

Der Norden

Mut zur Freiheit

Die Welt mit dem Motorrad erkunden

Prima Klima
Erlebnismuseen
im Norden

Pasta und Motoren
Luciano Favarons
Leidenschaften

Exklusive Hotel-Angebote – jetzt buchen!

Weitere **Eigenanreisen**
finden Sie hier:



Ostsee

★★★★ Ostseehotel Midgard in Damp

3 Tage • Halbpension Plus

ab € **159,-**
Reise-Code:
osda

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/4/5/7 Übernachtungen
- ✓ **Halbpension Plus** ✓ Täglich Eintritt ins Entdeckerbad* (3 Std.) inkl. Saunadorf Värmland ✓ Täglich Eintritt in das Mare Mara* mit Saunalandchaft (ab 14 Jahren; Wartungsarbeiten vom 15.05. - 18.05.25)
- ✓ Großparkplatz (nach Verfüg.; ca. 1 km) mit Shuttle zum Hotel ✓ WLAN ✓ u.v.m.

*Öffnungszeiten lt. Hotelaushang



Beispiel DZ Twin Landseite

Termine & Preise

in €/P. im DZ Twin Landseite

Saison	Anreise	täglich				
	Nächte	2	3	4	5	7
02.11. - 18.12.25		159	239	309	379	529
15.05. - 03.07.25, 22.08. - 01.11.25, 19.12. - 22.12.25		179	269	359	444	609
04.07. - 21.08.25		229	339	444	549	759

EZZ: 30–40 €/N. (aison) Übernachtungssteuer:
ca. 2 % des Übernachtungspreises

Harz

★★★★ CAREA Residenz Hotel Harzhöhe in Goslar

3 Tage • All Inclusive

ab € **89,-**
Reise-Code:
reha

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen
- ✓ **All Inclusive**
- ✓ Nutzung des **Hallenbads** (lt. Aushang)
- ✓ WLAN ✓ Hotelparkplatz (n. Verfügbarkeit)



Termine & Preise

in €/Person im DZ

Saison	Anreise	SO-DI	täglich				
	Nächte	2	3	5	7		
02.11. - 07.11.25, 16.11. - 23.11.25		89	139	219	299		
24.11. - 26.11.25		125	179	289	399		
24.05. - 27.05.25, 21.09. - 28.09.25, 27.11. - 21.12.25		129	199	319	439		
28.05. - 16.06.25, 22.06. - 20.09.25, 29.09. - 01.11.25		139	209	349	479		
17.06. - 21.06.25		149	222	369	505		

Einzelzimmerzuschlag: 25 €/Nacht

Kurtaxe: ca. 3 € pro Person/Nacht

Mecklenburgische Seenplatte

★★★★ Seehotel Fleesensee in Göhren-Lebbin

3 Tage • Halbpension

ab € **189,-**
Reise-Code:
sego

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5 Übernachtungen ✓ **Halbpension**
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- ✓ **Wellnessbereich** mit Hallenbad und Saunabereich
- ✓ Leihbademantel und Slipper
- ✓ 20 € **Massagegutschein** pro Vollzahler ✓ WLAN



Termine & Preise

in €/Person im DZ Landseite

Saison	Anreise	täglich				
	Nächte	2	3	5	7	
01.10. - 20.12.25		189	269	439		
15.05. - 30.09.25		259	389	629		

Preise ggf. zzgl. Wochenendzuschlag.

Einzelzimmerzuschlag: 30 €/Nacht

Kurtaxe: ca. 2 € pro Person/Nacht

4

Immer auf Achse

Ann-Kathrin Bendixen ist seit sechs Jahren unterwegs



Liebe Leserinnen und Leser,

einfach mal weg sein! Der Gedanke, der bei den allermeisten ein Tagtraum bleibt, ist für Ann-Kathrin Bendixen zum Lebensmotto geworden. Schon sehr früh musste sie auf die harte Tour lernen, dass das Leben einem Drahtseilakt ohne Netz gleicht. Jeden Moment kann das Schicksal ohne Rücksicht auf Verluste zuschlagen. Was nach einer traurigen Erkenntnis klingt, ist für Ann-Kathrin Ansporn, das Leben zu genießen. Und das macht sie, indem sie auf ihr Motorrad steigt und die Welt bereist.

Auch Luciano Favaron könnte man als Lebenskünstler bezeichnen. Favaron, Inhaber einer kleinen Werkstatt, nur auf seinen offiziellen Beruf zu reduzieren, würde ihm nicht gerecht werden. Schließlich ist er auch Musiker, Gastgeber und ein hervorragender Geschichtenerzähler. Wir zumindest haben ihm gerne zugehört.

Gerade bei Familien steigt seit Jahren die Beliebtheit der Nord- und Ostseeküste als Urlaubsdestination. Doch was macht man mit den Kleinen, wenn das Wetter keinen Strandtag zulässt? Wir haben uns Erlebnismuseen im Norden mal näher angesehen. Was sie verbindet: Der Besuch macht einen klüger – nicht nur bei Regenwetter!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

EDITORIAL

8

Erlebnismuseen an der Küste
Mitmachen erwünscht – Staunen garantiert



14

Luciano Favarons Werkstatt
atmet das italienische Lebensgefühl

INHALT

Allein auf Achse

Ann-Kathrin Bendixen entdeckt die Welt
Seite 4

Erlebnis Küstenklima

Museen an Ost- und Nordsee
Seite 8

Norddeutsches Original

Luciano Favarons Werkstatt
Seite 14

Sprung zur Weltpitze

Interview mit dem 17-jährigen
Trial-Fahrer Carl Gustaf Christ
Seite 18

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs
Seite 20

Termine und Impressum

Seite 22

Allein auf Achse

Mit 19 Jahren stieg Ann-Kathrin Bendixen auf ihr Motorrad und fuhr von Schleswig-Holstein hinaus in die Welt: durch Europa, Afrika und von Miami nach Alaska. Sechs Jahre später ist die Reisebloggerin noch immer unterwegs – und glücklich

