

# Hessen Thüringen Sachsen

## Wasserspaß!

Die besten Spots für Segeln, Surfen, Wasserski,  
Wakeboard und Motorboot in der Region

**Alles drin**

Mobil mit dem Lastenrad

**Risikogebiete**

Wo Zecken zu Hause sind

**Tobi Kämmerer**

Moderator im Interview



**Erzgebirge**  
Hotel Lugsteinhof in Altenberg-Zinnwald

3 Tage • Halbpension

ab € **99,-** p.P.

Reise-Code: **luaz**

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen ✓ **Halbpension**
- ✓ Nutzung des **Hallenbads** ✓ 1 x Nutzung der **Sauna** pro Vollzahler (ca. 1 Stunde; FR oder SA) ✓ 1 x Nutzung der Salzgrotte pro Vollzahler (ca. 45 Minuten) ✓ WLAN (n. V.) ✓ Hotelparkplatz (n. V.) ✓ u. v. m

Termine & Preise in €/Person im DZ Economy

Saison	Anreise	SO – DI		täglich	
	Nächte	2	3	5	7
03.11. - 16.12.25	99	129	209	249	
15.05. - 20.05.25	119	169	279	379	
21.05. - 20.06.25, 01.09. - 02.10.25	129	189	299	399	
21.06. - 31.08.25	179	259	309	419	
03.10. - 02.11.25	209	309	329	429	

Preise ggf. zzgl. Wochenend-/Terminzuschlag.  
**EZ-Zuschlag:** 17 €/N. **Kurtaxe:** ca. 2,10 € p. P./N.

Schloss Lauenstein

**Lüneburger Heide**  
Eurostrand Resort Lüneburger Heide in Fintel

5 Tage • All Inclusive

ab € **655,-** p.P.

Reise-Code: **eufi**

Für Sie inklusive:

- ✓ 4/5/6/7 Übernachtungen ✓ **All Inclusive**
- ✓ **2 Ganztagesausflüge** ✓ **Wellnessbereich** mit Hallenbad, Saunen und Dampfbad
- ✓ WLAN im öffentlichen Bereich
- ✓ Hotelparkplatz (n. V.) ✓ 1 zusätzlicher Ganztagesausflug (z. B. Wildpark Schwarze Berge; bei 7 Nächten) ✓ u. v. m.

Termine & Preise in €/Person im DZ

Saison	Anreise	MO	SO	MO	SO, MO+FR
	Nächte	4	5	6	7
12.10. - 20.10.25	655	759	–	–	
18.05. - 10.10.25	695	815	–	–	
21.07. - 27.07.25	–	–	909	–	
21.07. - 17.08.25	–	–	–	1.065	

**EZ-Zuschlag:** 80 – 140 €/Aufenthalt (je nach Aufenthaltsdauer) **Auch buchbar:** 3 Tage, Halbpension, ab 202 € p. P., Reise-Code: eufh

Beispiel Doppelzimmer

**Thüringen – Saaletal**  
All Inclusive Wellness & Sport Hotel Jena

3 Tage • All Inclusive

ab € **199,-** p.P.

Reise-Code: **faje**

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5 Übernachtungen ✓ **All Inclusive**
- ✓ **Wellnessbereich** mit Hallenbad, beheiztem Außenpool und Saunen
- ✓ Nutzung des Fitnessraums
- ✓ 10% Ermäßigung auf ausgewählte Wellnessanwendungen (mit Voranm.)
- ✓ **1 x Eintritt in Thüringer Kristallhof in Gernewitz** (ca. 7 km) ✓ WLAN
- ✓ 1 x 10% Ermäßigung beim Griesson De Beukelaer Werksverkauf in Kahla (ca. 13 km; ab einem Einkauf von 10 €) ✓ u. v. m.

Termine & Preise in €/Person im DZ Stadtblick

Saison	Anreise	täglich		
	Nächte	2	3	5
03.11. - 21.12.25	199	295	459	
15.05. - 02.11.25	209	309	469	

Preise ggf. zzgl. Wochenend- und Terminzuschlag.  
**Einzelzimmerzuschlag:** 60 €/Nacht  
**Fremdenverkehrswerbegebühr:** ca. 2 € p. P./N.

All Inclusive

**Oberfranken**  
Vitalhotel Zum Löwen in Bad Staffelstein

3 Tage • Halbpension

ab € **169,-** p.P.

Reise-Code: **vilo**

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen ✓ **Halbpension**
- ✓ 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- ✓ **Wellnessbereich** mit Hallenbad und Saunen ✓ Nutzung des Fitnessraums
- ✓ Leihbademantel ✓ **Leihfahrrad** (n. V.)
- ✓ WLAN ✓ Hotelparkplatz (n. Verfügb.)

Termine & Preise in €/Person im DZ Stammhaus

Saison	Anreise	täglich			
	Nächte	2	3	5	7
15.05. - 20.12.25	169	259	409	578	

**Einzelzimmerzuschlag:** 10 €/Nacht  
**Kurtaxe:** ca. 2 € pro Person/Nacht

Rathaus, Bad Staffelstein  
Beispiel DZ Stammhaus

EDITORIAL

**6** Die schönsten Wassersportreviere in Hessen, Thüringen und Sachsen

**17** Immer mehr Regionen werden als FSME-Risikogebiete eingestuft

**20** Tobi Kämmerer begrüßt die Hessen täglich in der Morningshow von hr3

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommerzeit ist Abenteuerzeit – ob auf dem Wasser, mit dem Rad oder unterwegs. Zugegeben, unsere Region gehört nicht zu den Top 10, wenn es um Wassersport geht, doch Seen und Flüsse bieten beste Bedingungen für Segeln, Surfen, Motorbootfahren, Jetski oder Wasserski. Die schönsten Reviere stellen wir Ihnen ab Seite 6 vor.

Doch Outdoor-Abenteuer bringen nicht nur Spaß, sondern auch Herausforderungen. Zecken etwa sind längst nicht mehr nur ein Thema für Waldspaziergänge – sie lauern überall. Wie Sie sich vor FSME und anderen Risiken schützen, erfahren Sie ab Seite 17.

Sicherheit spielt auch auf der Straße eine große Rolle – unsere Redakteurin schwört auf ihr Lastenrad und berichtet von ihrem Alltagshelden auf Seite 12. Wie wichtig volle Aufmerksamkeit im Straßenverkehr ist, weiß auch hr3-Moderator Tobi Kämmerer. Im Interview auf Seite 20 erklärt er, warum er sich für die Aktion „Kopf hoch. Das Handy kann warten“ starkmacht.

