen und neue verlegen. „Ein frisch gemachtes Gleisbett ist ein wirklich schöner Anblick“, sagt Franzke. Den wird er in den nächsten Jahren häufiger genießen können.

Fotos: Pro Bahn; Deutsche Bahn

An die Leser der MOTORWELT!

REISE-TIPP



Inklusive Bodrum

8 Tage
5-Sterne-Studienreise
Kos & Ägäis

Normalpreis ~~500,-€*~~
Ihr Rabatt ~~-300,-€~~

ab nur **200,-€*** p.P. im DZ

Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen - mit 3 Welterbestätten und 2 Weltwundern!



Inklusive Askleion



Inklusive Miletos



Inklusive Schätze Ephesus (Welterbe)



Inklusive Aphrodisias (Welterbe)



Inklusive

Ausgewählte 4- und 5-Sterne-Hotels

Beispielhotels

Inklusive spektakulärem Ausflugsprogramm:

- **Didyma:** ehemaliges antikes Heiligtum und größte Tempelanlage zu Ehren des Gottes Apollon
- **Miletos:** antike Stadt, deren Geschichte bis ins Jahr 2000 v. Chr. zurückreicht
- **Bodrum:** bekannt für seine Kreuzritterburg sowie das gut erhaltene Amphitheater; beliebtes Domizil der Schönen und Reichen an der Ägäis
- **Mausoleum von Halikarnassos (Weltwunder):** einst prachtvolles Grabmal des Königs von Karien
- **Altstadt Kos:** mit der Platane des Hippokrates, Festung Neratzia, engen Gässchen und römischem Theater
- **Askleion:** antikes Heiligtum; eine der bedeutendsten archäologischen Stätten aller griechischen Inseln
- **Handwerkstradition** in Schmuck- und Lederatelier
- **Bergdorf Zia:** idyllisch gelegen, traumhafter Ausblick auf das Meer und die umliegenden Inseln
- **Bergdorf Pyli:** liebenswertes griechisches Dorf
- **Kefalosbucht:** traumhafte Sandbucht mit azurblauem Meer und mediterranem Flair
- **Pamukkale (UNESCO-Welterbe):** Fotostopp bei den berühmten Kalksinterterrassen
- **Kunsthandwerk** in traditioneller Teppichknüpferei
- **Aphrodisias (UNESCO-Welterbe):** Hauptstadt Kariens, Heimat der Künstler und Bildhauer und eine der am besten erhaltenen antiken Städte der Welt
- **Schätze Ephesus (UNESCO-Welterbe) & Artemis-Tempel (Weltwunder):** Festung von Selçuk und Johannes-Basilika (Eintritt inkl.), erbaut auf dem Grabmal des Apostel Johannes; Statue der Hl. Maria mit Panoramablick auf die antike Stadt Ephesus; beeindruckender Artemis-Tempel (Eintritt inkl.), eines der Sieben Weltwunder der Antike

Ihre Inklusivleistungen:

- + Hin- und Rückflug mit renommierter Fluggesellschaft* nach Izmir inkl. Flughafen- und Hoteltransfers
- + 7 Übernachtungen im Doppelzimmer in ausgewählten 4- und 5-Sterne-Hotels (Landeskat.) inkl. 7x reichhaltigem Frühstücksbuffet
- + Faszinierende Studienreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus mit der griechischen Sonneninsel und weltberühmten Kulturstätten der Ägäis! Spektakuläres Ausflugsprogramm inkl. Eintritt (lt. Programm), u.a. mit
 - Didyma
 - Miletos
 - Bodrum
 - Halikarnassos-Mausoleum (Weltwunder)
 - Antikes Amphitheater
 - Halikarnassos-Windmühlen
 - Bafasee
 - Altstadt Kos
 - Askleion
 - Platane des Hippokrates
 - Römisches Amphitheater
 - Bergdorf Zia
 - Bergdorf Pyli
 - Kefalosbucht
 - Pamukkale (Welterbe)
 - Aphrodisias (Welterbe)
 - Schätze Ephesus (Welterbe)
 - Artemis-Tempel (Weltwunder)
 - Selçuk-Festung
 - Johannes-Basilika
 - Statue Hl. Maria
- + Qualifizierte, Deutsch sprechende Studienreiseleitung mit abgeschlossenem Hochschulstudium
- + 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft

Gesamtpreis p.P. ~~500,-€~~
Rabatt p.P. -300,-€
Vorzugspreis p.P. ab nur 200,-€*

Wunschleistung zu Vorzugskonditionen:

Genusspaket: Das Paket beinhaltet täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten: nur 159,- € p.P. statt 169,-€*.

Reisemonate	Februar 2026 (1.–22.2.)	Februar 2026 (23.–28.2.)	März 2026 (1.–9.3.)	März 2026 (10.–31.3.)	April 2026 (1.–15.4.)	April 2026 (16.–30.4.)	Mai 2026
Saisonzuschlag p.P.	0,- €	40,- €	80,- €	120,- €	160,- €	200,- €	240,- €

= Lesen & Reisen: Ihr Vorzugspreis für Sie als Leser der MOTORWELT ab nur		200,-€* p.P. im DZ	statt ab 500,-€*	RSD Reise Service Deutschland	
Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	München
Flughafenzuschlag p.P.	60,- €	65,- €	65,- €	65,- €	0,- €
Abflugtage	Mi	Mi So	Mo	Fr So	Mo

Einzelzimmer: auf Anfrage

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis bzw. Reisepass. Deutsche Staatsangehörige dürfen sich für touristische Zwecke 90 Tage visafrei in beiden Ländern aufhalten. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des jeweiligen Ziellandes zu erfragen.
z.B. SunExpress (Joint Venture zwischen Lufthansa und Turkish Airlines)
* In Griechenland fällt zwischen dem 01. April und dem 31. Oktober für 4- und 5-Sterne-Hotels eine Klimaschutzgebühr von bis zu 15,- € pro Zimmer/Nacht an. Außerhalb dieses Zeitraumes fällt die staatliche Kur- und Citytax von bis zu 4,- € pro Zimmer/Nacht an. Des Weiteren ist vor Ort für die Überfahrt eine Hafengebühr in Höhe von derzeit 5,- € pro Person zu entrichten (Stand Dezember 2024). Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reisepreissicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist bis 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt am 16.02.2026 ab München. Bei anderen Reisetiteln und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb). Hinweis: Die Reise gilt nur für den Empfänger und volljährige Begleitpersonen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. Geplante Gruppengröße ca. 35 Personen. Mindestteilnehmerzahl 15 Personen pro Reisetitel, bei Nichterreichen Absage spätestens 28 Tage vor Reisetitel. Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen und witterungsbedingten Gründen ggf. möglich.

Ihr Rabattcode: **27915**

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:

0800-503 575 852

Montag bis Freitag 8.30 – 18.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr
Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Elsenheimerstraße 61, 80687 München

Rudolf Schenker
gründete die
Scorpions vor 60
Jahren unter dem
Namen „Nameless“

Klaus Meine und **Rudolf Schenker**
von den Scorpions fliegen für
Konzerte rund um die Welt.
Ein Gespräch am Flughafen Hannover
– über Thailand, jodhaltige Luft
und flotte Autofahrten

Interview Philipp Hedemann Fotos Urban Zintel

Immer auf dem Sprung

Gitarrensounds dröhnen durch das Terminal A. Vor Gate 5 sitzt ein Mann mit Sonnenbrille und schwarzem Lederoutfit und entlockt seinem Instrument kraftvolle Riffs. Neben ihm klopft jemand mit dem Fuß auf dem Verstärker den Rhythmus mit. Schnell bildet sich eine Menschentraube um die beiden, ein Passant erkennt sofort, wer hier eine spontane Jam-session macht: „Das sind doch die Scorpions!“ Sekunden später hat der Fan sein Selfie mit den beiden. Berührungssängste? Kennen die Rocklegenden Meine und Schenker nicht. Wieso auch? Schließlich ist das momentan ihr Flughafen: Anlässlich des 60-jährigen Bandjubiläums nennt sich der Airport Hannover das ganze Jahr 2025 „Hub of the Scorpions“.

Klaus Meine
stieß 1969 als Sänger
zu den Scorpions.
Seitdem haben die
zwei mit der Band
über 5000 Konzerte
gegeben

100 Jahre Motorwelt

Im Fernsehen beliebt, im Verkehr rücksichtsvoll. In der Ausgabe August 1965 zeigt Hans-Joachim Kulenkampff, mit welchem Zeichen man sich im Verkehr entschuldigt – und Wut entgegenwirkt.





Boarding-Profis
Die Scorpions sind für Konzerte bereits in 83 Länder geflogen



Flughafenbesitzer
Meine und Schenker im „Hub of the Scorpions“

II Norddeutsche sind geerdet. Das gibt uns Halt

II
Rudolf Schenker
ist seiner Heimatstadt
Hannover treu geblieben



Sie sind seit 60 Jahren als Band unterwegs. Wie schaffen Sie es, sich nicht auf die Nerven zu gehen?

Klaus Meine – Die Grundlage unseres Erfolgs ist unsere Freundschaft. Bei den Scorpions sind einfach Leute zusammengekommen, die den gleichen Traum träumen. Aber klar, auf unserem langen, verrückten Weg sind wir immer wieder an Punkte gelangt, an denen wir uns neu orientieren, erfinden und motivieren mussten. Dass uns das gelungen ist, verdanken wir auch unseren Fans, die der Scorpions-Maschinerie über all die Jahre die Power gegeben haben, sich immer wieder neue Ziele zu setzen.

Rudolf Schenker – Und unser Ziel war, zu einer der 30 größten Bands der Welt zu werden. Das ist uns gelungen. Die meisten Menschen setzen sich zu kleine Ziele – und kommen deshalb nicht weit.

Ihr absoluter Über-Hit ist „Wind of Change“. Ganz ehrlich: Mögen Sie den noch?

Klaus Meine – Der Song gehört einfach

zu unserer Geschichte. Egal wo wir ihn spielen, es wird jedes Mal sehr emotional. Und die Friedensbotschaft ist heute aktueller denn je.

Rudolf Schenker – Wir wollten mit ihm 1991 der ganzen Welt – aber vor allem den Russen – zeigen, dass es in Deutschland eine neue Generation gibt. Und die kommt nicht mit Panzern, sondern mit Gitarren und macht Love, Peace und Rock 'n' Roll. Die Botschaft ist auch beim damaligen Staatspräsidenten Michail Gorbatschow angekommen. Im gleichen Jahr noch lud er uns in den Kreml ein und wir haben für ihn diesen ikonischen Song auf Russisch gespielt.

31 Jahre später hat Russland dann die Ukraine angegriffen ...

Klaus Meine – Um unsere Solidarität mit den Menschen in der Ukraine auszudrücken, habe ich extra den Text von „Wind of Change“ umgeschrieben. Es ist gerade nicht die Zeit, Russland in Texten zu romantisieren.

Sie sind auf der ganzen Welt erfolgreich, haben über 5000 Konzerte in 83 Ländern gespielt. Warum sind Sie so viel auf Tour?

Klaus Meine – Wenn Metallica in Interviews gefragt wurde, wo sie schon überall gespielt haben, war die Antwort immer: „Fragt nicht uns, fragt die Scorpions. Die haben schon überall gespielt.“ Metallica ist immer nur dahin gegangen, wo die Scorpions schon waren. Wir aber sind immer dem Ruf unserer Fans gefolgt. Wenn sie uns live erleben wollten, sind wir eben zu ihnen geflogen.

Wo war es am besten?

Rudolf Schenker – Es ist überall schön und spannend. Aber es gab natürlich ein paar ganz besondere Stationen. Zum Beispiel in Japan, wo wir das Live-Album „Tokyo Tapes“ aufgenommen haben. Oder New York. Da haben wir im Jahr 1984 an drei aufeinanderfolgenden Tagen im ausverkauften Madison Square Garden gespielt. Das ist vor uns nur Led Zeppelin gelungen.

Dieses Jahr fliegen Sie vom „eigenen“ Flughafen zu Konzerten. Wie fühlt sich das an?

Rudolf Schenker – Das ist natürlich eine sehr große Ehre für uns.

Was ist eigentlich schöner für Sie, das Wegfliegen oder das Zurückkommen?

Klaus Meine – Wenn du abhebst, spürst du die Vorfreude auf ein neues Abenteuer. Und wenn du nach einer erfolgreichen Tournee nach Hause kommst, sind jede Menge tolle Erlebnisse auf der großen Festplatte gespeichert. Aber irgendwann packt uns dann auch wieder die Sehnsucht loszuziehen. Wir sind eben alte Zirkuspferde, die es immer wieder in die Manege zieht.

Herr Schenker, Sie fliegen im Winter regelmäßig nach Thailand. Was gefällt Ihnen an dem Land so gut?

Rudolf Schenker – Die Menschen sind extrem offen und freundlich. Deshalb habe ich mir dort ein Studio eingerichtet, in dem ich relaxt arbeiten kann. Um gute Musik machen zu können, musst du entspannt sein.

Klaus Meine – All das, was Rudolf in Thailand findet, finde ich auf Sylt. Die Luft ist dort superjodhaltig, das ist gut für meine Stimmbänder. Und nach all den Meilen, die wir jedes Jahr bei unseren Touren oft per Flugzeug abreißen, finde ich es einfach fantastisch, nur ein paar Taschen ins Auto zu schmeißen, ein paar Stunden Richtung Norden zu fahren und dort zu entspannen. Das mache ich schon seit 30 Jahren so.

Hannover wird oft als größtes Dorf Deutschlands verspottet. Aber Sie sind Ihrer Heimatstadt treu geblieben. Wie kam es dazu?

Rudolf Schenker – Wir hätten uns als Band natürlich auch in Los Angeles, wo wir große Erfolge gefeiert haben, niederlassen können. Aber dort hätte die Gefahr bestanden, dass wir in die Glitzerwelt absacken. Norddeutsche sind geerdet, unsere Heimat gibt uns Halt.

Klaus Meine – Wir hatten und haben hier unsere Familie und Freunde. Die kann man ja nicht einfach so verpflanzen. >



II Die Grundlage unseres Erfolgs ist Freundschaft

II
Klaus Meine
dankt aber natürlich auch den Fans, denn die „haben uns immer Power gegeben“

Perfektes Duo
Schenker ist der Hauptkomponist, Meine schreibt Texte und singt



INTERVIEW



Große Ausnahme
Normalerweise nimmt Rudolf Schenker die Treppe, nur für die Fotos die Rolltreppe



Markenzeichen
Rudolf Schenker gründete 1965 die Band, aus der später die Scorpions wurden. Klaus Meine kam 1969 dazu

RUDOLF SCHENKER

Geboren:

Am 31.8.1948 in Hildesheim

Sein Durchbruch:

Mit „Still Loving You“ stürmten die Scorpions 1984 erstmals weltweit die Charts

Kurz notiert:

Schenker fuhr in den 60ern einen roten Porsche. Nachdem er ihn verkauft hatte, wurde das Auto als Fluchtwagen bei einem Banküberfall genutzt

KLAUS MEINE

Geboren:

Am 25.5.1948 in Hannover

Sein Durchbruch:

Meine textete und schrieb das kommerziell erfolgreichste Lied der Band: „Wind of Change“ stand 1991 in elf europäischen Hitparaden auf Nummer eins

Kurz notiert:

Vor vielen Jahren sprang Meine bei einem Konzert von der Bühne ins Publikum und knallte mit dem Kopf gegen einen Balken. Seitdem trägt er eine Mütze, um die Narbe zu verstecken

Was bedeutet Heimat für Sie?

Klaus Meine – Wir spüren hier unsere Wurzeln. Hier sind wir aufgewachsen, hier hat alles angefangen. In den Clubs in und um Hannover haben wir unsere ersten Konzerte gespielt.

Herr Schenker, zu Beginn Ihrer Karriere sind Sie das Bandmobil, einen VW-Bulli, gefahren. Die Kurven sollen Sie oft nur auf zwei Rädern genommen haben. Stimmt das?

Rudolf Schenker – War aber nicht meine Schuld. Ich musste alle unsere Musiker, das ganze Team, einsammeln. Und nicht immer waren sie pünktlich – sodass ich ganz schön auf die Tube drücken musste. Zum Glück ist nie etwas schiefgegangen. Aber heutzutage könnte man so nicht mehr fahren. Viel zu viel Verkehr. Doch ich fahre immer noch sportlich. Wenn mein Sohn bei mir mitfährt, sagt er oft: „Papa, mach mal langsamer.“

Sind Sie auch gerne flott unterwegs, Herr Meine?

Klaus Meine – Ich glaube, Rudolf und ich

nehmen uns nicht viel. Ich genieße auch die Power nachts auf der Autobahn.

Welches Auto fahren Sie zwei heute?

Rudolf Schenker – Klaus und ich haben beide einen Mercedes-Benz SLS AMG GT. Der Tipp kam einmal von Niki Lauda bei einem Formel-1-Rennen. Er sagte damals zu mir: „Rudolf, den musst du dir unbedingt holen.“ Recht hatte er, es ist ein Hammer-Auto.

Steigen Sie zur Tourvorbereitung auch mal aufs Rad oder gehen laufen?

Klaus Meine – Das beste Training ist, wenn wir auf Tour sind.

Sie sind beide Mitte 70. Spüren Sie das Alter in den Knochen?

Klaus Meine – Klar merke ich, dass ich älter werde, die Einschläge kommen näher. Letztes Jahr hatte ich eine ziemlich heftige Rücken-OP, aber davon habe ich mich gut erholt.

Rudolf Schenker – Ich meditiere und mache seit 60 Jahren Yoga. Zudem gehe ich schwimmen, spiele Fußball und benutze keine Rolltreppen. Der Körper muss in Bewegung bleiben, Stille tut ihm nicht gut. Außerdem achte ich darauf, was ich esse. Aber man darf auch mal über die Stränge schlagen, der Körper will auch gefordert werden.

Ist man irgendwann zu alt, um noch ein Rockstar zu sein?

Klaus Meine – Mick Jagger macht doch grandios vor, dass man alt und Rockstar sein kann. Wir haben immer gesagt, solange die Stones das können, können wir als Scorpions das auch.

Herr Schenker, Sie wollen angeblich 100 Jahre alt werden.

Rudolf Schenker – Ja, mein Sohn Richie ist noch jung. Er soll noch ein bisschen was von mir haben – und ich von ihm.

Wollen Sie auch 100 Jahre alt werden, Herr Meine?

Klaus Meine – Ich glaube, ich mache nichts falsch, wenn ich mich in Rudolfs Windschatten bewege.

Fotos: Urban Zintel; Assistenz: Konstantin Walther; Hair & Make-up: Miriam Spiegel; Location: Hannover Airport

ADAC Reisen



Mit MS Hamburg die Welt entdecken

Erleben Sie Kreuzfahrten in einer neuen Dimension – klein, fein und individuell. Mit nur 400 Gästen an Bord bringt Sie die MS HAMBURG dorthin, wo große Schiffe nicht hin können. Genießen Sie stilvollen Komfort und eine entspannte Atmosphäre auf exklusiven Routen.

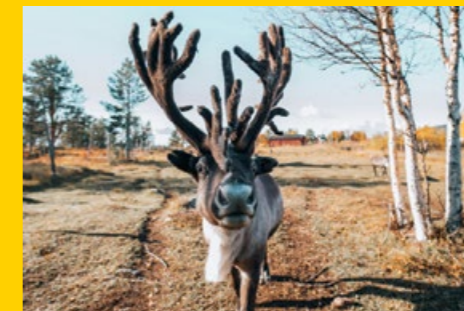


Von den Seychellen nach Südafrika und Namibia

21-tägige Kreuzfahrt

Victoria/Mahé – Madagaskar – Mayotte – Südafrika – Namibia

ab 5.499 € p. P. bei 2er-Belegung
inkl. Flug ab/bis Deutschland
Reisetermin: 24.2. - 16.3.2026



Durchs Bottnische Meer nach Lappland

15-tägige Kreuzfahrt

Kiel – Dänemark – Schweden – Finnland – Schweden – Dänemark – Kiel

ab 2.999 € p. P. bei 2er-Belegung
Reisetermin: 11.5. - 25.5.2026



Mit der MS HAMBURG in Südengland und zu den Kanalinseln

12-tägige Kreuzfahrt

Hamburg – Belgien – Kanalinseln – Frankreich – Großbritannien – Hamburg

ab 2.699 € p. P. bei 2er-Belegung
Reisetermine: 5.6. - 16.6.2026, 9.7. - 20.7.2026, 20.7. - 31.7.2026

Inklusivleistungen bei allen Reisen z. B.: Schiffsreise in der gebuchten Kabinenkategorie, sämtliche Hafengebühren, Volle Verpflegung auf dem Schiff bestehend aus: Frühstück, Mittagessen, Nachmittagstee oder -kaffee mit Gebäck, Abendessen, Begrüßungs- und Abschiedscocktail an Bord Kapitänsdinner, Unterhaltungsprogramm und Veranstaltungen an Bord, thematische Lektorate über Ihre Reiseziele.



Beratung und Buchung:

250 ADAC Reisebüros¹ **adacreisen.de** **069 945 15 97 40²**

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero ²Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr.
Veranstalter: plantours, Eine Marke der plantours & Partner GmbH, 20099 Hamburg. Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC Reisevertrieb GmbH

ADAC



Rosinenstuten und Feuerbälle

Juist hat bei jedem Wetter was zu bieten, weiß Julia Findeisen

Vor einer Reise zur „schönsten Sandbank der Welt“ sollten Sie wissen: Bei uns auf Juist bestimmt der Rhythmus der Natur die Freizeitaktivitäten. Ein Schiffsausflug ist bei Ebbe leider nicht möglich – da Schiffe weder ab- noch anlegen können. Dafür können Sie dann mit dem inselweit bekannten Heino Behring auf Wattwanderung gehen. Ein paar Stunden später herrscht aber wieder emsige Geschäftigkeit im Hafen und am Strand. Wir haben satte 17 Kilometer davon, mit feinem weißem Sand, versteht sich. Am Hauptbadestrand und am Loogbad kann man sich auch Strandkörbe mieten und super Drachen steigen lassen – wenn das Wetter es zulässt. Wir haben auf Juist zwar mehr Sonnenschein als auf dem Festland, dafür kann sich das Wetter ruckzuck än-



Die Einheimische
Julia Findeisen
arbeitet in der
Kurverwaltung Juist

Ihre Extratipps
Den Schiffchenteich
am Kurplatz besu-
chen. Und ein Sand-
dorneis probieren

dern. Darum gilt auch im Sommer: immer Regenklamotten dabeihaben. Oder schnell wo einkehren und bei einem Ostfriesen-Tee Rosinenstuten genießen – den besten gibt es im Restaurant Domäne Bill am Westende der Insel. Wenn man ihn aufgegessen hat, ist der Schauer sicherlich vorbei. Abends geht es dann bitte nicht ins Kino – obwohl es in der Friesenstraße 24 von März bis November sogar eines gibt. Der viel besere Film läuft meistens im Freien: Die Sonnenuntergänge in Feuerrot oder Rosa, Pink und Lila sind auf Juist sensationell. Am besten genießt man das Spektakel (mit Getränk in der Hand) vom Strand aus – egal ob bei Flut oder Ebbe.

Anreise Von Norddeich aus per Inselfähre oder Schnellschiff (inselfaehre.de und inselexpress.de) >

Spuren im Sand
Wer nicht zu Fuß gehen will, kann eine Kutschfahrt buchen. Ein Pferde-Insel-taxi gibt es auf Juist auch

100 Jahre Motorwelt

Urlaub ohne Auto war das Titelthema der Ausgabe von April 1980. Unter der Überschrift „Es muß nicht immer Auto sein“ widmete sich die ADAC Motorwelt dem Radwandern.