Text: Wiebke Brauer Fotos: privat



Ann-Kathrin Bendixen liebt Probleme, wie sie sagt. Weil aus Schwierigkeiten Geschichten werden, die man abends am Lagerfeuer erzählt. Weil aus ihnen meist etwas Gutes entsteht. Weil sie einen vorantreiben. Und die 25-Jährige muss es wissen. Mit 19 Jahren wurde sie an der Nebenhöhle operiert, Entzündungen bildeten sich und hatten eine Notoperation zur Folge. Nach dieser Erfahrung war klar: Sie will raus in die Welt, noch etwas sehen. „Ohne dieses Erlebnis wäre ich ja niemals losgezogen.“

Von Handewitt bei Flensburg ging es los. Ann-Kathrin Bendixen kaufte für kleines Geld eine Suzuki Bandit von 1996. Außerdem hatte sie 400 Euro in der Tasche und einen kleinen Plüscharten im Gepäck, der sie bis heute auf

ihren Touren rund um den Globus begleitet. Das Stofftier haben ihr Freunde geschenkt. Eine augenzwinkernde Erinnerung an die Zeit, als sie in der Schule wegen ihrer Segelohren gemobbt wurde – und es zeigt, wie man den Spieß umdrehen kann: Auf Social Media nennt sich die Reisebloggerin „Affe auf Bike“, allein auf Instagram folgen ihr über 500.000 Menschen. Wobei das so nicht geplant war, wie Ann-Kathrin Bendixen erzählt: „Es war nicht so, dass ich dachte, oh, ich will jetzt eine bekannte Influencerin werden und damit mein Geld verdienen. Meine Social-Media-Posts waren eher Mittel zum Zweck, damit die Leute wussten, dass es mir gut geht.“ Natürlich half es, dass ihr das Fotografieren schon immer Spaß gemacht hatte und sie nicht kamerاسcheu ist. >



Die erste Tour führte in den Süden Europas, in die Schweiz, nach Österreich, Italien, Slowenien und Kroatien. Ann-Kathrin Bendixen schlief im Zelt oder in ihrer Hängematte. Dass man mit 400 Euro nicht weit kommt, merkte sie allerdings auch ziemlich schnell. Also arbeitete sie auf Bauernhöfen und Weingütern für Kost und Logis, zog immer weiter. Ihre Suzuki gab dabei ein ums andere Mal den Geist auf. Durch YouTube-Videos lernte Ann-Kathrin das Schrauben und brachte das Motorrad wieder in Gang. Aus Monaten wurden Jahre, Bendixen bereiste Afrika, Südamerika oder Thailand. Nicht nur mit der Suzuki: Es folgten eine Yamaha XT 550 und eine Kooperation mit Harley-Davidson. „Zwischendrin hatte ich noch eine BMW G 310 GS, mit der ich im Winter zum Nordkap hochgefahren bin“, erzählt sie. Und es

gab Touren mit einem Camper, Katze und Freund, den sie aber weitgehend aus der Öffentlichkeit herauhält, genauso wie die Eltern oder den Freundeskreis: „Ich habe da schon eine klare Grenze, was privat ist.“

Außerdem gibt es ja auch noch andere Medien: 2021 entstand ein Buch über ihr Leben auf Reisen, darüber hinaus war sie Teilnehmerin der Survival-Fernsehshow „7 vs. Wild“. Mit der Wildtierfotografin Hannah Assil bildete sie ein Team, das Duo überstand 14 Tage in der kanadischen Walachei – und gewann die Staffel. Das Kontrastprogramm: die Teilnahme an der Tanzsendung „Let's Dance“ im vergangenen Jahr. Auch eine Form von Herausforderung.

Rückblickend klingen diese Geschichten alle federleicht, die Realität sah etwas anders aus: In Alaska gab es eine unschöne Begegnung mit



Der Erlebnishunger führt Ann-Kathrin Bendixen in Gebiete abseits der Trampelpfade. Nicht immer bleibt es idyllisch, in der Westsahara saß sie ohne Benzin und Wasser fest



Nicht immer ist Ann-Kathrin Bendixen allein unterwegs. Auf manchen Reisen hat sie tierische oder männliche Begleitung

einem Bären. In Vietnam stürzte Bendixen mit einem Roller, riss sich Kreuz- und Innenband. Und in der Westsahara saß sie einmal ohne Benzin und Wasser in der Wüste fest. Wobei man dazu vielleicht erwähnen sollte, dass sie schon morgens beim Losfahren wusste, dass der Sprit nicht reichen würde. Da ist die Frage nach ihrer Blauäugigkeit erlaubt. Die hält Bendixen für eine gute Eigenschaft: „Ich bin dankbar für meine Naivität. Ohne diesen Charakterzug wäre ich ja nie auf Reisen gegangen.“ Trotzdem hatte sie in diesen Momenten Angst, das gibt sie zu. „Wenn ich irgendwo in der Wüste bei 45 Grad ohne Wasser in meiner Lederkombi stehe, ist das alles andere als entspannt. Natürlich habe ich dann

Angst. Aber zu Beginn meiner Touren fürchtete ich mich sogar davor, im Wald zu zelten. Heute bin ich generell viel ruhiger.“

Was sich nicht geändert hat, sind die Liebe zum Motorradfahren und das Gefühl der Freiheit, wie sie erzählt. „Du sitzt auf dem Motorrad, gibst Gas und es ist total egal, was um dich herum passiert. Man genießt einfach nur das Motorengeräusch.“ Und wovon träumt Ann-Kathrin Bendixen? Die Antwort kommt wie aus der Pistole geschossen: „Ich träume davon, dass alles in 10, 20, 30 Jahren noch genauso ist wie heute. Dass ich gesund bin, dass es den Menschen um mich herum gut geht und dass ich mit meinem Motorrad noch immer so reisen darf.“



Erlebnis Küstenklima

Nord- und Ostsee zählen zu den beliebtesten Reisezielen in Deutschland. Noch dominiert der Bade- und Strandurlaub. Aber das Küstenklima verändert sich: Bei Hitzeperioden, Starkregen, Sturm und hohen Wellen sind Erlebnismuseen der passende Rückzugsort. Hier unser Überblick – vom Klimahaus Bremerhaven bis zum Ozeaneum in Stralsund

Text: Karsten Klama Illustration: Kai Pippig



1 Bremerhaven Klimahaus

Spitzenwerte von 33 Grad Celsius, schwüle Nächte – der Sommer an der Küste verlangt immer öfter nach einer Abkühlung. Bleibt nur noch eines: ab in die Eiswüste! Am einfachsten geht das im Klimahaus Bremerhaven. Dort nimmt der Abenteurer Axel Werner die Museumsbesucher mit auf seine Weltreise. Entlang des Längengrads 8° Ost 34' durchwandert er verschiedene Klimazonen. Zum Beispiel die Antarktis: Rund um die Neumeyer-Station herrschen hier auch im Sommer durch-

schnittlich minus 6 Grad Celsius. Mit Gänsehaut und roter Nase geht es in das Innere der Polarstation, Kälteschutzanzüge und dicke Thermostiefel können die Besucher selbst ausprobieren. Vom Bildschirm grüßt die aktuelle Besatzung der Polarstation und zeigt, wie sie in der Freizeit Basketball spielt.

