

# 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
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.



## 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: eufi



## 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 Stadtblock

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.



17

Immer mehr Regionen werden als FSME-Risikogebiete eingestuft

20



Tobi Kämmerer begrüßt die Hessen täglich in der Morningshow von hr3

## INHALT

### Aktuelles

Was uns bewegt  
Seite 4

### Wassersport in der Region

Adrenalin und Abenteuer auf dem Wasser  
Seite 6

### Lang, länger, Lastenrad

Wie das Cargobike den Alltag umkrempeln kann  
Seite 12

### Das gibt's beim ADAC

Aktuelle Aktionen und Angebote  
Seite 14

### Klein und gefährlich?

Wir leben im Zecken-Risikogebiet  
Seite 17

### Interview

Radiomoderator Tobi Kämmerer steht vor der Wahl  
Seite 20

### Service

Drei Länder, drei Vergleiche  
Impressum  
Seite 22

## EDITORIAL

Cover: Udo Bernhart Fotos: Udo Bernhart; Adobe Stock; Ulrich Häfner

## MELDUNGEN



### 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 das letzte 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](http://radservice-station.de)

### 3 Tage Natur, Fahrrad & Action



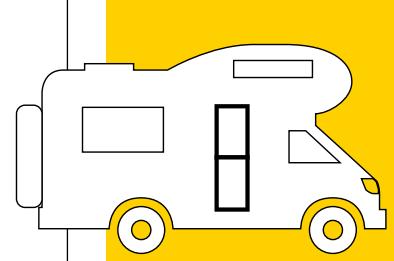
Vom 23. bis 25. Mai findet in Willingen die größte MTB- und EMTB-Outdoor-Messe Deutschlands statt. Das BIKE Festival Willingen bietet Besucherinnen und Besuchern dabei interessante Fahrrad-Workshops und spannende Side-Events für die ganze Familie. Rund 130 Aussteller präsentieren ein vielfältiges Angebot 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



Sommer 2025  
Hessen  
Thüringen  
Sachsen

## AKTUELLES



### Campingglück

Hessen und Thüringen bieten viele Möglichkeiten für spannende Kurztrips mit dem Wohnmobil. Ob kulinarische Highlights, Altstadtröntik, 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](http://adac.de/hth-campingtouren)