Außerdem feiern wir: Das ADAC Tourset wird 50! Wir gratulieren – und laden Sie ein, auf Seite 14 an unserem Gewinnspiel teilzunehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!  
Ihre Manuela Simon

I N H A L T	
<b>Aktuelles</b> Was uns bewegt Seite 4	
<b>Wassersport in der Region</b> Adrenalin und Abenteuer auf dem Wasser Seite 6	
<b>Lang, länger, Lastenrad</b> Wie das Cargobike den Alltag umkrempeln kann Seite 12	
<b>Das gibt's beim ADAC</b> Aktuelle Aktionen und Angebote Seite 14	
<b>Klein und gefährlich?</b> Wir leben im Zecken-Risikogebiet Seite 17	
<b>Interview</b> Radiomoderator Tobi Kämmerer steht vor der Wahl Seite 20	
<b>Service</b> Drei Länder, drei Vergleiche Impressum Seite 22	



## ADAC Radservice-Stationen

### Schrauben statt schieben

Was tun, wenn der schöne Fahrradausflug mit einer Panne endet? ADAC Mitglieder können entweder den ADAC Pannendienst rufen oder ihr Rad an einer der ADAC Radservice-Stationen selbst reparieren. Die ersten Stationen wurden letztes Jahr in Hessen und Thüringen entlang beliebter touristischer Radwege installiert. Bundesweit stehen inzwischen rund 120 Stationen bereit. Viele weitere sind in diesem Jahr in Planung.

> Infos unter [radservice-station.de](https://radservice-station.de)

## 3 Tage Natur, Fahrrad & Action



Vom 23. bis 25. Mai findet in Willingen die größte MTB- und EMTB-Outdoor-Messe Deutschlands statt. Das BIKE Festival Willingen bietet Besucherinnen und Besuchern dabei interessante Fahrrad-Workshops und spannende Side-Events für die ganze Familie. Rund 130 Aussteller präsentieren ein vielfältiges Angebot zum Trendthema Fahrrad. Der ADAC ist bereits zum zweiten Mal mit einem Stand vertreten und informiert rund um die Themen Fahrrad, Transport und Versicherung.

> Alle Infos zum BIKE Festival Willingen: einfach QR-Code scannen



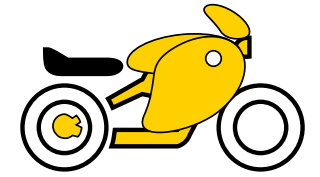
Foto: Claudia Jurczyk

## Youngtimer Rallye Hessen 2025

Die **Klassikstadt Frankfurt** wird am 30. August zum zehnten Mal Schauplatz für die Youngtimer Rallye des ADAC Hessen-Thüringen sein. Rund 120 Youngtimer starten im historischen Innenhof zur Tages-Rallye durch Hessen, die auch wieder in Frankfurt endet.

> Weitere Infos unter [ortsclub-portal.de](https://ortsclub-portal.de)

Jetzt  
anmelden!  
[ortsclub-portal.de](https://ortsclub-portal.de)



## DIE BESTEN BIKER-HOTELS IN HESSEN UND THÜRINGEN

Zu einem gelungenen Motorradtrip gehört neben einer abwechslungsreichen Strecke auch die Übernachtung in charmanten und bikerfreundlichen Unterkünften. Das von ADAC und DEHOGA entwickelte Zertifikat „Motorradfreundliches Hotel“ bietet hier eine gute Orientierungshilfe. In den zertifizierten Häusern finden Biker u. a. überdachte Abstellmöglichkeiten, Trockenräume und Tourenvorschläge.

> Weitere Infos unter [adac.de/motorradhotels-hessen-thuringen](https://adac.de/motorradhotels-hessen-thuringen)

Sommer 2025

Hessen  
Thüringen  
Sachsen

# AKTUELLES

## Campingglück

Hessen und Thüringen bieten viele Möglichkeiten für spannende Kurztrips mit dem Wohnmobil. Ob kulinarische Highlights, Altstadtromantik, Naturerlebnisse oder Familienspaß: Der ADAC hat vier Touren zusammengestellt, die sich für eine kurze Auszeit eignen und zum Nachfahren einladen.

> Weitere Infos gibt es hier: [adac.de/hth-campingtouren](https://adac.de/hth-campingtouren)



Foto: Miriam Bender

# ADAC

## Großes Gewinnspiel Mit dem ADAC nach Disneyland® Paris

Mit etwas Glück genießen Sie ein **exklusives Wochenende** voller zauberhafter Musik und erleben als **VIP-Gast** das brandneue Disney Music Festival.

Jetzt  
mitmachen!\*

Alle Infos auf  
[adac.de/disney-gewinnspiel](https://adac.de/disney-gewinnspiel)