Auf der Reise zurück nach Bremerhaven liegen Alaska, Samoa und die Schweizer Alpen auf der Route. Weltenbummler Axel Werner erzählt dabei keine erfundenen Geschichten, sondern hat alle Klimaregionen selbst erlebt. Zu den Familien, die er jeweils kennengelernt hat, besteht zum Teil bis heute Kontakt. Wie sich

die Bewohner vor Ort auf den Klimawandel einstellen müssen, wird auch in der Station Hallig Langeneß im Wattenmeer deutlich. Dort stehen die Häuser auf kleinen Erdhügeln, den Warften. Gemeinsam bauen hier die Besucher selbst eine Warft auf und schauen, ob die Häuser die Flut überstehen. Steigender Meeresspiegel und zunehmende Sturmfluten bedrohen die kleinen Halligen. Wie der Klimawandel unseren Planeten beeinflusst, zeigt das Klimahaus im neuen Ausstellungsbereich „Wetterextreme“: Über eine bewegliche Plattform erreichen kleine Besuchergruppen Stationen zu Waldbränden, Dürren und Überschwemmungen. >

Hafenwelten Bremerhaven

Die drei Erlebnismuseen Klimahaus (s.o.), Auswandererhaus und Deutsches Schifffahrtsmuseum (beide Seite 10) gehören zum neuen Tourismuszentrum direkt an der Wesermündung. Ergänzt werden die Museen durch den Zoo am Meer, das U-Boot Wilhelm Bauer, die Aussichtsplattform des Atlantic Hotels Sail City, ein Outlet-Center und den Yacht-Hafen Lloyd Marina.

> INFOS:
klimahaus-bremerhaven.de
dah-bremerhaven.de
dsm.museum



Bremerhaven Bei Sommerregen in die Südsee, bei Hitze in die Arktis: Im Klimahaus findet sich für jede Wetterlage die passende Erlebniswelt

Fotos: Marcus Schwarze und Thorsten Ernst/Klimahaus



© Alex Anton

Great European Express von Paris nach Istanbul

9-tägige Sonderzugreise auf den Spuren Agatha Christies durch 7 Länder

Inklusivleistungen:

- Flüge Frankfurt – Istanbul und Paris – Frankfurt oder umgekehrt in der Economy Class
- 6-tägige Fahrt im Great European Express mit 5 Übernachtungen an Bord in der gebuchten Abteilkategorie (max. 90 Reisende)
- 3 Übernachtungen in Komfort-/Deluxe-Hotels in Paris, Budapest, Istanbul
- Mahlzeiten laut Reiseverlauf
- Deutsch sprechende Reiseleitung ab Istanbul bis Paris oder umgekehrt
- Bootsfahrten auf Donau und Bosphorus
- Besichtigungsprogramm laut Reiseverlauf
- Ausflüge und Transfers in klimatisierten Bussen
- Gepäckträger-Service an den Bahnhöfen

ab 8.900 € p. P. bei 2er-Belegung

Reisetermine: 12.4. - 20.4.2026 von Istanbul nach Paris
 18.4. - 26.4.2026 von Paris nach Istanbul



© MAV Rail Tours



© MAV Rail Tours

Beratung und Buchung:

250 ADAC Reisebüros[®] adacreisen.de/mgr-express ☎ 069 945 15 97 40[®]

[®]Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero [®]Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr.
 Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: Lernidee Erlebnisreisen GmbH, 10787 Berlin.

ERLEBNISMUSEEN

2 Bremerhaven Auswandererhaus

Im Auswandererhaus Bremerhaven nehmen Besucher die Rolle einzelner Figuren an, die einst mit dem Schiff nach Amerika aufbrachen und auf ein besseres Leben hofften. Sie kamen aus Oldenburg, Sachsen, Österreich-Ungarn und Russland, flohen vor Hunger, Krieg, Verfolgung oder Perspektivlosigkeit. Auf einer bewegenden historischen Reise geht es von der Kaje in Bremerhaven über die Auswanderungsstation Ellis Island bis zu ihren neuen Lebensmitelpunkten mitten im New York des 19. und 20. Jahrhunderts. Kleinere Kinder begleiten die Schiffsratte an Bord. Das Auswandererhaus ist ein echtes Mitmach-Museum: Hinter vielen Schubladen, Türen oder Bullaugenfenstern steckt eine Geschichte – anfassen erlaubt! Audiobeiträge spielen die Abschiedsszenen an der Gangway oder den Herzschlag bei der Ankunft ein. Im Sommer 2025 feiert das Haus sein 20-jähriges Bestehen und will neue Territorien entdecken: Mond, Mars und Venus. Die Ausstellung fragt dann, welche Verteilungskämpfe es schon jetzt im Weltall gibt. Wer erhält Schürfrechte, was regelt die Weltraumverordnung Space Law und gibt es einen neuen Kolonialismus im All?

3 Bremerhaven Deutsches Schiffahrtsmuseum

Wer lieber auf der Erde bleiben will, kann sich im Deutschen Schiffahrtsmuseum abkühlen. Im Jubiläumsjahr 2025 – das Museum wird 50 – gehören Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre freien Eintritt. Rechtzeitig zum Geburtstag ist die Ausstellung komplett überarbeitet: In den fünf Themenbereichen Schiffbau, Physik, Umwelt, Ausrüstung sowie Forschungsschifffahrt lassen sich 2000 Exponate aus zwei Jahrhunderten entdecken. Die Kogge ist das Herzstück des Museums. Das mehr als 600 Jahre alte Wrack, 1962 zufällig im Schlamm der Weser entdeckt,

gilt als das am besten erhaltene Handelsschiff des Mittelalters. Gleich zu Beginn der Dauerausstellung hat sich eine Mini-Kogge zwischen 1500 anderen Modellschiffen versteckt. Auf dem fiktiven Forschungsschiff DSM Explorer tauchen die Besucherinnen und Besucher in die Tiefseeforschung ein: An originalgetreuen Tauchrobotern trainieren sie Einsätze am Meeresboden. Der Kranzwasserschöpfer sammelt Wasserproben. Im Kartenhaus erfolgt die Navigation zwischen den Eismassen. Was es von den historischen Forschungsfahrten ins Museum geschafft hat, ist bis heute noch nicht komplett ausgewertet. Aber Schleima und Vampirintenfisch, der Blutsauger der Tiefsee, sind längst entdeckt.

