



# immer dabei

IN IHRER REGION SÜDBADEN | WÜRTTEMBERG



## Nächster Abflug Stuttgart

Jenseits des Passagierbetriebs

**Tourismushelden  
2025**

Ausgezeichnete Projekte  
aus der Region

**Tipps  
zur MPU**

Viel mehr als ein  
„Idiotentest“

**100 Jahre Bergrekord  
am Schauinsland**

Jubiläumsveranstaltung  
in Freiburg



**Schwarzwald**  
Parkhotel Luise in Bad Herrenalb

3 Tage • Halbpension

ab € **129,-** p.P.

Für Sie inklusive:

✓ 2/3/5/7 Übernachtungen

✓ **Halbpension**

✓ **Wellnessbereich** mit Hallenbad und Sauna ✓ Leihbademantel und -saunatücher ✓ WLAN

Reise-Code: **parl**

Termine & Preise in €/Person im DZ

Saison	Anr.	Nä.	2	3	5	7
15.11. - 21.12.25	SO	129	189	299	439	
	MO – SA	149	219	369	509	
15.05. - 14.08.25	SO	159	239	389	539	
	MO – SA	179	259	429	599	
15.08. - 14.11.25	SO	169	249	399	569	
	MO – SA	189	279	459	649	

Preise ggf. zzgl. Wochenend-/Terminzuschlag.  
**Einzelzimmerzuschlag:** 35 €/Nacht  
**Kurtaxe:** ca. 3,10 – 3,70 € p. P./Nacht (saisonal)

**Pfalz – Südliche Weinstraße**  
Hotel Luisenpark in Bad Bergzabern

3 Tage • Halbpension

ab € **129,-** p.P.

Für Sie inklusive:

✓ 2/3/5/7 Übernachtungen

✓ **Halbpension**

✓ Willkommensgetränk ✓ WLAN

✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

Reise-Code: **luis**

Termine & Preise in €/Person im DZ Eco

Saison	Anr.	Nä.	2	3	5	7
15.11. - 21.12.25	SO	129	189	309	429	
	MO – SA	149	219	359	519	
15.05. - 14.08.25	SO	139	199	329	469	
	MO – SA	159	239	389	549	
15.08. - 14.11.25	SO	149	219	359	519	
	MO – SA	169	249	409	589	

Preise ggf. zzgl. Wochenend-/Terminzuschlag.  
**Einzelzimmerzuschlag:** 27 €/Nacht  
**Kurtaxe:** ca. 1,50 – 1,80 € p. P./Nacht (saisonal)

**Schwäbische Alb**  
Biosphärenhotel Graf Eberhard in Bad Urach

4 Tage • Halbpension

ab € **199,-** p.P.

Für Sie inklusive:

✓ 2/3/5/7 Übernachtungen ✓ **Halbpension**

✓ Verleih von Nordic-Walking-Stöcken (n. V.)

✓ **AlbCard mit Ermäßigungen und freien Eintritten** (auch am An-/Abreisetag)

✓ WLAN ✓ Hotelparkplatz (n. V.) ✓ u. v. m.

Reise-Code: **bibu**

Termine & Preise in €/Person im DZ Classic

Saison	Anreise	Nächte	2	3	5
1 05.11. - 20.12.25	199	statt 299	299	479	
	229	statt 339	555		
2 15.05. - 06.06.25	229	statt 339	555		
	239	statt 359	589		
3 07.06. - 04.11.25	239	359	459	589	

**EZZ:** 35 €/Nacht **Kurtaxe:** ca. 2,50 € p. P./Nacht  
**Auch 7 Nächte buchbar.**

**Österreich – Bodensee**  
JUFA Hotel Bregenz am Bodensee

3 Tage • Halbpension

ab € **199,-** p.P.

Für Sie inklusive:

✓ 2/3/4/5/7 Übernachtungen

✓ **Halbpension**

✓ Täglich Eintritt ins **Hallenbad Bregenz** (ca. 0,4 km; MO geschlossen) oder ins **Strandbad Bregenz** (ca. 0,5 km; saisonal/wetterabhängig; lt. Hotelaushang) ✓ WLAN

Reise-Code: **jubr**

Termine & Preise in €/Person im DZ

Saison	Anreise	Nächte	2	3	4	5	7
28.09. - 30.10.25	199	299	395	489	689		
	229	339	449	569	789		
15.05. - 08.07.25, 27.08. - 27.09.25	229	339	449	569	789		
	309	459	609	759	1.059		

Keine Einzelzimmer buchbar.  
**Kurtaxe:** ca. 4 € pro Person/Nacht

**4** Heute mal nicht als Passagier Wir sind zu Besuch auf dem Stuttgarter Flughafen und blicken hinter die Kulissen

**10** Mit der Räuberbahn durch Oberschwaben Ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein

**14** Brezel Race powered by ADAC Das Radsport-highlight der Region

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt sie noch, die Helden, die einiges in der Region auf die Beine stellen. Ein paar davon werden Sie in dieser Ausgabe der „immer dabei“ kennenlernen. Wie im Märchen vollbringen unsere Tourismushelden gute Taten für die Region und auch wie im Märchen spielen sogar Räuber dabei eine wichtige Rolle (S. 10). Und noch ein ganz anderes Thema bewegt beziehungsweise beflügelt uns in diesem Heft. Wir besuchen den Stuttgarter Flughafen – aber nicht etwa als Passagiere, sondern als neugierige Beobachter. Was passiert dort hinter den Kulissen des größten baden-württembergischen Flughafens? Welche Rolle spielt Verkehrssicherheit auf dem Flughafengelände? Antworten finden Sie ab Seite 4. Schließlich haben wir – ob Sie nun im Flieger sitzen oder in der Region unterwegs sind – die besten Tipps für einen unterhaltsamen Reisepodcast (S. 18).