\*Gewinnspielaktion vom 1.4. bis 31.5.2025

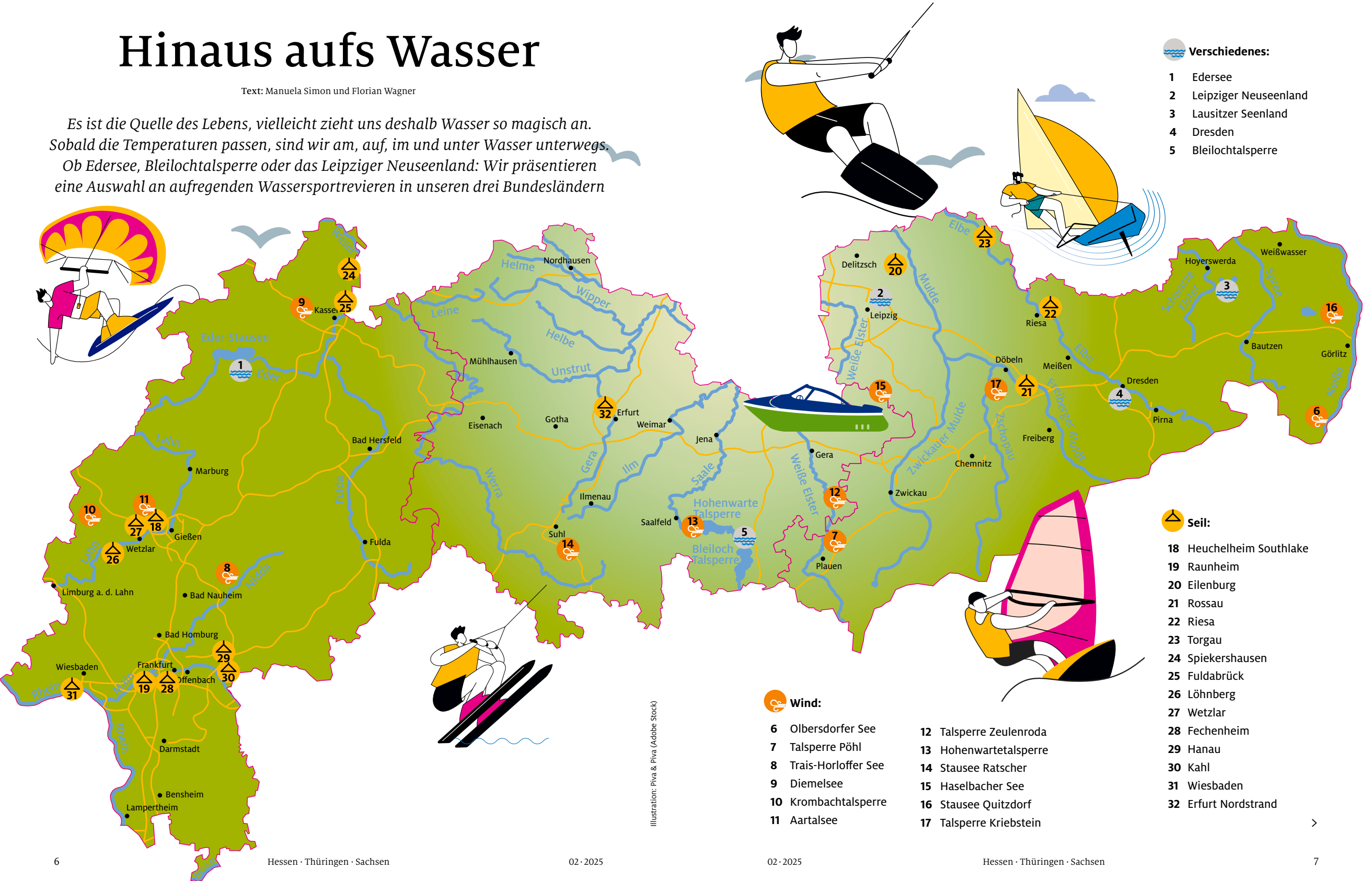


©Disney/Pixar

# Hinaus aufs Wasser

Text: Manuela Simon und Florian Wagner

Es ist die Quelle des Lebens, vielleicht zieht uns deshalb Wasser so magisch an. Sobald die Temperaturen passen, sind wir am, auf, im und unter Wasser unterwegs. Ob Edersee, Bleilochtalsperre oder das Leipziger Neuseenland: Wir präsentieren eine Auswahl an aufregenden Wassersportrevieren in unseren drei Bundesländern



**Verschiedenes:**

- 1 Edersee
- 2 Leipziger Neuseenland
- 3 Lausitzer Seenland
- 4 Dresden
- 5 Bleilochtalsperre

**Seil:**

- 18 Heuchelheim Southlake
- 19 Raunheim
- 20 Eilenburg
- 21 Rossau
- 22 Riesa
- 23 Torgau
- 24 Spiekershausen
- 25 Fuldabrück
- 26 Löhnberg
- 27 Wetzlar
- 28 Fechenheim
- 29 Hanau
- 30 Kahl
- 31 Wiesbaden
- 32 Erfurt Nordstrand

**Wind:**

- 6 Olbersdorfer See
- 7 Talsperre Pöhl
- 8 Trais-Horloff See
- 9 Diemelsee
- 10 Krombachtalsperre
- 11 Aartalsee
- 12 Talsperre Zeulenroda
- 13 Hohenwarttalsperre
- 14 Stausee Ratscher
- 15 Haselbacher See
- 16 Stausee Quitzdorf
- 17 Talsperre Kriebstein



Der Edersee bietet als zweitgrößter Stausee Deutschlands für alle Wasseraktivitäten Platz im Überfluss



**Der Traum vom Gleiten**  
Wasserskifahren ist oft der Einstieg – wer dann die nächste Herausforderung sucht, steigt auf Wakeboarden um



## Mit Motorkraft unterwegs

**Motorboote und Jetski** sind die Autos und Motorräder des Wassers. Wie ihre Pendants an Land dienen sie dem Transport, sind aber ebenso gut für touristische Zwecke einzusetzen. Und gerade auf dem Wasser ist es etwas ganz Besonderes, wenn einem der Fahrtwind um die Nase weht, während sich das herrliche Nass am Bug teilt. Geschwindigkeit, Wasser und Entspannung passen einfach zusammen. Auch in unseren Regionen wird das gelebt, ist aber gleichwohl nicht überall erlaubt. Viele große Seen und Seenlandschaften wie das

Edertal, Leipzig oder die Lausitz haben Genehmigungen für einige Seen erteilt. Dort findet man in der Regel auch Verleihstationen für Wochenendkapitäne.

Auf den meisten Flüssen wie dem Rhein, der Elbe oder dem Main ist der Betrieb von Motorbooten generell erlaubt. Etwas anders ist das bei Jetski, diese dürfen nur in dafür gekennzeichneten Bereichen genutzt und außerhalb dieser Wasserflächen nur unter einem klar erkennbaren Geradeauskurs (sogenannte Touren- oder Wanderfahrten) gefahren werden.

Foto: Katharina Jaeger

Foto: Wasserski Erfurt

## An der Leine geführt

**Mit rasanter Geschwindigkeit** über das Wasser gleiten, das ist der pure Adrenalinrausch. Ob auf Wasserski an der Leine hinter dem Motorboot oder auf dem Wakeboard an der Seilbahn – Balance und Körperbeherrschung sind hier gefordert. In unserer Region ist Wasserskilaufen nur auf gesondert freigegebenen Flächen erlaubt, diese sind mit blauen Tafeln gekennzeichnet. Beliebte Spots mit eigenen Anlagen sind in Hessen der Wakeport Rhein-Main in Raunheim, der Seepark Kirchheim und der Heuchelheim Southlake. Thüringen lockt mit der Wasserski- und Wakeboard-

anlage am Nordstrand in Erfurt, während in Sachsen auf dem Kulkwitzer See in Leipzig und im Pineapple-Wakepark in Rossau gemütliche Bahnen gezogen werden können. Für Anfänger ist es wichtig, dass sie schwimmen können und keine Angst vor dem Wasser haben. Eine gute körperliche Fitness, insbesondere in den Armen und Beinen, ist von Vorteil. Einsteigerkurse sind sehr hilfreich, um die grundlegenden Techniken zu erlernen und sich sicher auf dem Wasser zu fühlen. Mit etwas Übung und Geduld kann jeder den Spaß und die Faszination dieser Sportarten erleben. >



Umgeben von Wind,  
Wasser und Sonne,  
kann die Seele  
sich fallen lassen



## Mit dem Wind unterwegs

Bei Windsurfen, Surfen, Kitesurfen, Wingfoilen und Segeln kann die Kraft des Windes und des Wassers hautnah erlebt werden. Der Edersee in Nordhessen bietet als zweitgrößter Stausee Deutschlands für jegliche Wasseraktivitäten Platz im Überfluss. Das Ufer ist fast überall offen zugänglich, Segler und Surfer finden hier gute Bedingungen, Surf- und Segelschulen bieten Kurse an. Auch in Thüringen gibt es große Wasserflächen, auf dem „Thüringer Meer“, dem Hohenwarte-Stausee, und an der Bleilochtalperre tummeln sich bei gutem Wetter Motorboote, Segelboote, Surfer und Wasserskifahrer.