4 Aurich Energie Erlebnis Zentrum

Von der Gewinnung bis zur nachhaltigen Nutzung: In sieben Themenkreisen geht es u. a. um fossile Brennstoffe, Sonnen- und Windenergie. Ein Höhepunkt ist das 360-Grad-Kino. Mit dem Schietwetticket in Kooperation mit dem Wohlfühlbad de Baalje gibt es Rabatt auf den Eintritt. eez-aurich.de

5 Bremen Überseemuseum

Ferne Kontinente kann man in Bremen klimaneutral bei jedem Wetter besuchen – im Überseemuseum, wo etwa Ozeanien gerade frisch umgebaut ist. Für mitgebrachtes Essen und Trinken gibt es zwei Plätze: ein kleines Café in der Afrika-Ausstellung und einen mit Kirschblütenzweigen dekorierten Picknickplatz. uebersee-museum.de

6 Cuxhaven Windstärke 10 – Wrack & Fischereimuseum

Hier geht es um die Extreme der Seefahrt. Im Mittelpunkt stehen die Menschen und ihre Erlebnisse

auf See. Was geschah mit Crew und Passagieren angesichts einer nahen Katastrophe? Und wie war es, auf einem Fischdampfer zu leben und zu arbeiten? Sehr realitätsnah, mit Filmen und Hörstationen. windstaerke10.net

7 Tönning Multimar Wattforum

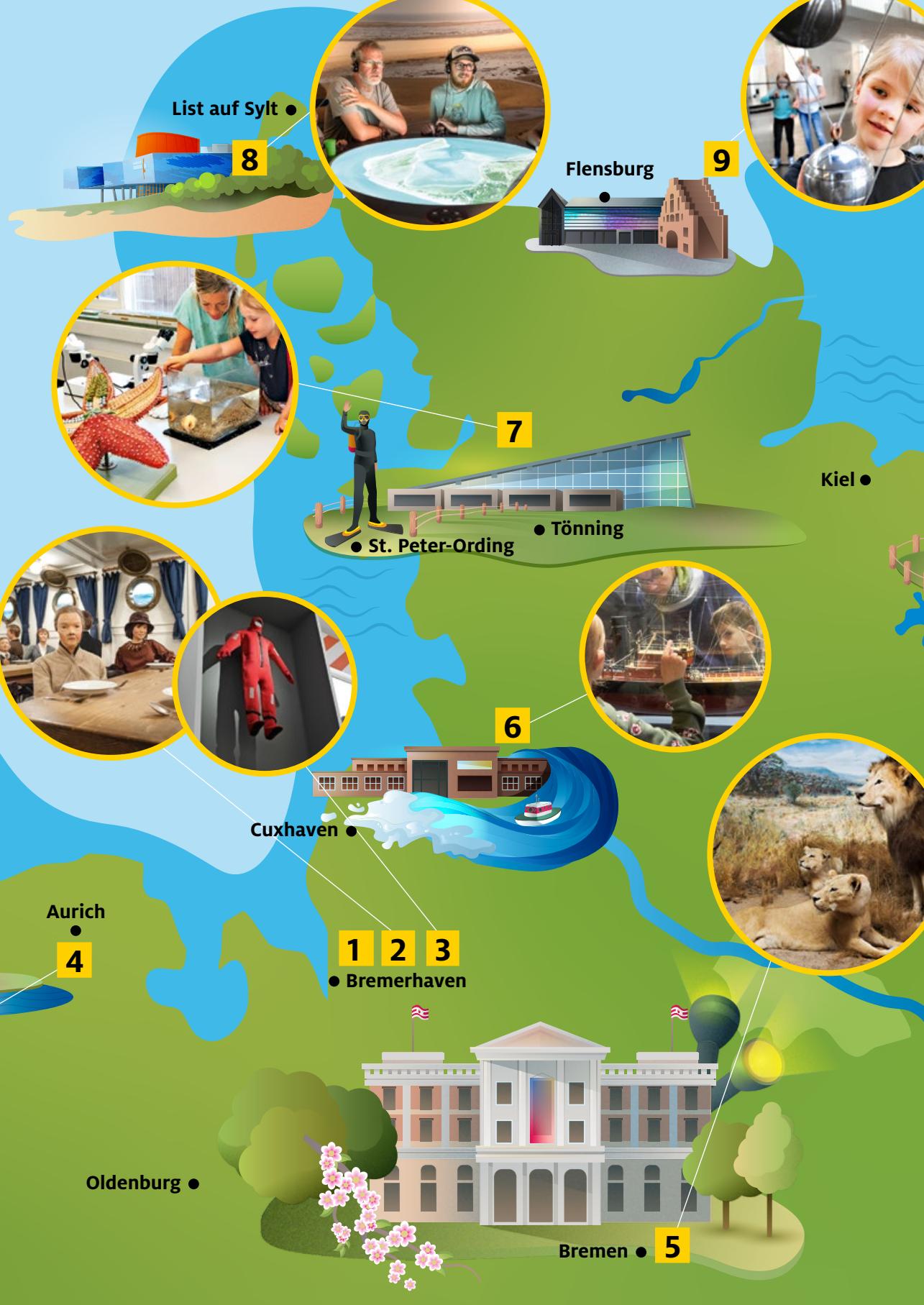
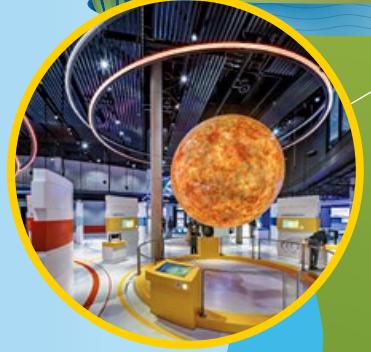
Winzige Wattbewohner, Tauchstation mit Fischschwärm und Blickkontakt mit einem riesigen Pottwal: Direkt an der Eiderbrücke, im Hafenort Tönning, liegt das größte Informationszentrum für den Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. multimar-wattforum.de