Fotos: Lars Wehrmann; ADAC Archiv; Illustration: Sophia Rackl

Landgang

Gönnen Sie sich und Ihrem Fahrzeug doch mal eine Auszeit: sieben **autofreie Inseln** für Naturerlebnisse, sportliche Aktivitäten sowie Genuss in Deutschland und Europa – vorgestellt von Einheimischen

Protokolle Nina Berendonk



In der Natur
Das Weiß der
Benediktinerabtei
hinter dem
Grün der Bäume

Kleinstod

Die **Fraueninsel** im Chiemsee ist für Monika Huber ein Kraftort

Seit über 1200 Jahren leben im Kloster Frauenchiemsee jene Nonnen, die der Insel ihren Namen gaben. Außerdem gibt es auf den zwölf Hektar ein paar Wohn- und Gasthäuser, Fischereien und einige Töpfereien. Um die Insel zu entdecken, lassen Sie sich treiben – am besten in der Morgenstille. Der Rundweg ist nur 1,6 Kilometer lang, da kann man nichts verpassen. An der Wallfahrtskirche Mariä Opferung, die der ersten Äbtissin Irmingard aus dem 8. Jahrhundert gewidmet ist, sollten Sie auf keinen Fall vorbeilaufen. Der Bau ist ein zutiefst hoffnungsvoller Ort und beweist mit vielen Votivbildern, dass der Glaube helfen kann – sei es in Sachen Gesundheit oder Kindersegen. Danach sollten Sie die Engelsfresken in der etwa 25 Meter hohen Torhalle, die einst als Zugang zum Kloster diente, ansehen: Besonders ein Engel ist so perspektivisch dargestellt, dass er fast dreidimensional wirkt. Wer immer der Künstler war: Er war ein Genie und seiner Zeit weit voraus. Um den Zauber der Insel weiter wirken zu lassen, machen Sie am Schluss noch Rast bei den tausendjährigen Bäumen auf dem Lindenplatz.

Anreise Ganzjährig von Gstadt aus möglich (chiemsee-schiffahrt.de)



Die Einheimische
Monika Huber bietet Führungen über die Insel an (info@fraueninsel-fuehrungen.de)

Ihr Extratipp
Renke, Saibling oder Aal aus dem Chiemsee genießen



Ausnahmegenehmigung
Traktoren, Roller und Fahrräder sind auf der Insel Tunø als Transportmittel zugelassen



Die Einheimische
Cecillie Bandelow führt das Blåkærgård, ein Landhaus mit Hotelzimmern und Café-Restaurant (tunoe.dk)

Ihr Extratipp
Zum Sonnenuntergang zum Steg in Stenkalven

Ruhepol

Die dänische Insel **Tunø** ist eine Wohltat für Körper und Geist, findet Cecillie Bandelow

Obwohl unsere Insel mit dreieinhalb Quadratkilometern wirklich winzig klein ist, findet jeder ein ruhiges Plätzchen. Folgen Sie einfach dem sieben Kilometer langen Wanderweg, der Tunø umrundet, und entscheiden Sie unterwegs, wo Sie gerne anhalten wollen. Es gibt viele Gründe: sandige kleine Buchten, Wald, in dem es herrlich nach Geißblatt duftet, Moore – und wenn Sie etwas Glück haben, sehen Sie am Himmel Adler kreisen, die unsere unter Naturschutz stehende Insel wohl auch sehr schätzen.

Die besondere Art der Ruhe, die auf Tunø herrscht, ist auch ideal für Yoga. Am frühen Morgen treffen Sie mich meistens am Nordstrand, wo ich den Tag mit Sonnengrüßen beginne und mich danach im Meer erfrische. Von dort sind es nur wenige Minuten bis zu unserem Café im Landhaus Blåkærgård. Kommen Sie doch vorbei und genießen das Biofrühstück, essen zu Mittag, gönnen sich Kaffee und Kuchen oder unser Abendessen. Dann verstehen Sie auch, warum wir hier so stolz auf unser lokal produziertes Gemüse und Obst sind.

Anreise Von Hou auf dem Festland fährt die Fähre etwa eine Stunde (kystlandet.de)

Das Glück der Erde

Harriet Jarman empfiehlt, **Hydra** auf dem Rücken von Pferden zu erkunden



Die Einheimische
Harriet Jarman kam als Zehnjährige auf die Insel und bietet Ausflüge mit Pferden an (harriethydrahorses.com)

Ihre Extratipps
Eine Angelfahrt (hydradirect.com) und ein Besuch im Museum Deste Foundation (deste.gr)

man hineinreitet, sieht man oft nur die Baumspitzen aus dem Nebel hervorschauen und taucht in eine magische Welt ein. Die besten Monate, um nach Hydra zu kommen, sind April und Mai mit angenehmen Temperaturen um die 20 Grad. Außerdem sind dann noch nicht so viele Touristen hier und es geht entspannt und übersichtlich zu. Ohnehin sind wir eine kleine Gemeinschaft. Bei gut 2000 Einwohnerinnen und Einwohnern kennt man sich untereinander und plaudert, wenn man sich trifft. Zum Beispiel in einem der einfachen, guten Restaurants in der Nähe des Hafens wie dem Psinesai Grill House, Annita's Restaurant oder Kai Kremmidi.

Anreise Von Piräus aus gibt es täglich Fährten (go-ferry.com) >



Fotos: Chiemsee-Alpenland Tourismus / Delegation Kystlandet, A.L. von Arnold; Illustrationen: Sophia Rackl

Gemütlich unterwegs
Esel und Mulis sind auf Hydra für den Transport von Menschen und Waren unverzichtbar

Wein, Kunst und Drachen

Madeleine Garabedian weiß, warum sich früher Piraten auf der **Île de Porquerolles** wohlfühlten

Meine Heimat in der Region Provence-Alpes-Côte d’Azur ist der perfekte Ort für Genießer, in vielerlei Hinsicht: Die Weine, die in der fruchtbaren Ebene von Courtade wachsen, schmecken dank der Insellage ganz anders als die vom Festland: Durch den Salzgehalt von Luft und Boden haben sie eine hohe Mineralität, eine gute Säure und dank viel Sonne sehr aromatische Noten. Die Domaine La Courtade produziert Rot-, Rosé- und Weißwein, die unter Sommeliers einen exzellenten Ruf haben. Mein persönlicher Liebling ist der Weißwein. Seine feine Zitrusnote erinnert mich an die *tarte au citron* meiner Mutter – die eine exzellente Köchin ist. Ein Genuss der ganz anderen Art ist der Geruch. Die Insel hat einen charakteristischen Duft von Kiefern,



Die Einheimische
Madeleine Garabedian arbeitet auf der Domaine La Courtade (lacourtade.com)

Ihr Extratipp
Das Fort Sainte Agathe oberhalb des Dorfes Porquerolles

Kräutern, trockener Wärme und salziger Seeluft. Auch das Gesicht der Insel, das sich im Laufe des Jahres stark verändert, fasziniert mich. Ich liebe den Herbst und rate zu einem Besuch im September und Oktober. Dann verfärben sich langsam die Reben und die Sonne beleuchtet den Nebel, der oft darüberhängt. Einfach spektakulär! Was man in Sachen Genuss natürlich nicht vergessen darf, ist die Kunst: Die Fondation Carmignac zeigt Zeitgenössisches. Ganz besonders fasziniert mich die monumentale Bronzeskulptur „L’Alycastré“ des spanischen Künstlers Miquel Barceló. Sie ist nach dem legendären Drachen benannt, der einmal auf Porquerolles zu Hause war.

Anreise Mehrere Reedereien bieten Verbindungen auf die Insel an (provencemed.com) >



Genuss am Wasser
Das Weingut Domaine La Courtade auf der Île de Porquerolles

Premium-(K)urlaub auf La Palma

15-tägiger Erholungsurlaub mit Halbpension Plus im 4-Sterne-Strandhotel



Ganzjährig mildes Klima, wildromantische Vulkanlandschaften, Strandidylle am tiefblauen Atlantik, charmante Hafenorte und eine üppige Pflanzenpracht machen La Palma zur idealen Erholungsinsel! In Puerto Naos erwartet Sie Ihr 4-Sterne-Strandhotel. Hier genießen Sie neben 18 vitalisierenden Premium-Kuranwendungen auch Ihre Halbpension Plus. Für noch mehr Abwechslung sorgt ein spannender Inklusiv-Ausflug. Genießen Sie pures Urlaubsglück!

Tag 1: Heute fliegen Sie nach **La Palma**, wo Sie von Ihrer Flughafen-assistenz erwartet werden. Transfer zum Hotel und erstes Abendessen im Rahmen Ihrer Halbpension Plus.

Tag 2: Sie erhalten Ihren Anwendungsplan und lassen es sich mit den ersten Kuranwendungen in Ihrem Hotel gut gehen.

Tag 3 bis 10: Genießen Sie Ihren (K)urlaub: Premium-Kuranwendungen und die Annehmlichkeiten Ihres Strandhotels sorgen für pures Wohlbefinden. Ihr Urlaubsort **Puerto Naos** lädt zum Bummeln ein und bei Buchung unseres tollen Ausflugspakets können Sie weitere Schönheiten La Palmas entdecken.

Tag 11: Auf einem inkl. Halbtagesausflug erwarten Sie die schönsten Panoramen La Palmas: Sie fahren zum **Vulkan San Antonio** mit Besucherzentrum am Fuß des Vulkans (Eintritt inkl.). Anschließend besuchen Sie das **Kap Fuencaliente**.

18 Premium-Kuranwendungen

Freuen Sie sich auf je 3 x klassische Massage, Infrarotlicht-Behandlung nach Petzold, Wellness-Fußreflexzonen-Behandlung inkl. Massage, Kirschkerne-Wärmetherapie, Hot-Stone-Behandlung und Wellness-Massage. Die Anwendungen finden parallel in 2er-Kombination zu je 15 Minuten statt.

Tag 12 bis 14: Lassen Sie noch einmal die Seele baumeln!
Tag 15: Bestens erholt geht es heute zurück in die Heimat.

WUNSCHLEISTUNGEN

Doppelzimmer Standard im Hotelkomplex
Nur Vorabbuchung € 99 p.P./Aufenthalt



Doppelzimmer mit Balkon & Meerblick im Hotelkomplex
Nur Vorabbuchung € 289 p.P./Aufenthalt

Je nach Verfügbarkeit können Sie das **Premium-Appartement** mit Dusche und WC, Haartrockner, Kühlschrank, Küchenzeile mit Mikrowelle und Kaffeemaschine, digitalem Safe (kostenlos), Klimaanlage, Direktwahltelefon, Sat-TV, kostenlosem WLAN sowie Balkon oder Terrasse hinzubuchen.

Nur Vorabbuchung € 119 p.P./Aufenthalt

Ausflugspaket
Ganztagesausflug Roque de los Muchachos und Ganztagesausflug in den Inselnorden € 109 p.P.
Bei Vorabbuchung sparen Sie € 10 p.P. € 99 p.P.



Mirador El Time

REISETERMINE 2025/26

Flughafen	Aufpreis	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
	€ 0	03 17 24 10	01 08						22 29	06 20 13	03 10 24
Düsseldorf	€ 70			18 01 28 04	15 22 29 11 18 25	02 09 16 27 06 13 20	03 17 24 07 10 17 24 03 10 21 28				
München	€ 50				12 26 19 03 10 17 24			04 18 25 11			
Frankfurt	€ 70	03 17 24 10	01 08 22 15 29	12 19 26	03 10 24 14 28 04 11 25 28	07 21 04 11 25 04 14 21 01 11 15 01 04 15 25 07 18 28 04 11 18 29			01 08 22 29 15	06 20 13 27	03 10 24
Hamburg	€ 70			02 12 19 30 16 26	03 10 17 28 14 24						
Saison €		150	170	200	230	200 470 670	200 230 250	270	300 350 300 270	230	200 150 0

Bei Aufenthalten über Weihnachten und Silvester ist ein Gala-Dinner inklusive. I Mindestteilnehmerzahl: 36 Personen/Termin. Bei Nichterreichen kann die Reise bis 20 Tage vor Reisebeginn abgesagt werden. I ► **Für Alleinreisende:** Doppelzimmer Standard im Hotelkomplex zur Alleinbenutzung (+ € 35 p.N.), Doppelzimmer mit Balkon & Meerblick im Hotelkomplex zur Alleinbenutzung (+ € 779 pro Aufenthalt) und ½ Standard-Appartement (Zweibett, Unterbringung mit einer Person gleichen Geschlechts) ohne Aufpreis verfügbar.

Alle verfügbaren Reisetermine & Flughäfen finden Sie auf trendtours.de/kurlaub-la-palma



18 Premium-Kuranwendungen



Vulkan San Antonio

IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 15-tägige Flugreise nach La Palma
- ✓ Hin- und Rückflug nach/von La Palma in der Economy Class mit Condor, Easyjet o. a., inkl. mind. 20 kg Freigepäck
- ✓ Flughafentransfers hin und zurück mit deutschspr. Flughafenassistenten bei Ankunft auf La Palma
- ✓ 14 Übernachtungen im **4-Sterne-Hotel Meliá La Palma** oder **La Palma Apartamentos** affiliated by Meliá
- ✓ Der Hotelkomplex liegt an der Küste von Puerto Naos, direkt am Strand und nur ca. 5 Gehminuten von der Promenade entfernt
- ✓ Das Hotel verfügt über Rezeption und Lobby, Aufzüge, Restaurants, Bars und kostenfreies WLAN in den öffentlichen Bereichen, eine Sonnenterrasse, zwei Pools, Poolbar, Liegen und Sonnenschirme
- ✓ Unterbringung im Standard-Appartement mit u. a. Badewanne und WC, Kühlschrank, Küchenzeile, Telefon, TV, kostenlosem WLAN und Balkon oder Terrasse sowie Haartrockner und Safe mit Schlüssel (jeweils gg. Kautions)
- ✓ Welcome-Drink
- ✓ **Halbpension Plus** je 14 x Frühstück & Abendessen in Büfetform und Getränke zu allen Abendessen (je ¼ l Wein oder eine Flasche Bier und ¼ l Wasser)
- ✓ **Premium-Kurpaket** mit 18 Kuranwendungen
- ✓ **Ausflug „Das feurige La Palma“** mit deutschsprachiger Reiseleitung
- ✓ Freizeit- & Unterhaltungsprogramm mit musikalischer Unterhaltung am Abend, Wellness- und Fitnessaktivitäten, Kulturworkshops u. v. m.
- ✓ Deutschsprachige *trendtours*-Gästabbetreuung

statt ab € 1.499
jetzt ab
p.P. € 1.199

Sie sparen € 300 p.P.
bei Buchung bis 31. August 2025

Aktions-Code ADA3108

150325 7264
SPC111

Entdecken Sie unsere Angebote & buchen Sie günstig: **06196 - 7800 800** (täglich 7-21 Uhr)

trendtours Touristik GmbH, Düsseldorf Straße 9, 65760 Eschborn · Änderungen – auch im Ablauf der Reise – und Druckfehler vorbehalten.

trendtours



Bewohnter Vulkan

Das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende **Alicudi** nördlich von Sizilien bietet viel unberührte Natur, weiß Renée Strecker

Aufstieg
Bis hier oben im Dorfteil San Bartolo sind es von der Küste aus 340 Höhenmeter

Die Einheimische
Renée Strecker lebt als Malerin in Berlin und Alicudi und vermietet Unterkünfte an Gäste (alicudi-urlaub.de)

Ihre Extratipps
Handgepflückte Kapern genießen. Und das San-Bartolo-Fest mit Prozession, Feuerwerk und Feiern am 24.8. besuchen



Als ich in den 1960ern zum ersten Mal mit meiner Mutter Signora Eva nach Alicudi kam, gab es weder Strom noch fließendes Wasser. Man musste mit dem eigenen Ruderboot hinüberfahren und konnte nur bei Flut anlegen. Inzwischen haben wir etwas mehr Komfort – aber bis heute keine Straße. Denn die Insel besteht aus einem einzigen erloschenen Vulkan. Heute leben hier etwa 100 Menschen, ein paar zugezogene Künstler und Künstlerinnen wie ich, Mulis zum Lastentransport und unzählige wilde Ziegen. Wenn ich nach Alicudi komme, muss ich vom Hafen jedes Mal 538 Naturstufen bis zu meinem Haus steigen. Was ich damit sagen will: Man braucht Abenteuergeist und Spaß am Klettern, wenn man nach Alicudi kommt. Dann aber wird man mit einer nahezu unberührten Natur ohne Touristenhorden und dem besten Fisch weit und breit belohnt – weil das Meer so sauber ist. Das macht Alicudi übrigens auch zum wunderbaren Schnorchelgebiet. Und zum bevorzugten Nistgebiet des Eleonorenfalken im Mittelmeerraum.

Anreise Von Juni bis September gibt es eine Direktverbindung mit dem Tragflächenboot von Palermo aus (libertylines.it)



Sicher reisen mit dem ADAC

Ab auf die Insel: ohne Auto, aber mit dem ADAC.

Zu Fuß oder mit dem Rad die Insel erkunden und dabei dem sanften Rauschen der Wellen lauschen: Auch ohne Pkw sind wir an Ihrer Seite.



Die ADAC Trips App

Vom schönsten Rundwanderweg der Insel bis zum Geheimtipp direkt um die Ecke: Damit Ihr Urlaub mit Sicherheit ein Erfolg wird, gibt's die ADAC Trips App. In der ist alles drin: individuelle Vorschläge, Sehenswürdigkeiten, Öffnungszeiten, buchbare Erlebnisse, die eigenen Routen und so viel mehr.



Gleich downloaden:
adac.de/trips-laden



young traveller

Sie sind Reisefan? Zwischen 18 und 23 Jahre alt? Und ohne Auto unterwegs? Auch für Sie hat der ADAC genau das Richtige: Die ADAC young traveller-Mitgliedschaft – mit Leistungen wie der deutschlandweiten Fahrrad-Pannenhilfe, dem weltweiten Krankenrücktransport oder der Hilfe in besonderen Notfällen. Einfach für nur 29 Euro pro Jahr abschließen und gut geschützt ab auf die Insel!



Jetzt schützen:
adac.de/traveller



Foto: Mauritius Images/Udo Siebig; Illustration: Sophia Rackl

Anzeige

Einmal rund um die Ostsee

7-tägige Bus-Rundreise durch Polen, das Baltikum & Skandinavien



Erleben Sie rund um die Ostsee gleich sieben vielfältige Länder und deren Hauptstädte, denn Polen, Litauen, Lettland, Estland, Finnland, Schweden und Dänemark erwarten Sie! Entdecken Sie Warschau, Vilnius, Riga, Tallinn, Helsinki, Stockholm und Kopenhagen und genießen Sie sogar eine Nacht auf einer Fähre. Dazu erwarten Sie u. a. eine schmackhafte Bier-Verkostung und ein Besuch am „Berg der Kreuze“. Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Rundreise voller Höhepunkte!

WUNSCHLEISTUNG

Halbpension (Tag 2 bis 6)
5 Mahlzeiten als 2-Gänge-Menü oder in Büfetform € 129 p. P.

Bei Vorabbuchung
sparen Sie € 10 p. P. € 119 p. P.



Tallinn

REISETERMINE 2025 (Ermitteln Sie mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl Ihren Reisetermin)

	PLZ 0	PLZ 1	PLZ 2	PLZ 3	PLZ 4	PLZ 5	PLZ 6	PLZ 7	PLZ 8	PLZ 9	Saison €
2025	27	04	05	11	12	12	18	20	25	25	230
2026	16	03	11	18	12	18	17	24	24	27	200
2027	23	30	02	03	15	10					170
2028	30	07	08	08	17	17					150
2029		21	12	15	14	14					130
2030	26	28	06	07	19	19					0
2031	28	03	04	05							
2032		05	06	06							
2033				11							
2034	17			12							
2035											
2036											
2037											
2038											
2039											
2040											
2041											
2042											
2043											
2044											
2045											
2046											
2047											
2048											
2049											
2050											

Abreisetermin gilt nicht für alle Abfahrtsstellen im PLZ-Gebiet. | Nicht inklusive: Die City Tax in Vilnius von ca. € 1 p. P. und Nacht sowie in Riga von ca. € 2 p. P. und Nacht ist jew. vor Ort im Hotel zu entrichten. (Stand: Mai 2025) | Mindestteilnehmerzahl: 36 Personen/Termin. Bei Nichterreichen kann die Reise bis 20 Tage vor Reisebeginn abgesagt werden. | > Für Alleinreisende: Einzelzimmer/-kabine innen (+ € 280) und ½ Doppelzimmer/-kabine innen ohne Aufpreis verfügbar.

Alle verfügbaren Reisettermine & Abfahrtsstellen in ganz Deutschland finden Sie auf [trendtours.de/rund-um-die-ostsee](https://www.trendtours.de/rund-um-die-ostsee)

Krakau & Schlesien

6-tägige Busreise zwischen Oder und Weichsel



Geruhsame Berglandschaften und historische Städte bieten in der wohl vielfältigsten Region Polens anregende Abwechslung. Lassen Sie sich begeistern und kommen Sie mit auf diese geschichtsträchtige Reise!

IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 6-tägige Busreise nach Krakau, Breslau und in weitere Städte Schlesiens
- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit Abholung maximal 30 km von Ihrem Wohnort entfernt
- ✓ 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit u. a. Bad oder Du/WC und TV in für Sie ausgewählten Mittelklassehotels mit Bar und Restaurant, davon 2x im Raum Breslau und 3x im Raum Krakau
- ✓ 5x Frühstück in Büfetform
- ✓ Tolles Ausflugs- & Erlebnisprogramm mit Stadtführung in Breslau und Krakau

statt ab € 399
jetzt ab

p.P. € 299

Sie sparen € 100 p. P.

Reisetermine von Mai bis November '25
Alle verfügbaren Reisettermine & Abfahrtsstellen finden Sie auf [trendtours.de/krakau-schlesien](https://www.trendtours.de/krakau-schlesien)

Besichtigung des Klosters Jasna Góra in Tschenstochau sowie Stadtbesichtigungen von Kattowitz, Gleiwitz und Oppeln
✓ Deutschsprachige Reisebegleitung während der gesamten Rundreise ab/bis Breslau
✓ Zusätzlich örtliche deutschsprachige Reiseleitung in Krakau, Breslau und Tschenstochau sowie deutschsprachige *trendtours*-Gästekbetreuung in Breslau

150525 5377

Dolomiten & Südtirol

5-tägige Busreise mit sagenhaften Alpenpanoramen und dem malerischen Gardasee



50 %
günstiger!

Auf dieser großartigen Reise entdecken Sie im wunderschönen Südtirol jeden Tag neue Welten. Freuen Sie sich auf Meran, Bozen, das UNESCO-Weltkulturerbe Dolomiten und den malerischen Gardasee!

IHRE REISELEISTUNGEN

- ✓ 5-tägige Busreise in die italienischen Alpen
- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit Abholung maximal 30 km von Ihrem Wohnort entfernt
- ✓ 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit u. a. Bad oder Du/WC, Telefon und TV in einem für Sie ausgewählten Mittelklassehotel im Trentiner Land, z. B. im Raum Monte Bondone, Fleimstal, Molveno o. a.
- ✓ 4x Frühstück in Büfetform
- ✓ Tolles Ausflugspaket mit 3 Ganztagesausflügen u. a. mit Stadtbesichtigungen und

2 Personen
jetzt ab

€ 499

2 für 1 Partner-Tarif

Reisetermine von Mai bis November '25
Alle verfügbaren Reisettermine & Abfahrtsstellen finden Sie auf [trendtours.de/dolomiten](https://www.trendtours.de/dolomiten)

Zeit zur freien Verfügung in Riva del Garda und Malcesine sowie in Meran und Bozen, Fahrt entlang der Südtiroler Weinstraße, Stadtbesichtigungen und Zeit zur freien Verfügung in Kastelruth und St. Ulrich sowie Fahrt über den Sellapass mit Fotostopp
✓ Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung während Ihrer Ausflüge und deutschsprachige *trendtours*-Gästekbetreuung

150525 5396

Entdecken Sie unsere Angebote & buchen Sie günstig: **06196 - 7800 800** (täglich 7-21 Uhr)

trendtours Touristik GmbH, Düsseldorf Straße 9, 65760 Eschborn · Änderungen – auch im Ablauf der Reise – und Druckfehler vorbehalten.

trendtours

EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER

Die Vorteilswelt des ADAC

» Prozente, Rabatte, Gutscheine: Sparen Sie im Sommer mit exklusiven Angeboten «

Weitere Informationen zu diesen und vielen weiteren Angeboten finden Sie auf adac.de/vorteilswelt

8-12%



Faszinierende Technik

Medion bietet moderne Elektronik zu Top-preisen. ADAC Mitglieder erhalten 8% Rabatt auf Notebooks und PCs sowie 12% Rabatt auf Audio, Haushaltsgeräte und vieles mehr.