Segeln und Windsurfen sind an vielen Stellen in unseren drei Bundesländern möglich. In der Regel sind beide Wassersportarten auf denselben Seen und Territorien erlaubt – wo gesegelt wird, wird auch windgesurft und umgekehrt. Am Alperstedter See in Thüringen, liebevoll

auch „Lago di Alpi“ genannt, kommen sowohl Segler und Surfer als auch Wingsurfer und Kitesurfer voll auf ihre Kosten. Anfänger können in den dortigen Surfschulen die Basics erlernen. Auch der Bibliser See und der Nieder-Mooser See und der Werratalsee in Hessen, der Hohenwarte-Stausee und die Talsperre Seebach in Thüringen sowie der Schladitzer See, der Kulkwitzer See und die Talsperre Pöhl in Sachsen bieten sehr gute Bedingungen für diese Sportarten.

Das Kitesurfen wiederum erfordert stärkere Winde und vor allem große Wasserflächen. Aus diesem Grund ist diese Sportart weniger verbreitet oder häufig sogar explizit untersagt. Auf dem Bärwalder See, dem Geierswalder See und dem Schladitzer See in Sachsen sind Kitesurfzonen eingerichtet. In Hessen werden am Aartalsee und an der Krombachtalsperre sogar Kitesurf-Kurse angeboten.

Foto: Cospudener Yacht Club Markkleeberg e.V.

Foto: Gerda Pamler

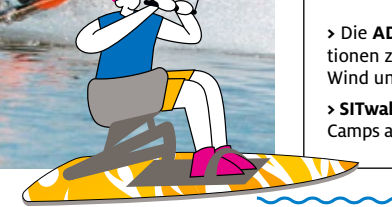


## Special: SITwake

**Rasante Geschwindigkeit**, spritzendes Wasser und pures Adrenalin – SITwake macht es möglich. Einige Clubs und Vereine bieten Rollstuhlfahrenden die Chance, den Nervenkitzel des Wassersports hautnah zu erleben. Dabei wird auf einem speziellen Wasserski oder Board ein stabiler Sitz montiert. Mit rasanter Zugkraft geht es übers Wasser – Geschwindigkeit und Balance sorgen für den ultimativen Kick!

### » Nützliche Links

- » Die **ADAC Skipper App** liefert Informationen zu beliebten Wassersportrevieren, zu Wind und Wetter und Regeln vor Ort
- » **SITwake-Germany** bietet verschiedene Camps an. Infos unter [sitwake.de](https://sitwake.de)



## ADAC Mitgliederreisen

## MS Hamburg: An Weihnachten nach Südamerika & Silvester in Rio



## 25-tägige Kreuzfahrt ab Teneriffa/bis Buenos Aires

**Inklusivleistungen:** 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 und Kapitänsdinner, Unterhaltungsprogramm und Veranstaltungen an Bord, Thematische Lektorate über Ihre Reiseziele

### ADAC Mitgliedervorteile:

- 100 € Bordguthaben p.P.

ab 5.399 € p. P. bei 2er-Belegung  
Reisetermin: 17.12.2025 - 10.1.2026

### Beratung und Buchung:

250 ADAC Reisebüros<sup>1</sup>  
[adacreisen.de/mgr-weihnachten](https://adacreisen.de/mgr-weihnachten)  
069 945 15 97 40<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reisebürofinder: [adacreisen.de/reisebuero](https://adacreisen.de/reisebuero) <sup>2</sup>Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr. Veranstalter: plantours, Eine Marke der plantours & Partner GmbH, 20099 Hamburg. Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC  
Reisevertrieb GmbH

ADAC



# Königin der Last

Wie das Cargobike unseren Alltag bereichert

Text: Ida Steinhauer Illustration: Tim Möller-Kaya

**Erst ein abschätzender Blick**, dann kommt die obligatorische Frage: „Das kostet aber ganz schön viel, oder?“ Nicht selten werde ich beim Abstellen meines Cargobikes in ein Gespräch verwickelt. Optisch ist es ja auch ein Hingucker, blau wie ein fröhlicher Sommerhimmel, vorne ein kleines 20-Zoll-Rad, dann die Ladefläche mit praktischer Kiste, zusätzlich mit der Sonderausstattung Verdeck, Sitzkissen und Kinderanschnallmöglichkeit und natürlich Vollfederung. „Aber Motor hat es schon?“ Ja, klar! Der Akku mit 500 Wh kann, wenn gewünscht, viel Unterstützung leisten, bei uns läuft er aber meist nur auf „Eco“, der geringsten Unterstützungsstufe.

Ich liebe die Leichtigkeit, mit der sich unser Lastenrad fährt. Das Eigengewicht von gut 30 Kilogramm plus der Zuladung merkt man dabei kaum, so perfekt ist die Technik. Nur wenn der Akku unterwegs mal leer geht, dann fangen selbst trainierte Oberschenkelmuskeln an zu brennen und das Fahren wird zu einer sportlichen Herausforderung.

## Keine Angst vor Regen

Wir wohnen im Landkreis Darmstadt-Dieburg und hier in der Gegend fahren

wirklich jede Menge coole Cargobikes herum, mit Lasten aller Art. Diese Räder und die Flexibilität haben mich schon immer begeistert und so entstand der Wunsch, Teil dieser Community zu werden. Aber wo kann das Lastenrad sicher über Nacht parken, wie kann das Baby darin transportiert werden? Bis diese Fragen geklärt wurden und unser Rad schließlich abholbereit war, vergingen einige Monate. Seitdem ist unser Cargobike täglich im Einsatz, bei Wind und Wetter, Sonne wie Regen holen wir es aus der Garage. Einzige Ausnahme ist Glatteis, da hat es mich einmal völlig unvorhergesehen erwischt und ich bin gefallen, hatte keine Chance mehr,

das Rad zu halten. Zum Glück hat der Helm meinen Kopf geschützt und die Kiste den Sturz irgendwie abgefangen, aber der dicke blaue Fleck am Oberschenkel tat einige Wochen lang weh.