## MELDUNGEN

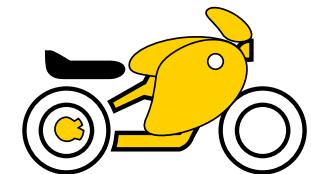
### Youngtimer Rallye Hessen 2025

**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](http://ortsclub-portal.de)



Foto: Claudia Jürzick



### 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-thueringen](http://adac.de/motorradhotels-hessen-thueringen)

**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](http://adac.de/disney-gewinnspiel)



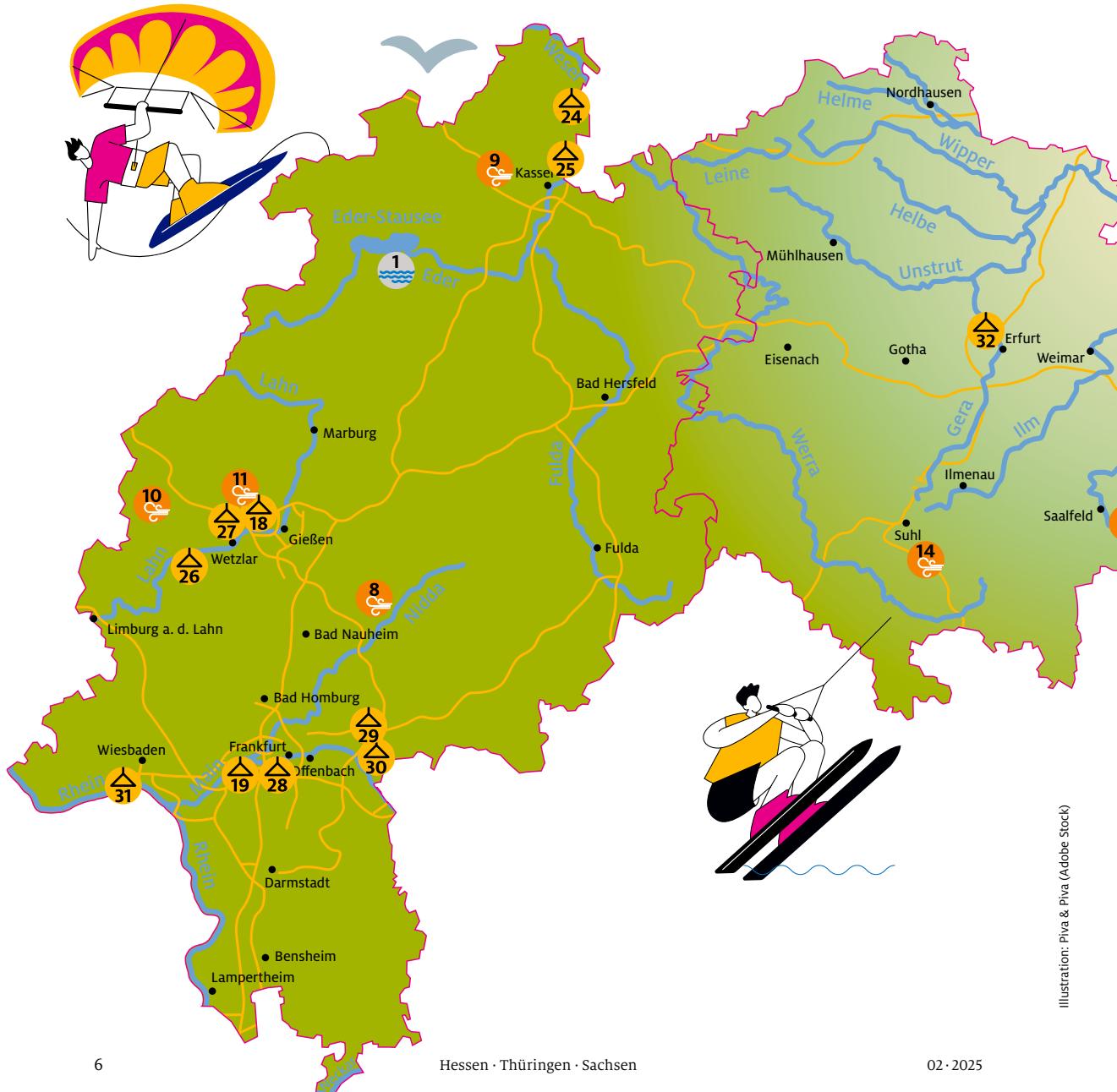
Foto: Miriam Bender

©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*



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 Pendant 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

## 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.

>



WASSERSPASS

## 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 Bleilochtalsperre 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 Surfeschulen 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 Kitesurf-Zonen eingerichtet. In Hessen werden am Aartalsee und an der Krombachtalsperre sogar Kitesurf-Kurse angeboten.

Foto: Cospudener Yacht Club Markkleeberg e.V.



## 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](http://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>®</sup>  
[adacreisen.de/mgr-weihnachten](http://adacreisen.de/mgr-weihnachten)  
069 945 15 97 40<sup>®</sup>

<sup>1</sup>Reisebürofinder: [adacreisen.de/reisebuero](http://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.