Gutscheincode auf adac.de/medion



Nervenkitzel & Co.

Legoland Deutschland Resort, Heide Park Resort, Sea Life Unterwasserwelten, Madame Tussauds und Hamburg oder Berlin Dungeon: ADAC Mitglieder sparen bis zu 25% beim Eintrittspreis.

Ticketkauf auf adac.de/merlinfreizeitparks



bis zu 25%



©2025 The LEGO Group

1 Cent



Günstig unterwegs

An knapp 200 teilnehmenden Shell Stationen in Deutschland sparen ADAC Mitglieder beim Tanken 1 Cent pro Liter auf Benzin und Dieselkraftstoffe.

Alle Stationen auf adac.de/shell

Fernsehvielfalt

Bei waipu.tv gibt es über 280 TV-Sender in HD für alle Geräte im WLAN. ADAC Mitglieder bekommen 50% Rabatt auf den Standardpreis der waipu.tv-Pakete Comfort und Perfect Plus. Die Aktion gilt bis 30. Juni 2025.

Infos auf adac.de/waiputv



50%



Noch mehr sparen!

Auf adac.de/e-bike gibt es für ADAC Mitglieder regelmäßig attraktive Preisnachlässe auf neue oder gebrauchte E-Bikes im Abo oder zum Kauf +++ Club-Mitglieder, die jetzt zu **Montana** wechseln, sparen bei Gas und Strom: Zusätzlich zu Sofort- und Neukundenbonus gibt es jährlich **20 Euro** Rabatt auf die Rechnung. Infos auf adac.de/montana +++ Viele weitere Mitgliedervorteile und Infos aus individuell ausgewählten Themenbereichen finden Sie im ADAC Newsletter. Die Anmeldung erfolgt auf adac.de/newsletter

Faszination

Vietnam

statt ab ~~2199 €~~

schon ab
1899 €

Nur bei Buchung bis
13. August 2025
mit Rabatt-Code
ADAB130825

Vietnam-Reise

TOP
Preis-Leistungs-
Verhältnis



Das faszinierende Vietnam erwartet Sie auf unserer **14-tägigen Erlebnis-Rundreise** – ausgesuchte 5*-Hotels und **besondere Streetfood-Snacks inklusive**. Das komplett **inkludierte Ausflugspaket** führt Sie von Saigon zu UNESCO-Welterbestätten wie der Zitadelle von Hue, der Altstadt von Hoi An und der imposanten Tempelanlage My Son bis nach Hanoi. Fulminanter Höhepunkt: Ihre luxuriöse 5* Kreuzfahrt durch die traumhafte Halong-Bucht! Mehr Informationen unter www.lebenslust-touristik.de

INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ **14-tägige Erlebnis-Rundreise „Faszination Vietnam“**
- ✓ **Flüge von Deutschland nach Saigon und zurück ab Hanoi** mit Emirates, Qatar Airways, Turkish Airlines o. a.
- ✓ **20 kg Freigepäck**
- ✓ **2 Inlandsflüge in Vietnam mit Vietnam Airlines, VietJet** o. a. von Saigon nach Hue sowie von Da Nang nach Hanoi
- ✓ **Alle Ausflüge und Transfers in modernen Reisebussen**
- ✓ **Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung während der gesamten Rundreise**
- ✓ **11 Übernachtungen während der Rundreise**
 - 1 x im 5*-Hotel Equatorial Ho Chi Minh City in Saigon
 - 2 x im 5*-Hotel Meliá Ho Tram Beach Resort in Ho Tram
 - 2 x im 5*-Hotel Meliá Kobi Onsen in Hue
 - 2 x im 5*-Hotel Meliá Vinpearl Danang Riverfront in Da Nang
 - 2 x im atmosphärischen Meliá Ba Vi Mountain Retreat in Ba Vi
 - 1 x im 5*-Hotel Meliá Vinpearl Hai Phong Rivera
 - 1 x auf dem 5*-Schiff Indochine Premium in einer Junior-Suite
- ✓ **Alle Hotels verfügen u. a. über Pool, Rezeption, Lobby, Bar und Restaurant.**
- ✓ **Ihre Doppelzimmer/-kabine verfügen u. a. über Bad oder DU/WC, TV, Safe, Klimaanlage und kostenfreies WLAN.**
- ✓ **Das 2023 vom Stapel gelaufene 5*-Schiff Indochine Premium** bietet einzigartigsten Komfort, u. a. Restaurant & Sonnendecks
- ✓ **11 x Frühstück**
- ✓ **1 x frühes Abendessen „Pho Bowl“ in Hanoi**
- ✓ **1 x Bord-Mittagessen und 1 x 5-Gänge-Dinner mit Fisch und Seafood auf dem 5*-Schiff Indochine Premium**
- ✓ **5 x Streetfood:** • Banh Xeo in Saigon • Kakao im Café Marou • Nem Lui in Hue • Banh Mi in Nin Binh • Bun Cha in Hanoi
- ✓ **Einzigartiges Erlebnisprogramm Süd-Vietnam mit Saigon & Umgebung**
 - Stadtbesichtigung Saigon u. a. Fotostopp am Wiedervereinigungspalast & Besuch des Kriegsmuseums (Eintritt inkl.)
 - ca. 30-min. Moped-Fahrt durch Saigon
 - Strandtag Ho Tram, abends Open-Air-Kino: „Indochine“
- ✓ **Zentral-Vietnam mit Hue, Hoi An, My Son & Umgebung**
 - Rundgang Hue-Zitadelle (UNESCO-Welterbe, Eintritt inkl.)
 - Drachenboot-Fahrt auf dem Parfümfluss zur Thien-Mu-Pagode, Besichtigung der Pagode und des Klosters (Eintritte inkl.)
 - Führung durch die Grabanlage des Kaiser Tu Duc (Eintritt inkl.)
 - Zugfahrt über den Wolkenpass von Hue nach Da Nang
 - Altstadt-Rundgang Hoi An, u. a. Fujian-Versammlungshalle & Japanische Brücke (UNESCO-Weltkulturerbe, Eintritte inkl.)
- ✓ **Besichtigung Seidenmanufaktur (Eintritt inkl.) & ca. 20-min. Lampionbootfahrt in Hoi An**
- ✓ **Besichtigung My Son (UNESCO-Welterbe, Eintritt inkl.)**
- ✓ **Nord-Vietnam mit Halong-Bucht, Hanoi & Umgebung**
 - Hanoi-Stadtrundfahrt u. a. mit Besuch des Literaturtempels (Eintritt inkl.)
 - ca. 1-st. Fahrrad-Riksha-Tour durch Hanois Altstadt
 - Spaziergang durch das Museumsdorf Duong Lam (Eintritt inkl.)
 - Besichtigung der Thai-Pagode (Eintritt inkl.)
 - ca. 45-min. Wanderung im Ba-Vi-Nationalpark
 - ca. 2-st. Bootsfahrt in der Trockenen Halong-Bucht (UNESCO-Weltkulturerbe, inkl.)
 - Besichtigung der Hoa-Lu-Zitadelle (Eintritt inkl.)
 - Exklusive Wasserpuppenvorführung im Dorf Sai Son (inkl.)
 - 2-tägige Kreuzfahrt durch die Halong-Bucht (UNESCO-Weltnaturerbe) u. a. mit „Surprise Cave“ und Luon-Höhle
 - Am Abflugtag: Besuch der Altstadt von Hanoi mit Außenbesichtigung des Ho-Chi-Minh-Mausoleums & Freizeit
- ✓ **Alle Eintrittsgelder im Wert von ca. 110 €**

WUNSCHLEISTUNGEN: Doppelzimmer/-kabine zur Alleinbenutzung: + 699 €

Umfangreiches Erlebnis-Gastronomie-Paket (Buchung vor Ort nicht möglich): + 250 €

Aufpreis für Business-Class-Flug mit Turkish Airlines: + 2.999 €



Reisetermine und Abflughäfen	Aufpreis	Nov. 2025	Dez. 2025	Jan. 2026	Feb. 2026	März 2026	April 2026
München	0 €	12 17	-	7 26 28	16 25 18	-	15 27
Düsseldorf	50 €	- 17	1 7	26 28 16	25 18 25	15 27	
Hamburg	50 €	12 17	1 7	- 28 16	25 18 25	15 27	
Frankfurt	50 €	- -	1 7	26 28 -	25 18 25	15 27	
Berlin	150 €	12 17	1 7	26 28 16	25 18 25	15 27	
Nürnberg, Stuttgart, Bremen, Köln, Hannover	200 €	12 17	- 7	26 28 -	25 18 -	15 27	
Saisonzeiten		C B B	C	C	C B A		
Saisonzuschläge: A = 0 € B = 100 € C = 200 €							
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse: + 70 €							
Reisetermine Kleingruppen mit max. 25 Gästen: + 199 €							

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Kostenfrei anrufen: 0800-33 33 444 | Info & Buchung: lebenslust-touristik.de

Für Sie erreichbar: Montag – Samstag von 8.00 bis 20.00 Uhr E-Mail: info@lebenslust-touristik.de

Lebenslust Touristik GmbH | Michaelkirchplatz 1-2, 10179 Berlin | Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel | Mitglied im DRV Deutscher ReiseVerband

Lebenslust
Touristik

Das große ADAC Preisrätsel

Rätsel lösen, anrufen und gewinnen!

Wir verlosen ein Wohnmobil, einen Gasgrill, Bargeld und eine Kreuzfahrt nach Norwegen im Gesamtwert von ca. 77.000 Euro!



Abbildung ähnlich.

Der Pössl Vanstar auf Mercedes Vito-Basis hat alles, was es für den Urlaub braucht. Wenn Sie das Reisemobil im Wert von fast 68.000 Euro gewinnen möchten, rufen Sie an: **01378 220 581***
SMS-Kennwort: Auto

Geldpreise: 5 x 500 Euro

Wenn Sie einen der Geldpreise gewinnen wollen, rufen Sie an unter:

01378 220 586*
SMS-Kennwort: Geld



SMS-Teilnahme für alle Verlosungen:

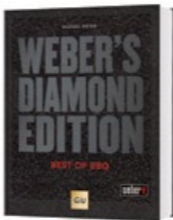
Schicken Sie eine SMS an die Kurzwahl 828 22*. Beginnen Sie Ihre SMS mit dem jeweiligen Kennwort. Ergänzen Sie dann Ihre SMS mit der gesuchten Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse.

Sachpreis: Grill + Kochbuch von Weber

Der Weber GENESIS SP-435W GBS punktet mit Edelstahl-Design, vier Brennern, Seitenkocher und der Sear Zone – einer Extra-Hitzzone für perfekte Grillstreifen. Das integrierte Grilllicht leuchtet das Grillgut optimal aus. Dazu gibt es das Kochbuch „Weber’s Diamond Edition“. Es liefert Rezepte & Profi-Tipps für erstklassiges Grillvergnügen! Infos unter: weber.com



Gewinnen Sie den Genesis® SP-435W GBS mit Kochbuch von Weber im Wert von ca. 2500 Euro. Rufen Sie an unter: **01378 220 587***
SMS-Kennwort: Grill



umweltfreundliches Zweirad	Station für Elektroautos	Liebesbund	eingelegte Gewürzknospe	flaches Holzstück			Lotterieschein	Erfinder des Viertaktverfahrens	altes Schneidmaß		dringend sein		deutsch-französischer TV-Sender	Motorradfahrer	französisch: oder	Verkehrsleuchten
		7											Riesenschlange			
Ausruf des Verstehens				sächliches Fürwort			erblicken		in Batterien verwandtes Metall			6				
Warenlager						Topfgriffe	8						Polstermaterial (Pferde)		Formel-1-Fahrer bei Ferrari	
Fluss durch München		englisch: Luft		Kurzform von Theodor					Gastronomieangestellte	sibirischer Strom		zierliche Waldtiere				
	4			Erwerbstätigkeit	Wendekommando beim Segeln	exotisches Knollengewürz		Kassenzettel				mündlich		2		
Faultier			Opernlied					mehr als			Geistesgröße	Kfz-Zeichen von Aachen		chem. Zeichen für Mangan		
										fossiler Energieträger				Gänsevogel		römischer Kaiser († 68)
Motorenart		mittellos	früherer türkischer Titel				Höhenzug zwischen Leine und Weser	wedeln				1				
Stadt in Kalifornien (kurz)		3	italienische Tonsilbe		konfus				chem. Zeichen für Niob			lateinisch: vor			9	
					berühmter Film-Alien			Trickfilmzeichner								
italien. Komponist † („Aida“)	Autoteil						5					Stadt in Nevada				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*Teilnahme per Telefon: 0,50 Euro/Anruf. Teilnahme per SMS: 0,50 Euro/SMS zzgl. SMS-Versand. Bitte geben Sie bei telefonischer Teilnahme das Lösungswort, Ihre Telefonnummer, Ihren Namen und Ihre Adresse an. Bei der Teilnahme per SMS folgen Sie der Anweisung unten auf der vorherigen Seite. Teilnahmeschluss für die Gewinnspiele ist der 22.8.2025. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzhinweise der ADAC Gewinnspiele finden Sie unter: adac.de/mw-gewinnspiel

Der Reisepreis: Kreuzfahrt nach Norwegen



Gewinnen Sie eine achttägige Kreuzfahrt mit nicko cruises für zwei Personen in einer Außenkabine mit Fenster inklusive Vollpension im Wert von rund 4000 Euro ins magische Norwegen. Sie reisen vom 5.9. bis 12.9.2025 mit dem Schiff VASCO DA GAMA. Mit an Bord sind der Dance- und Motivationstrainer Detlef D! Soost und die Fitness-Expertin Kate Hall. Die Kreuzfahrt führt ab Kiel über Kopenhagen in den Hardangerfjord. Spektakuläre Wasserfälle und das hyggelige Lebensgefühl Norwegens erwarten Sie ebenso wie die UNESCO-Welterbestadt Bergen, bevor Ihre Reise in Hamburg endet. Anreise nach Kiel/Abreise ab Hamburg, Ausflüge und Getränkepaket zubuchbar. Infos: nicko-cruises.de



Wenn Sie die Kreuzfahrt gewinnen wollen, rufen Sie an unter: **01378 220 583***
oder per SMS mit Kennwort: Urlaub



100

Die Motorwelt ist **seit 100 Jahren** das Schaufenster des ADAC und ein Begleitmedium durch die deutsche Geschichte

Bewegte Zeiten

Text Martin Kunz, Roman Breindl, Eike Schrimm

1925 - 1931

Erste Helfer und große Meister

Im **Januar 1925** erschien die erste Ausgabe der ADAC Motorwelt als „Illustrierte Monatsschrift des offiziellen Organes des ADAC“ mit einer Auflage von 35.000 Heften (Cover Mitte rechts). In der Erstausgabe fand sich ein breites Themenspektrum von nützlicher Hilfe über Einblicke ins motorsportliche Clubleben bis zu modischer Unterhaltung: Es gab ärztliche Berichte zu „Besorgnissen über die Wirkungen der Geschwindigkeit auf die Nerven“, da sich Motorräder, Autos und Flugzeuge immer schneller bewegten, sowie einen Artikel zum ersten Autoradio. Neben einem „Präludium zur ADAC Winterfahrt 1925“ unter dem Motto „Winterfreuden des Motorsports“ enthielt die Erstausgabe außerdem die Reisereportage „Audienzfahrt im alten Peking“ sowie „Modeplauderei von Berta-Felicitas“. Die ADAC Motorwelt war also von Beginn an eine innovative Clubzeitschrift und eine wertvolle Informations- und Inspirationsquelle für mobile Menschen – damals eine überwiegend elitäre Zielgruppe, die sich Automobile, Motorsport oder weite Reisen leisten konnte. Das gedruckte Heft fungierte in den ersten Jahren als Schaufenster eines überaus engagierten, fortschrittlichen und attraktiven Vereins. Die April-Ausgabe von 1925 stellte auf der Titelseite die „Deutsche Verkehrsausstellung 1925 in München“ vor, einen Vorläufer der IAA. Die „Goldenen 20er-Jahre“ sind eine kurze Blütezeit in Kunst, Kultur und Wissenschaft – bis der Aufschwung 1929 durch die Weltwirtschaftskrise jäh endet.

ADAC Motorwelt



100 JAHRE MOTORWELT

Die ersten Helfer

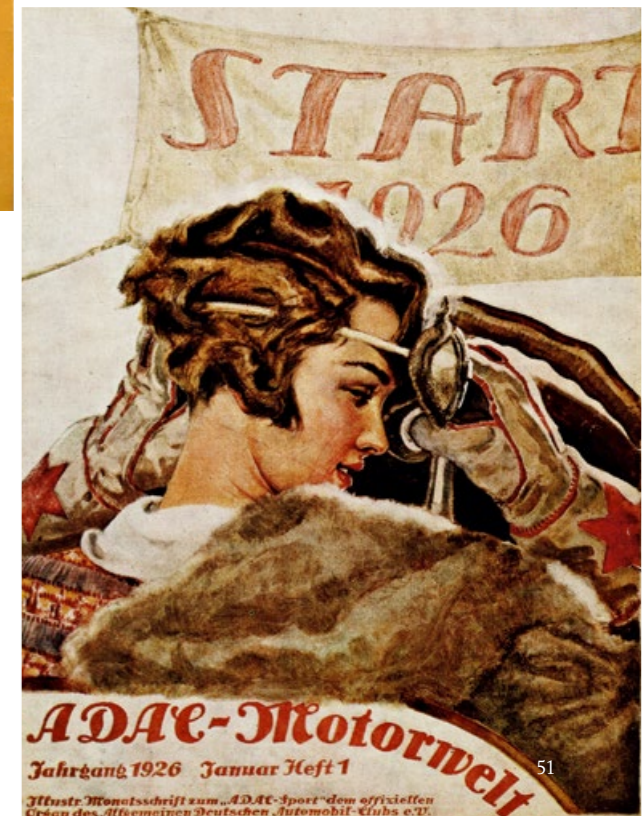
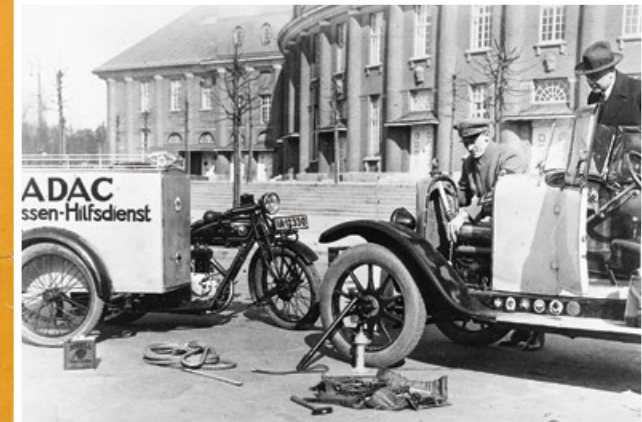
1928 rollte eine Dreiviertelmillion Fahrzeuge über Deutschlands Straßen. Mit dem Straßenhilfsdienst startete der ADAC eine epochale Dienstleistung: Eine Flotte von 34 Motorrädern mit Beiwagen sowie Autos der Marken Hanomag, Opel und BMW Dixi stand bald zur Verfügung. Gelbe Engel waren es noch nicht, da die Fahrzeuge elfenbeinfarben waren, mit einem roten Kreuz auf blauem Grund als Pannenhelfer-Erkennungszeichen. Ergänzt wurde die ADAC Flotte durch autorisierte Mitglieder, die bei Pannen oder touristischen Fragen Hilfe leisteten. Qualifizierte Werkstätten und Tankstellen konnten mit dem Siegel „ADAC Hilfsstation“ für sich werben.



Emanzipation am Steuer

In den Anfangsjahren überraschte die ADAC Motorwelt ihre Leserinnen und Leser mit vielen Damen-Motiven auf dem Titel: Es entsprach dem Zeitgeist, Frauen in ehemals männlichen Domänen zu zeigen, beispielsweise am Steuer eines „Kraftwagens“ oder eines „Krafrades“. Die Integration der Frau in die automobile Welt ist Teil der damaligen Emanzipation und ein Modernitätsbeweis des Clubs. Die Titelseiten sind als Gemälde einzigartige künstlerische Meisterwerke. Geschmälert wird der progressive optische Eindruck beim Lesen mancher Textpassage: „Bei weitem nicht so zahlreich ist das weibliche Geschlecht im Motorrad-Sport vertreten. Das ist verständlich: Zum Motorradfahren gehört ganz zweifellos mehr Körperkraft und Geschicklichkeit sowie Geistesgegenwart als zum Steuern eines Wagens.“ (Ausgabe 1/1926)

ADAC Motorwelt



50

51



100 JAHRE MOTORWELT

1932 - 1945

Die Gleichschaltung im Nationalsozialismus: vom ADAC zum DDAC

Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten im Januar 1933 erhoffte sich der ADAC Vorteile durch eine Hinwendung an die neuen Machthaber. So setzte der ADAC im April 1933 ein Zeichen der Verbundenheit mit dem „hochverehrten Mitgliede, dem Reichskanzler“, und überwies eine Hitler-Geburtstagsspende in Höhe von 5000 Reichsmark. Und man beschloss den Ausschluss jüdischer Mitglieder – in vorausseilendem Gehorsam, wie die Historikerin Dr. Dorothee Hochstetter in ihrer Studie über den ADAC in der NS-Zeit feststellt. Sie begründet den Loyalitätsbeweis „mit der Hoffnung der damaligen ADAC Clubverantwortlichen, weiterhin eine Führungsrolle übernehmen zu können“.

Schulterschluss mit den Nazis

Am 30. April 1933 lieferte die „Führer-Tagung des ADAC“ mit einer „einstimmigen Vertrauenskundgebung“ ein eindeutiges „Bekenntnis zur nationalen Erhebung“: Das „arische Prinzip“ wurde beschlossen, was zum Ausschluss zahlreicher jüdischer Mitglieder führte. Außerdem betonte man, „bereits am 14. März d.J. dem Herrn Reichskanzler Adolf Hitler durch sein geschäftsführendes Präsidium mitgeteilt“ zu haben, dass der ADAC „sich voll und ganz hinter die Regierung stellt“. Im September 1933 wurde der ADAC wie alle anderen Autoclubs gleichgeschaltet und dem Nationalsozialistischen Kraftfahrkorps NSKK untergeordnet. Die gleichgeschalteten Clubs firmierten nun als „Der Deutsche Automobil-Club“, kurz DDAC. Der ADAC Präsident Hermann Fulle wurde zum DDAC Präsidenten ernannt – allerdings entthob man ihn schon im Dezember 1933 seines Amtes wegen Unstimmigkeiten mit dem NSKK. Das neue DDAC Präsidium übererfüllte fortan alle Forderungen der Nationalsozialisten: In „Die neuen Satzungen des DDAC“ wurde festgelegt, es könnten nur Menschen „die Mitgliedschaft erwerben, wenn sie deutschen oder artverwandten Blutes und unbescholten sind“.