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Reinhören und natürlich beim Lesen.

INHALT

Nächster Abflug: Stuttgart

Jenseits des Passagierbetriebs

Seite 4

Die Tourismushelden 2025

Ausgezeichnete Projekte aus der Region

Seite 10

Aktuelles

Meldungen aus der Region

Seite 14

100 Jahre Bergrekord am Schauinsland

Jubiläumsveranstaltung vom 1. bis 3. August 2025

Seite 16

MPU

Tipps zur Vorbereitung

Seite 17

Magie der Podcasts

Ausgewählte Podcasts aus der Region

Seite 18

Aktionen & Angebote

Das gibt's beim ADAC

Seite 19

Termine & Impressum

Seite 22

Beratung & Buchung unter **0261-293519584**

Mo. – Fr. 8–19 Uhr; Sa., So. u. Feiertage 10–19 Uhr

Online buchen auf **ReisenAKTUELL.COM**

und in Ihrem Reisebüro

**ReisenAKTUELL.COM**

EHRLICH GÜNSTIG VERREISEN!

Weitere Termine und Informationen bzgl. Zuschlägen, zusätzlichen Zimmerkategorien, Inklusivleistungen, Kinderermäßigungen, Mitnahme von Hunden usw. finden Sie auf [reisenaktuell.com](https://reisenaktuell.com). Mit Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen. Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz

Cover: Flughafen Stuttgart Fotos: Flughafen Stuttgart; Förderverein Räuberbahn/v. Meißner; Pressefoto Kraufmann

02 · 2025

immer dabei

3



An starken Tagen starten und landen bis zu 50.000 Menschen am Stuttgarter Flughafen. Sie verabschieden sich von ihren Lieben, geben ihren Koffer auf und eilen zum Gate. Doch was passiert eigentlich hinter den Kulissen? Wir haben einmal den Weg von Passagieren und Gepäck verfolgt

Text: Christine Frischke

# Nächster Abflug: Stuttgart



Fotos: Flughafen Stuttgart

## Passagiere



**AB DURCH DEN SCANNER**  
**Sicherheit geht vor.** Alle Passagiere und ihr Handgepäck werden vor dem Flug kontrolliert, damit niemand Gegenstände mit an Bord bringt, die andere gefährden könnten. Verboten sind zum Beispiel Taschenmesser mit langer Klinge, aber auch Wanderstöcke oder Wunderkerzen. Die Gepäckstücke fahren durch einen Scanner, der sie durchleuchtet. Auf einem Bildschirm kontrolliert das Sicherheitspersonal den Inhalt. Die Passagiere gehen durch einen Metalldetektor oder stellen sich in einen Körperscanner.

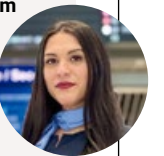


### ABKÜRZUNG GEFUNDEN

**Manchmal brauchen Flugreisende** vor den Sicherheitskontrollen viel Geduld. Dann scheint die Menschenschlange endlos lang und es geht nur langsam voran. Wer Wartezeiten vermeiden will, kann eine Abkürzung über die Smart Lane nehmen. Reisende buchen im Voraus ein Zeitfenster für die Kontrolle. Mit der Reservierung kommen sie zum vereinbarten Zeitpunkt direkt an die Reihe. Die Buchung ist kostenlos. Eine Fast Lane steht dagegen nur bestimmten Airline-Kunden zur Verfügung.

» **Mitarbeiterin:**  
**MARINA**  
**GORBUNOV**

**Gibt es ein Problem im Terminal** oder an den Gates? Dann sind Marina Gorbunov und ihr Team von der Terminalaufsicht gefragt. An ihrem Arbeitsplatz sieht Gorbunov auf sieben Monitoren, ob am Flughafen alles rundläuft. Ist die Schlange vor einer Sicherheitskontrolle zu lang, leitet sie die Passagiere in ein anderes Terminal um. Braucht ein Passagier Erste Hilfe, informiert sie das Sanitätsteam. Besonderes Fingerspitzengefühl ist gefragt, wenn ein Gepäckstück ohne Besitzer herumsteht. „Obwohl das oft vorkommt, packt einen jedes Mal die Aufregung“, sagt Gorbunov. Wurde die Tasche einfach nur vergessen? Oder muss sie die Bundespolizei mit ihrem Sprengstoffspürhund rufen? „Zu Beginn einer Schicht weiß ich nie, was mich erwartet“, sagt Gorbunov. Die Abwechslung macht ihren Job aus.