## Für Kurzstrecken immer parat

Ob täglich zum Kindergarten, mal kurz einkaufen, ein Kind zum Training fahren, Pakete abholen, den Wochenendeinkauf erledigen oder einmal im Jahr den Weihnachtsbaum transportieren – alles ist mit dem „Lasti“ möglich. Anfangs war es eine Umstellung, mit dem langen Radstand und der Gesamtlänge von 2,5 Metern kommt man sich bei manchen Hindernissen wie ein Lkw vor. Spontane Ausweichmanöver sind schwer, also lernt man, vorausschauend zu fahren, und mit Kind vorne in der Kiste bin ich ohnehin defensiv und rücksichtsvoll unterwegs, sonst knallt der kleine Oberkörper ganz schön in die Anschnallgurte.

Mittlerweile sind in sieben Jahren allein durch Fahrten im Ort oder regelmäßig in die sechs Kilometer entfernte Stadt über 15.000 Kilometer zusammengekommen. Klingt aufs Jahr gerechnet gar nicht so viel, da hat manch anderer Radler definitiv mehr auf dem Tacho. Bei uns werden alltägliche Kurzstrecken selbstver-

ständig mit dem Lastenrad zurückgelegt, denn jede noch so kurze Fahrt mit dem Rad ist gut für die Umwelt und die körperliche Fitness: kein CO<sub>2</sub>-Ausstoß, kein Stau, keine Parkplatzsuche, kein Warten auf Straßenbahn oder Bus. Ein weiterer Sparfaktor sind Werkstattkosten, die beim Auto durch Kurzstreckenverschleiß entstehen würden. Apropos Kosten: Günstig war das Rad in der Anschaffung natürlich nicht, aber die Fahrfreude und die Einsparungen rechtfertigen den Preis allemal.

## Die drei häufigsten Lastenrad-Typen

» **Long John:** Ladefläche vorn zwischen Lenker und Vorderrad, die meisten Modelle haben vorn ein kleineres Rad (20"). Der verlängerte Radstand und die indirekte Lenkung erfordern etwas Übung. Die Ladung ist immer im Blick.

» **Longtails oder Backpacker:** Haben einen verlängerten und stabilen Gepäckträger, auf dem die Fracht sowohl über als auch in Taschen neben dem Hinterrad transportiert werden kann. Auf dem Gepäckträger können bis zu zwei Kindersitze hintereinander befestigt werden.

» **Dreirad/Frontlader:** Sie sind im Vergleich zum Long John breiter, dafür aber kürzer und bieten in der größeren Kiste mehr Lademöglichkeiten, so können in manchen Modellen etwa vier bis sechs Kinder mitgenommen werden.

**RECHTLICH GESEHEN** sind Lastenräder und E-Lastenräder in der gesamten EU führerschein- und versicherungsfreie Fahrräder – wenn sie maximal einen Pedelec-25-Antrieb haben. Das heißt, die elektrische Tretunterstützung muss bei 25 km/h abriegeln und darf 250 Watt Nenndauerleistung nicht überschreiten.

Als Fahrräder genießen Lastenräder und E-Lastenräder alle in der Straßenverkehrsordnung (StVO) geregelten Rechte des Fahrrads.

Seit 2020 gibt es in der StVO ein eigenes Lastenrad-Symbol, mit dem zum Beispiel Parkplätze und Ladezonen speziell für Lastenräder ausgeschildert werden können.





## Bregenzer Festspiele 2025



Sie sind ein unverzichtbares Highlight für Opernliebhaber weltweit: die Bregenzer Festspiele am Bodensee. Spektakuläre Darbietungen auf der berühmten Seebühne beeindrucken die Zuschauer Jahr für Jahr. In diesem Sommer erwartet Sie ein Opernwochenende mit der Aufführung „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber. Reisen Sie mit uns vom 1. bis 3. August und erleben Sie dieses außergewöhnliche Opernvergnügen vor der beeindruckenden Kulisse des Bodensees. Während Ihres Aufenthalts wohnen Sie in Lindau an der Seepromenade. Lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre der Festspiele verzaubern und genießen Sie eine unvergessliche Zeit am wunderschönen Bodensee.

➤ Informationen erhalten Sie unter T 069 66 07 83 10 und [adac-musikreisen.de](http://adac-musikreisen.de)



## Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

GEWINN-  
SPIEL

Happy Birthday,  
ADAC Tourset!

Seit 50 Jahren begleitet das ADAC Tourset die Clubmitglieder im Urlaub. Aus 150 verschiedenen Titeln mit Karten, Tipps zu Sehenswürdigkeiten und Länderinformationen kann individuell je nach Reiseziel der perfekte Begleiter für die Reise zusammengestellt werden – kostenfrei erhältlich beim ADAC vor Ort oder online bestellen.

**Gewinnspiel:** Welches Tourset wird Sie auf Ihrer nächsten Reise begleiten? Schreiben Sie uns bis 31.7. und gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 100 Euro.

➤ Infos und Teilnahmebedingungen unter [adac.de/hth-gewinnspiel-motorwelt](http://adac.de/hth-gewinnspiel-motorwelt)



Fotos: Anja Köhler/BF; ADAC Hessen-Thüringen

## 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! Doch ist die chemische Schmerzkeule die einzige Option, die bleibt? NEIN! NICHT MEHR. Denn jetzt gibt es eine natürliche Alternative, die Ihre Schmerzen ausschaltet! Ohne Chemie. Ohne Nebenwirkungen. Ohne Abhängigkeit.

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 erhsehnte Ausweg aus einer vielleicht schon Jahre dauernden Schmerzölle! Das Geheimnis liegt in der Synergie gleich 5 kraftvoller Inhaltsstoffe – 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!

Schmerzen für immer ausmerzen! Nur DOLOFERM® enthält das magische Quintett gegen den Schmerz:

**Palmitoylethanolamid – kurz PEA:** Ihr körpereigenes Analgetikum (Schmerzmittel) und Antiphlogistikum (Entzündungshemmer)

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 „Er-schöpfung“ kommen. Chronische Entzündungszustände führen zu niedrigeren

PEA-Spiegeln. Auch das Alter spielt eine Rolle: Ab 40 Jahren baut der Körper seine Vorräte daran ab. Die exogene Verabreichung von PEA hilft, den Spiegel des endogenen PEA wieder aufzufüllen und seine schützende, entzündungshemmende und schmerzlin-dende Wirkung wiederherzustellen (Clayton, Paul, et al. (2021)). Bekannt ist PEA seit 1957, wurde aber lange Zeit übersehen, da bereits synthetische Schmerzmittel verfügbar waren: Aspirin, kurz danach Paracetamol sowie Ibuprofen. Erst die Neurowissenschaftlerin 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!