Anpassung der Titelseite: DDAC Motorwelt

Die Gleichschaltung der Automobilclubs und Zusammenführung in den DDAC hatte eine Umbenennung von ADAC Motorwelt (letzte Ausgabe September 1933) in DDAC Motorwelt zur Folge, die ab Oktober 1933 mit nationalsozialistischem Hakenkreuz im Logo erschien.



100

1946 - 1965

Das Wunder geschehe: das Auto, eine mobile Weltanschauung

Im Dezember 1946 gründeten „Kraftfahrfreunde“ in München den neuen ADAC, zunächst nur in Bayern. 1947 veranstaltet der ADAC das erste Sandbahnrennen – in Plattling. Mit 10.000 Exemplaren erscheint die ADAC Motorwelt ab September 1948. Erst im Oktober 1949 bietet der Club seine Dienste flächendeckend in der am 23.5.1949 gegründeten Bundesrepublik an. Es entstehen ADAC Gaue und Ortsclubs. 1951 wehrt sich der Club mit nunmehr 100.000 Mitgliedern in der ADAC Motorwelt gegen die Einführung einer Autobahn-Maut.

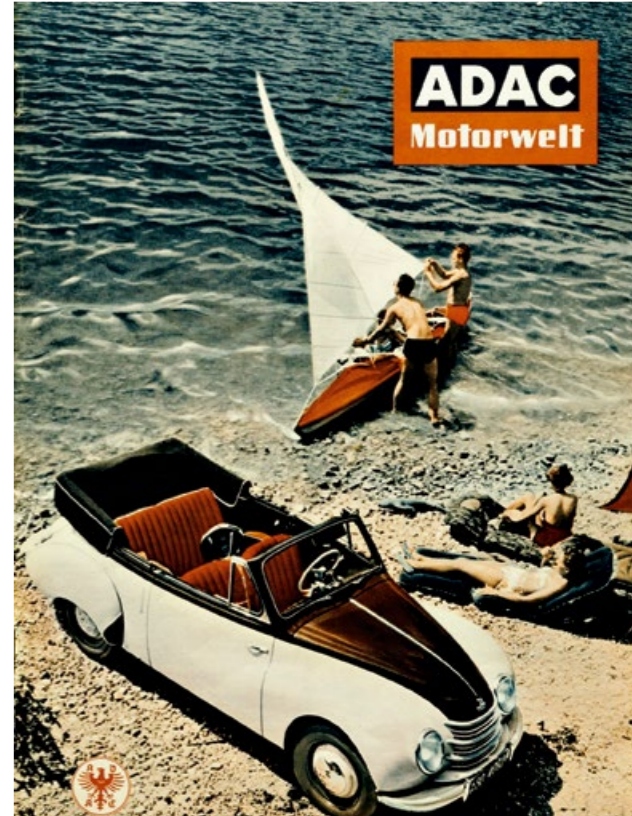
Auf das Wirtschaftswunder mit immer mehr Autos reagiert der ADAC, indem er sich für die Verkehrssicherheit einsetzt: Anfang der 1950er-Jahre helfen ehrenamtliche Club-Mitglieder im Freiwilligen Kameradschaftsdienst havarierten Autofahrern. Die neue Mobilität erfordert Verkehrserziehung und Versicherungen, Routenplanungen und den Reiserückruf. Der Club fördert die aufkommende Touristik, unter anderem mit 20 Straßenkarten im modernen „Fünffarbendruck“. Die ADAC Motorwelt streitet für die Einführung der Parkscheibe und der Club engagiert sich mit Verkehrsübungsplätzen und mobilen Bremsen-, Reifen- und Tacho-Prüfständen.

Die Gelben Engel

1954 stellt der ADAC auf der Hauptversammlung in Frankfurt am Main die Straßenwacht in Dienst, die mit Gespannen auf den Autobahnen patrouilliert. Waren 1955 noch rund fünf Millionen Autos zugelassen, sind es 1965 schon zwölf Millionen – viel Arbeit für die Gelben Engel. Die Flotte umfasste zum Start 60 Gespanne der Marken BMW, NSU und Zündapp und kostete eine halbe Million Mark. Im Beiwagen: Erste-Hilfe-Ausrüstung, Werkzeug, Kanister für Benzin, Diesel und Wasser.

Rasant steigende Mitgliederzahlen

Der Zustrom neuer Mitglieder bleibt ungebrochen. 1965 vertrauten bereits rund eine Million Automobilisten auf Hilfe, Schutz und Rat des ADAC.





100

1966 - 1985

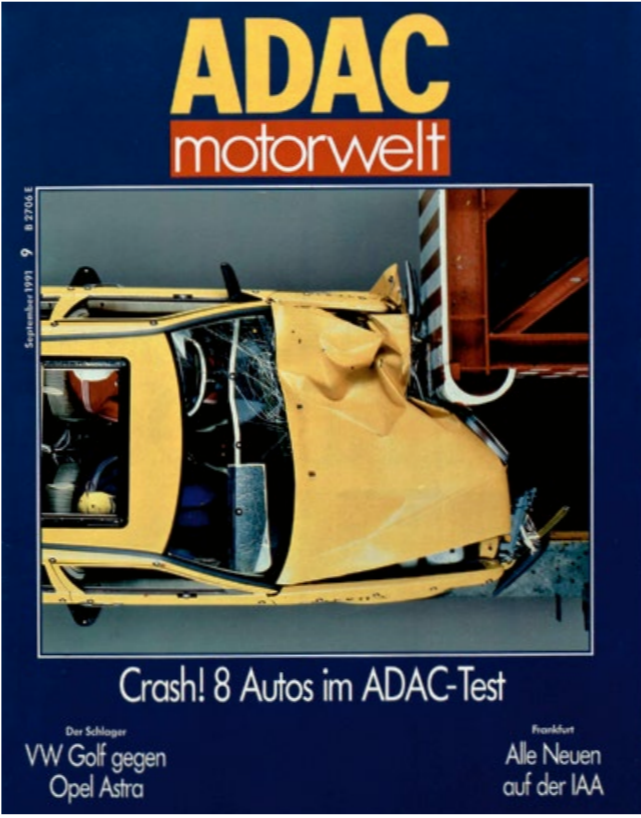
Hauptsache, sicher unterwegs

Mit dem steigenden Verkehrsaufkommen nimmt auch die Zahl der Unfälle dramatisch zu. Der ADAC engagiert sich intensiv für mehr Sicherheit und nutzt die Clubzeitschrift zur Kommunikation mit den Mitgliedern: Er setzt sich für die Einführung des Sicherheitsgurts ein, fordert von Autoherstellern, auffrallsichere Lenkräder einzubauen. Zudem schult er Kinder, Eltern und Erwachsene im Verhalten im Straßenverkehr – sei es als Fußgänger, Radfahrer, Motorrad- oder Autofahrer. Bereits 1972 testet der ADAC Kindersitze und wirbt 1985 für das Tragen eines Helms beim Mofafahren. Ein Meilenstein ist der Start des ersten eigenen ADAC Rettungshubschraubers 1970, der schnelle Hilfe aus der Luft ermöglicht. Mit der 1972 gegründeten ADAC Versicherung und der ersten Auslandsnotrufstation in Athen 1974 bietet der ADAC wichtige Schutz- und Anlaufstellen für Notfälle. Auch die ADAC Motorwelt erreicht neue Rekordzahlen: 1975 werden vier Millionen Exemplare gedruckt. Zum 75. Jubiläum 1978 beschenkt der ADAC seine 5,5 Millionen Mitglieder mit einer Maske für die lebensrettende Mund-zu-Mund-Beatmung. In den 1980er-Jahren engagiert sich der Club verstärkt für Umwelttechnologien, wie etwa den serienmäßigen Einbau von Katalysatoren in alle Autos sowie die Einführung bleifreien Benzins. Auch die ADAC Stauberater kommen in diesem Jahrzehnt erstmals zum Einsatz.

Von Zitronen, Pannen und aktivem Verbraucherschutz

Der ADAC baut seine Verbraucherschutz-Expertise immer weiter aus: 1967 entsteht die erste Pannenstatistik, die auf Daten der Straßenwacht beruht. 1971 wird erstmals die Silberne Zitrone vergeben – der wohl unpopulärste Preis Deutschlands für das Auto mit den meisten „Fehlern ab Werk“. Mit der sauren Frucht wird ein Ford Taunus 1600 XL ausgezeichnet, der in den ersten sechs Monaten dreimal abgeschleppt werden muss und vier Wochen in der Werkstatt steht. Reifentests, Produkttests, Kostenberechnungen und juristischer Rat stärken die Position des Clubs als Verbraucherschutz-Organisation. Eine regelmäßige ADAC Pannenstatistik wird ab 1978 erstellt: In der Mai-Ausgabe nimmt man verwundert zur Kenntnis, dass die – noch recht exotischen – japanischen Autos am besten abschneiden.

ADAC Motorwelt



02 · 2025



1986 - 2019

Erfolgsmodell: Die ADAC Motorwelt begleitet das Wachstum des Clubs

Die Wiedervereinigung hat tiefgreifende Folgen für den ADAC: Erfreulich ist der erhebliche Zuwachs an neuen Mitgliedern, allerdings mit dem automobilen Inventar der DDR. Da ist auch bei der Straßenwacht Improvisationskunst gefragt: Die Gelben Engel leisten Tausende Überstunden, um havarierte Trabbis und Wartburgs in Gang zu bringen. Die Zahl der Leser der ADAC Motorwelt 1990 steigt deutlich, denn jetzt zählt der Club über zehn Millionen Mitglieder. 1991 wird die ADAC Autovermietung gegründet, sechs Jahre später gibt es die ersten Clubmobile – 100 Ford Escort – auszuleihen. In der Satzung verankerter Verbraucherschutz wird durch juristische und touristische Expertise sowie Tests des 1997 eröffneten Technikzentrums in Landsberg umgesetzt: Der Club untersucht Campingplätze, Straßenmarkierungen, Tunnel, Fähren, Reifen, Sicherheitsgurte, Sturzhelme, Versicherungen, Werkstätten – alles, was für mobile Menschen relevant ist. Die Clubzeitschrift setzt die Ergebnisse in Szene. Natürlich begleitet die ADAC Motorwelt weiterhin wichtige Motorsport-Events des Clubs: von Karts und Bikes, Rallyes bis zu Formel-Veranstaltungen und Motorboot-Rennen. 2014 macht dem Club eine selbst verschuldete Krise zu schaffen, da die Abstimmungsergebnisse des Autopreises „Gelber Engel“ nachweislich gefälscht wurden. In der Folge initiiert der ADAC die „Reform für Vertrauen“ und stellt sich organisatorisch sowie juristisch zukunftssicher auf: eine Drei-Säulen-Struktur mit dem Verein ADAC e. V., der ADAC Stiftung und der kommerziellen ADAC SE. So schreibt der Club seine Erfolgsgeschichte fort: 2017 steigt die Mitgliederzahl erstmals auf über 20 Millionen.

ADAC Motorwelt



Seit 2020

Das Premium-Magazin



Im März 2020 erscheint die erste Ausgabe der ADAC Motorwelt als Premium-Magazin. Statt wie bisher zehn Hefte pro Jahr werden nun vier saisonale Ausgaben in hochwertiger Aufmachung produziert und über die ADAC Geschäftsstellen (neuerdings auch in ADAC Reisebüros) sowie Edeka und Netto vertrieben. Dort liegt die ADAC Motorwelt nun in etwa 9200 Warenträgern und erreicht pro Ausgabe rund 5,9 Millionen Leser. In den meisten Regionen wird die ADAC Motorwelt durch ein Regionalmagazin ergänzt.



Noch mehr Geschichten und Geschichte zur Motorwelt gibt es auf adac.de/mw100

55



Einfach selber machen

Mit diesen Tipps und Tricks pflegen Sie Ihr Auto gut und günstig – und erhalten den **Wert des Fahrzeugs**

Fotos Marc Wittkowski

Die Profis vom ADAC Technikzentrum

80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich in Landsberg um Verbrauchertests und -themen rund um Mobilität. Drei davon sind Matthias Zimmermann, Christoph Pauly und Maximilian Bauer (v. li.). Zimmermann ist Spezialist in den Bereichen Fahrrad, Fahrwerk, Bremsen und Oldtimer. Paulys Kernkompetenz liegt in den Bereichen Fahrzeug- und Produkttest. Bauer ist Experte in Sachen Motor, Getriebe, Gebrauchtwagen und Autokauf. Auf YouTube sehen Sie die drei in einer Ratgeber-Video-Reihe (Stichwortsuche: ADAC Einfach selber machen).

100 Jahre Motorwelt

„Selbsthilfe spart Geld“, hieß es im **Januar 1968**. Damals schlug die ADAC Motorwelt vor, einen Fiat 500 auf die Seite zu legen – was der ADAC heute nicht mehr empfehlen würde.



Die Testhalle

Auf 600 Quadratmetern inklusive Waage, Hebebühnen und Fotozelt werden Teile des ADAC Autotests durchgeführt und dokumentiert

Was man braucht:

Tuch, Spülmittel, Schere, Nachschneider

Wie es funktioniert: Wischer hochklappen, bei Zimmertemperatur mit Tuch und Wasser aus den Düsen reinigen. Die Führungsnut des Nachschneiders mit Spülmittel einreiben, um die Gleitfähigkeit zu erhöhen. Gummilippe in Pfeilrichtung in die Schneide einsetzen und mit gleichmäßigem Druck über die gesamte Wischlippe ziehen. Nach dem Schneiden nochmals mit einem feuchten Tuch reinigen. Meistens bleibt am Ende des Wischers eine kleine Kante zurück. Diese mit der Schere entfernen.

Video auf adac.de/wischerblaetter



Wischerblätter nachschneiden

Wenn sich beim Einschalten des Scheibenwischers **Schlieren** bilden, muss Hand angelegt werden



Konzentration
Der Schnitt muss ganz exakt erfolgen

Sparmaßnahme
Waschsauger kann man für 10 Euro am Tag ausleihen



Video auf adac.de/waschsauger



Polster intensiv reinigen

Schokolade, Kaffee und Co.: Hin und wieder müssen **Autositze** gründlich gesäubert werden

Was man braucht: Polsterreiniger, Waschsauger plus passendes Reinigungsmittel

Wie es funktioniert: Starke Verschmutzungen mit dem Polsterreiniger einsprühen. Reinigungsmittel im angegebenen Verhältnis mit Wasser mischen und in den Waschsauger einfüllen. Die Düse auf das Polster setzen und in einer Bahn nach unten ziehen. Das Reinigungsgemisch wird dabei vom Gerät erst ins Polster gesprüht und dann direkt wieder aufgesaugt. Anders als beim Nasssauger ist keine Trocknungszeit nötig.

Autobatterie laden

Kurze Strecken und lange Standzeiten rauben Kraft. So bekommt die Verbrennerbatterie wieder **Energie**

Was man braucht:

12-V-Ladegerät, Steckdose in der Nähe

Wie es funktioniert: Motor abschalten und für eine gute Belüftung im Raum sorgen, denn beim Laden der Batterie kann Knallgas entstehen. Zuerst die rote Klemme des Ladegeräts mit dem Pluspol der Batterie verbinden, dann die schwarze mit dem Minuspol. Gerät einschalten. Nach dem Laden (über Nacht) Netzstecker ziehen, danach erst die schwarze und im Anschluss die rote Klemme entfernen.



Platzwahl
Das Ladegerät nicht auf die Batterie stellen



Video auf adac.de/autobatterie

Katzenstreu als Luftentfeuchter

Das Geheimmittel gegen beschlagene Scheiben und hohe Luftfeuchtigkeit ist in Wirklichkeit keins, denn die Aufnahme von Feuchtigkeit durch Katzenstreu ist sehr gering. Der Grund: Es wurde vor allem dafür entwickelt, Urin von Katzen in flüssiger Form zu binden und so die Gerüche zu unterdrücken. Aber nicht, um die Luftfeuchtigkeit zu regulieren.

Fettiges für Gummidichtungen

Moderne Fahrzeugdichtungen bestehen häufig aus EPDM (Ethylen-Propylen-Dien-Kautschuk). Dieses Material ist sehr beständig gegenüber Wettereinflüssen. Hersteller von EPDM warnen allerdings davor, dass insbesondere tierische Fette das Material schädigen können. Zwar kann das Einreiben mit Hausmitteln wie Hirschtalg, Speiseöl oder Vaseline kurzfristig helfen, Fahrzeugdichtungen etwas geschmeidiger zu machen. Langfristig ist aber die Gefahr sehr groß, dass die Substanzen den verwendeten Kautschuk porös machen und in der Folge Undichtigkeiten verursachen.

Bloß nicht!

Im Internet findet man viele Hausmittel-Tipps und **Lifhacks**. Einige sind allerdings ungeeignet



Zahnpasta für Kunststoffscheinwerfer

Im Internet liest man oft, die Creme sei eine einfache Lösung zur Behandlung milchiger Kunststoffscheiben, wie sie bei Scheinwerfern vorkommen. Tatsächlich garantiert Zahnpasta nur langfristige Schäden, denn ihr Einsatz kann die Schutzschicht auf dem Kunststoff entfernen, die vor UV-Strahlung schützt. Dadurch wird der Alterungsprozess erheblich beschleunigt. Und schon kurzfristig können die Schleifpartikel in der Zahnpasta durch Kratzer die Verkehrssicherheit gefährden.

Duftöle zur Geruchsbeseitigung

Schlechte Luft im Fahrzeug entsteht häufig dadurch, dass Mikroorganismen die Klimaanlage befallen. Das passiert vor allem dann, wenn der Innenraumfilter nicht regelmäßig gewechselt wird. Duftöle oder Klicksprays übertünchen den Geruch aber nur, ohne die Ursache zu beheben. So geht der gesundheitsschädigende Befall durch Mikroorganismen weiter. Um das Problem wirklich zu bekämpfen, muss die Klimaanlage gründlich gereinigt werden – inklusive Filtertausch. ➔

Flugrost beseitigen

Er entsteht, wenn **Eisenpartikel** sich auf dem Lack absetzen. Wird er nicht entfernt, rostet die Stelle

Was man braucht:

Eimer, Wasser, Schwamm, Flugrostentferner

Wie es funktioniert: Bei hellen Lacken sieht man Flugrost sofort, auf dunklen Oberflächen lassen sich mit dem Fingernagel die Partikel erfühlen. Betroffene Stellen sind oft das Heck und die Bereiche hinter den Radläufen. Das Produkt aufsprühen und 5 bis 10 Minuten einwirken lassen. Danach die Stellen mit einem nassen Schwamm vorsichtig und ohne Druck abwischen. Zum Schluss mit kaltem Wasser abspülen.

Praktisch

Manche Sprays verwandeln Rost in farbigen Schaum



Video auf adac.de/flugrost



Schmutzfänger
Ein alter (re.) und ein neuer Filter im Vergleich



Video auf adac.de/filter

Innenraumfilter wechseln

Tausende Liter Luft strömen pro Stunde durch ein Auto. Einmal pro Jahr ist es Zeit für den **Filtertausch**

Was man braucht:

Passenden Filter, (je nach Modell ggf.) Schraubendreher

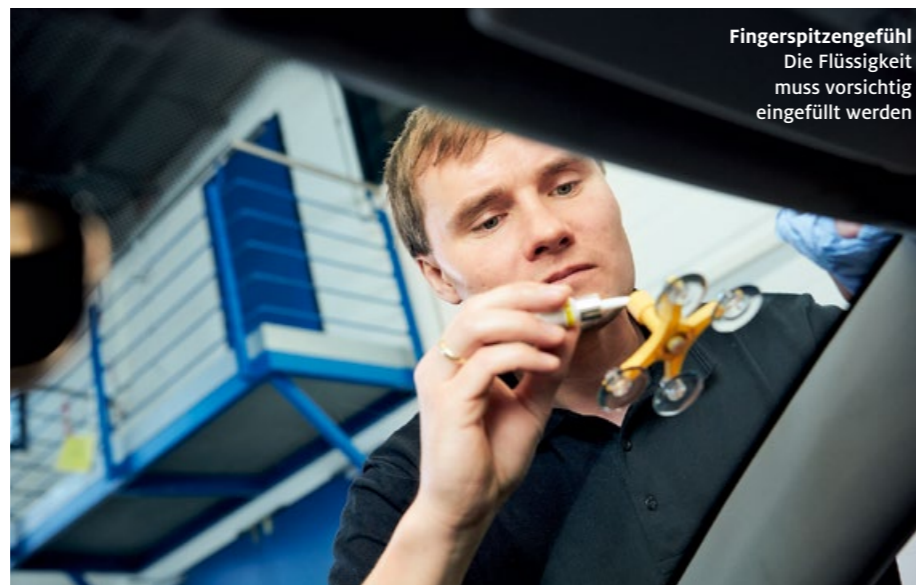
Wie es funktioniert: Meist liegt er hinter dem Handschuhfach oder zwischen Fahrer- und Beifahrerfußraum. Oft befindet sich ein Hinweis samt Anleitung auf der Verpackung des neuen Filters. Nach dem Entfernen der Klappe (wofür je nach Modell ein Schraubendreher nötig ist), löst man die Klammern am Filter und zieht ihn samt Rahmen raus. Beim Einbau des neuen Filters auf die Einbaurichtung achten.

Steinschlag reparieren

Wer keine Kasko-Versicherung hat, muss für die Reparatur von **Schäden in der Frontscheibe** zahlen. Mit etwas Geschick geht es selber

Wie es funktioniert: Ist die Stelle außerhalb des Sichtfelds, kleiner als 0,5 cm und nicht nahe dem Rand, ist die Reparatur erlaubt: Scheibe reinigen, Reparaturset mit Saugnäpfen über der Stelle befestigen und Trichter einschrauben. Die Gummilippe muss mit der Scheibe abschließen. Flüssigkeit einfüllen und durch Einschrauben des Stifts einpressen. 5 Minuten warten, Set entfernen und 10 Minuten in der Sonne aushärten lassen. Reste mit der Rasierklinge entfernen. >

Video auf adac.de/steinschlag



Fingerspitzengefühl
Die Flüssigkeit muss vorsichtig eingefüllt werden

Die digitale ADAC Mitgliedskarte.

Ab sofort die ADAC Mitgliedskarte digital immer und überall dabei – für iPhones und Android-Geräte.

- » **Jederzeit als Mitglied ausweisen und auf wichtige ADAC Kontakte zugreifen**
- » **Bei vielen ADAC Vorteilspartnern vorzeigen und sparen**



1. Einfach auf adac.de/mein-adac einloggen oder **telefonisch via Smartphone** über den Voicebot anfordern (+49 89 76 76 62 47)
2. Digitale Mitgliedskarte runterladen
3. Fertig!

Jetzt kostenlos sichern!



Mehr Infos auf adac.de/digitale-mitgliedskarte oder in Ihrer ADAC Geschäftsstelle.

ADAC

Was man braucht: LED-Retrofit

Wie es funktioniert: Vor dem Kauf die Kompatibilitätsliste des LED-Herstellers lesen. Der gibt auch an, ob der Einbau ins jeweilige Modell einfach oder schwer ist. Und so geht es: Bei offener Motorhaube die Steckverbindung hinten am Lampengehäuse und die Gummihülle lösen. Haltebügel öffnen, abklappen, Halogenbirne rausziehen. Dann zuerst Gummihülle wieder einsetzen, danach die LED, bis sie fest sitzt. Nach dem Einbau prüfen, ob die Scheinwerfereinstellung korrekt ist – am besten macht man das bei einem ADAC Prüfzentrum.