## Gepäck



### EIN KOFFER GEHT AUF REISEN

**Einige Fluggesellschaften** haben Automaten, an denen die Passagiere ihr Gepäck selbst aufgeben können, Self Bag Drop genannt. Sie erhalten einen Streifen mit einem Barcode, den sie an ihrem Koffer befestigen. Auf einem Fließband rückt der Koffer eine Etage tiefer zum Gepäckverteiler. Sperrige Stücke wie Kinderwagen, Fahrräder, Rollstühle oder die Golfausrüstung müssen an einem speziellen Schalter aufgegeben werden.

#### » Mitarbeiter: IOANNIS TSOLAKIDIS

Er sorgt dafür, dass die Koffer ihren Flug nicht verpassen. Mit einem Team von bis zu sechs Mitarbeitenden belädt und entlädt Ioannis Tsolakidis Flugzeuge. Da kommen schnell ein paar Tonnen Fracht zusammen, die während eines Turnarounds – der Zeit zwischen Landung und erneutem Start – unter Zeitdruck bewegt werden müssen. „Das ist dann schon sehr fordernd“, sagt Tsolakidis. Bei großen Mengen setzt sein Team



**Das Exoskelett im Einsatz** Es kann körperliche Belastung erheblich verringern

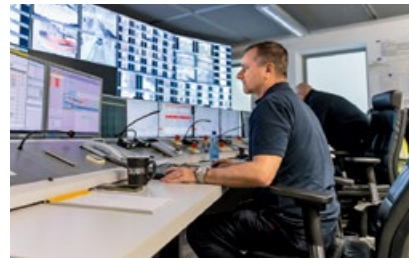
Förderbänder ein, die Taschen und Koffer direkt in den Laderaum transportieren. Das spart Kraft und Zeit. Einige Kollegen testen Exoskelette. Der Roboteranzug, der auf den Rücken geschnallt wird, unterstützt und verstärkt die Bewegungen seines Trägers.

### IM DOLLY ZUM FLIEGER

**Mitarbeitende wuchten die Koffer** und Taschen vom Band in die Gepäckwagen. Dabei kontrollieren sie nochmals das Flugziel. Dann rumpeln die Dollys über das Vorfeld zum Flugzeug. Auch die Beladung erfolgt nach genauen Vorgaben. Das Gepäck muss im Laderaum so verteilt werden, dass keine Ungleichgewichte entstehen. Sperrgepäck braucht mehr Zeit, manchmal muss es extra festgezurrert werden.

### UNTERIRDISCHES SYSTEM

Die **Gepäckförderanlage** erstreckt sich als kilometerlanges Netz unter den Terminals. Auf dem Weg dorthin werden die Koffer durchleuchtet und von Bundespolizisten überprüft. Kommt ihnen etwas verdächtig vor, lassen sie den Besitzer des Gepäcks ausrufen. Weiter geht die Reise: Ein intelligentes System erkennt anhand des Barcodes, zu welchem Flugzeug der Koffer muss, und leitet ihn über das Fließband an die richtige Sammelstelle.



### EINE FAHRT IM KARUSSELL

Wenn alles geklappt hat, sehen die Passagiere ihr Gepäck am Zielflughafen wieder. Koffer und Taschen drehen auf der Gepäckausgabe ihre Runden. Stuttgart ist kein Umsteigeflughafen, deshalb geht hier vergleichsweise wenig verloren. Wenn doch, kümmern sich die Kolleginnen und Kollegen der Gepäckermittlung. Im Idealfall kommt der vermisste Koffer mit dem nächsten Flug nach.



## Vorfeld



### FLUGZEUGE ZUERST

Wie im **Straßenverkehr** gelten auch auf dem Vorfeld des Flughafens bestimmte Regeln. Die vielleicht wichtigste: Flugzeuge haben immer Vorfahrt. Gefahren wird maximal mit Tempo 30 und es gilt rechts vor links. Schilder würden hier stören, deshalb sind die meisten Verkehrszeichen auf den Boden gemalt. Zum Beispiel Stoppzeichen, bevor ein Wagen den Rollweg eines Flugzeugs kreuzt. Die sogenannten Marshaller weisen den Piloten mit Leuchtstäben den Weg zur Parkposition.



#### » DREI FRAGEN AN UWE RÜCKER, Airport Duty Manager

**Was haben ein Airport Duty Manager und ein Verkehrspolizist gemeinsam?** Im Sicherheitsbereich des Flughafens habe ich ähnliche Aufgaben. Ich kümmere mich um die Verkehrssicherheit und die Einhaltung der Verkehrsregeln. Bei Verstößen gibt es Punkte. Aber ich will lieber helfen als bestrafen. Kläre ich Mitarbeitende über mögliche Konsequenzen auf, klappt es in Zukunft besser.

**Welche Gefahrenquellen gibt es auf dem Vorfeld?** Viele Fahrzeuge stehen dicht an dicht. Ein Wagen bringt Frischwasser, ein anderer Gepäck, ein dritter die Bordverpflegung. Das funktioniert nur einwandfrei, wenn sich alle an die Regeln halten. Ich achte außerdem auf Foreign Object Debris, Gegenstände, die für Flugzeuge gefährlich werden könnten. Man wundert sich, was man so findet, zum Beispiel

Schrauben, Werkzeug oder auch abgerissene Rollen von Kofferkulis.