**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**

Früher war er in unserer Nahrung enthalten, heute ist natürlicher Schwefel Mangelware. Dabei wird er dringend gebraucht: MSM unterstützt die Bildung von Kollagen für gesunde Gelenke, hilft Entzündungen zu reduzieren und kann chronische Schmerzen lindern.

**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 Retourne von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück.

Das ist Kaufen ohne Risiko.

## FRAGEN?

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

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

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

Nahrungsergänzungsmittel







DTM



**SACHSENRING**

22.–24. August 2025

TICKETS IM ONLINE-SHOP  
[TICKETS.DTM.COM](https://tickets.dtm.com)

AB

**49€**



# Zecken unter der Lupe

GESUNDHEIT

Der Gemeine Holzbock (*Ixodes ricinus*) lebt durchschnittlich drei bis fünf Jahre. Männliche Zecken sterben nach der Begattung, weibliche, nachdem sie ihre rund 2000 Eier abgelegt haben



*Sie sind klein, sitzen auf Grashalmen  
und wedeln mit den Vorderbeinen.  
Das hört sich fast schon niedlich an.  
Doch eigentlich sind Zecken auf  
Beutejagd – und Menschen mit kurzen  
Hosen ihre Opfer*

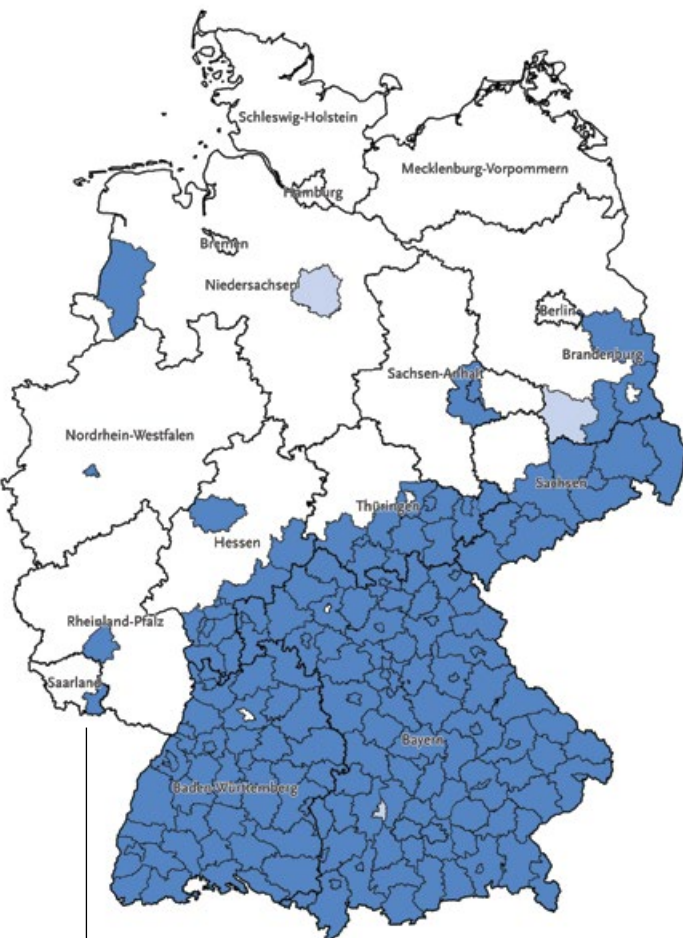
Text: Sabine Körner

Foto: Andreas Knoll

**Zecken kommen in ganz Deutschland vor.** Sie leben in Wäldern, in heimischen Gärten oder Parks in der Stadt. Bei Temperaturen von etwa sieben Grad Celsius sind die Spinnentiere, die zur Unterklasse der Milben gehören, bereits

aktiv. Die Tiere lassen sich aber nicht etwa von Bäumen fallen, wie oftmals angenommen, sondern lauern meist in etwa 30 bis 60 Zentimeter hohen Gräsern, Farnen oder Sträuchern, wo sie sich von Menschen oder Tieren abstreifen >





Ein Kreis wird als FSME-Risikogebiet definiert, wenn die Anzahl der übermittelten FSME-Erkrankungen in mindestens einem der 19 Fünf-jahreszeiträume im Zeitraum 2002 - 2024 im Kreis oder in der Kreisregion (bestehend aus dem betreffenden Kreis plus allen angrenzenden Kreisen) signifikant ( $p < 0,05$ ) höher liegt als die bei einer Inzidenz von einer Erkrankung pro 100.000 Einwohner erwartete Fallzahl.

Kreise, die im Jahr 2025 als Risikogebiet ausgewiesen werden: LK Celle, LK Elbe-Elster, SK Augsburg

Kein Risikogebiet  
Kreise, die in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen keine Risikogebiete sind: Baden-Württemberg: SK Heilbronn; Bayern: SK Schweinfurt; Sachsen: SK Leipzig, LK Leipzig, LK Nordsachsen

tenstorfer, Vorsitzende des Borreliose und FSME Bunds Deutschland mit Sitz in Darmstadt. Ein Stich ist noch kein Fall für den Arzt. Der Blutsauger sollte aber schnellstmöglich entfernt werden – mit einer speziellen Zeckenzange, -karte oder feinen Pinzette: nah an der Haut, langsam, gleichmäßig und ohne zu quetschen. Von Öl, Klebstoff oder Ähnlichem zum Abtöten des Tieres raten Experten dringend ab, da die Zecken dabei Krankheitserreger in die Einstichstelle abgeben könnten.

Wird die Zecke einfach herausgezogen und Teile des Stechwerkzeugs bleiben in der Haut, ist es ratsam, den Rest von einem Arzt entfernen zu lassen. In jedem Fall aber sollte die Stelle desinfiziert und mehrere Wochen lang beobachtet werden. Nicht jeder Zeckenstich ist gefährlich, es gibt auch Zecken, die keine Viren oder Bakterien weitergeben, die Krankheiten nehmen allerdings immer weiter zu. Treten Rötungen, Fieber oder Schüttelfrost auf, ist dringend ein Arztbesuch erforderlich, um abzuklären, ob der Zeckenstich die Ursache sein könnte. „Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Borreliose sind die bekanntesten durch Zecken übertragenen Krankheiten. Die Symptome sind anfangs identisch, wie Kopf- und Gelenkschmerzen oder hohes Fieber“, erklärt Leutenstorfer. „Gegen das FSME-Virus gibt es eine Impfung, die einen sehr guten Schutz bietet. Auch wenn diese von vielen



**Alexandra Leutenstorfer**  
Vorsitzende beim  
Borreliose und FSME  
Bund Deutschland

lassen. Dann suchen sie eine weiche Hautpartie, um zuzustechen. Dies bleibt

meist unbemerkt, denn ähnlich wie Stechmücken betäuben Zecken die Einstichstelle und legen bei ihrer Blutmahlzeit bis zum 200-Fachen ihres eigenen Gewichts zu. Leider können sie ihr Opfer dabei mit Bakterien oder Viren infizieren.