Video auf [adac.de/led-retrofit](https://www.adac.de/led-retrofit)



Mehr Licht mit LED-Retrofit

Licht-Tuning: Standard-Halogenlampen lassen sich bei vielen Autos legal austauschen. So funktioniert der Einbau eines **helleren Leuchtmittels**

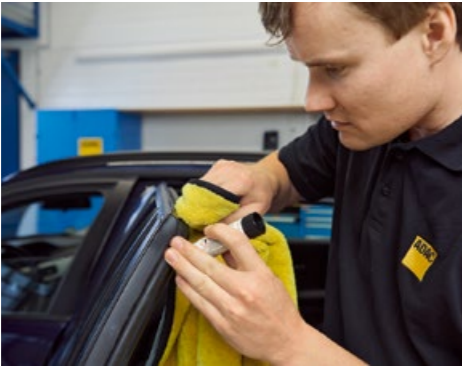


Sichtkontrolle
Beim Einbau
hilft der Blick
von außen

Detailarbeit
Die Zwischenräume sind sehr wichtig



Video auf [adac.de/tuergummi](https://www.adac.de/tuergummi)



Türgummis erhalten

Sie schützen gegen Lärm, Nässe und Schmutz. So pflegt man **Gummidichtungen** richtig

Was man braucht: Eimer Wasser, mehrere fusselfreie Tücher, professionelles Gummipflegemittel

Wie es funktioniert: Zuerst werden die Dichtungen außen, innen und in den Zwischenräumen gereinigt. Danach trocken abreiben und Türen offen stehen lassen, damit die Restfeuchte entweichen kann. Dann kommt das Pflegemittel zum Einsatz: Flasche schütteln und Flüssigkeit mit Druck auf die Gummidichtungen auftragen, auch hier an die Zwischenräume denken. Mögliche Reste mit dem Tuch abwischen.

Displaykratzer entfernen

Damit man den Tacho gut im Blick hat, muss die **Anzeigefläche** gepflegt werden

Was man braucht: Staubtuch oder Pinsel, Mikrofasertuch, Spülmittel, Displaypolitur oder Kratzerentferner für Kunststoffe

Wie es funktioniert: Mit Staubtuch oder Pinsel den groben Schmutz entfernen. Für die Nassreinigung Spülmittel verdünnen und mit Mikrofasertuch Fettflecken und Co. beseitigen. Dann Displaypolitur oder Kratzerentferner mit sauberem Mikrofasertuch kreisend auftragen, bis sich ein feiner Schleier bildet. Mit einem weiteren trockenen Tuch zum Schluss den Schleier abwischen. Bei Bedarf wiederholen.



Geschmeidig
Nie raue, immer feine Mikrofasertücher benutzen



Video auf [adac.de/display](https://www.adac.de/display)

Strand & Spa an Albanien's Adriaküste:

2 Wochen 5* Premium Wellness-Urlaub

MELIÄ
DURRËS
ALBANIA

statt ab ~~1499 €~~
schon ab
1299 €

Nur bei Buchung bis
14. August 2025
mit Rabatt-Code
ADAB140825

Neu
eröffnet
im Mai 2023

Premium
Spa-Paket
inklusive

All-
inclusive
Verpflegung

Unsere **15-tägige Premium Wellness-Reise** führt Sie an den Adria-Strand San Pietro ins **5* Strandhotel Meliä Durrës**. Sie genießen **All-inclusive**, ein inkludiertes **Premium Spa-Paket** – und ein circa **2.000 m² großes Designer-Spa** erwartet Sie. Freuen Sie sich auf eine traumhafte Zeit! Mehr Informationen unter www.lebenslust-touristik.de

INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ **15-tägige Premium Wellness-Reise nach Albanien**
- ✓ **Hin- und Rückflug nach/ab Tirana mit Lufthansa, Eurowings, WIZZ Air o. a.**
- ✓ **20 kg Freigepäck**
- ✓ **Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen**
- ✓ **Deutschsprachige Flughafenassistenten bei Ankunft**
- ✓ **Deutschsprachige Lebenslust-Gästebetreuung in Ihrem 5* Meliä Hotel**
- ✓ **14 Übernachtungen im 5* Strandhotel Meliä Durrës**
- ✓ **Das 5* Strandhotel Meliä Durrës wurde im Mai 2023 eröffnet und verfügt u. a. über** Rezeption, Lobby, 4 Bars, Büfett-Restaurant, 2 À-la-carte-Restaurants, Lift, kostenfreies WLAN sowie einen großzügigen Poolbereich mit dem knapp 2.200 m² großen, dreigliedrigen Hauptpool sowie Liegen und Sonnenschirmen.
- ✓ **Unterbringung im geräumigen, ca. 36 m² großen Doppelzimmer Deluxe u. a. mit** Badewanne, Dusche und WC, Sat-TV, Föhn, Safe, individuell regulierbarer Klimaanlage (saisonal), Minibar (gg. Gebühr) sowie Balkon
- ✓ **All-inclusive von Check-in bis Check-out:**
• Frühstück in Büfettform • Mittagessen in Büfettform • Abendessen in Büfettform • Diverse Snacks von 12:00 bis 18:00 Uhr • À-la-carte-Option für Mittag- oder Abendessen (3 Besuche pro Woche nach Verfügbarkeit möglich)
- ✓ **All-inclusive-Getränkepaket:**
Ausgewählte alkoholische und alkoholfreie Getränke von 10:30 bis 23:00 Uhr (Kaffee, Tee, Wasser, diverse Softdrinks, Bier, Hauswein, ausgesuchte Cocktails/Longdrinks)

- ✓ **Premium Spa-Paket (pro Anwendung ca. 20 Min.) bestehend aus:**
- 1 x Rücken-, Nacken- und Schultermassage
 - 1 x Schaummassage im Hamam
 - 1 x Meeresalgen-Ganzkörperpackung
 - 1 x Gesichtsmassage
 - 1 x Hand- & Fuß-Reflexzonenmassage
- Täglich (von Montag bis Freitag) freier Eintritt in das ca. 2.000 m² große Spa Ihres 5*-Hotels mit verschiedenen Saunen, Jacuzzi, Kneipp-Becken und beheiztem Innenpool (Anwendungen/Massagen außerhalb des inkludierten Spa-Paketes gg. Gebühr)

WUNSCHLEISTUNGEN:

DZ Deluxe zur Alleinbenutzung: + 699 €
DZ Deluxe mit Infinity-Pool-Blick:
+ 199 € pro Person bei Doppelbelegung
+ 1.097 € zur Alleinbenutzung
DZ Deluxe mit 17 m² Privatgarten (Erdgeschoss):
+ 199 € pro Person bei Doppelbelegung
+ 1.097 € zur Alleinbenutzung

JETZT BUCHEN & SPAREN

Optional buchbares Ausflugspaket

Albanien's Hauptstadt Tirana 70 €
Kruja & Händlerviertel 80 €
Berat – Stadt der tausend Fenster 60 €
Durrës – Kultur & Kulinarik 90 €
~~300 €~~

Als Ausflugspaket bei Sofort-Buchung statt für 300 € für nur 249 €

Nachbuchung des Pakets zum vollen Preis (300 €) vor Ort nur möglich, wenn Restplätze verfügbar.



Reisetermine und Abflughäfen	Aufpreis	Okt. 2025	Nov. 2025	März 2026	April 2026
München	0 €	20 28	4	17 24 31	7 14 21 28
Hannover	45 €	20 28	4	17 24 31	7 14 21 28
Frankfurt	45 €	20 28	4	17 24 31	7 14 21 28
Dresden	85 €	20 -	-	- - -	- 21 28
Berlin	35 €	20 27	3	16 23 30	6 13 20 27
Nürnberg	35 €	20 27	3	16 23 30	6 13 20 27
Düsseldorf	45 €	20 27	3	16 23 30	6 13 20 27
Hamburg	35 €	21 28	4	17 24 31	7 14 21 28
Stuttgart	45 €	21 28	4	17 24 31	7 14 21 28
Dortmund	35 €	21 28	4	17 24 31	7 14 21 28
Leipzig	45 €	21 28	4	17 24 31	7 14 21 28
Saisonzeiten		C A	A A	A B C D E F	
Saisonzuschläge: A = 0 € B = 50 € C = 100 € D = 150 € E = 200 € F = 250 €					
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse: + 70 €					

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Kostenfrei anrufen: 0800-33 33 444 | Info & Buchung: [lebenslust-touristik.de](https://www.lebenslust-touristik.de)

Für Sie erreichbar: Montag – Samstag von 8.00 bis 20.00 Uhr E-Mail: info@lebenslust-touristik.de

Lebenslust Touristik GmbH | Michaelkirchplatz 1-2, 10179 Berlin | Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel | Mitglied im DRV Deutscher ReiseVerband

Lebenslust
Touristik

Mit **Balkonkraftwerken** können Mieterinnen und Mieter unkompliziert einen Teil ihres Stromverbrauchs decken. Worauf man dabei achten sollte

Voller Energie

Der Fernseher läuft, das Smartphone lädt, der Laptop surrt. Und der Strom dafür kommt nicht vom Netzanbieter, sondern vom eigenen Balkonkraftwerk. Steckersolargeräte, so der Fachausdruck, schonen den Geldbeutel und reduzieren die Emissionen – und sind sehr beliebt: Rund 806.674 Mini-Kraftwerke waren Anfang 2025 in Deutschland in Betrieb. Das Prinzip ist das gleiche wie bei großen Photovoltaikanlagen. Trifft Sonne auf das Modul, entsteht Gleichstrom, den ein Wechselrichter in Wechselstrom umwandelt und in das Stromnetz einspeist. Maximal 800 Watt sind erlaubt, wofür man meist zwei Module benötigt. Viele Haushaltsgeräte wie Laptop, Kühlschrank und Fernseher können dann – tagsüber und bei Sonnenschein – versorgt werden. Es gibt aber Grenzen: „Für energieintensivere Verbraucher wie Herd, Spülmaschine und Co. muss zusätzlich Energie aus dem Stromnetz bezogen werden“, erklärt Experte Manuel Griesmann vom ADAC Technikzentrum in Landsberg.

Hürden bei der Selbstversorgung
Wie viel Strom ein Balkonkraftwerk liefert, hängt von mehreren Faktoren ab. Ein bewölkter Himmel bedeutet zwar keinen Komplettausfall, aber die Ausbeute ist erheblich geringer. Entscheidender ist der Installationsort: „Ideal ist eine Ausrichtung nach Süden mit einem Neigungswinkel von 30 bis 40 Grad“, erklärt Griesmann, „so kann man unter optimalen Bedingungen 800 Kilowattstunden Strom pro Jahr erzeugen, was bei aktuell 35 Cent pro Kilowattstunde etwa 280 Euro einspart.“ Die Hochschule für Technik und Wirtschaft in Berlin bietet auf solar.htw-berlin.de einen Solarrechner an. Dort kann man Daten wie die Himmelsrichtung des Balkons eintragen und erfährt, ab wann sich die Investition rechnet. Laut



Sonne für Mieter
Vermieter dürfen den Wunsch nach einem Modul am Balkon nur mit triftigem Grund ablehnen

800
Watt dürfen pro Haushalt maximal in das eigene Stromnetz eingespeist werden

Quelle:
Verbraucherzentrale

2,5
Tonnen CO₂-Ausstoß spart ein Mini-Kraftwerk in 20 Jahren

Quelle:
Verbraucherzentrale

Berechnungen des ADAC dauert es im Schnitt zwei bis fünf Jahre bei Anschaffungskosten von 300 bis 700 Euro für eine 800-Watt-Gesamtlösung ohne Stromspeicher. Es kann aber viel schneller gehen: Oft gibt es auch Zuschüsse von der Kommune oder dem Bundesland. Und die können bis zu 500 Euro betragen.

Technische und juristische Details
Bevor ein Balkonkraftwerk installiert wird, ist das Einverständnis des Vermieters oder der Eigentümergemeinschaft (WEG) einzuholen – was aber kein Hin-

Illustration: Kai Pippig, Sophia Rackl

806.674

Balkonkraftwerke
wurden bis Mitte Februar 2025 in Deutschland in Betrieb genommen

Quelle: Bundesnetzagentur

30-40

Grad Neigungswinkel des Solarmoduls in Richtung Süden sorgen für einen idealen Ertrag

Quelle: ADAC Technikzentrum

dernis darstellt: Laut Juristischer Zentrale des ADAC gelten Steckersolargeräte als privilegierte Maßnahme des Miet- und Wohnungseigentumsrechts. Vermieter oder WEG dürfen sie nur aus triftigem Grund ablehnen – können aber die Anbringungsart mitbestimmen. Viele Hersteller bieten heute Module an, die sich von Laien montieren lassen. Die Juristische Zentrale des ADAC empfiehlt aber die Installation durch einen Profi. Denn bringt ein Mieter das Balkonkraftwerk falsch an, haftet er für Schäden. Auch bei der Steckdosenwahl sollte man bei Ver-

mieter oder WEG nachfragen. Der Verband der Deutschen Elektrotechnik (VDE) empfiehlt den Anschluss über eine sogenannte Wieland-Steckdose – die von einer Fachkraft installiert wird. Wenn das Balkonkraftwerk über bestimmte Sicherheitsfunktionen verfügt, sind alternativ Schuko-Stecker erlaubt. Nach der Montage muss die Anlage online im Marktstammdatenregister angemeldet werden. Dort erfasst die Bundesnetzagentur Daten von Strom- und Gaserzeugungsanlagen und der eigene Netzbetreiber vor Ort wird informiert.

Wer übrigens glaubt, durch die Einspeisung ins öffentliche Netz Geld zu verdienen, wird enttäuscht. Zwar wäre es wie bei Photovoltaikanlagen auf dem Dach theoretisch möglich, nur lohnt sich der bürokratische Aufwand in Anbetracht der geringen Strommenge nicht. Darum: am besten alles selbst verbrauchen.

Sparen mit dem ADAC.

Sie möchten zu Hause Sonnenstrom nutzen? Dann sollten Sie gleich mal diese günstigen ADAC Angebote entdecken – für Solarstrom und das E-Auto.

ADAC Solar

Die Sonne strahlt – und Sie profitieren davon! Mit ADAC Solar finden Sie die passende Photovoltaikanlage und erhalten ein kostenloses Solarmodul dazu.

Jetzt informieren:
adac.de/solar

ADAC e-Charge Home

Sie hätten gern eine eigene Ladestation fürs E-Auto, die zu Ihrer PV-Anlage passt? Wallboxen gibt's bei ADAC e-Charge Home. Und für Mitglieder zum Vorteilspreis.

Gleich entdecken:
adac.de/wallbox

Anzeige

Weitere Infos auf adac.de/balkonkraftwerk



SICHER & MOBIL

HILFE VOM CLUB

»Danke, ADAC!«

Egal ob Unfall, Panne oder Rechtliches: Der Club **unterstützt Menschen** in den unterschiedlichsten Situationen. Zehn von ihnen berichten, wie ihnen der ADAC in einer Notlage zur Seite stand

Redaktion Marlene Irausek Mitarbeit Lena Kaeß, Alissa Selge

Rückfahrt mit Chauffeur

Marianne N. und ihr Mann wurden von Kroatien zurück nach Weilheim gefahren

„**Mein Mann** und ich verbringen unseren Urlaub seit Jahren auf einem schönen Campingplatz unterhalb von Poreč, Kroatien. Unser Camper steht dort das ganze Jahr, wir reisen mit einem VW Touran an. Für die Planung bin ich zuständig, da mein Mann seit einem Unfall schwer beeinträchtigt ist. Unser letzter Aufenthalt verlief leider anders als geplant. Beim Aufbauen der Liegen am Strand stolperte ich über eine Stufe, fiel unglücklich und brach mir die Speiche im Unterarm. Freunde fuhren mich zum Arzt, wo ich eine Gipsschiene bekam. Zurück auf dem Campingplatz, merkte ich bald, dass ich mit der Verletzung nicht zurechtkam. Wir mussten abrechen. Nach einem Anruf beim ADAC ging es ganz schnell: Zwei Tage später kamen drei Helfer zur Abholung. Zwei von ihnen fuhren den Krankenwagen, mit dem ich und mein Mann nach Deutschland transportiert wurden. Der dritte Mann brachte unseren VW Touran nach Hause. Die Helfer waren so nett, dass die acht Stunden Rückfahrt ruckzuck vergingen. Zu Hause wartete schon meine Tochter, die uns in den Wochen danach unterstützte.“ >

100 Jahre Motorwelt

Im **Dezember 1999** berichtete die Motorwelt über eine ganz besondere Rückholung: Der ADAC brachte Familie Breyer nach der Frühgeburt ihrer Tochter im Italien-Urlaub sicher nach Hause.



Sicher zurück nach Weilheim
Marianne N. und ihr Mann freuten sich über die gute Organisation der Fahrt

Von der Rennstrecke in den OP

Motorradfahrer **Felix K.** wurde vom ADAC aus Spanien abgeholt



Gefährlicher Sturz
Der 23-jährige verletzte sich auf der Rennstrecke schwer

„Seit drei Jahren fahre ich Rennen, letztes Jahr qualifizierte ich mich sogar für einen Europameisterschaftslauf. Bis dahin lief es immer gut. Bei einem privaten Training in Andalusien Anfang 2025 verließ mich aber das Glück: Auf einer Rennstrecke in Almería verlor mein Hinterrad bei über 150 km/h in der Kurve den Grip, das Motorrad überschlug sich. Die Folge: eine Gehirnerschütterung, Brüche in Knie, Fuß und Schlüsselbein sowie eine Gelenksprengung in der Schulter. Die spanischen Ärzte hielten eine Operation für unnötig. Anders als ein Arzt in Deutschland, den wir telefonisch um eine Zweitmeinung baten. Mein Glück im Unglück: Ich hatte kurz vor dem Urlaub eine ADAC Plus-Mitgliedschaft abgeschlossen. Innerhalb eines Tages organisierte die ADAC Auslands-Notrufstation Barcelona mit dem ADAC Ambulanz-Service einen Rückflug, bei dem mich ein Arzt betreute. In München operierten mich Spezialisten für Motorsportverletzungen. Acht Wochen später saß ich wieder auf dem Bike!“

Plötzlich ausgesperrt

Der ADAC half **Stephanie L.** mit ihrer zugefallenen Wohnungstür

„Meine Mutter musste in den letzten Jahren schon öfter den Schlüsseldienst rufen. Mir war das noch nie passiert – bis ich vor ein paar Wochen zum ersten Mal selber vor meiner verschlossenen Wohnungstür stand. Meine Tochter und ich hatten nur kurz den Hausmüll rausbringen wollen und ließen dabei die Tür offen stehen – die wir plötzlich ins Schloss fallen hörten: Mein Sohn war uns beiden nachgelaufen und hatte sie hinter sich zugezogen. Und jetzt? Der Schlüssel war in der Wohnung und der Nachbar, bei dem wir Ersatz deponiert haben, nicht zu Hause. Mir fiel ein, dass der ADAC einen Schlüsseldienst anbietet, der Teil meiner Premium-Mitgliedschaft ist. Gott sei Dank hatte meine Tochter ihr Handy dabei. Wir suchten die Nummer raus, riefen an und waren erleichtert, als nach 20 Minuten ein Fachmann ankam. Der ADAC Schlüsseldienst-Partner öffnete in wenigen Sekunden die Tür und ich weiß jetzt: Ohne Schlüssel gehe ich nie mehr aus dem Haus.“



Hilfe vom Profi
Stephanie L. mit dem ADAC Schlüsseldienst-Partner

„Meine Frau, unser Hund und ich besuchen jedes Jahr mit dem Wohnmobil Freunde, die auf die Lofoten ausgewandert sind. Die Route durch Norwegen hoch und Schweden zurück ist für uns schon Routine. Vergangenen Sommer hatten wir allerdings einen Zwischenfall: In einem engen Tunnel in Norwegen kamen uns mehrere Lkw entgegen. Einer fuhr viel zu nah an der Mittellinie. Um einen Zusammenprall zu vermeiden, lenkte ich schnell nach rechts. Die Kollision war vermieden, dafür hatte der rechte Spiegelblinker Schaden genommen. Abgefallen war er zwar nicht und das Auto noch verkehrssicher, repariert werden musste er trotzdem. Wir hielten bei verschiedenen Werkstätten, aber keine hatte passenden Ersatz für uns. Ein Anruf beim ADAC half schließlich weiter: Der ADAC Ersatzteilversand besorgte das passende Modell und organisierte den Express-Versand nach Schweden. Eine Woche später lag das Paket in einer Werkstatt für uns bereit und wir konnten die Rückreise so antreten, wie wir uns auf den Hinweg gemacht hatten.“

Unterstützung per Luftpost

Der Club schickte **Uwe M.** ein Ersatzteil für den Camper nach Schweden



Erfahrene Camper
Uwe M. und seine Frau mit ihrem Wohnmobil

Fotos: Shutterstock/AustralianCamera (4), privat (4), Mattia Negrini; Anna Ziegler

Einsatz am Campingplatz

Der VW-Bus von **Michael S.** benötigte im Urlaub eine neue Lichtmaschine



Schnelle Hilfe am Gardasee
Michael S. war vom Können des Pannenhelfers beeindruckt

„Mein VW-Bus ist 25 Jahre alt, aber noch gut in Schuss. Vor allem ist er perfekt für mein Hobby: Ich bin passionierter Radfahrer und nehme oft ein Mountainbike und ein Rennrad mit in den Urlaub. So auch letztes Jahr. Nach ein paar Tagen im Gelände im Norden des Gardasees war ich auf dem Weg nach Süden, um dort Rennradtouren zu machen. Auf dem Weg zum Campingplatz ging eine Warnlampe an. Mir wurde bald klar, dass die Batterie nicht mehr lädt. Anscheinend war die Lichtmaschine kaputt. In den Werkstätten vor Ort hieß es, die Bestellung würde zwei Wochen dauern. So viel Urlaub hatte ich nicht mehr. Ich rief den ADAC an. Über die ADAC Auslands-Notrufstation Monza kam noch am selben Tag ein Pannenhelfer. Er checkte den VW-Bus – es war die Lichtmaschine! – und bestellte eine neue über den ADAC Ersatzteilversand. Am Tag darauf wurde sie per Kurier geliefert. Der Helfer baute sie in stundenlanger Arbeit am Campingplatz ein, ohne Bühne, nur mit Wagenheber. So konnte ich wie geplant nach Hause.“

Notruf durch den Gelben Engel

Bodo S. verdankt einem aufmerksamen ADAC Pannenhelfer sein Leben

„Im Dezember letzten Jahres ging es mir gesundheitlich gar nicht gut. Ich fühlte mich schlapp, hatte Atemprobleme und war für meine Verhältnisse ungewöhnlich schwach. Am 9. Dezember beschloss ich nach einem Einkauf, endlich doch zum Arzt zu fahren. Nachdem ich die Sachen zu Hause abgestellt hatte und wieder ins Auto stieg, sprang es aber nicht an. Also rief ich die ADAC Pannenhilfe. Nach 15 Minuten stand ein Pannenhelfer vor der Tür. Noch bevor er sich um mein Fahrzeug kümmerte, fragte er mich, ob es mir gut gehe. Anscheinend sah ich genauso elend aus, wie ich mich fühlte. Er bot mir an, den Notarzt zu rufen. Ich lehnte ab, den Weg zum Arzt gleich würde ich schon schaffen. Nach erfolgreicher Reparatur verabschiedete sich der Pannenhelfer, kam dann aber noch einmal zurück. Was für ein Glück! Denn ich war in dem Moment kollabiert und lag entkräftet auf der Treppe. Er wählte sofort die 112, drei Minuten später stand der Krankenwagen vor der Tür und ich wurde in die nächste Klinik gefahren. Die Diagnose: Lungenembolie. Der Pannenhelfer war wirklich mein Gelber Engel. Wäre er nicht noch mal zu mir gekommen, wäre ich auf der Treppe gestorben. So konnte ich nach vier Tagen Erholung das Krankenhaus wieder verlassen. Danke, ADAC!“



Heldentat
Bodo S. mit seinem Lebensretter

Ein barrierefreies Zuhause

Die ADAC Stiftung unterstützte **Sven S.** nach einem Motorradunfall



Herausforderung
Sven S. ist jetzt querschnittgelähmt



Fotos: Shutterstock/AustralianCamera (3); Ina Schoof; privat (2); Hendrike Tesch; ADAC Luftrettung/Peter Pulkowski

„Im September 2023 brach meine Mutter Irmgard im ostfriesischen Westoverledingen einfach so beim Gassigehen zusammen. Glücklicherweise hatte sie noch die Kraft, um Hilfe zu rufen, sodass Anwohner sie bemerkten und den Rettungsdienst alarmierten. Bei der ersten Untersuchung nach der Einlieferung ins Krankenhaus in Leer stellte sich heraus, dass meine Mutter einen lebensbedrohlichen Riss der Hauptschlagader erlitten hatte! Ein ADAC Rettungshubschrauber flog sie daraufhin in die Herzchirurgie nach Oldenburg. Dank der schnellen Hilfe überlebte meine Mutter und konnte ins Leben zurückfinden. Heute erleben wir wieder viele schöne Momente zusammen – sie ist sogar Uroma geworden!“

Herzensangelegenheit

Die ADAC Luftrettung brachte **Irmgard D.** in ein Spezialkrankenhaus



Rettung per Heli
Irmgard D. mit ihrer Tochter



Noch mehr Hilfe für Sie.