**Welche außergewöhnlichen Situationen haben Sie schon erlebt?** Ich bin da, wenn Prominente kommen, etwa der König der Niederlande Willem-Alexander oder die damalige Bundeskanzlerin Angela Merkel. Mich freuen aber genauso die Kleinigkeiten. Wenn meine Schicht gut gelaufen ist, gehe ich zufrieden nach Hause.



### DER FÜHRERSCHEIN REICHT NICHT

Voll bepackte **Gepäckwagen**, lange Passagierbusse und tonnenschwere Tankfahrzeuge sind zu den Flugzeugen unterwegs. Bevor die Fahrerinnen und Fahrer aufs Vorfeld dürfen, müssen sie eine spezielle Schulung absolvieren und am Ende eine Prüfung ablegen. Die Fahrberechtigung wird dann in ihrem Ausweis fürs Flughafengelände vermerkt. In regelmäßigen Abständen müssen sie die Schulung auffrischen.

### BITTE FOLGEN!

Ihre **schwarz-gelbe Markierung fällt auf**. Die sogenannten Follow-me-Wagen weisen Flugzeugen den Weg zur Startbahn oder Parkposition. Das ist zum Beispiel wichtig, wenn der offizielle Rollweg blockiert ist. Piloten dürfen ihn nicht ohne Führung verlassen. Auch Airport Duty Manager Uwe Rücker (siehe Interview unten) ist mit dem Auto unterwegs. Mit seinem gelben „Airport 1“ kontrolliert er alle paar Stunden die Fahr- und Rollwege.







NÄCHSTER ABFLUG: STUTTGART

1

Im Sommer starten und landen in Stuttgart **täglich bis zu 400 Flugzeuge**, im Winter nur halb so viele. Beliebtestes Ziel ist das türkische Antalya, gefolgt von der Lieblingsinsel der Deutschen: Mallorca.



## 8 Fun Facts zum Flughafen Stuttgart

4

Ein Flughafen ist wie eine kleine Stadt. Auf dem Gelände des Stuttgarter Airports arbeiten rund **10.000 Menschen in über 300 Firmen** und Behörden von der Airline bis zum Zoll.

Wenn's brenzlich wird, rückt die Werkfeuerwehr aus. **92 Feuerwehrleute arbeiten im Schichtdienst** rund um die Uhr. Innerhalb von drei Minuten müssen die Einsatzwagen vor Ort sein. Deshalb liegt die Feuerwache zentral neben der Start- und Landebahn.



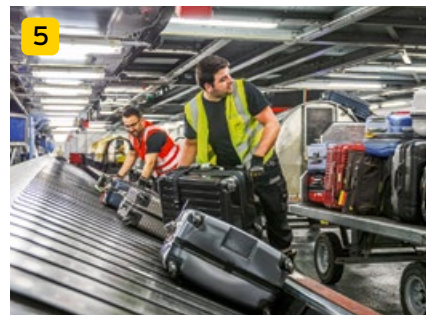
3

2 Summ, summ: Auf dem Gelände des Stuttgarter Flughafens leben **zehn Bienenvölker**. Die emsigen Insekten sammeln rund **50 Kilogramm Honig im Jahr**. Das dient der Wissenschaft: Die Landesanstalt für Bienenkunde der Universität Hohenheim untersucht den Honig auf Schadstoffe und gibt Entwarnung: Trotz Luftverkehr kann man den Honig gefahrlos aufs Brot streichen.



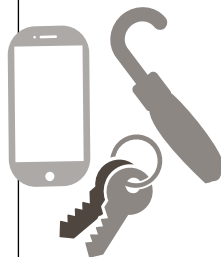
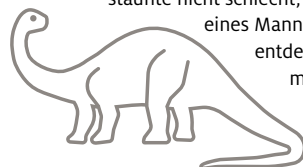
Wer am Check-in seinen Koffer abgibt, schickt ihn auf eine unterirdische Reise. Unter dem Flughafen verlaufen **4,5 Kilometer Gepäckband**.

Mehr als 20.000 Koffer und Taschen werden darüber im Schnitt transportiert – und zwar täglich.



5

7 **T. Rex und Co. lassen grüßen!** Die Bundespolizei staunte nicht schlecht, als sie im Handgepäck eines Mannes echte Dinosaurierknochen entdeckte. Der Zoll wurde informiert. Doch am Ende durfte der Mann samt Knochen fliegen.



6 Letzter Aufruf! Wer seinen Flieger nicht verpassen will, steht oft unter ziemlichem Zeitdruck. Da bleibt manches liegen. **Im Fundbüro des Flughafens** sammeln sich vor allem Brillen und Handys. Aber auch Eheringe wurden schon vergessen – und ein Gebiss.

8

Und wo parkt jetzt noch mal der Wagen? Mehr als die Hälfte aller Fluggäste reist mit dem Auto an. Für sie stehen am Stuttgarter Flughafen rund **11.000 Parkplätze** zur Verfügung. Sind sie voll, kann man auch auf der benachbarten Messe parken.



immer dabei

02 · 2025

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 „erschöpfung“ 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 schmerzlindernde 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.