#### Hilfe, ein Zeckenstich!

„Wer eine Zecke an sich entdeckt, darf nicht gleich in Panik verfallen“, sagt Alexandra Leu-

als Zeckenimpfung bezeichnet wird, schützt sie nicht vor dem Zeckenstich selbst und auch nicht vor Borreliose“, verdeutlicht sie. Borrelien sind Bakterien, die zum Beispiel eine Wanderröte auslösen können. Etwa bei der Hälfte der Infizierten tritt dabei eine runde, längliche oder sternförmige Rötung rund um die Einstichstelle auf. In dem Fall muss sofort ein Antibiotikum verabreicht werden.

Damit Zecken aber gar nicht erst zustechen, kann es helfen, sich mit einem Kokos- oder Schwarzkümmelöl einzureiben, diesen Geruch mögen Zecken nicht. Kardenwurzel, innerlich angewandt, macht im Körper ein Milieu, das Borrelien ebenfalls nicht mögen.

#### Besser Vorsicht als Nachsicht

- Lange und helle Kleidung tragen, auf der man die meist dunklen Tiere gut sieht
- Socken über die Hosenbeine ziehen
- Feste Schuhe tragen
- Im Wald nicht die Wege verlassen und idealerweise eine Zeckenkarte o. Ä. mitnehmen
- Auch Anti-Zecken-Mittel sollen über mehrere Stunden Schutz bieten

#### Sind Zecken auch für etwas gut?

„Zecken spielen eine wichtige Rolle im Ökosystem“, erklärt Dr. Horst Sproßmann von ThüringenForst aus Erfurt. Zum einen sind sie Teil der Nahrungskette, insbesondere für Vögel. Zum anderen halten Zecken mit ihren Krankheitsübertragungen andere Tierpopulationen im Gleichgewicht. Dies gelte insbesondere für invasive Arten. Deren erfolgreiche Neuansiedlung hänge nämlich maßgeblich davon ab, ob sie in ihrem neuen Lebensraum mit Parasiten wie etwa Zecken zu kämpfen haben.

Zecken haben also auch etwas Gutes. Damit wir Menschen aber nicht zur Beute der kleinen Blutsauger werden, sollte man sich grundsätzlich nach jedem Aufenthalt im Grünen absuchen – besonders an den bevorzugten Stechgebieten mit warmer, dünner Haut: an Hals und Nacken, unter den Achseln, an den Kniekehlen und auch an den Füßen.



#### » Interview

**Dr. Horst Sproßmann,**  
ThüringenForst

#### Wie breiten sich Zecken zum Beispiel in Thüringen aus?

Der fortschreitende Klimawandel mit milden Wintern und verlängerten Vegetationsperioden kommt den Zecken zugute. Sowohl die heimischen Zeckenarten sind in Thüringen auf dem Vormarsch wie auch neue, exotische. Damit einher geht die Ausweitung der FSME-Risikogebiete in Süd- und Mittelthüringen, zuletzt 2024 nun auch der Landkreis Altenburger Land in Ostthüringen. Auch ist im Bundesvergleich die bakterielle Borreliose-Erkrankung in den Ländern Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen am höchsten.

#### Welches sind die häufigsten Zeckenarten?

In Thüringen sind etwa ein Dutzend Zeckenarten zu finden. Mit Abstand ist der Gemeine Holzbock am meisten verbreitet. Von allen Zeckenarten sticht er den Menschen am häufigsten. Zu finden sind auch die Hundezecke, die Schafzecke oder die Igelzecke.

#### Kamen in den letzten Jahren neue Zeckenarten hinzu?

Die aus Südosteuropa eingewanderte, winteraktive Auwaldzecke ist seit Langem auch in Thüringen verbreitet. Für den Menschen eher ungefährlich, überträgt sie die Hundemalaria auf die beliebten Vierbeiner. Seit Kurzem ist die afrikanische Hyalomma-Zecke auch in Thüringen aktiv, die dank guter Sehorgane ihren Wirt bis zu zehn Minuten lang über eine Distanz von bis zu 100 Metern verfolgen kann.



#### Ausgerechnet am Wochenende ...

... wenn die Arztpraxen geschlossen sind, entdecken Sie einen Zeckenstich und haben Fragen? Die ADAC Medical App bietet schnelle Hilfe und kompetente Beratung für ADAC Mitglieder – rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr:

> [adac.de/services/apps/medical](https://adac.de/services/apps/medical)





„Es gibt Dinge,  
die kann  
man nur  
im  
Dialekt  
sagen“

#### ZUR PERSON

Tobi Kämmerer ist Radiomoderator und begeisterte in den letzten Jahren zudem ein großes Publikum mit seiner TV-Sendung „Tobis Städtetrip“ im Hessischen Rundfunk. Der 50-Jährige liebt seine Heimat und ist für seine Zuhörer und Zuschauer immer auf der Suche nach regionalen Geheimtipps

*Er ist kein Entweder-oder-Typ: Montags bis freitags moderiert Tobi Kämmerer die hr3-Morningshow on air, darüber hinaus ist er auf vielen anderen Kanälen aktiv. Im Interview haben wir ihn vor die Wahl gestellt*

Interview: Manuela Simon

#### Radio oder Fernsehen?

Ich mag beides und meine große erste Liebe ist Radio.

#### Stadt oder Land?

Ich liebe Städte, ich liebe den Trubel, ich liebe die kurzen Wege, ich liebe die Logistik. Ich liebe aber auch, wenn ich bei mir zu Hause auf dem Land bin und als Erstes das Schnauben der zwei Pferde vom Nachbarn höre und dann feststelle, dass die Gänse schon wieder ausgebrochen sind und über den Feldweg rennen. Leben auf dem Land!

#### Schnee oder Strand?

Schnee! Ich mag es zwar auch warm und heiß und auch das Meer, weil das mit Freiheit assoziiert ist. Da gibt es so was, das als Flow-Zustand beschrieben ist, wenn man so ganz bei sich ist beim Tun von Dingen. Skifahren ist eine der Tätigkeiten, wo ich am schnellsten dahin komme. I love it!