Gerade haben Sie gelesen, wie wichtig Pannenhilfe und Schlüsselnotdienst sein können. Verlässlicher Schutz ist auch für Sie von Bedeutung? Dann haben wir hier noch weitere hilfreiche ADAC Produkte und Leistungen.



ADAC Premium-Mitgliedschaft

Unsere weltweite Pannenhilfe ist bekannt. Aber wussten Sie auch, dass wir Sie als Premium-Mitglied bei Krisen und Naturkatastrophen nach Deutschland zurückholen? Oder dass wir – falls Ihr Auto durch ein Unwetter fahruntüchtig geworden ist – die Fahrtkosten für die Weiter- oder Rückreise mit einem anderen Verkehrsmittel zurückerstatten?



Mehr entdecken: adac.de/premium-abschliessen

ADAC Fahrsicherheitstrainings

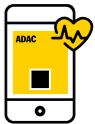
Auf der Straße eine große Hilfe: die ADAC Fahrsicherheitstrainings, in denen Sie sicheres Kurvenfahren, Ausweichmanöver oder das Bremsen auf wechselnden Fahrbahnverhältnissen lernen. Es gibt sie für alle und fast alles: für Fahranfänger, Gelegenheits- oder Vielfahrer. Für Auto, Motorrad, Nutzfahrzeug oder Wohnmobil. Und immer ganz in Ihrer Nähe.



Gleich buchen: adac.de/trainieren

ADAC Notfallpass

Schnelle Information kann Leben retten: Der digitale ADAC Notfallpass auf Ihrem Smartphone liefert der Rettungskraft sofort wichtige medizinische Notfalldaten zu Allergien, Erkrankungen und Medikationen sowie Ihre Notfallkontakte – für noch gezieltere Hilfe.



Direkt erstellen: adac.de/notfall-pass

Frühchen-Transport

Der ADAC Ambulanz-Service flog die Zwillinge von **Tarik und Adna H.** nach Hause



Früher erster Flug Die Zwillinge mussten per Flieger nach Deutschland zurück

„**Da hatte** es aber wer eilig! Meine Frau Adna, unsere 1,5-jährige Tochter Hana und ich waren gerade zu Besuch bei unserer Familie in Bihać in Bosnien und Herzegowina, als bei meiner Frau die Wehen einsetzten – 80 Tage früher als geplant! Per Notkaiserschnitt wurden die Zwillinge im Krankenhaus vor Ort auf die Welt geholt. Bei meinem Sohn Isa war alles in Ordnung, meine Tochter Nadin aber musste reanimiert werden. Da die Klinik in Bihać für so eine Situation nicht ausgerüstet war, mussten wir schnellstmöglich nach Sarajewo. Von dort konnte der ADAC Ambulanz-Service einen Rücktransport nach Deutschland durchführen. Isa und Nadin kamen in eine Spezialklinik in Karlsruhe. Insgesamt einen Monat mussten die beiden dortbleiben, dann wurden sie entlassen. Mittlerweile entwickeln sich unsere Zwillinge ganz prächtig.“

Hilfe nach dem Autokauf

Simon T. holte sich Rat von der Juristischen Zentrale des ADAC



Wartungsfrage
Simon T. und sein
Gebrauchtwagen

„**Einige Monate** nachdem ich privat einen Kombi erworben hatte, fuhr ich damit zu einer Routinekontrolle in meine Werkstatt. Man teilte mir mit, dass die letzte Wartung nicht im digitalen Serviceheft vermerkt sei. Die Rechnung der Wartung hatte ich, aber ohne offiziellen Eintrag sah es so aus, als wäre sie nie gemacht worden – ein Problem in Sachen Wiederverkaufswert. Ich kontaktierte die in der Rechnung genannte Werkstatt, die nicht auf mein Anliegen reagierte. Ich rief Skoda an. Mir wurde bestätigt, dass ein Nachtrag durch die Werkstatt möglich sei, allerdings nur zwei Wochen rückwirkend. Was nun? Der wirkliche Termin lag schon ein Jahr zurück. Ich wandte mich an die ADAC Rechtsberatung. Dort erklärte man mir detailliert, was ich tun müsste, um die Verantwortlichkeiten zu klären. Die Frage, ob mir ein Wertverlust entstanden ist, steht zwar noch im Raum. Eine weiterführende Beratung wird aber auch das klären.“



Schreiben Sie uns

Auch Ihnen wurde vom ADAC geholfen? Schicken Sie uns Ihre Geschichte an redaktion@adac.de



Fotos: ADAC SE; Shutterstock/AustralianCamera (3); privat (4); ADAC/Stefanie Aumiller



Für ADAC Premium-Mitglieder inklusive!*

Ausgesperrt? Wir öffnen Ihre Tür. Der ADAC Schlüsseldienst.

Transparent. Zuverlässig. Kompetent.
Schnelle Hilfe zum fairen Grundpreis für ADAC Mitglieder, ADAC Plus- und Nicht-Mitglieder.



Mehr Informationen auf adac.de/schluesel

ADAC

* Bis zu einer Leistungsgrenze von insgesamt 300 Euro pro Fall. Kosten für eventuelle Ersatzteile sind ausgeschlossen und werden separat berechnet.



REISE & FREIZEIT

Banger Blick

Immer öfter sehen Reisende auf Flughafen-Anzeigetafeln unerfreuliche Nachrichten

FLUGGAST-RECHTE

seldorf und Köln: Von Köln sind es knapp unter 3500 Kilometer nach Hurghada in Ägypten, das gilt als Mittelstrecke. Die Entfernung von Düsseldorf liegt knapp darüber und ist eine Langstrecke – was im Verspätungsfall 600 statt 400 Euro Entschädigung bedeutet. Aber auch bei kürzeren Wartezeiten haben Reisende Ansprüche: Ab zwei Stunden Verspätung auf der Kurzstrecke bis 1500 Kilometer stehen ihnen mindestens Speisen und Getränke zu. „Dabei spielt es keine Rolle, warum der Flug verspätet ist“, so Stamer. Das gilt auch für den Anspruch auf eine Ersatzbeförderung oder eine Ticketpreiserstattung.

Mallorca und Antalya

Es lohnt sich daher in jedem Fall, die Rechte zu kennen – besonders wenn es nach Spanien oder in die

Oft gestrichene Flüge		
Wackelkandidaten Schweiz und Österreich		
Ziel	Annullierungen	Quote
Zürich	233	3,95 %
Wien	176	2,71 %
London Heathrow	167	2,34 %
Amsterdam	163	2,30 %
Paris CDG	107	2,10 %
Mailand MXP	84	4,42 %
Genf	84	5,03 %
Brüssel	71	2,90 %
Basel	68	5,31 %
Barcelona	51	1,13 %

Quelle: Lennoc/ADAC
Annullierte Flüge aus
Deutschland (10.5. - 9.9.24)

Türkei geht: Nach Auswertungen des auf Flugdatenanalysen spezialisierten Unternehmens Lennoc kamen Verspätungen über drei Stunden in der Sommersaison 2024 am häufigsten bei Flügen nach Palma de Mallorca und Antalya vor (s. Tabelle linke Seite).

Achtung, Nachtflugverbot

Annulliert werden häufig vor allem Flüge zu großen Flughäfen, die viele als Umsteigedrehkreuz zum endgültigen Ziel nutzen (s. Tabelle links). Oft steckt dahinter ein Nachtflugverbot ab 23 Uhr. Darum sollte man Zubringerflüge am Abend wenn möglich vermeiden. Über Nacht musste Familie M. zum Glück nicht warten. Sie konnte vier Stunden später den nächsten Flug nehmen. Für die Wartezeit gab es Verpflegungsgutscheine. >

Unter den Wolken

Bei welchen Flugzielen sich Annullierungen und Verspätungen häufen. Welche Ansprüche Sie haben

Seit Wochen hatte sich die Hamburger Familie M. auf den Mallorca-Urlaub gefreut, dann das: Erst verschob sich die Abflugzeit immer weiter, schließlich wurde der Flug annulliert – und es ging in die Warteschlange: Gemeinsam mit rund 200 anderen Reisenden stand der Vater am Schalter an, um herauszufinden, wie es weitergeht. „Von Erlebnissen wie diesem hören wir in der Rechtsberatung oft“, sagt Ellen Stamer von der Juristischen Zentrale des ADAC. Sie weiß: „Gerade für Familien ist es aufreibend, wenn die Reisezeit viel länger dauert als geplant.“ Und das passiert im Sommer oft: Gut 10.000 Flüge wurden zwischen 10. Mai und 9. September 2024 an deutschen

Die häufigsten Verspätungen (Direktflüge)		
Oft trifft es beliebte Urlaubsziele		
Zielflughafen	Verspätungen	Quote
Palma de Mallorca	292	1,93 %
Antalya	281	2,27 %
Izmir	48	1,64 %
Istanbul	41	0,84 %
Heraklion	40	1,14 %
London Stansted	39	2,07 %
Hurghada	32	1,22 %
Barcelona	32	0,71 %
Tirana	30	2,13 %
Rom	29	0,88 %

Quelle: Lennoc/ADAC
Verspätungen über 3 Stunden
aus Deutschland (10.5. - 9.9.24)

Flughäfen annulliert. Über 4000 waren mindestens drei Stunden verspätet. Viele dieser Vorfälle landen vor Gericht. Laut Deutschem Richterbund gingen 2024 rund 131.000 Klagen gegen Airlines ein – so viele wie noch nie. Meist ging es um Entschädigungszahlungen.

Essen, Trinken, Geld

Eine Entschädigung steht Reisenden zu, wenn ein Flug mindestens drei Stunden verspätet ist und keine unvermeidbaren, außergewöhnlichen Umstände vorliegen (siehe Seite 76). Die Höhe hängt von der Distanz ab. Dass es dabei manchmal um wenige Kilometer geht, zeigt der Vergleich zwischen den nahe gelegenen Airports Düs-



Zeitvertreib am Airport

Schlafen, ins Leere starren oder mit dem Handy spielen – bis das Flugzeug hoffentlich abhebt



211.900.000

Passagiere gab es 2024 an deutschen Flughäfen

Quelle: Bundesverband der deutschen Luftverkehrswirtschaft

14.500

Flüge von deutschen Flughäfen wurden in der Sommersaison 2024 annulliert oder hatten mehr als drei Stunden Verspätung

Quelle: Lennoc/ADAC

Geld zurück?

Entschädigungsansprüche prüfen? So geht es!

Für Familie M. war der Ärger damit aber nicht vorbei. Nach dem Urlaub forderte sie von der Airline Entschädigung nach der EU-Flug-gastrechte-Verordnung. Sie gilt für alle Flüge, die in der EU starten, sowie für Flüge in die EU mit Air-lines aus Mitgliedsstaaten. Ab ei-ner Verspätung von drei Stunden gibt es 250 Euro bei Kurzstrecken (bis 1500 km), 400 Euro bei Mittel-strecken (bis 3500 km) und länge-ren innereuropäischen Flügen so-wie 600 Euro bei Langstrecken (ab 3500 km). „Außergewöhnliche Um-stände“ hätten die Verspätung ver-ursacht, teilte die Fluggesellschaft lapidar mit – und lehnte ab. Tatsächlich müssen Airlines keine Entschädigung zahlen, wenn un-vermeidbare, außergewöhnliche Umstände zur Verspätung oder An-nullierung führen. Sie können bei Unwetter, Streiks, Naturkatastro-phen oder politischen Unruhen vorliegen. „Aber häufig ist die pau-schale Begründung nur vorgescho-

ben“, so Ellen Stamer. Damals riet sie der Familie telefonisch, hartnä-kig zu bleiben und das ADAC Mus-terschreiben zu nutzen. Das half, die Fluggesellschaft zahlte. Die Juristische Zentrale des ADAC hat aber nicht nur die Airlines, son-dern auch die Politik im Blick: Die EU diskutiert zurzeit über Ände-rungen, nach denen Reisende erst bei deutlich längeren Verspätun-gen Anspruch auf Entschädigung hätten. Der ADAC setzt sich dafür ein, dass die Fluggastrechte nicht verschlechtert werden. Wer wissen will, ob es einen An-spruch auf Entschädigung gibt, nutzt einfach online den ADAC Entschädigungsrechner: Auf der Seite findet sich auch das Forde-rungsschreiben, das die Familie aus Hamburg nutzte. Außerdem ist es möglich, sich kostenfrei an die Schlichtungsstelle Reise und Ver-kehr zu wenden. Wer es noch kom-fortabler haben möchte, lässt seine Ansprüche vom ADAC Partner Fair-Plane eintreiben. Nur bei Erfolg wird eine Provision fällig – für ADAC Mitglieder mit Rabatt.

Weitere Infos: adac.de/fluggastrechte

Risikominimierung

Weniger Verspätung und mehr Entschädigung. Drei Tipps



Einheitlich buchen

Kaufen Sie Umsteige Flüge nie separat, sondern per einheit-licher Buchung – also mit einem Gesamtpreis bei einem Anbieter. Nur dann haben Sie Ansprüche über die gesamte Strecke, falls Sie wegen einer Verspätung den Anschluss verpassen.



Uhrzeit beachten

Abendflüge sind riskant, wenn es am Ziel ein Nachtflug-verbot gibt. Bei Verzögerungen wird der Flug oft umgeleitet oder auf den nächsten Tag verschoben. Auch abendliche Zwischenstopps an Airports soll-ten Sie möglichst vermeiden.



Umsteigezeit einplanen

Selbst wenn der Anbieter kürzere Transitzeiten anbietet: Eine Stunde fürs Umsteigen müs-sen Sie mindestens einplanen, um den Anschlussflug bequem zu erreichen. Bei Hochbetrieb oder Terminalwechsel besser zwei Stunden.

Wenn Sie das interessiert ...

... interessieren Sie vielleicht auch diese ADAC Angebote, mit denen wir Sie juristisch unterstützen.

ADAC Rechtsschutz-Versicherung

Ärger bei der Flug-reise? Unser Rechtsschutz hilft Ihnen weiter – auch in den Bereichen Verkehr, Privat, Beruf und Wohnen.

Mehr erfahren: adac.de/recht-versicherung

ADAC Auslandsranken-schutz Premium

Gestürzt im Urlaub – und dann ein ärztlicher Behand-lungsfehler! Rechtsschutz in die-sem und anderen Fällen bietet die ADAC Auslandsranken-Versiche-rung: mit dem Auslands-Patien-ten-Rechtsschutz im Tarif Premium.

Mehr erfahren: adac.de/krankenschutz

Juristische Erstberatung

Wussten Sie, dass in Ihrer ADAC Mitglied-schaft eine kostenlose juristische Erstberatung ent-halten ist? Bei allen rechtlichen Fragen rund um Ihre Mobilität sind unsere ADAC Vertrags-anwälte auch für Sie da.

Mehr erfahren: adac.de/erstberatung

Fotos: Shutterstock/David Prado Perucha; Shutterstock/AppleZoom; Gettyimages/Westend61

Anzeige

Inselhüpfen auf den Seychellen

Praslin - La Digue - Mahé

Bliss Boutique-Hotels inklusive

Ausflüge & Transfers 450 € inklusive

Kleingruppe max. 20 Gäste

statt ab ~~2999 €~~

schon ab 2699 €

Nur bei Buchung bis 26. Juni 2025 mit Rabatt-Code ADAB260625

14 Nächte in Bliss Boutique-Hotels



Willkommen in einem atemberaubend exotischen Garten Eden! Diese 17-tägige Fernreise führt Sie auf die Seychellen-Inseln Praslin, La Digue und Mahé! Lebenslust hat für Sie eine fantastische Reisekombination zusammengestellt: Sie hüpfen mit Katamaran-Fähren von Insel zu Insel und wohnen komfortabel mit einzigartiger Atmosphäre in Bliss Boutique-Hotels am Strand. Bei Ihren Ausflügen sehen Sie Riesenschildkröten, Traumstrände, Weltnaturerbe-Urwald und nostalgisches Kolonialflair, nehmen an einer Rum-Verkostung teil und vieles mehr – weitere Informationen finden Sie unter www.lebenslust-touristik.de

INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ 17-tägige Traumreise „Inselhüpfen auf den Seychellen“ in Kleingruppen mit max. 20 Gästen
 - ✓ Flüge nach/ab Mahé mit Emirates, Qatar Airways o. a. und 20 kg Freigepäck
 - ✓ Deutschsprachige Flughafenssistenz auf Mahé
 - ✓ Überfahrten auf dem „Island Hopper“-Oberdeck der Cat Cocos Katamaran-Fähren zwischen Mahé – Praslin/Praslin – Mahé
 - ✓ Alle Bustransfers zwischen Flughafen, Häfen und Hotels
 - ✓ Willkommensgetränk bei der Ankunft im Bliss-Hotel auf Praslin
 - ✓ 14 Übernachtungen in Bliss-Boutique Hotels:
 - 7 x auf der Insel Praslin im „Bliss Praslin“ am Grand Anse Strand im Gartenblick-Zimmer
 - 7 x auf der Insel Mahé im „Bliss Mahé“ am Strand von Glacis im Gartenblick-Zimmer
 - ✓ 14 x Frühstück in Büfettform mit warmen und kalten, süßen und herzhaften Speisen
 - ✓ Tägliche „Tea-Time“ mit Eistee und Kuchen
 - ✓ Deutschsprachige Gästebetreuung in den Bliss-Hotels
 - ✓ Alle Ausflüge/Transfers im modernen Reisebus
- ✓ Eintrittsgelder: Vallée de Mai, L'Union Estate Nationalpark und Takamaka Rum-Destille
- ✓ Ausflugspaket „Tropische Inselräume“ im Wert von circa 450 €:
- Ganztagesausflug „Strandparadies & Kolonialstil auf La Digue“ u. a. mit Fährüberfahrten Praslin - La Digue – Praslin, Inselkarte zur Orientierung, Eintritt Nationalpark L'Union Estate, Leihfahrrad und Möglichkeit zum Besuch des berühmten Traumstrandes Anse Source d'Argent
 - Ganztagesausflug „Weltnaturerbe & Badespaß auf Praslin“ u. a. mit circa 2-stündiger fachkundig geführter Wanderung durch das UNESCO-Welterbe Palmenurwald Vallée de Mai und Besuch des Strandes Anse Lazio mit freier Zeit
 - Ganztagesausflug „Inselhöhepunkte auf Mahé“ u. a. mit Inselrundfahrt, Besichtigung der Haupt-stadt Victoria, Fahrt entlang der spektakulären Sans Soucis Road, Fotostopps nahe der Tee-Manu-faktur Sey Tea Factory und der Bucht Port Launay sowie Führung durch die Takamaka Rum-Destille mit Verkostung von 6 Spirituosen
- ✓ Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung während der Inselrundfahrt auf Mahé sowie deutschsprachig Wanderführer im UNESCO-Weltnaturerbe Vallée de Mai

Nicht inklusive: Auf den Seychellen ist eine Umweltafgabe von ca. 5 € pro Person/Nacht vor Ort zu entrichten (Stand: 02/2025).

WUNSCHLEISTUNGEN:

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (Gartenblick Praslin & Gartenblick Mahé): + 1.199 €

Aufpreise Zimmerkategorien (nur bei Doppelbelegung möglich):

- Superior-Zimmer mit Gartenblick Praslin & Superior-Zimmer mit Gartenblick Mahé: + 299 € pro Person
- Beachhouse – Beach-Superior-Zimmer mit Meerblick Praslin & Zimmer mit Meerblick Mahé: + 599 € pro Person
- Beachhouse – Beach-Deluxe-Zimmer Praslin & Juniorsuite mit Meerblick Mahé: + 899 € pro Person

Gastronomie-Paket:

7 x Abendessen als „À la carte 3-Gänge-Menü“ im Bliss-Hotel Praslin sowie 7 x Abendessen als Büfettform im Bliss-Hotel Mahé – als Paket bei Sofort-Buchung statt für 545 € schon für 475 €

Ausflug „Robinson-Crusoe“-Katamaran-Cruise: + 150 €

Reisetermine und Abflughäfen	Aufpreis	Nov. 2025		Jan. 2026	Feb. 2026		März 2026		April 2026			Mai 2026	
München	0 €	3	24	19	2	23	16	-	6	13	27	18	25
Düsseldorf	50 €	3	-	19	2	23	16	-	-	13	27	18	25
Frankfurt	50 €	3	24	19	2	23	16	-	6	13	27	18	25
Hamburg	50 €	3	24	19	2	-	16	-	6	13	27	18	25
Berlin	100 €	10	-	26	-	16	-	30	-	20	-	11	-
Saisonzeiten		D		D	D		E	C	C	B	A	A	
Saisonzuschläge: A = 0 € B = 50 € C = 100 € D = 150 € E = 200 €													
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse: + 70 €													

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Kostenfrei anrufen: 0800-33 33 444 | Info & Buchung: [lebenslust-touristik.de](https://www.lebenslust-touristik.de)

Für Sie erreichbar: Montag – Samstag von 8.00 bis 20.00 Uhr E-Mail: info@lebenslust-touristik.de

Lebenslust Touristik GmbH | Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin | Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel | Mitglied im DRV Deutscher Reiseverband



Jetzt Freunde werben und 35-Euro-Prämie sichern.



35-Euro-Geldprämie

- Die Wahl der Geldprämie ist nur möglich, wenn Sie Ihre Bankverbindung bereits beim ADAC hinterlegt haben. Die Überweisung kann ausschließlich auf das Konto erfolgen, von dem der ADAC Mitgliedsbeitrag eingezogen wird. Die Geldprämie kann nicht auf ein anderes Konto überwiesen werden.
- Die Geldprämie kann nicht gewählt werden, wenn Sie einen Partner oder einen JUV Tarif (Kinder 18. - 23. Geburtstag) haben
- Die Geldprämie kann nicht bar ausbezahlt werden und ist vom Umtausch ausgeschlossen
- Die Geldprämie wird auf das beim ADAC bekannte Konto überwiesen, sobald die geworbene Mitgliedschaft erfolgreich geworden ist

Prämien-Nr. 01019

Alle Prämien und weitere Informationen finden Sie auch auf adac.de/freundewerben-motorwelt
Bitte beachten Sie weitere Informationen und Bedingungen der Freundschaftswerbung auf der Rückseite.

**** Es gelten Einschränkungen.** Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf www.amazon.de/gc-legal
Die Zustellung des Gutscheins erfolgt ausschließlich digital auf adac.de; wir informieren Sie per Post, sobald Ihr Gutschein auf adac.de bereitsteht.
Die Abholung erfolgt dort nach einmaliger Registrierung und Log-in in unserem Mitgliederbereich („Mein ADAC“).

Ja, ich möchte ADAC Mitglied werden.