8 List auf Sylt Erlebniszentrum Naturgewalten

Die Ausstellung auf 1500 Quadratmetern Fläche gliedert sich in die drei Themenbereiche: Kräfte der Nordsee, Leben mit Naturgewalten sowie Klima, Wetter, Klimaforschung. naturgewalten-sylt.de

9 Flensburg Phänomenta

Experimentieren erwünscht: An etlichen Mitmach-Stationen lädt die Phänomenta Flensburg dazu ein, Naturgesetze auf eigene Faust zu erkunden und so besser zu verstehen. phaenomena-flensburg.de





Extra-Tipp: Mini-Museen

Keine Lust auf Menschenmassen und Info-Flut? Dann sind diese Ausstellungen die passende Alternative

GEWÜRMUSEUM SPICY'S

Ein Ausflug für die Sinne: Auf einem historischen Lagerboden der Hamburger Speicherstadt finden Sie alles zu Gewürzen.

spicys.de

LEUCHTTURM OBEREVERSAND

Stählernes Denkmal und Museum (Fr. - So.) in Dorum-Neufeld – so lebten Leuchtturmwärter vor über 100 Jahren.

obereversand.de

MINIATURLAND LEER

Ob Kreuzfahrtschiffe oder die Windmühlen von Greetsiel: Das Miniaturland Leer zeigt Ostfriesland im Maßstab 1:87.

leeraner-miniaturland.de

ERLEBNISMUSEEN

10 Lütjenburg Eiszeitmuseum

Hier darf vieles angefasst werden: ein Mammutbackenzahn, der in der Nordsee gelegen hat, oder ein Stein, der voller Muschelschalen ist. Es darf getestet werden, wie glatt die vom Gletscher polierten Steine sind, man kann das Gewicht von Findlingen schätzen und in der Steinzeitwerkstatt lernen, wie man ein Messer aus Flintstein anfertigt.

eiszeitmuseum.de

11 Wismar Phantechnikum

Im Erlebnismuseum Phantechnikum in Wismar können Besucher mit Erde, Feuer, Wasser und Luft experimentieren – und die Wunderwelt der Technik entdecken.

tlm-mv.de

12 Stralsund Ozeaneum

Eintauchen ins Meer: Das können Sie hier auf einem Forschungsschiff mit einer virtuellen Fahrt in 4000 Metern Tiefe oder in der Ausstellung „1:1 Riesen der Meere“, wo Sie Auge in Auge einem Blauwal und anderen Meeresgiganten in Originalgröße gegenüberstehen. In den 50 Aquarien warten Fischschwärm, Quallen,

Rochen und Haie.

deutsches-meeresmuseum.de

ANZEIGE

THEMA: Schmerztherapie

Die bessere Schmerz-weg-Formel.

Wende in der Behandlung jeglicher Schmerzen!

Vergessen Sie Paracetamol, ASS, Ibuprofen, Diclofenac und Co.

Sie rauben Lebensqualität, machen den Alltag zur Qual und lassen selbst einfachste Aufgaben manchmal zu gigantischen Herausforderungen wachsen: SCHMERZEN! Ob stechend, pulsierend oder dumpf, ob akut, temporär oder chronisch – Schmerz tut weh und Betroffene wünschen sich in solchen Momenten nichts sehnlicher als dies: ihn abstellen! Bekannt ist PEA seit 1957, wurde aber lange Zeit überschaut, da bereits synthetische Schmerzmittel verfügbar waren: Aspirin, kurz danach Paracetamol sowie Ibuprofen. Erst die Neurowissenschaftler und Nobelpreisträgerin Rita Levi-Montalcini erkannte die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung. Inzwischen unterstreichen mehr als 300 präklinische und klinische Studien die Kraft von PEA. Und das nebenwirkungsfrei!

Entdecken Sie DOLOFERM® – die erste Anti-Schmerz-Formel der Welt mit der sanften Kraft der Natur! Ein unvergleichlicher Erfolg unseres Expertenteams in der natürlichen Schmerztherapie! Und für Millionen Menschen endlich der ersehnte Ausweg aus einer vielleicht schon Jahre dauernden Schmerzhölle! Das Geheimnis liegt in der Synergie gleich 5 kraftvoller Inhaltstoffe – perfekt dosiert und aufeinander abgestimmt. Sie killen den Schmerz an der Wurzel. Sogar noch, bevor er entsteht! Aber das Beste: DOLOFERM® ist keine chemische Keule, daher absolut sicher und vor allem eins: langfristig anwendbar!

Superstoff PEA – die Antwort auf alle möglichen Schmerzen:

- Chronische Schmerzen (Arthrose, Arthritis, Migräne, Menstruation, Endometriose, Prostata- und Beckenschmerzen, Lumbalgie, Nackenschmerzen, Fibromyalgie, viszerale Schmerzsyndrome)
- Neuropathische Schmerzen (Bandscheibenschaden, Gürtelrose, Multiple Sklerose, Diabetes, neuralgische Schmerzen)
- Chronische Entzündungen (Degenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, entzündliche Darmerkrankungen, metabolisches Syndrom)
- Akute Entzündungen (Grippe, Erkältungen, Traumata)

Methylsulfonylmethan – kurz MSM: organischer Schwefel

PEA gehört zu den Fettsäureamiden und ist ein integraler Bestandteil unserer eigenen Schmerzabwehr. Es bremst die entzündlichen Aktivitäten dieser Zellen, was Schmerzen lindert. PEA wird als Schutzreaktion auf Verletzungen, Entzündungen und Schmerzen in allen Geweben spontan produziert. Bei lang anhaltenden Schmerzen kann es jedoch zu einer „Erschöpfung“ kommen. Chronische Entzündungszustände führen zu niedrigeren

Pyrrolochinolinchinon – kurz PQQ: Co-Faktor für gesunde Zellen

Die Mitochondrien, unsere zellulären



Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können DOLOFERM® zum Vorzugspreis exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung DOLOFERM® mit 60 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 46,3 g (430,89 € / kg) · (Art.-Nr. 179-036-7) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 49,95 €).