# 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 erwischen 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-

ständlich 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-musikkreisen.de](http://adac-musikkreisen.de)



## Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

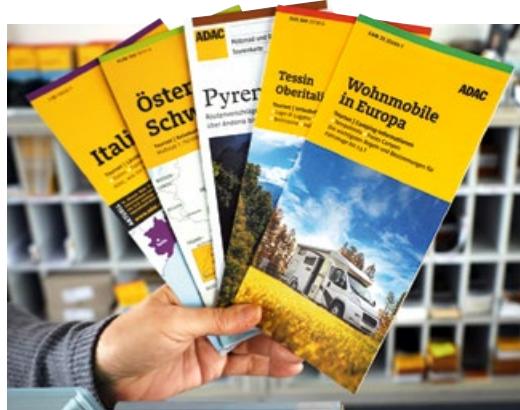
**GEWINN-SPIEL**

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 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)

**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 „Erschöpfung“ kommen. Chronische Entzündungszustände führen zu niedrigeren

**Pyrrolochinolinchinon – kurz PQQ:** Co-Faktor für gesunde Zellen  
Die Mitochondrien, unsere zellulären



Energiezentralen, sind die treibende Kraft hinter der Energie, die wir zum Leben brauchen und das Fundament unserer Lebensqualität. Unser Wohlbefinden hängt unmittelbar von ihrer Zahl und Vitalität ab. Lange Zeit war es undenkbar, dass eine Substanz diese Miniatur-Kraftwerke direkt beeinflussen könnte. Doch dann entdeckte die Wissenschaft anno 2010 PQQ!!! Dieser vitaminähnliche Stoff kann Gene aktivieren, die Regeneration, Schutz und sogar die Neubildung von Mitochondrien fördern. Bis heute fand man nichts Vergleichbares, mit der sich die Mitochondriengesundheit so drastisch (und vor allem so leicht) verbessern lässt.

**Hagebuttenextrakt – ein Powerpaket der Natur**

Traditionell gilt die Hagebutte als Heilpflanze. Sie enthält potente Wirkstoffe, die die Gelenkgesundheit fördern und Entzündungen bekämpfen. Gerade bei Arthrose ist der erfolgreiche Einsatz der Hagebutte gut dokumentiert (Gruenwald Jörg et al., 2019). Weiterhin bestätigt sind ihre entzündungshemmenden Eigenschaften (Lattanzio, Francesca et al., 2011) sowie die schmerzlindernde Wirkung (Christensen, Robin et al., 2008). DOLOFERM® enthält die Extraktkraft von mehr als 5 Hagebutten pro Kapsel!

**Fermentierte Curcuma – von unschätzbarem Wert bei der Schmerzkontrolle**

Viele Schmerzen beruhen auf stillen Entzündungen. Hier wirkt fermentierte Curcuma besonders gut. Sie gilt als starkes Antioxidans und Antiiinflammatorium, das durch den Prozess der Fermentation noch effektiver wirkt. Denn die Curcuminoide – die gesundheitsfördernden Stoffe in Curcuma – werden leichter für den Körper verfügbar gemacht, so dass er sie besser aufnehmen und nutzen kann.

**Lassen Sie Ihre Schmerzen hinter sich!** Starten Sie noch heute in Ihre schmerzfreie Zukunft! DOLOFERM® macht es möglich. Das Beste: DOLOFERM® betäubt den Schmerz nicht nur, sondern besiegt ihn. Und alles ohne Chemie und Nebenwirkungen auf naturstarker Basis.

### 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](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, 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