**Pyrolochinolinchinon – 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](http://www.auranatura.de). Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubensstrasse 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







# Lokfahren ist wie Klavierspielen

*Bei der Räuberbahn sitzen Ehrenamtliche im Führerhaus und steuern den Zug durch Oberschwaben – zur Freude von Ausflüglern, Wanderfreunden und Radfahrenden. Nun gab es auch einen Preis für das Projekt*

Text: Christian Schreiber

**Jedes Kind kann das Volkslied** „Auf der Schwäbschen Eisebahne“ singen. Es hat zehn Strophen und jetzt wäre es an der Zeit, eine neue hinzuzufügen. Darin müssten vorkommen: die Orte Altshausen, Hoßkirch, Ostrach, Burgweiler und Pfullendorf – und ein Förderverein mit Ehrenamtlichen, der die ganze Sache ins Rollen bringt.

Die Räuberbahn in Oberschwaben war schon auf dem Abstellgleis. Die Deutsche Bahn (DB) machte die Strecke dicht. Doch 2009 springt die Stadt Pfullendorf in die Bresche, betätigt sich als Betreiberin und erhält erste Unterstützung aus dem Eisenbahnerlager. Sogar der Güterverkehr kommt wieder ins Laufen, Holz und Zuckerrüben sind zwischen Pfullendorf und Altshausen unterwegs. Familien, Radfahrer und Wandernde lassen das Auto stehen und steigen in die Räuberbahn, die von Mai bis Oktober an

allen Sonn- und Feiertagen verkehrt. Es fließt Geld von Land und Bund, schließlich werde damit auch der Tourismus gefördert. „Bestellter Ausflugsverkehr“ heißt das im Fachjargon. Die Deutsche Bahn schickt Lokführer.

## „Bürgerbus auf die Eisenbahn übertragen“

Und dann gründen ein paar Eisenbahnfans aus der Region einen Förderverein. Ihr Ziel: die Räuberbahn auch im April und November auf die Reise schicken und die Sommerferien stärken, indem auch der Samstag zum Verkehrstag wird. „Wir wollten das Konzept Bürgerbus auf die Eisenbahn übertragen“, erzählt Matthias Boden, der zu den Initiatoren des Fördervereins gehört. Will heißen: Ehrenamtliche klemmen sich hinters Steuer, damit der Bus rollt. Beim Zug ist das natürlich nicht ganz so einfach. Boden und acht Mitstreiter beginnen eine Ausbil-



Fotos: Förderverein Räuberbahn/Ingo Rack; Förderverein Räuberbahn/v. Meißner

dung zum Lokführer, „eine abgespeckte Version, nur für unsere Infrastruktur“. Die Grundausbildung vergleicht Boden mit einem Fernstudium. Es gibt ein Onlineportal, Präsenzseminare am Computer, Hausaufgaben und schließlich eine theoretische Prüfung. Aber natürlich brauchen die Ehrenamtlichen auch Fahrpraxis auf der Räuberbahn. Sie schauen den Lokführern der Deutschen Bahn im regulären Saisonverkehr über die Schulter. Eines Tages dürfen sie selbst ran, der Profi steht daneben und greift nur noch im Notfall ein. „Das ist ein übliches Verfahren“, sagt Boden.

## Platz für bis zu 100 Passagiere

Wegen Corona verzögert sich das Ausbildungsprojekt. Bei Boden hat es am Ende dreieinhalb Jahre gedauert, bis er im August 2024 erstmals allein die Räuberbahn steuert. Der gebürtige Sachse erfüllt sich damit einen Kindheits Traum. „Schon mein Vater war Eisenbahnfan. Er hat die Faszination an mich weitergegeben.“ Boden vergleicht den Lokführer mit einem Klavierspieler: „Man macht mit allen vier Extremitäten etwas anderes.“ Zwei weitere Kollegen haben mittlerweile die Erlaubnis, die Räuberbahn, die aus einem Triebwagen mit Platz für bis zu 100 Passagiere besteht, zu steuern. Die anderen sechs wollen alsbald den Zielbahnhof ihrer Ausbildung erreichen. Als Ansporn obendrauf gab es jüngst einen Preis für die Räuberbahn: Auf der Urlaubsmesse CMT in Stuttgart erhielt das Projekt einen Tourismushelden-Preis in der Kategorie „Nachhaltige Mobilität“, die auch von den drei Regionalclubs des ADAC in Baden-Württemberg unterstützt wird.

## Jazz im Zug

Dank der Ehrenamtlichen kommt die Räuberbahn jetzt auf zusätzliche 18 Tage pro Jahr, in denen sie Ausflügler mitnimmt. Tickets kann man direkt im Zug kaufen. Es gelten auch die üblichen DB-Fahrkarten und -Ermäßigungen. Urlauber mit Gästekarte der Region haben freie Fahrt. Der Förderverein organisiert hin und wieder Events im Zug: Mal heizt eine Jazz-Combo ein, dann sorgt eine volkstümliche Musik-



**Am Wochenende und an Feiertagen** bringt die Räuberbahn ihre Fahrgäste zu den schönsten Ausflugszielen zwischen Aulendorf und Pfullendorf

kapelle für Stimmung im Waggon. Es gibt auch Kinder-Erlebnistage, bei denen junge Eisenbahnfans einen Blick hinter die Kulissen werfen dürfen. Und sogar ein Schauspieler ist gelegentlich an Bord. Er steckt in einem Räuber kostüm und erklärt, dass er gerade auf der Flucht ist. Schließlich liegt die Bahnstrecke aus historischer Sicht im Dreiländereck Hohenzollern, Württemberg, Baden. Matthias Boden: „Wenn man zum Nachbarn geflüchtet ist, konnte man sich der Verfolgung entziehen. Da gibt es viele Geschichten dazu.“ Und daraus ließe sich bestimmt auch noch eine zwölfte Strophe für die „Schwäbsche Eisebahne“ dichten.