Bestellen Sie DOLOFERM®

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der Nummer 0 60 95 / 5 32 11 58

(es gelten Ihre Festnetz-/Mobilfunktarife). Nennen Sie bitte folgende Vorteilsnummer:

51A.02

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

Das ist Kaufen ohne Risiko.

FRAGEN?
www.auranatura.de oder rufen Sie an:
 Tel.: 0 60 95 / 5 32 11 58

Es gelten unsere Datenschutzerklärung und AGB unter www.auranatura.de. Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubernstrasse 6, CH-8200 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach dem Original DOLOFERM® von AuraNatura®!

Erhältlich in
Ihrer Apotheke:
60 Kapseln
(PZN: 18747917)

Nahrungsergänzungsmittel

Fotos: Eiszeitmuseum (10); Phantechnikum (11); Karsten Klama (12)



Zu ihm kamen Kiezgrößen und Showstars, Fußballer und Boxer: Ab Mitte der 80er-Jahre arbeitete Luciano Favaron in einer Hamburger Hinterhofwerkstatt an edlen Autos aus Italien – wenn er nicht gerade singend am Mikrofon stand

Text: Wiebke Brauer Fotos: Michael Nehrmann

All das, was die Deutschen an Italien lieben, das elegante Design schneller Autos, das gute Essen, die heitere Musik und die Wärme der Familie, das alles findet sich ausgerechnet in einer Gasse hinter der wenig charmanten Automeile Nedderfeld in Hamburg-Lokstedt. In der Werkstatt in einem kargen Flachbau stehen ein Ferrari 308 GTBI, Baujahr 1980, und ein Alfa Spider, dazwischen eine schmucklose Espressomaschine auf einem kleinen Tisch, gegenüber ein Fiat Topolino aus dem Jahr 1950. Fein säuberlich aufgereiht an den Wänden sind Ferrari-Werkzeuge befestigt, in der Ecke thront ein Schlagzeug auf einer kleinen Bühne, Gitarren und venezianische Masken baumeln von der Decke, im Hintergrund läuft ohne Unterlass Italo-Pop. Fotos bedecken jeden Quadratzentimeter. Die Bilder zeigen Michael Schumacher, Klitschko, Heino, Niki Lauda, den „Schönen Klaus“ von der Reeperbahn oder Ornella Mutti. An einer Säule neben der Hebebühne hängen ziemlich viele weibliche Kleidungsstücke aus der Kategorie Unterwäsche. Doch wo die herkommen, darüber schweigt Luciano Favaron. Er ist das Herz und die Seele der Werkstatt, 74 Jahre alt, wobei er auch locker als Ende fünfzig durchgehen könnte. Seit zehn Jahren ist Favaron im Ruhestand. „Aber was soll ich zu Hause?“, fragt >



Die Bühne des Lebens

PORTRÄT



Luciano Favarons Werkstatt ist Reparatur- und Begegnungsstätte. Durch seine Gastfreundschaft wurde sie zu einem Treffpunkt für Promis und Autoliebhaber

der gebürtige Venezianer und hebt die Hände zum Himmel, wie es halt nur Italiener können.

In Mestre bei Venedig lernte Favaron das Karosserieschrauben, für die Musik brannte er außerdem. 1969 schnappte er sich seine Gitarre und wollte mit seiner Band nach London reisen. Er kam bis nach Hamburg – und blieb hängen. Natürlich der Liebe wegen, mit Monika ist er noch heute verheiratet, auch von den beiden finden sich überall Fotos in der Werkstatt. Favaron war nicht einfach nur Hobbymusiker, er nahm Schallplatten auf und war mit Frank Zander oder Bernd Clüver auf Tour. Als die Diskotheken die Livemusik verdrängten, fing Favaron

in einer Kfz-Werkstatt in der Osterstraße an. In der arbeitete schon sein Bruder Paolo, der ebenfalls nach Hamburg ausgewandert war. Mitte der 80er machten sich die Brüder dann mit einer Werkstatt in Lokstedt selbstständig. Und weil Favaron in dieser Zeit einer der wenigen war, die sich mit italienischen Supersportwagen auskannten, landete hier jeder, der einen Lamborghini oder Ferrari besaß. „Man nennt mich auch Mister Ferrari“, meint Favaron und lächelt breit.

Die gute Arbeit, die Favaron machte, sprach sich herum, zu seiner Arbeitsethik gehört auch eine ausgeprägte Vorliebe für Ordnung und Sauberkeit. Favaron: „Erst poliere ich das Auto,

dann repariere ich es.“ Dass sein Terminkalender immer ausgebucht war, lag aber auch daran, dass die Kiezgrößen nicht unbedingt die Geduld hatten, den V12-Motor eines Supersportwagens warmlaufen zu lassen – und schon musste die Kiste wieder zu „Luci“, wie ihn alle nennen. Allerdings landeten nicht nur italienische Autos bei ihm, sondern auch der eine oder andere Rolls-Royce. Wie der Silver Shadow vom „Schönen Klaus“. Pikante Details aus dieser Ära behält Favaron für sich. Nur dass es eine gute Zeit war, in der Geld keine Rolle spielte, das erzählt er. Und dass Klaus Barkowsky für ihn zum Freund wurde und oft zu ihm sagte: „Luci, du hast es so schön hier.“

Genau genommen war die Werkstatt immer ein bisschen mehr Bühne des Lebens als Reparaturbetrieb. Sie diente als Fernsehstudio für die NDR-Late-Night-Show von Komiker Alfons, war Taverne, Restaurant und Konzerthalle. Wer hier einkehrte, hatte sofort einen Espresso, ein Glas perlenden Prosecco und einen Teller mit aufgeschnittenem Parmesan, Fenchelsalami oder

„**Pizza, Pasta e Amore**“ ist das Lebensmotto von Favaron. Aber auch dem alten Blech gilt seine Liebe

auch Pasta vor der Nase. Daran hat sich nichts geändert und auch Musik macht er bis heute. „Mein letztes Lied heißt ‚Pizza, Pasta e Amore‘. Das sind die wichtigen Dinge im Leben“, sagt Favaron und erzählt, dass er von seinen Großeltern im ländlichen Padua auf einem Bauernhof aufgezogen wurde. „Mein Opa sagte immer: Wenn du glücklich bist, ist die ganze Welt glücklich.“ Und wer in bescheidenen Verhältnissen aufwächst und lange und hart arbeitet, lässt sich von Prunk, Protz und Prominenz nicht sonderlich beeindrucken. Der Ferrari 308 GTBI, der in der Werkstatt steht, gehört allerdings ihm. „Den habe ich damals für 7000 D-Mark gekauft, wirklich wahr. Aber verkaufen werde ich das Auto nicht“, so Favaron. „Den erbt jetzt meine Enkelin.“ Vielleicht wird sie dann auch die Werkstatt übernehmen. Bisher konnte Favaron keinen Nachfolger finden, was ihn schmerzt. Seine Enkelin ist allerdings erst neun Jahre alt. „Da muss ich wohl noch ein bisschen durchhalten“, sagt Favaron. Was doch eine schöne Sache wäre.