Neuantrag 2025

Gültig bis 31.12.2025

<input type="checkbox"/> ADAC Premium-Mitgliedschaft ²⁾	max. Jahresbeitrag ¹⁾ = 239,- €*	<input type="checkbox"/> ADAC Plus-Mitgliedschaft ²⁾	max. Jahresbeitrag ¹⁾ = 164,- €*	<input type="checkbox"/> ADAC Mitgliedschaft	max. Jahresbeitrag ¹⁾ = 104,- €*
<input type="checkbox"/> Haupt-Mitglied	139,- €	<input type="checkbox"/> Haupt-Mitglied	94,- €	<input type="checkbox"/> Haupt-Mitglied	54,- €
<input type="checkbox"/> Haupt-Mitglied, ermäßigt ³⁾	126,- €	<input type="checkbox"/> Haupt-Mitglied, ermäßigt ³⁾	81,- €	<input type="checkbox"/> Haupt-Mitglied, ermäßigt ³⁾	41,- €
<input type="checkbox"/> + Partner	50,- €	<input type="checkbox"/> + Partner	35,- €	<input type="checkbox"/> + Partner	25,- €
<input type="checkbox"/> + Kinder 18. - 23. Geb.	50,- €*	<input type="checkbox"/> + Kinder 18. - 23. Geb.	35,- €*	<input type="checkbox"/> + Kinder 18. - 23. Geb.	25,- €*
<input type="checkbox"/> + Kinder 18. - 23. Geb.	50,- €*	<input type="checkbox"/> + Kinder 18. - 23. Geb.	35,- €*	<input type="checkbox"/> + Kinder 18. - 23. Geb.	25,- €*
<input type="checkbox"/> + Kinder unter 18	0,- €	<input type="checkbox"/> + Kinder unter 18	0,- €	<input type="checkbox"/> + Kinder unter 18	0,- €

* Ab drei beitragspflichtigen Personen (Haupt-Mitglied + Partner/Kinder 18. - 23. Geb.) erhöht sich der Beitrag nicht weiter.

Meine Daten Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ WBS **1586**

Vorname Nachname

Straße

Haus-Nr.

PLZ

Wohnort⁷⁾

Geburtsdatum

Telefon-Nr. Festnetz o. Mobil⁴⁾

E-Mail⁴⁾

Für eine eigenständige Mitgliedschaft im Rahmen des Familienschirms:

Daten meines (Ehe-)Partners Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ Geburtsdatum

Vorname Nachname

Für eine eigenständige Mitgliedschaft im Rahmen des Familienschirms:

Daten meiner Kinder²⁾ Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ unter 18 ☐ 18. - 23. Geb. ☐ Geburtsdatum

Vorname ¹ Nachname

Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ unter 18 ☐ 18. - 23. Geb. ☐ Geburtsdatum

Vorname ² Nachname

Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ unter 18 ☐ 18. - 23. Geb. ☐ Geburtsdatum

Vorname ³ Nachname

Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ unter 18 ☐ 18. - 23. Geb. ☐ Geburtsdatum

Vorname ³ Nachname

Falls abweichende Adresse: Straße Haus-Nr.

PLZ

Wohnort⁷⁾

Kind 1 ☐ Kind 2 ☐ Kind 3 ☐

SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Zahlungen

Ich ermächtige den ADAC e.V. (Hansastraße 19, 80686 München, UCI: DE30 2220 0000 0569 50) und die ADAC Versicherung AG (Hansastraße 19, 80686 München, UCI: DE05 2220 0000 0583 70), Zahlungen für bestehende und zukünftige Verträge von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADAC e.V. und von der ADAC Versicherung AG auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann dieses SEPA-Lastschriftmandat jederzeit ohne Angabe von Gründen ganz oder teilweise widerrufen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die jeweilige Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

IBAN

Daten Kontoinhaber (nur falls abweichend vom Haupt-Mitglied!) Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐

Name

Anschrift

Datum Unterschrift Kontoinhaber ☒

Bitte beachten Sie die Datenschutz- und Vertragsbedingungen auf der Rückseite.

☐ Ich erkläre verbindlich, dass ich durch meine Familienangehörigen/meinen Partner zum Abschluss von Mitgliedschaften und zur Datenweitergabe bevollmächtigt bin.⁹⁾

Datum Unterschriften Haupt- und ggf. Familien-Mitglieder⁶⁾ ☒

Ja, ich werbe ein ADAC Haupt-Mitglied.

Daten des Werbers Herr ☐ Frau ☐ Keine Anrede ☐ Mitgliedsnummer

Vorname

Nachname

Straße

Haus-Nr.

PLZ

Wohnort⁷⁾

Die im Zuge der Freundschaftswerbung angegebenen Daten des Werbers werden zur Durchführung der Freundschaftswerbung sowie zur Aktualisierung der allgemeinen Vertragsdaten des Werbers verarbeitet.

Hinweise: **1)** Zzgl. einmalige Aufnahmegebühr von 4,- € (entfällt bei Bankeinzug). **2)** Versicherer: ADAC Versicherung AG, Hansastr. 19, 80686 München, den versicherungssteuerfreien Anteil Ihres Mitgliedsbeitrags sowie den Beitrag für die Verschaffung von Versicherungsschutz finden Sie nach Log-in auf adac.de/mein-adac/ **3)** Ermäßigungsrechtigt sind Schwerbehinderte ab einem GdB von mind. 50 (GdB angeben) und junge Erwachsene (bis zum 25. Geburtstag) in Ausbildung (Nachweis beifügen). **4)** Die Angabe ist freiwillig. Sofern eine Angabe gemacht wird, kann diese zum Zweck der Vertragsabwicklung (z. B. für Rückfragen) genutzt werden. **5)** Alle minderjährigen Kinder von ADAC (Plus-/Premium-)Mitgliedern werden selbst beitragsfrei Mitglied. Ist der Partner nicht mitgeschützt, sind bei ADAC Plus-/Premium-Mitgliedern die minderjährigen Kinder des Partners im Rahmen der Gruppenversicherung mitgeschützt, sofern sie mit dem ADAC Plus-/Premium-Mitglied in häuslicher Gemeinschaft leben. Minderjährige haben eine eigene Mitgliedschaft. Mit dem 18. Geburtstag fällt die Tarifvoraussetzung des Minderjährigen weg und der Volljährige wird automatisch in einen Folgetarif umgestellt. **6)** Sofern die Erklärung der Vollmacht vorliegt, verzichten wir auf die Unterschriften der Familienangehörigen/Partner. **7)** Die ADAC (Plus-/Premium-)Mitgliedschaft kann nur mit einem deutschen Hauptwohnsitz bzw. Sitz in Deutschland erworben werden. Die Bezahlung des ersten Mitgliedsbeitrags (inkl. Aufnahmegebühr) erfolgt **ausschließlich** durch Rechnungsstellung bzw. Abbuchung durch den ADAC e.V. München **beim Haupt-Mitglied**. In diesem Dokument wenden wir uns an alle Geschlechter (m/w/d). Soweit grammatikalisch männliche, weibliche oder neutrale Personenbezeichnungen verwendet werden, dient dies allein der besseren Lesbarkeit.

Bitte kreuzen Sie Ihre 35-Euro-Prämie an!

☐ 35-EURO-GELDPREMIE
Prämien-Nr. 01019

Gutschrift
auf den Mitgliedsbeitrag
35 Euro

BEITRAGSGUTSCHRIFT
☐ Prämien-Nr. 01018

Prepaid Card

SHELL TANGUTSCHEIN
☐ Prämien-Nr. 01749

amazon.de

AMAZON.DE GUTSCHEIN**
☐ Prämien-Nr. 01750

ROSSMANN
Main Drogeriemärkte

ROSSMANN GUTSCHEIN
☐ Prämien-Nr. 01752

Jetzt noch einfacher:

- QR-Code scannen oder auf adac.de/freundewerben-motorwelt gehen
- Prämie auswählen
- Empfehlungslink erstellen und an Freunde weiterleiten – so oft Sie wollen!



Oder diesen Antrag in frankiertem Umschlag verschicken:
ADAC e.V., Mitgliederservice,
81015 München

Wir haben ihn. Den richtigen Tarif für jeden. Wo auch immer Sie sind. Wir sind da.

Ihr Schutz von Grund auf: **Die ADAC Mitgliedschaft.**
Hilfeleistungen in Deutschland.

Die ADAC Mitgliedschaft
Für Sie persönlich und Ihre minderjährigen Kinder: **nur 54 €/Jahr**

Leistungen der ADAC Mitgliedschaft im Überblick¹⁾

- Pannen- und Unfallhilfe, Abschleppen und Bergung in Deutschland
- Deutschlandweite Fahrrad-Pannenhilfe
- ADAC Unfall-Notruf 24
- Juristische Erstberatung beim Clubjuristen oder ADAC Vertragsanwalt zu Mobilitätsthemen
- Technische und touristische Beratung durch ADAC Experten
- ADAC Vorteilswelt
- Zugang zu telemedizinischer Behandlung*

Die ADAC Mitgliedschaft Partner
Für Sie und Ihren Partner: **nur 79 €/Jahr**
Alle Leistungen wie oben aufgeführt.

Die ADAC Mitgliedschaft Familie
Für Sie, Ihren Partner, Ihre minderjährigen Kinder sowie Ihre volljährigen Kinder bis zum 23. Geburtstag: **max. 104 €/Jahr**
Alle Leistungen wie oben aufgeführt.

* Telemedizin im In- und Ausland ist für alle ADAC Mitglieder oder Inhaber einer ADAC Auslandsranken-Versicherung zugänglich, sofern eine aktive gesetzliche oder private Krankenversicherung in Deutschland vorliegt. Hierfür arbeiten wir mit der Service-Plattform TeleClinic GmbH zusammen. TeleClinic stellt für Patienten und Ärzte einen Zugang zu ärztlichen Videosprechstunden über ein externes zertifiziertes Videomodul bereit. TeleClinic selbst ist kein Gesundheitsdienstleister, insbesondere kein Arzt, kein MVZ und keine Apotheke. Ein Netzwerk von ca. 2.800 überprüften Ärztinnen und Ärzten ist bei der Plattform angemeldet. Bei der telemedizinischen Behandlung erbringen die Ärzte keine umfassende Fernbehandlung. Es werden nur solche Krankheits- und Beschwerdebilder behandelt, für die nach allgemein anerkannten fachlichen Standards kein persönlicher ärztlicher Kontakt erforderlich ist.

Ihr Rundum-Schutz: **Die ADAC Premium-Mitgliedschaft.**

Hilfeleistungen in Deutschland, Europa und weltweit, mit zusätzlichen und erweiterten Leistungen.

Die ADAC Premium-Mitgliedschaft
Für Sie persönlich und Ihre minderjährigen Kinder: **nur 139 €/Jahr**

Leistungen der ADAC Premium-Mitgliedschaft im Überblick¹⁾

- Alle Leistungen der ADAC Plus-Mitgliedschaft sind in der ADAC Premium-Mitgliedschaft enthalten
- Rückholung bei Krise und Naturkatastrophe im Ausland
- Weltweiter Auslandskrankenschutz
- Übernahme der Übernachtungs- und Fahrtkosten bei Unwetter (in Europa)

Die ADAC Premium-Mitgliedschaft Partner
Für Sie und Ihren Partner: **nur 189 €/Jahr**
Alle Leistungen wie oben aufgeführt.

Die ADAC Premium-Mitgliedschaft Familie
Für Sie, Ihren Partner, Ihre minderjährigen Kinder sowie Ihre volljährigen Kinder bis zum 23. Geburtstag: **max. 239 €/Jahr**
Alle Leistungen wie oben aufgeführt.

¹⁾Ansprüche im Rahmen der **ADAC Mitgliedschaft** sowie die gegenseitigen Rechte und Pflichten ergeben sich aus den auszugswise beigefügten abgedruckten Regelungen für die **ADAC Pannen- und Unfallhilfe für ADAC Mitglieder**. Daneben gilt die Leistungsordnung des ADAC e.V. Für die **ADAC Plus-Mitgliedschaft** bzw. die **ADAC Premium-Mitgliedschaft** gelten die Bedingungen der ADAC Plus-Mitgliedschaft bzw. der ADAC Premium-Mitgliedschaft (inkl. der jeweiligen Gruppenversicherungsbedingungen). Es gelten die Satzung des ADAC e.V. sowie die Satzung des für Sie zuständigen ADAC Regionalclubs. Die vollständigen Regelungen für die ADAC Pannen- und Unfallhilfe für ADAC Mitglieder, die Leistungsordnung des ADAC e.V., die Bedingungen für die ADAC Plus- sowie die ADAC Premium-Mitgliedschaft (inkl. der jeweiligen Gruppenversicherungen) sowie die Satzung des ADAC e.V. finden Sie auf [adac.de/vertragsbedingungen](#)


Hinweise (Auszug aus den AGB der Freundschaftswerbung): Wird die von Ihnen geworbene Person Mitglied, erhalten Sie die von Ihnen gewählte Prämie, sobald der bei uns eingegangene Mitgliedschaftsbeitrag des geworbenen Mitglieds nicht mehr zurückgerufen werden kann. Dies ist bei Rechnungszahlern nach Eingang des Betrags auf unserem Konto und Ablauf der Widerrufsfrist der Fall. Bei SEPA-Lastschriftzahlern liegt diese Voraussetzung nach Ablauf der Rücklastschriftfrist vor. Das heißt, es kann bis zu 8 Wochen ab Mitgliedschaftsbeginn dauern, bis Sie Ihre Prämie erhalten/abrufen können. Der Versand per Post erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Liefer- und Versandkosten fallen dabei nicht an. Im Fall eines digitalen Gutscheins informieren wir Sie per Post, sobald Ihr Gutschein auf adac.de bereitsteht. Der Zugang zu Ihrem digitalen Gutscheincode steht Ihnen nach erfolgreicher Registrierung im Mitgliederbereich („Mein ADAC“) auf adac.de zur Verfügung. Änderungen in der Durchführung bleiben vorbehalten und sind auch für die Freundschaftswerbung anwendbar. Für den Gutschein gelten die Bedingungen des jeweiligen Ausstellers. **Bitte beachten Sie:** Sie können neue Mitglieder mit Hauptwohnsitz in Deutschland für den ADAC werben, wenn Sie im Besitz einer gültigen ADAC Mitgliedschaft und volljährig sind. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter und deren Angehörige des ADAC e.V., der ADAC SE, der ADAC Stiftung und der ADAC Regionalclubs sowie der jeweiligen verbundenen Unternehmen. Pro Quartal können maximal 15 Freundschaftswerbungen erfolgen. **Wichtig:** Es besteht (soweit nicht anders beworben) kein Prämienanspruch für die Werbung eines im Ausland ansässigen Mitglieds. Erweiterung einer Mitgliedschaft zur ADAC (Plus-/Premium-)Mitgliedschaft Partner/Familie, das Upgrade der ADAC Mitgliedschaft zur ADAC Plus-Mitgliedschaft bzw. ADAC Premium-Mitgliedschaft, alle Tarife für junge Leute sowie Wiedereintritte. Unter einem Wiedereintritt wird die Wiederaufnahme einer bestandswirksam beendeten Mitgliedschaft innerhalb eines Zeitraums von bis zu 2 Jahren verstanden. Weitere Bedingungen auf [adac.de/freunde-werben](#)

Widerrufsbelehrung
Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen Ihre Mitgliedschaft zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses, beginnt jedoch nicht, bevor Sie Ihre Mitgliedschaftsunterlagen erhalten haben. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung – z. B. ein mit der Post versandter Brief an ADAC e.V., Hansastraße 19, 80686 München, per E-Mail an service@adac.de oder telefonisch unter 089 76 76 66 32 – über Ihren Entschluss, Ihre Mitgliedschaft zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, welches wir Ihnen mit den Mitgliedschaftsunterlagen zukommen lassen, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Frist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie Ihre Mitgliedschaft widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens 14 Tage ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf Ihrer Mitgliedschaft bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Mitgliedschaft während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen in Bezug auf den Zeitpunkt Ihres Widerrufs anteiligen Mitgliedschaftsbeitrag zu zahlen.

Vertragsbedingungen und weitere Einzelheiten zur **ADAC Mitgliedschaft**, zur **ADAC Plus-Mitgliedschaft** und zur **ADAC Premium-Mitgliedschaft** finden Sie in der ADAC Leistungsordnung und auf [adac.de/vertragsbedingungen](#) werden:
Telefon: 089 558 95 96 97 (Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr)
E-Mail: service@adac.de

Datenschutzinformation
Für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei der Begründung und Durchführung Ihrer ADAC Mitgliedschaft und ADAC Plus- oder Premium-Mitgliedschaft (gemeinsam „Mitgliedschaft“) ist der ADAC e.V., Hansastraße 19, 80686 München („ADAC“) Verantwortlicher im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung („DSGVO“). Alle relevanten Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf [adac.de/datenschutz](#)

 Wir haben einen Datenschutzbeauftragten bestellt. Diesen können Sie bei Fragen zum Datenschutz, insbesondere auch im Zusammenhang mit Ihrer Mitgliedschaft, kontaktieren unter:
ADAC e.V. Datenschutzbeauftragter
Hansastraße 19 · 80686 München · E-Mail: dsb-mail@adac.de



Spritpreise
im Ausland in der
ADAC Drive App (S. 85)

SERVICE

ADAC Motorwelt | Sommer 2025



Kontaktmöglichkeiten
zum ADAC finden
Sie auf Seite 84



Endlich Urlaub!

Die Deutschen reisen wieder wie die Weltmeister. So lautet ein Ergebnis der ADAC Tourismusstudie mit über 5000 Teilnehmenden. Wenn es in den Urlaub geht, liegt nach wie vor Deutschland auf Platz eins, Ziele im Ausland werden aber wieder beliebter. 72 Prozent der Befragten ist eine intakte Natur vor Ort wichtig – auch wenn die meisten für Nachhaltigkeit nicht mehr zahlen wollen. Außerdem soll es im Urlaub nicht zu voll werden (57 Prozent). Knapp die Hälfte der Befragten zeigt Verständnis dafür, dass überlaufene Orte Maßnahmen (wie Zugangsgebühren) gegen Auswirkungen des Massentourismus ergreifen. Die soziale Schere geht auseinander: Ein Viertel der Befragten hat mehr Geld als im Vorjahr, ein Viertel weniger. Jeder Zwölfte wird deshalb auf Urlaub verzichten. „Urlaub muss bezahlbar bleiben“, sagt ADAC Tourismuspräsident Karlheinz Jungbeck, „es gilt, dem Anstieg der Urlaubskosten entgegenzuwirken, damit möglichst alle Menschen ihr Reisebedürfnis erfüllen können.“

Weitere Infos
auf [adac.de/tourismusstudie](#)



Wasserspaß
Badeurlaub ist am beliebtesten
(40 Prozent), Urlaub auf
dem Land oder in den Bergen
(10 Prozent) liegt auf Platz zwei

Foto: Lars Wehmann



Kurvenfahrten
Unterwegs bei Nässe auf dem Testgelände

ADAC Anhängerreifen-Test

Obwohl sie millionenfach auf Straßen unterwegs sind, gab es bisher keinen einzigen Anhängerreifen-Test in Deutschland. Der ADAC hat erstmals zehn Modelle auf einem Testparcours und beim Schnelllauf-Test auf der Rolle untersucht. Bis auf die zwei Letztplatzierten mit der Gesamtnote 3,6 sind alle getesteten Reifen empfehlenswert, das beste Modell bekam eine 2,1.

Alle Testinfos unter adac.de/anhaenger-reifen



Bitte ranfahren!
Verkehrsverstöße sind in anderen Ländern oft teurer als hierzulande

Griff in die Urlaubskasse

Bußgelder im europäischen Ausland. **Eine Auswahl** (Stand März)

Vergehen	20 km/h zu schnell	Rotlichtverstoß	Parkverstoß	Handy am Steuer
Belgien	ab 115 €	ab 175 €	ab 60 €	ab 175 €
Dänemark	ab 180 €	270 €	ab 70 €	270 €
Frankreich	ab 135 €	ab 135 €	ab 15 €	ab 135 €
Italien	ab 175 €**	ab 170 €**	ab 45 €	ab 165 €
Kroatien	130 €	ab 390 €	ab 30 €	130 €
Niederlande	ab 225 €	310 €	ab 120 €	430 €
Österreich	ab 30 €	ab 70 €	ab 20 €	ab 50 €
Polen	50 €	125 €	ab 25 €	125 €
Schweiz	ab 190 €	265 €	ab 40 €	105 €
Tschechische Rep.	ab 60 €	180 €	ab 100 €	ab 100 €

Daten Stand März. Deutschland: 20 km/h ab 60 €, Rotlicht ab 90 €, Parkverstoß ab 10 €, Handy ab 100 €
**tagsüber, 22 bis 7 Uhr teurer. Weitere Länder und Verkehrsverstöße: adac.de/bussgelder-ausland

Fragen Sie den Anwalt

Die Menge an **Restalkohol** im Blut wird oft unterschätzt – wie viele Stunden nach dem Alkoholkonsum darf man sich wieder ans Steuer setzen?



Dr. Markus Schäpe
leitet die Juristische Zentrale des ADAC

Der menschliche Körper kann pro Stunde 0,1 Promille abbauen. Um herauszufinden, ab wann man wieder hinters Steuer darf, reicht das Wissen aber nicht, denn: Wie viel Promille eine Person nach dem Genuss einer bestimmten Menge hat, ist ganz unterschiedlich, da jeder Alkohol anders verträgt.

Um den Promillewert herauszufinden, muss man einige Faktoren einbeziehen: Neben Geschlecht und Gewicht zählen dazu der Alkoholgehalt der Getränke, die Trinkmenge und der Trinkzeitraum. Der ADAC Promillerechner hilft beim Errechnen des Wertes. Aber Vorsicht: Wer um 0 Uhr mit 1,1 Promille ins Bett geht, hat um 7 Uhr morgens noch um die 0,4 Promille Alkohol im Blut – und könnte glauben, die Fahrt mit einem Kraftfahrzeug, dazu zählen auch E-Scooter, sei unbedenklich. Ist sie aber nicht.

Zwar gilt in Deutschland die 0,5-Promille-Grenze. Und wer mit diesem Wert kontrolliert wird, zahlt 500 Euro Bußgeld, bekommt zwei Punkte in Flensburg und einen Monat Fahrverbot. Ist der Unfall aber nachgewiesenmaßen auf Alkoholgenuß zurückzuführen, ist auch schon ein Promillewert ab 0,3 strafbar. Für alle unter 21 Jahren und alle in der Probezeit gilt ohnehin ein striktes Alkoholverbot.

Weitere Infos auf adac.de/promillerechner



Fotos: Shutterstock/StockPhotos V; ADAC/Marc Wittkowski; Gettyimages/Westend61; ADAC/Rasmus Kaessmann; ADAC/Stefanie Aumiller; Illustration: Tim Möller-Kaya

Sehr hohe Zufriedenheit
82 Prozent der Club-Mitglieder befürworten das Deutschlandticket



Deutschlandticket 35 Prozent der Nutzer sind tatsächlich landesweit damit unterwegs, so das Ergebnis einer ADAC Mitgliederumfrage. 34 Prozent nutzen es meist rund um ihren Wohnort, 29 in mehreren Tarifgebieten.

Infos unter adac.de/mitglieder-umfrage

Touren für Biker

Der ADAC hat erlebnisreiche Motorradtouren in Deutschland, Österreich, Italien und Kroatien ausgearbeitet. Wer die Strecken nachfahren will, findet auf adac.de die kostenlosen GPX-Dateien zum Download. Für Deutschland gibt es zusätzlich eine interaktive Karte mit besonders motorradfreundlichen Hotels.