> [raeuberbahn.de](http://raeuberbahn.de)



## TANKSTATION

Wenn der Strom ausgeht, dann stoppt man eben an einem ChargerCube. Das ist einer von 55 energiegeladenen Containern zwischen Stuttgart und Bodensee. Jeder Würfel bietet acht Ladepunkte für E-Bikes und mehr als 20 Adapterkabel. Radfahrer können auch ihr Gepäck einschließen und die Zeit nutzen, um selbst aufzutanken: „Mit einem leckeren Eis oder einem Kaffee“, so Erfinder Sascha Pieper.

> [chargercube.de](https://chargercube.de)



## APP GEHT'S

**Schloss, Zoo, Turmberg** – Karlsruhe und Umgebung sind sehenswert. Die Reise mit den Öffis ist jetzt noch attraktiver, weil es eine Super-App gibt, die zahlreiche Mobilitätsangebote vereint. Auf einen Blick erhält man Infos zu Bus, Bahn, Leihrädern und Carsharing. Top benutzerfreundlich ist die Regiomove-App der Karlsruher Verkehrsverbund GmbH, weil Routenplanung, Buchung und Bezahlung für alle Verkehrsmittel in einem System gebündelt sind.

> [kvv.de](https://kvv.de)



# Ausgezeichnet

Von der E-Bike-Ladestation bis zur Vorteilskarte: sechs prämierte Projekte für



Auf der Reisemesse CMT in Stuttgart werden alljährlich die „Tourismushelden Baden-Württemberg“ gekürt. Mit Unterstützung der drei ADAC Regionalclubs in Baden-Württemberg gab es 2025 erstmals die Kategorie „Nachhaltige Mobilität“. Ausgezeichnet wurden innovative Projekte, die dazu anregen, nachhaltige Mobilitätsangebote zu nutzen und Lust auf nachhaltigen Urlaub im Land zu machen

Fotos: Burgemeister & Linuz; cityseg; Stuttgart-Marketing GmbH, Thomas Niedermüller; Christian Ernst/KVV; Steffen Rees; Stadtwerke Konstanz/Peter Allgaier; Frank Eppler



## LEINEN LOS

**Konstanz schreitet voran.** Besser gesagt: fährt vorneweg. Die Stadtwerke haben das Fährschiff Richmond umgerüstet. Nun ist es eines der ersten Binnen-Fahrgastschiffe in Europa, die von reinen Gasmotoren angetrieben werden. Dank der Befüllung mit Bio-Flüssigerdgas, das aus Gülle und Mist gewonnen wird, ist der Betrieb weitgehend treibhausgasneutral. Die Richmond verkehrt zwischen Konstanz und Meersburg und hat Platz für 700 Passagiere und 64 Autos.

> [bsb.de](https://bsb.de)

## TOURISMUSHELDEN

### ELEKTRISCH ROLLEN

Es wird auch mal hügelig in Baden-Baden. Erst recht, wenn man die Weinberge ansteuert. Für die Knumo e-Scooter sind die Anstiege aber kein Problem. Das Unternehmen CitySeg bietet geführte Touren mit den kleinen Kraftpaketen, die satte 3000 Watt auf den Weg bringen und über Allradantrieb verfügen. Der umweltschonende Elektroroller macht kaum Geräusche und hinten kommen keine Abgase raus. Das Offroad-Abenteuer in den Weinbergen kann beginnen.

> [city-seg.de](https://city-seg.de)



### TROLLINGER TRINKEN

Hier ein Gläschen Trollinger, dort einen Schoppen Weißburgunder. Gut, dass man nicht selbst mit dem Auto fahren muss. Bei der Stuttgarter Weintour setzt sich der Gast in den elektrisch betriebenen Bus und lässt sich von einem Winzer zum nächsten bringen. Noch besser schmeckt das Angebot, weil mit dem Ticket der Eintritt ins Weinbau-Museum kostenlos ist. Startpunkt: Mercedes-Benz-Museum. Zustieg am Bahnhof Obertürkheim (S-Bahn-Halt) möglich.

> [stuttgart-citytour.de](https://stuttgart-citytour.de)

### ÖFFIS KOSTENLOS

Zum 20. Geburtstag wird die KONUS-Karte digital. Die Vorteilskarte, mit der Urlaubsgäste kostenlos die Öffis im gesamten Schwarzwald nutzen können, schreibt damit ihre Erfolgsgeschichte fort. Nutzer führen die Karte der Schwarzwald Tourismus GmbH jetzt auf dem Smartphone mit sich. Sie können sämtliche Bus- und Bahn-Haltestellen in der Nähe überblicken und erhalten Echtzeitdaten zu ÖPNV-Anbindungen und Öffnungszeiten von Museen und Co.