Man nennt mich auch Mister Ferrari

Sprung zur Weltspitze

In Abu Dhabi feierte Trial-Fahrer Carl Gustaf Christ seinen ersten großen Erfolg. Wir sprachen mit dem 17-Jährigen vom OC Lüneburg

Interview: Anna Hoppe



Schon früh entdeckte Carl Gustaf Christ seine Leidenschaft für den Trial-Sport. Ziel dabei ist es, einen Parcours aus verschiedenen Hindernissen wie Felsen, Baumstämmen oder Rampen fehlerfrei zu absolvieren. Das Highlight in seiner noch jungen Karriere: der dritte Rang in der Mannschaftswertung beim Weltmeisterschaftslauf in Abu Dhabi.

Carl, hast du damit gerechnet, dass ihr aufs Podium kommt?

Ich hatte durch meine Teamkollegen schon ein gutes Gefühl, weil die ja auch ziemlich erfahren sind. Aber dass wir dann tatsächlich auf dem Treppchen stehen, hat mich dann doch überrascht.

Mit 17 warst du der Jüngste im Team. War es für dich besonders schwierig?

Ich hatte zuerst schon ein bisschen die Angst, dass ich das Ganze gegen die Wand fahre. Da steht man schon gewaltig unter Druck. Ein Fehler von mir bedeutet, dass die Mannschaft das ausbaden muss. Aber durch das gemeinsame Kadertraining sind wir als Mannschaft zusammengewachsen.

Fahrradtrial ist ja eine nicht ganz ungefährliche Sportart. Hast du dir schon größere Blessuren zugezogen?

Einige Knochenbrüche und kleinere Verletzungen waren schon dabei. Glücklicherweise aber bisher nichts Langwieriges und immer nur während des Trainings.

Wie viel muss man trainieren, um mit der Weltspitze mitzuhalten?

In der Regel trainiere ich vier- bis fünfmal die Woche. Für die WM haben wir uns eine Woche lang in einem Trainingscamp in Südfrankreich intensiv gemeinsam vorbereitet und dort am Tag etwa sechs Stunden trainiert.

Fotos: © Zubiko

ADAC

Mitgliedergeschenk 2025

Geheimtipp Deutschland

Entdecke neue Lieblingsplätze



**zeitloser
Wandkalender**

August

Geburtstag Lina	1	2
	8	9

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

adac.de/vor-ort

* solange der Vorrat reicht

Mobilitätstag in Bremen
Gemeinsam in die Zukunft fahren!

Entdecken Sie nachhaltige Verkehrsmittel, spannende Innovationen und kreative Lösungen für die Mobilität der Zukunft. Ob mit dem Pedelec, dem Elektroauto oder dem Scooter – an dem Tag können Sie entdecken, wie einfach und umweltfreundlich Mobilität sein kann. Für die kleinen Besucher gibt es die Möglichkeit, E-Karts auszuprobieren. Testen Sie neue Angebote, informieren Sie sich bei Experten und kommen Sie mit uns ins Gespräch über die Zukunft der Mobilität.

Wann: 11 - 18 Uhr, 5. Juli 2025
Wo: ADAC Verkehrsübungsplatz in Bremen-Mahndorf, Adam-Smith-Str. 7
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ADAC Mobilitätstag
5.7.2025, 11 bis 18 Uhr

Wir sind da. Elektrisch

Verkehrsübungsplatz Bremen

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

Am 31.8.2025 startet die ADAC Roland Klassik zum vierten Mal mit eleganten Oldtimern und gut gelaunten Gästen zu einer sonnigen Ausfahrt.
Weitere Infos unter T 0421 499 41 13 oder QR-Code scannen



Fotos: ADAC Weser-Ems; Nils Hillers

Motocross-Elite aus aller Welt zu Gast beim MSC Mölln



ADAC MX MASTERS
» Int. Deutsche Motocross-Meisterschaft
17.-18.5.25
MÖLLN

Jetzt Tickets sichern. Für ADAC Mitglieder gibt es 20 % Rabatt im Onlineshop.



www.adachansa.de

ADAC HANSA e.V. MOTUL ROCK ANTENNE Hamburg

Es geht wieder los! Europas beliebteste Motocross-Rennserie, das ADAC MX Masters, macht auch dieses Jahr wieder im Norden halt – und zwar am 17. und 18. Mai in Mölln. Dieses Extremsport-Spektakel der Superlative, zu dem mehr als 250 Motocrossfahrer aus rund 25 Nationen erwartet werden, findet bereits zum fünften Mal auf dem „Grambeker Heidering“ statt.

Zahlreiche Sprünge, diverse Whoops und vielfache Kurvensektionen auf der 1630 Meter langen Rennstrecke garantieren nicht nur den Sportlern, sondern auch den Zuschauern jede Menge Adrenalin pur. Die Strecke gilt als eine der schwersten: Grund dafür ist der erdig-sandige Untergrund, der selbst erfahrene Fahrer vor eine große Herausforderung stellt. Er verlangt ihnen nicht nur körperlich einiges ab, sondern erfordert durch seine Beschaffenheit auch sehr viel Geschick. Die MX-Fahrer sorgen dabei in drei Klassen für jede Menge Action – nämlich in der Königsklasse ADAC MX Masters, im ADAC MX Youngster Cup sowie im ADAC MX Junior Cup 125. Zu holen gibt es wichtige Punkte im Kampf um den Titel der insgesamt achtteiligen Rennserie, bei der sich die Gewinner nicht nur über Sachpreise freuen können. Ausrichter des Events ist der seit 1951 bestehende Traditionsverein MSC Mölln e.V. in Kooperation mit dem ADAC Hansa e.V., die die Veranstaltung mit rund 300 freiwilligen Helfern stemmen. Gemeinsam sorgen diese nicht nur dafür, dass die Strecke optimal für die Motocross-Elite vorbereitet ist, sie kümmern sich zudem auch um das leibliche Wohl der Gäste des Events und bieten ein breites Spektrum an kulinarischen Ständen für alle Fans.