#### DER ADAC & ICH

» **ADAC Mitglied?** Ja, sogar Plus-Mitglied. Der ADAC hat mich schon mehrfach gerettet, wirklich! Die beste Geschichte passierte eines Sommers, als ich morgens zum Dienst fahren wollte, mit meinem alten Motorrad, das nicht besonders zuverlässig war. Die Sendung hatte schon angefangen und Tanja moderierte in den Verkehrsnachrichten, dass auf der A66 eine Spur gesperrt ist wegen eines Motorradfahrers (grinst). Der ADAC hat mich dann glücklicherweise flott nach Frankfurt gebracht!

» **Das erste Auto?** War ein Opel Kadett C. Den hab ich mir zusammen mit meinem Freund Timo für 500 Mark gekauft. Ursprünglich hatte der mal dieses Post-70er-Jahre-Gelb. Timo hat den dann mattschwarz gerollt und einen großen Totenkopf auf die Motorhaube gemalt. Damit hatte der Style.

» **Lieblingsbeifahrer(in)?** Das sind meine Kinder, weil ich beide ganz lange zu ihren Sportaktivitäten gefahren habe. Im Auto haben wir viele tolle und intensive Gespräche geführt.

» **Autofahr-Soundtrack?** Sind die Playlists meiner Kinder natürlich, je nachdem, wer fährt. Und wer fährt, der bestimmt.

#### Mundart oder Hochdeutsch?

Ich genieße die Vielfalt, diese Unterschiedlichkeit, diese Zweisprachigkeit. Es gibt Dinge im Dialekt, die kann man nur im Dialekt sagen, dazu ist Hochdeutsch gar nicht in der Lage. Und das hat auch was mit guter Art von Identität zu tun, finde ich.

#### Schrauben oder Werkstatt?

Mein erstes Schulpraktikum habe ich in einer Kfz-Werkstatt gemacht und die haben mir sogar Talent unterstellt! Aber für Motoren fehlt mir einfach das Verständnis. Ich kann mit gewichtigem Gesichtsausdruck viel auseinander-schrauben, aber dann wird's schon schwierig.

#### Fahrer oder Beifahrer?

Ich gehöre erstaunlicherweise zu einer ganz seltenen Gattung: Ich glaube, ich bin ein richtig guter Beifahrer. Wenn meine Frau fährt, dann lese ich. Vor allem bei meiner Tochter, die ist jetzt gerade 18 geworden, gelingt es mir, ihr das Vertrauen zu geben, das sie da braucht, und nicht permanent bremsend Kommentare zu brüllen.

#### E-Bike oder „normales“ Rad?

Wenn ich überhaupt zum Fahrradfahren komme, dann meist mit den Jungs in den Bergen. Das geht nur mit dem E-Bike, also jedenfalls bei unseren Leistungsfähigkeiten.

Der ADAC unterstützt die hr3-Aktion „Kopf hoch. Das Handy kann warten“, die ab dem 10. Juni on air startet. hr3 und das Morning-show-Duo, Tanja Rösner und Tobi Kämmerer, machen auf die Gefahren der Handynutzung im Straßenverkehr aufmerksam.

» Mehr Infos unter [hr3.de](https://www.hr3.de)



# Drei Länder, drei Vergleiche

Wie verschieden oder gleich sind wir in Hessen, Thüringen oder Sachsen?  
Diesmal geht's um alte Gemäuer, spannende Museen und Millionen Gäste

Redaktion: Manuela Simon, Florian Wagner, Falk Forhoff Illustration: Tim Möller-Kaya

## Burgen & Schlösser

Thüringen gilt europaweit als die Region mit der höchsten Schlösser- und Burgen-Dichte! Aber auch in Sachsen und Hessen gibt es eine Vielzahl von diesen Relikten aus vergangener Zeit.

## Museen

Hier spielt sich spannende Zeitgeschichte ab: Museen erfreuen sich großer Beliebtheit.

THÜRINGEN	SACHSEN	HESSEN
rund 220	rund 400	rund 400

THÜRINGEN
rund 450
SACHSEN
rund 1100
HESSEN
rund 800

## Übernachtungen

THÜRINGEN	SACHSEN	HESSEN
10,1 Millionen	19,9 Millionen	34,8 Millionen

Der Tourismus in unseren drei Bundesländern hat sich erholt. Deutschlandweit spricht man wieder von Rekordwerten – hier die Zahl der Übernachtungen im Jahr 2024.

Angaben von 2024; Quellen: DEHOGA Sachsen, Statistisches Landesamt Thüringen, statistik.hessen.de, schloesserland-sachsen.de

## IMPRESSUM

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

**Redaktionsleitung**  
Oliver Reidegeld (V. i. S. d. P.),  
ADAC Hessen-Thüringen,  
Lyoner Straße 22, 60528 Frankfurt;  
Florian Wagner, ADAC Sachsen,  
Striesener Straße 37, 01307 Dresden

**Redaktion**  
Manuela Simon, Falk Forhoff  
**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.

Ob mit  oder , mit  oder ,  
Ihrem  
Spaß haben Sie mit  
Sicherheit!

## ADAC Fahrsicherheitstrainings

Auf den ADAC Fahrsicherheitsanlagen trainieren Sie mit Ihrem Fahrzeug und jeder Menge Spaß alle möglichen Situationen, um im Alltag immer sicher unterwegs zu sein. Alle Trainings gibt es übrigens auch als Gutschein zum Verschenken!

### Mehr Informationen:



Standorte in Hessen und Thüringen:  
Fahrsicherheitszentrum Leipzig-Halle:  
Standort Sachsenring:

fahrtraining.de  
sachsentraining.de  
sachsenring.de

**ADAC**



**Franco Bettoni Herren Leinen-  
Baumwollhemd kurzarm**



**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**

**Chiemsee 2 für 1 Herren Polo**



**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

**Stubai Herren Strickfleecejacke**



**Strickfleecejacke  
grau-melé  
dunkelblau-melé  
anthrazit-melé**

Art.-Nr. 241.380
Art.-Nr. 241.393
Art.-Nr. 241.407

**Benetton 5er Pack Boxershorts**



**5er Pack Boxershorts**

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

**Bugatti Herren Sneaker**



**Herren Sneaker  
cognac  
dunkelblau**

Art.-Nr. 408.136
Art.-Nr. 408.149

**Nordcap Herren  
Funktionsbermudas**



**Herren Funktionsbermudas**

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



... und viele mehr

**www.personalshop.com**

**Noch mehr Artikel und  
Informationen online**



ANZEIGE



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**