> [schwarzwald-tourismus.info](https://schwarzwald-tourismus.info)







**ADAC  
VORTEIL**  
10% Rabatt auf die  
Startgebühr

## Brezel Race powered by ADAC DAS RADSPORTFESTIVAL FÜR STUTTGART & REGION

Am 14. September wird wieder durch die Region gebrezelt. Das Brezel Race Stuttgart & Region powered by ADAC ist das Radsporthighlight des Jahres. Rund 4000 begeisterte Radsportlerinnen und Radsportler sowie Zehntausende Fahrradfans lockte das Event im vergangenen Jahr zur Veranstaltung. Zwei Strecken stehen zur Auswahl: das Bre-

zel Race Kurz über 60 Kilometer und das Brezel Race Lang über circa 110 Kilometer. Start und Ziel beider Rennen liegen in Stuttgart City. Dazwischen erwarten die Teilnehmenden traumhafte Strecken rund um die Landeshauptstadt. Interessant zu wissen: Die Zieleinfahrt des Brezel Race ist die gleiche wie die des parallel stattfindenden Profi-

Radrennens Women's Cycling Grand Prix. Der Brezel Race Ride ist als geführte Ausfahrt von rund 30 Kilometern Länge eine perfekte Strecke für Radsport-Einsteigerinnen und -Einsteiger. Er führt auf den ersten Kilometern über die gesperrte und gesicherte Strecke des Brezel Race Lang/Kurz, anschließend unter Begleitung erfahrener Guides auf öffentlichen Straßen bis nach Filderstadt. Als Presenting Partner – und damit alles rundläuft – unterstützt der ADAC Württemberg die namhafte Radveranstaltung. Direkt vor dem Start wird die ADAC Straßenwacht vor Ort sein, um den Radsportlerinnen und -sportlern zum Beispiel bei Pannen zu helfen. ADAC Mitglieder und Nicht-Mitglieder können am Samstag und Sonntag am ADAC Stand ihr Rad kostenlos checken und sich beraten lassen.

**> Jetzt Startplatz sichern:  
Brezel Race Stuttgart & Region  
14. September 2025  
brezelrace.de**

Sommer 2025  
Baden-  
Württemberg

# AKTUELLES

## ADAC Fahrradturniere

Anfang Februar traten 90 Radlerinnen und Radler im Alter von 8 bis 15 Jahren in der Herrenberger Ammertalhalle beim großen baden-württembergischen Finale des ADAC Fahrradturniers gegeneinander an. Die Gewinnerinnen und Gewinner aus den regionalen Turnieren lieferten sich einen spannenden Wettbewerb auf einem herausfordernden Hindernisparcours. Der Spaß- und der Lernfaktor waren dabei gleichermaßen hoch. Die ADAC Fahrradturniere unterstützen seit über 50 Jahren junge Menschen dabei, sich mit dem Rad sicher und selbstbewusst im Straßenverkehr zu bewegen.

Interessierte Schulen und Vereine, die ein Fahrradturnier durchführen möchten, finden hier weitere Infos:



Die Siegerkinder der Vorturniere werden zu den regionalen Entscheidungsturnieren eingeladen.



In der Altersklasse 2 (2013/2014) sicherte sich Max Blessing aus Waiblingen den zweiten Platz

Fotos: Pressefoto Kaufmann; Aurelius Maier

Fotos: Christian Schladobach; Marcel Bischler

## KURZ NOTIERT



## Mit dem Mountainbike über Stock und Stein

Der Schwarzwälder Mountainbike Cup powered by ADAC ist die Rennserie für radbegeisterte Nachwuchstalente im Schwarzwald. Dieses Jahr präsentiert der ADAC Südbaden das beliebte Radevent unter neuem Namen und setzt damit ein Zeichen für nachhaltige Mobilität. In den acht Austragungsorten im Schwarzwald kämpfen bis zu 350 Kinder und Jugendliche der Klassen U9 bis U19 nach Zeitvorgaben um den Titel des besten Schwarzwälder Mountainbikers. Mitmachen können bereits die Jüngsten bis sechs Jahre sowie alle interessierten Fahrerinnen und Fahrer. Ab Klasse U17 ist eine Radsportlizenz über einen Verein notwendig.

**> Info und Anmeldung unter schwarzwaelder-mtb-cup.de**

### AUSTRAGUNGSRORTE UND TERMINE 2025

26./27. April	Hausach
24. Mai	St. Märgen
29. Juni	Münstertal
5. Juli	St. Georgen
12./13. Juli	Kirchzarten
27. Juli	Urach
27. September	Waldmössingen
4. Oktober	Ehrenkirchen (Finale)

## Camper des Jahres 2025

Wer kennt sein Wohnmobil am besten? Wer weiß genau, wie sich das eigene Fahrzeug in verschiedenen Situationen verhält, und meistert auch herausfordernde Fahraufgaben mühelos? Beim bundesweiten Wettbewerb „ADAC Camper des Jahres 2025“ steht neben einer Menge Spaß die Fahrsicherheit im Mittelpunkt. In der regionalen Vorrunde für Baden-Württemberg treten 24 Teams gegeneinander an und stellen ihr Können in verschiedenen Disziplinen unter Beweis. Die Gewinner des Vorentscheids erhalten neben attraktiven Preisen ein Teilnahmeticket für das bundesweite Finale auf dem „Caravan Salon“ in Düsseldorf am 6. September 2025. Auf die Finalisten wartet eine Camping-Traumreise im Wert von mehreren Tausend Euro.