> Mehr Infos und Tickets gibt es hier: adachansa.de

MOTORRAD-TAGESTOUR IN DER GRUPPE



Motorradfans verbindet die Freude am Fahren – und das genießt man auch gerne in der Gruppe. Dafür bietet der ADAC Schleswig-Holstein e.V. eine von einem erfahrenen Guide geführte Motorrad-Tagestour am Donnerstag, 29. Mai 2025, von 10 bis 18 Uhr an. Der Startpunkt ist bei uns auf der Fahrsicherheitsanlage in Boksee.

Kostenbeitrag je Tour: 149 Euro für Mitglieder, 159 Euro für Nicht-Mitglieder (Beifahrer: 25 Euro) inklusive Versicherung und Snack. Teilnahme nur in kompletter, ausdrücklich zum Motorradfahren bestimmter Schutzbekleidung (inbegriffen Protektoren, Motorradhandschuhe und -stiefel) sowie mit einem nach StVO zugelassenen Integralhelm.

> **Informationen und Buchung:** T 04302 969 8127

DRITTE RUNDE FÜR DAS ADAC OFFROAD-EVENT

Nach den erfolgreichen Offroad-Events des ADAC Schleswig-Holstein e.V. 2023 und 2024 legt die Touristikabteilung die Veranstaltung auch in diesem Jahr erneut auf. Geländefreunde sollten sich daher unbedingt den 26. und 27. Juli 2025 frei halten. Auf dem Fahr- und Übungsgelände in Gammellund (Kreis Schleswig-Flensburg) beim MSC Bennebek erwarten die Teilnehmer ein 18.000 Quadratmeter großes Fahrgelände mit kleinen Hügeln, Verschränkungen und weiteren anspruchsvollen Herausforderungen. Das Areal ist geeignet für Geländewagen, allradgetriebene Pkw und SUV. Offroad-Spaß vom Feinsten mit Buckelpisten, Hügeln oder schrägen Hängen auf der einen Seite, dazu Geselligkeit und eine entspannte und lockere Atmosphäre auf der anderen Seite bestimmen das Event.

> **Informationen unter** adac-sh.de





ADAC Cyclassics: Startplätze zu gewinnen



Am 17. August startet in Hamburg das größte Radsportrennen in Deutschland. Über 10.000 Radsportenthusiasten werden bei den ADAC Cyclassics an der Alster an den Start gehen, um wahlweise die 60-Kilometer- oder die 100-Kilometer-Strecke unter die Pedale zu nehmen.

Als ADAC Mitglied haben Sie die Chance, zehn der begehrten Startplätze zu gewinnen.



> Einfach QR-Code scannen, das Code-Wort „Der Norden“ eingeben und am Gewinnspiel teilnehmen

IM PRESSUM

Herausgeber

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

Chefredaktion

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

Redaktion

Christian Hieff, Nils Linge, Rainer Pregla

Produktion

storyboard GmbH, Wiltrudenstraße 5, 80805 München

Verlag

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

Anzeigen

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

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de. Head of Publisher Management: Meike Nevermann

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Lickhardt

Druck

Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, T 0781 84 01, E-Mail info@burda-druck.de

Veröffentlichung gem.
Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen
Pressegesetzes

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

Fotos: Henning Angerer



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

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



Jetzt hier Ihre persönliche
Beratung buchen.

ADAC Zuhause Versicherung AG

ADAC

Franco Bettoni Herren Leinen-Baumwollhemd kurzarm



UVP-Preis 59,95
Personalshop-Preis 29,99
-30% für Sie
€ 20,99

Herren Leinen-Baumwollhemd kurzarm

türkis	Art.-Nr. 226.396
weiß	Art.-Nr. 226.400
marine	Art.-Nr. 226.413
mintgrün	Art.-Nr. 239.405
hellgrau	Art.-Nr. 239.418
sonnengelb	Art.-Nr. 252.283

30% Jubiläums-RABATT* auf ALLES!

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

► D30885 ◀

Stubai Herren Strickfleecejacke



UVP-Preis 79,99
Personalshop-Preis 39,99
-30% für Sie
€ 27,99

INR PREIS-
VORTEIL
65%

Benetton 5er Pack Boxershorts



UVP-Preis 59,95
Personalshop-Preis 19,99
-30% für Sie
€ 13,99

INR PREIS-
VORTEIL
76%

Bugatti Herren Sneaker



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

INR PREIS-
VORTEIL
43%

2 für 1 Herren Kurzarm-Polo

marine	Art.-Nr. 240.619
weiß	Art.-Nr. 240.622
rot	Art.-Nr. 240.635
hellgrün	Art.-Nr. 240.648
türkis	Art.-Nr. 240.651
rosé	Art.-Nr. 240.664

Nordcap Herren Funktionsbermudas



UVP-Preis 79,99
Personalshop-Preis 39,99
-30% für Sie
€ 27,99

INR PREIS-
VORTEIL
65%

marine	Art.-Nr. 254.700
anthrazit	Art.-Nr. 254.713
curry	Art.-Nr. 254.726
petrol	Art.-Nr. 254.739

Strickfleecejacke

grau-melé	Art.-Nr. 241.380
dunkelblau-melé	Art.-Nr. 241.393
anthrazit-melé	Art.-Nr. 241.407

5er Pack Boxershorts

grau meliert	Art.-Nr. 261.470
schwarz	Art.-Nr. 261.483
dunkelblau	Art.-Nr. 261.496

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

UNSERE TOP-MARKEN:

UNITED COLORS
OF BENETTON.

NORDCAP

reusch

CHIEMSEE

Jacques Britt

... und viele mehr

Noch mehr Artikel und
Informationen online



1. QR-Code scannen

2. Ihr Gutschein-Code ► **D30885** ◀ wird automatisch eingelöst

3. Von 30% Rabatt* profitieren

oder telefonisch bestellen: **0 69 / 92 10 110** ☎