Infos unter adac.de/motorradreisen



Entspannt unterwegs
Kurvenspaß auf Sardinien



Erfolgsstory
Über 70.000 Menschen nutzen bereits den ADAC Notfallpass



Weitere Infos auf adac.de/notfallpass

Lebensretter im Handy

Der **ADAC Notfallpass** steht jetzt noch mehr Menschen zur Verfügung

Gibt es Vorerkrankungen? Liegen Allergien vor? Werden regelmäßig Medikamente eingenommen? Damit Rettungskräfte schnell und bestmöglich informiert sind, hat der Club zusammen mit Notärzten und Notfallsanitätern der ADAC Luftrettung den ADAC Notfallpass für das Smartphone entwickelt. Unter adac.de/

[meinadac](https://adac.de/) hinterlegte wichtige medizinische und persönliche Notfalldaten können über einen verschlüsselten QR-Code auf dem Smartphone von Rettungskräften vor Ort ausgelesen werden. Bisher konnten nur Volljährige den ADAC Notfallpass nutzen, jetzt ist er auch für Jugendliche ab 16 Jahren freigeschaltet.

Außerdem wurde der ADAC Notfallpass in die beliebte ADAC Medical App integriert, mit der jedes Club-Mitglied unter anderem Zugriff auf Telemedizin hat. Damit in Zukunft noch mehr Rettungskräfte die Daten auslesen können, werden Schritt für Schritt weitere Softwarepartner angebunden.



Gefahr an der Ladesäule
Betrüger wollen per QR-Code an sensible Daten rankommen

Quishing Vorsicht an der Ladesäule: Kriminelle versuchen immer öfter, durch gefälschte QR-Codes an Kontodaten zu kommen – Quishing ist ein Kunstwort aus Phishing und QR-Code. Vor dem Scannen sollte man prüfen, ob der QR-Code-Aufkleber einen anderen überklebt, oder die Lade-App des Betreibers oder das Kreditkarten-Gerät benutzen.

Infos unter adac.de/quishing oder auf YouTube mit den Stichwörtern **ADAC Unter Strom Folge 86**

Wir sind für Sie da:
So erreichen Sie den ADAC



Pannenhilfe, Unfall, Notfall

Deutschland
T 089 20 20 40 00
Kurzwahl mobil **22 22 22***
Internet adac.de/hilfe

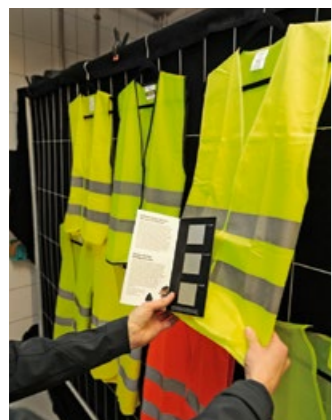
Ausland
bei Fahrzeugschaden
T +49 89 22 22 22
bei Krankheit/Verletzung
T +49 89 76 76 76

Mitglieder-Hotline, Adress- und Kontoänderung

T 089 558 95 96 97
(Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr)
F 0800 530 29 28

ADAC im Internet
adac.de
adac.de/umzug

*Kosten je nach Netzbetreiber/Provider



24-Stunden-Schutz
Die Signalfarbe hilft am Tag, reflektierende Streifen in der Nacht

Einzelprüfung
Alle Westen wurden vom ADAC im Labor untersucht

Warnwesten-Test

Nicht einmal **die Hälfte** der Modelle erfüllt die Norm

Warnwesten können Leben retten – wenn sie richtig reflektieren. Das ist vor allem bei Modellen des Onlinehandels selten der Fall, wie ein ADAC Test zeigt. Dafür wurden 25 Westen gekauft, 20 online, 5 im Einzelhandel. Von den Westen aus dem Internet bestanden nur 5 Stück den Test: Die 10 bei den chinesischen Plattformen Temu, Shein und Aliexpress gekauften fielen alle durch, bei den 10 Modellen von Amazon und Kaufland.de die Hälfte. Anders das Bild im stationären Einzelhandel. Alle 5 Discounter-Westen erfüllten die Norm EN ISO 20471. Für den Kauf empfiehlt der ADAC daher: Besser ins Geschäft gehen, prüfen, ob ein Etikett mit der Norm eingenäht ist, und selber testen. Dafür mit einer Taschenlampe aus drei Metern Distanz auf die Weste leuchten. Wird das Licht stark reflektiert und die Weste strahlt weiß, ist sie in Ordnung.

Infos unter adac.de/warnwesten

Fotos: Gettyimages/Westend61; iStock.com/JPWALLER; ADAC/ABGEDREHT(2); ADAC/Martin Hangen; iStock.com/Eleganza; Marc Wittkowski



Dauereinsatz
Im Schnitt alle neun Sekunden hilft die ADAC Straßenwacht (siehe S. 16)

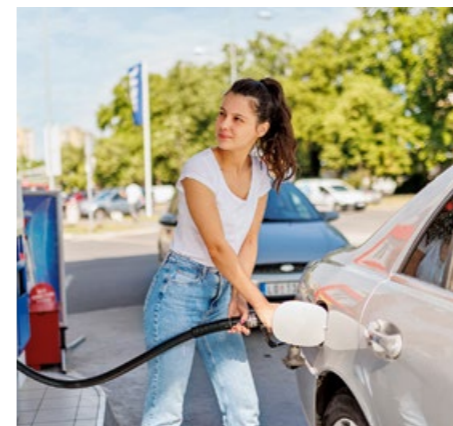
Pannenstatistik

E-Autos waren 2024 laut ADAC Pannenstatistik weniger pannen anfällig als Verbrenner. Bei Verbrennern gab es 10,4 Pannen pro 1000 zugelassenen Autos, bei E-Autos 4,2 – bei Stromern bezogen auf Zulassungen ab 2020. Davor war ihr Bestand für eine Berechnung zu klein. Im Schnitt sind die Autos der Pannenstatistik 13,3 Jahre alt. Häufigster Pannengrund: die Batterie. Bei Verbrennern mit 44,9 Prozent, bei E-Autos mit 50,3. Es folgen Generator, Anlasser, Bordnetz und Beleuchtung (18,4) bei E-Autos und Fehler im Motor, Motormanagement und Hochvolt-System (22,1) bei Verbrennern.

Weitere Infos unter adac.de/pannenstatistik



Die ADAC Drive App
Erhältlich im Apple App Store und im Google Play Store



ADAC Drive App Ab sofort zeigt die App Spritpreise für Österreich, Italien, Spanien, Frankreich, Slowenien und das Vereinigte Königreich an. Außerdem lässt sich das Wetter entlang der Route abrufen. Weitere Funktionen umfassen Routenplanung, Navigation und E-Ladepunkte in ganz Europa.

All-Terrain-Reifen-Test

Auch wenn der Name besagt, dass sie für jedes Gelände geeignet sind – ein ADAC Test von acht Modellen, die dank Schneeflocken-Symbol auch im Winter gefahren werden können, zeigt das Gegenteil: Egal ob Bremswege oder Kurvenhaftung, die All-Terrain-Reifen reichten auf der Straße auch nicht annähernd an die Werte des Pkw-Ganzjahresreifens heran, der als Referenz diente. Teilweise war die Performance der Stollenreifen sogar erschreckend schwach.

Mehr Infos ab 6.5. unter adac.de/allterrain-reifen



Kurvenfahrt
Unter anderem wurden die Reifen an einem VW Amarok getestet

Ein Mustang, viele Pferdestärken

Nach 30 Jahren kehrt Ford 2025 in die DTM zurück – mit einer echten Ikone: Das Haupt Racing Team wird unter dem Namen HRT Ford Performance zwei Ford Mustang GT3 einsetzen. Das hochmoderne Rennfahrzeug basiert auf dem 2024er Ford Mustang Dark Horse. Bis zum DTM-Ausstieg Mitte der 90er-Jahre fuhr die US-amerikanische Marke 30 Siege in der Serie ein. Ob Ford an die Erfolge von damals anknüpfen kann, wird sich in der laufenden Saison zeigen – und zwar nicht nur in der DTM, sondern auch bei den ADAC GT Masters. Dort geht die Legende von Ford ebenfalls bei allen Rennen an den Start.

Infos unter [dtm.com](https://www.dtm.com) unter [adac.de/gt-masters](https://www.adac.de/gt-masters)



Auffälliges Design
Ein Ford Mustang wird im Look des Schmierstoffherstellers Ravenol gestaltet

DTM

Motorsport Arena Oschersleben	25.4. - 27.4.25
Dekra Lausitzring	23.5. - 25.5.25
Circuit Zandvoort/NL	6.6. - 8.6.25
Norisring	4.7. - 6.7.25
Nürburgring	8.8. - 10.8.25
Sachsenring	22.8. - 24.8.25
Red Bull Ring by VKB-Bank/A	12.9. - 14.9.25
Hockenheimring Baden-Württemberg	3.10. - 5.10.25

GT Masters

Dekra Lausitzring	23.5. - 25.5.25
Circuit Zandvoort/NL	7.6. - 9.6.25
Nürburgring	10.7. - 13.7.25
Salzburging/A	5.9. - 7.9.25
Red Bull Ring by VKB-Bank/A	12.9. - 14.9.25
Hockenheimring Baden-Württemberg	3.10. - 5.10.25



Rennmaschine

Im Ford Mustang steckt ein leistungsfähiger 5,4-Liter-V8-Motor

Herausgeber

Präsidium des ADAC e.V.

Geschäftsführender Vorstand

Andreas Leihener, ADAC e.V.

Chefredaktion

Martin Kunz

(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt),

Stellvertreter: Thomas Paulsen,

Mitglied der Chefredaktion: Christof Henn,

Hansastraße 19, 80686 München,

T 089 767 60

E-Mail motorwelt@adac.de

Redaktionsmanagement ADAC

Eike Schrimm (Ltg.), Karin Meier

Redaktion

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](https://www.brand-community-network.de)

Head of Publisher Management:

Meike Nevermann

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Katja Lickhardt

Kostenpflichtiger Bezugsservice

[motorwelt-bezugsservice.de](https://www.motorwelt-bezugsservice.de)

Druck

Burda Druck GmbH,

Hauptstraße 130, 77652 Offenburg,

T 0781 84 01

E-Mail info@burda-druck.de

Der Bezug des E-Papers ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgegolten.



PEFC

PEFC/04-32-0832

PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

www.pefc.de



EU Ecolabel: DE/053/003

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling

Fotos: Haupt Racing Team/Gruppe C Photography

Probleme mit der CPAP-Maske?



Aktivierung per Knopfdruck**

Entdecken Sie JETZT die Alternative ohne Maske.*

Bereits über 90.000 Patient:innen mit mittel- bis schwergradiger Obstruktiver Schlafapnoe können dank der Inspire Therapie wieder ganz ohne CPAP-Maske schlafen.

WIR BERATEN SIE GERN!***



0800 100 64 35 56

(kostenfrei und unverbindlich)



www.InspireSleep.de



*Die Inspire Therapie kann bei Patienten mit mittlerer bis schwerer Schlafapnoe eingesetzt werden, bei denen ärztlich bestätigt worden ist, dass eine Behandlung mit positivem Atemwegsdruck (z. B. mit einer CPAP-Maske) versagt¹ oder nicht vertragen/toleriert¹ wird und die aus medizinischer Sicht für die Inspire Therapie geeignet sind. **Die Inspire Therapie ist ein Zungenschrittmacher, der chirurgisch implantiert wird. Mit der Fernbedienung schalten Sie die Therapie ein und aus und stellen die Stärke der Stimulation ein. ***Unsere telefonische Beratung ersetzt keine ärztliche Konsultation. Die Produktkategorie (C)PAP-Maske wird nicht in Frage gestellt. Individuelle Behandlungsergebnisse können variieren. Weitere Informationen über die Inspire Therapie, Implantation, Anwendung, Wirkweise, Risiken und Sicherheitshinweise finden Sie auf www.InspireSleep.de. Hier erfahren Sie auch, in welchen Kliniken in der Nähe Ihres Wohnorts ein Zungenschrittmacher im Rahmen der Inspire Therapie implantiert werden kann.

Referenz: 1. Fietze, I., Ficker, J.H., Heiser, C. et al. Wenn CPAP nicht genutzt oder nicht vertragen wird – Vorschlag für eine standardisierte Terminologie. Somnologie 24, 102-105 (2020)

© 2025 Inspire Medical Systems Europe GmbH. Alle Rechte vorbehalten. 801-000-002 Rev B.

Gut zu wissen

An dieser Stelle beantworten ADAC Expertinnen und Experten in jeder Ausgabe Leserfragen. Sie möchten auch etwas wissen? Schreiben Sie an motorwelt@adac.de



Autobahn – Wie fädelt man sich richtig ein?

Man nutzt den 250 Meter langen Beschleunigungsstreifen, um das Tempo des fließenden Verkehrs zu erreichen. Aber Achtung: Fahrzeuge auf der durchgehenden Fahrbahn haben Vorfahrt. Es kann aber vorkommen, dass die Länge des Beschleunigungsstreifens nicht ausreicht, weil zu viel Verkehr ist. Laut Straßenverkehrsordnung müsste man dann am Ende anhalten und warten, bis sich eine Lücke ergibt. Da dies – auch aufgrund des langsamen Anfahrtempos – ein Unfallrisiko beinhaltet, kann es in Ausnahmefällen gerechtfertigt sein, auf dem Standstreifen der Autobahn weiterzufahren und sich von dort aus so schnell wie möglich in den fließenden Verkehr einzufädeln.

Infos unter adac.de/autobahn-auffahren



Die Experten (v.li.)

Klaus Heimgärtner ist ADAC Jurist für Verbraucherrecht, **Levin Schneider** Rechtsanwalt (Syndikus) beim ADAC und **Annika Danner** ADAC Juristin für Verkehrsrecht

Garage – Was darf ich dort alles abstellen?

Garagen sind für Kraftfahrzeuge da. Gelagert werden dürfen dort entsprechend nur dazugehörige Dinge wie Reifen, Dachgepäckträger, Wagenheber und Co. Je nach Bundesland ist es auch erlaubt, in begrenztem Umfang Kraftstoff in entsprechenden Behältern zu deponieren – in einer sogenannten Kleingarage (bis 100 Quadratmeter) in Bayern beispielsweise bis zu 20 Liter Benzin. Zum Büro, Gästezimmer, Fitness- oder Partyraum darf die Garage aber nicht umfunktioniert werden. Selbst das Einrichten einer Hobbywerkstatt zur Reparatur des Autos kann von Behörden als Zweckentfremdung gesehen werden.

Infos unter adac.de/garage

Ampel – Was passiert bei einem Rotlichtverstoß?

Das kommt auf den Verstoß an. Bei einem einfachen (die Ampel ist maximal eine Sekunde rot) bekommen Autofahrende ein Bußgeld von 90 Euro und einen Punkt. Ist die Ampel länger als eine Sekunde rot, sind es 200 Euro, zwei Punkte und ein Monat Fahrverbot. Radfahrende kriegen einen Punkt und zahlen 60 oder (wenn die Ampel länger rot ist) 100 Euro, Fußgänger 5 Euro. Liegt zusätzlich eine Gefährdung vor oder es kommt zu einem Unfall, erhöht sich bei allen Verkehrsteilnehmern das Bußgeld. Straffrei kann das Ignorieren einer roten Ampel dann sein, wenn man Polizei oder Rettungswagen Platz machen muss.

Infos unter adac.de/rote-ampel

Fotos: AdobeStock/Welkenhofer Designs; Shutterstock/Kiefer Photography; Shutterstock/K-FK; Illustration: Tim Möller-Kaya



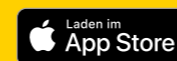
Gleich gratis downloaden!

Was auch immer Ihnen fehlt. Die ADAC Medical App hilft.

Beratung und Hilfe für ADAC Mitglieder. Jetzt noch mehr drin:

- » Doctolib Arztsuche und Online-Terminvereinbarung
- » Zugang zu telemedizinischer Behandlung im In- und Ausland*
- » Apothekenservice: Ihre lokale Apotheke immer dabei
- » Online Symptom Checker

Infos auf adac.de/medical oder einfach App downloaden!



*Telemedizin im In- und Ausland ist für alle ADAC Mitglieder oder Inhaber einer ADAC Auslandsranken-Versicherung zugänglich, sofern eine aktive gesetzliche oder private Krankenversicherung in Deutschland vorliegt. Hierfür arbeiten wir mit der Service-Plattform TeleClinic GmbH zusammen. TeleClinic stellt für Patienten und Ärzte, einen Zugang zu ärztlichen Videosprechstunden über ein externes zertifiziertes Videomodul bereit. TeleClinic selbst ist kein Gesundheitsdienstleister, insbesondere kein Arzt, kein MVZ und keine Apotheke. Ein Netzwerk von um die 2800 überprüften Ärztinnen und Ärzten ist bei der Plattform angemeldet. Bei der telemedizinischen Behandlung erbringen die Ärzte keine umfassende Fernbehandlung. Es werden nur solche Krankheits- und Beschwerdebilder behandelt, für die nach allgemein anerkannten fachlichen Standards kein persönlicher ärztlicher Kontakt erforderlich ist.

ADAC



Bei der nächsten Autopanne ...
rufe ich wieder den ADAC an. Und ich schwöre – nicht nur, weil dies hier die ADAC Motorwelt ist: Der Anruf hilft immer, Gelbe Engel eben ...

Mein nächster Podcast ...
ist mit dem wunderbaren Tommi Schmitt.

Mein nächster großer Auftritt ...
wird eine der vielen Lesungen zu meinem ersten Roman „Das Leben fing im Sommer an“ sein.

Das nächste Mal, wenn ich ein Wochenende ohne Pläne habe ...
scheint hoffentlich die Sonne. Und Borussia Mönchengladbach spielt zu Hause.

Beim nächsten Interview ...
probiere ich, mindestens einmal Gelbe Engel unterzubringen. Versprochen!

Als Nächstes lerne ich ...
Klavier spielen – hoffentlich.

Wenn ich das nächste Mal ins Ausland reise ...
kann ich vielleicht schon ein kleines bisschen Klavier spielen – hoffentlich.

Mein nächster Citytrip ...
geht nach Stockholm.

Mein nächstes Auto ...
ist schwarz.

Das nächste Mal auf dem Fußballplatz ...
schieße ich ein Tor!

Mein nächstes Mal

Ex-Profi-Fußballer und TV-Experte **Christoph Kramer** blickt nach vorn. Und verrät, was er in naher Zukunft machen wird



Zur Person

Von 2014 bis 2016 spielte Christoph Kramer in der Fußballnationalmannschaft und wurde 2014 mit ihr Weltmeister. Seit sieben Jahren ist er auch für das ZDF als Experte im Einsatz. Kramers erster Roman „Das Leben fing im Sommer an“ ist im März im KiWi Verlag erschienen.



Wenn das nächste Mal jemand auf Zeit spielt ...
war ich es ganz bestimmt nicht.

Wenn das nächste Mal jemand Foul spielt ...
ist mir das ziemlich egal.

Denn bei der nächsten umstrittenen Entscheidung ...
mache ich das Handzeichen für VAR. Der Video-Schiedsrichterassistent wird es dann schon richten.

Meine nächste Flugreise ...
geht nach Argentinien und von dort aus weiter zur Antarktis.

Den nächsten Sommerurlaub verbringe ich ...
auf einem kleinen Boot, schippernd um Sardinien herum.

Meine nächste Eintrittskarte kaufe ich mir ...
für die Titanic-Ausstellung in Köln.

Als Nächstes schreibe ich ...
einen weiteren Roman – wenn alle den ersten cool finden.

Mein nächster Kinobesuch ...
wird vermutlich erst James Bond sein. Dauert ja noch ein bisschen, aber ich bin jetzt schon sehr gespannt darauf, wer der oder die neue 007 wird.

Das nächste Gericht, das ich probiere ...
kommt aus Kambodscha.

In der nächsten ADAC Motorwelt freue ich mich ...
auf einen weiteren Artikel über autonomes Fahren. Das ist und bleibt ein spannendes Thema.

Die nächste Ausgabe der **ADAC Motorwelt** erscheint am **21.8.2025**

Illustrationen: Jörn Kaspuhl; Porträt-Vorlage: Markus Tedeskind

REVITIVE

Aktiv Gegen Beinschmerzen

Müde oder schmerzende Beine? Geschwollene Füße und Knöchel?

Fördern Sie jetzt Ihre Durchblutung und lindern Sie Beinschmerzen mit dem Revitive Durchblutungs-Stimulator.

Revitive ist der Geheimtipp gegen schmerzende Beine und wird bereits von über 4 Millionen zufriedenen Anwendern weltweit genutzt. Dieses zertifizierte, medikamentenfreie medizinische Gerät verbessert aktiv die Durchblutung und lindert so effektiv Beinschmerzen, Krämpfe und Schwellungen. Entwickelt und klinisch getestet von Physiotherapeuten und Gefäßchirurgen, aktiviert Revitive Medic mit der Oxywave-Technologie Ihre Muskelpumpe in den Beinen und steigert nachweislich die Durchblutung – ganz ohne Medikamente.

Die Anwendung ist kinderleicht: Einfach einschalten, nackte Füße auf die Fußpolster stellen, die Intensität erhöhen, bis Ihre Wadenmuskeln zu pumpen beginnen. Dann lehnen Sie sich entspannt zurück und lassen Revitive für Sie arbeiten.



„Revitive verwendet die EMS-Technologie, von der ich weiß, dass sie funktioniert.“

Prof. Jonathan Beard, Chefarzt der Gefäßchirurgie, empfiehlt Revitive.



„Entdecken Sie Revitive! Es könnte Ihr Leben verändern“

Ulrike von der Groeben

Testen Sie Revitive jetzt mit einer 60-tägigen

Risikofreien Test und kostenlosem Versand!

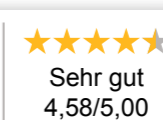
Revitive Medic Durchblutungs-Stimulator:

- ✓ Linderung von Schmerzen in Beinen und Füßen
- ✓ Hilfe bei geschwollenen Füßen und Knöcheln
- ✓ Erleichterung bei müden Beinen und Füßen
- ✓ Stärkt die Beinmuskulatur und löst Krämpfe
- ✓ Aktive Verbesserung der Durchblutung



Zertifizierter Shop

Stand 05.09.2024 2.485 Bewertungen



Sehr gut
4,58/5,00



Auch geeignet für Menschen mit **Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck** oder **Krampfadern**.

Direkt bestellen und sparen Sie 20€ Plus Fußcreme sowie und Elektroden Pads im Wert von über 22€ GRATIS sichern.

Ihr Geschenkode: **SOMMER25**



www.revitive.de

Revitive Medic Gerät
Sparen Sie 20€ PLUS

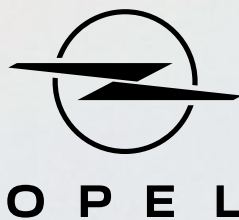
kostenlose Geschenke **NUR** wenn Sie den Code verwenden: **SOMMER25**

*Der Durchblutungs-Stimulator wurde klinisch getestet und zeigte bereits bei 10 bis 20 Minuten Nutzung eine zeitweilige Entlastung von Schwellungen und den damit verbundenen Beschwerden bei Verwendung durch gesunde Menschen. Klinische Evaluation zum Revitive Durchblutungs-Stimulator Februar 2013. Studien wurden zwischen 2008 und 2024 durchgeführt. Nicht geeignet für Personen mit Herzschrittmachern oder Defibrillator/AICD, die Symptome einer bestehenden tiefen Venenthrombose (TVT) aufweisen oder deswegen behandelt werden oder während einer Schwangerschaft. Revitive ist ein Produkt der Actegy Health Ltd. Copyright © 2024 Actegy Ltd. Alle Rechte vorbehalten. AW: 19702609 03.2025.

DER NEUE

OPEL GRANDLAND

#GOGRAND



ONLINE
BESTELLEN

Gewinner Goldenes Lenkrad: AUTO BILD 46/2024 & BILD am SONNTAG 45/2024 „Kategorie Bestes Auto bis 50.000 Euro“
Abbildung zeigt Sonderausstattung.