# SACHSENRING

22.-24. August 2025

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

AB  
49€



Foto: Andreas Knoll

## GESUNDHEIT

# Zecken unter der Lupe

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

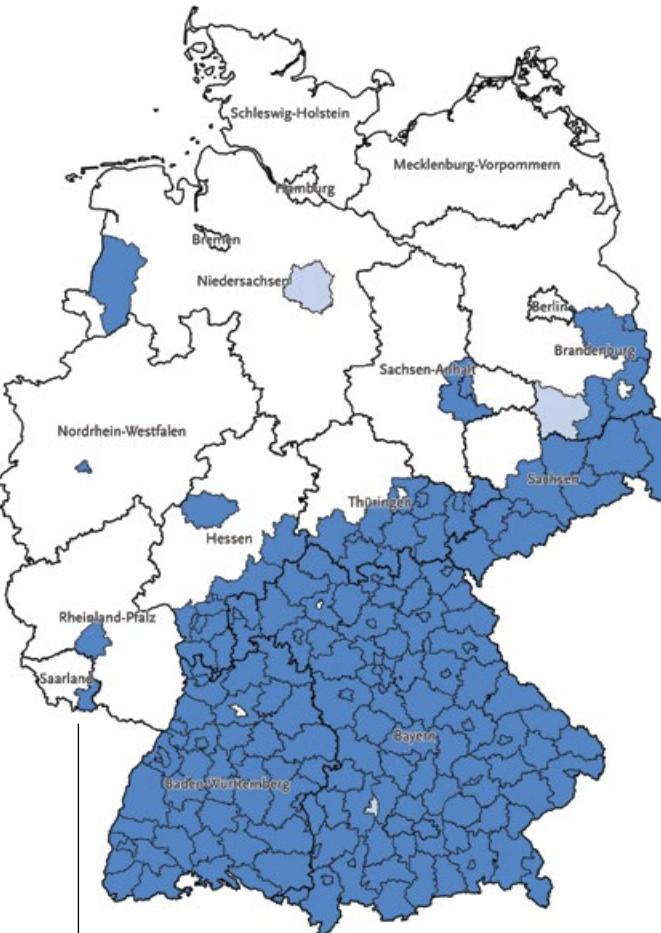


*Sie sind klein, sitzen auf Grashalmen  
und wedeln mit den Vorderbeinen.  
Das hört sich fast schon niedlich an.  
Doch eigentlich sind Zecken auf  
Beutejagd – und Menschen mit kurzen  
Hosen ihre Opfer*

Text: Sabine Körner

**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-Riskogebiet definiert, wenn die Anzahl der übermittelten FSME-Erkrankungen in mindestens einem der 19 Fünfjahreszeiträume 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



**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-

tenstorfer, Vorsitzende des Borreliose und FSME Bundes 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

Foto: Photo hoch drei, Tussenhausen; Infografik: RKI (Robert Koch-Institut)

Foto: ThüringenForst-AÖR

## GESUNDHEIT



### » 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](http://adac.de/services/apps/medical)

*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



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

#### 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 A 66 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 auseinanderschrauben, 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 Morningshow-Duo, Tanja Rösner und Tobi Kämmerer, machen auf die Gefahren der Handynutzung im Straßenverkehr aufmerksam.**

► Mehr Infos unter [hr3.de](http://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.

THÜRINGEN rund 450
SACHSEN rund 1100
HESSEN rund 800



## Übernachtungen

THÜRINGEN 10,1 Millionen	SACHSEN 19,9 Millionen	HESSEN 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](http://brand-community-network.de)  
Head of Publisher Management:  
Meike Nevermann  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Katja Lickhardt  
**Druck**  
Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130,  
77652 Offenburg, T 0781 84 01,  
E-Mail info@burda-druck.de

**Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs.  
3 des Bayerischen Pressegesetzes**  
Verlag: BurdaVerlag GmbH.  
Alleinige Gesellschafterin: Burda  
Gesellschaft mit beschränkter  
Haftung. Deren alleinige  
Gesellschafterin: Hubert Burda Me-  
dia 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:** [fahrtraining.de](http://fahrtraining.de)  
**Fahrsicherheitszentrum Leipzig-Halle:** [sachsentraining.de](http://sachsentraining.de)  
**Standort Sachsenring:** [sachsenring.de](http://sachsenring.de)

**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%

Chiemsee 2 für 1 Herren Polo



INR PREIS-  
VORTEIL  
85%

2 für 1  
UVP-Preis 99,99  
Personalshop-Preis 19,99  
**30% für Sie**  
€ 13,99

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%

Herren Funktionsbermudas

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



[www.personalshop.com](http://www.personalshop.com)

... und viele mehr

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 ☎

Noch mehr Artikel und  
Informationen online