**> Jetzt anmelden für den Vorrundenwettbewerb – alle Infos unter [adac.de/camper-des-jahres](https://adac.de/camper-des-jahres)  
Vorrundentermin in unserer Region: 5. Juli 2025 in Steißlingen, Anmeldeschluss: 13. Juni 2025**



Im Vorentscheid müssen die Teams unter anderem die Breite des eigenen Fahrzeugs einschätzen

Mitmachen  
&  
gewinnen





# 172 Kurven in fünf Minuten

Rekordmann Mario Ketterer hilft bei der Organisation zum 100-jährigen Jubiläum des Schauinsland Bergrennens

Text: Christian Schreiber

**Am Start: die besten Fahrer der Welt.** Am Streckenrand: mehr als 20.000 Zuschauer. Der Ort: ein Berg, der zur Legende wird. Vor 100 Jahren fiel erstmals der Startschuss für das ADAC Schauinsland Bergrennen in Freiburg. Es entwickelte sich zu einem Highlight in der internationalen Motorsportwelt. Mittendrin, ach was, vorneweg: Lokalmatador Mario Ketterer. Er wird zum ewigen Helden, weil er am 9. Juli 1979 einen Fabelrekord fährt. Mit seinem Cassini-Ralt-BMW Formel 2 braucht er für die 11,2 Kilometer lange Strecke mit 172 Kurven nur 4:59,20 Minuten.

Das Rennen ist Geschichte, nicht aber das Erbe. Das Bergrennen lebt nach dem jähen Ende aufgrund geänderter (umwelt-)politischer Rahmenbedingungen in den 1980er-Jahren in der Rallye Freiburg Schauinsland Klassik weiter. Wieder mittendrin ist Mario Ketterer. Der Rekordfahrer sitzt im Organisations-Komitee und bereitet zusammen mit vielen Helferinnen und Helfern die Jubiläumsveranstaltung zum 100.

## DAS PROGRAMM AUF EINEN BLICK

**1. - 2. August 2025**  
Schauinsland  
Klassik Rallye

**2. - 3. August 2025**  
Ausstellung  
besonderer Fahrzeuge  
an der Messe  
Freiburg

**3. August 2025**  
Internationales  
Oldtimertreffen

Geburtstag vor. Vom 1. bis zum 3. August 2025 organisiert die Veranstaltergemeinschaft aus ADAC Südbaden e.V. und Freiburger Motorsportclub e.V. ein grandioses Event für Motorsportfans und Oldtimerfahrer, die bei der Gleichmäßigkeits-Rallye unter anderem die historische Schauinsland-Bergstrecke bewältigen müssen.

Ehrensache, dass auch Mario Ketterer mit seinem VW Käfer (Baujahr 1970) an den Start geht. „Es liegt mir am Herzen, dass die Jubiläumsveranstaltung eine tolle Sache wird“, sagt Ketterer.

Deswegen telefoniert er mit Fahrern, Autoherstellern und Oldtimerbesitzern. Der 75-Jährige will sie nach Freiburg locken, um in einer Ausstellung in der Messe Freiburg die 100 Jahre Schauinsland Bergrennen aufleben zu lassen. „Das gibt eine einmalige Geschichte. Bis jetzt haben wir die Zusage von rund 60 Fahrzeugen.“ Fahren darf man die Autos nicht. Aber bewundern und träumen.

➤ Weitere Informationen:  
[schauinsland-klassik.de](http://schauinsland-klassik.de)



Auf der Motorhaube des VW Käfer von Mario Ketterer ist seine Rekordzeit von 1979 verewigt



Fotos: ADAC Südbaden; Foto-kurz; privat

Fotos: Adobe Stock; ADAC Württemberg



# MPU – viel mehr als ein „Idiotentest“

*Es sind schwerwiegende oder wiederholte Verstöße gegen verkehrsrechtliche Vorschriften, die dazu führen können, dass der Führerschein „einkassiert“ wird. Der Weg zurück führt dann unter Umständen nur über eine kosten- und vorbereitungsintensive MPU, eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung. Jonas Kaiser, Verkehrsexperte beim ADAC Württemberg, klärt auf*

## Was genau ist die MPU?

Die MPU setzt sich aus drei Teilen zusammen: einem medizinischen Check, einem Leistungstest am Computer und einem psychologischen Gespräch. Hinzu kommen, je nach Verkehrsverstoß, noch Gesundheitsnachweise und Leistungstests. Die Durchfallquote bei der MPU liegt bei rund 40 Prozent und ist damit verhältnismäßig hoch. Wir dürfen nicht vergessen, dass einer MPU meist ein schwerer Verstoß vorausgeht, der häufig mit Alkohol am Steuer, aggressivem Verhalten oder Fahrerflucht zusammenhängt. Daher wird nicht nur der körperliche Zustand geprüft, sondern auch psychologisch hinterfragt, ob die Fahrtüchtigkeit gegeben ist.

## Wie kann man sich auf eine MPU vorbereiten?

Es gibt fundierte Vorbereitungskurse, die Betroffene sehr gut dabei unterstützen können,

\*Quelle: bast.de



**Jonas Kaiser**  
„Bundesweit ist die Zahl der MPUs gesunken, liegt aber immer noch deutlich über 80.000\*.“

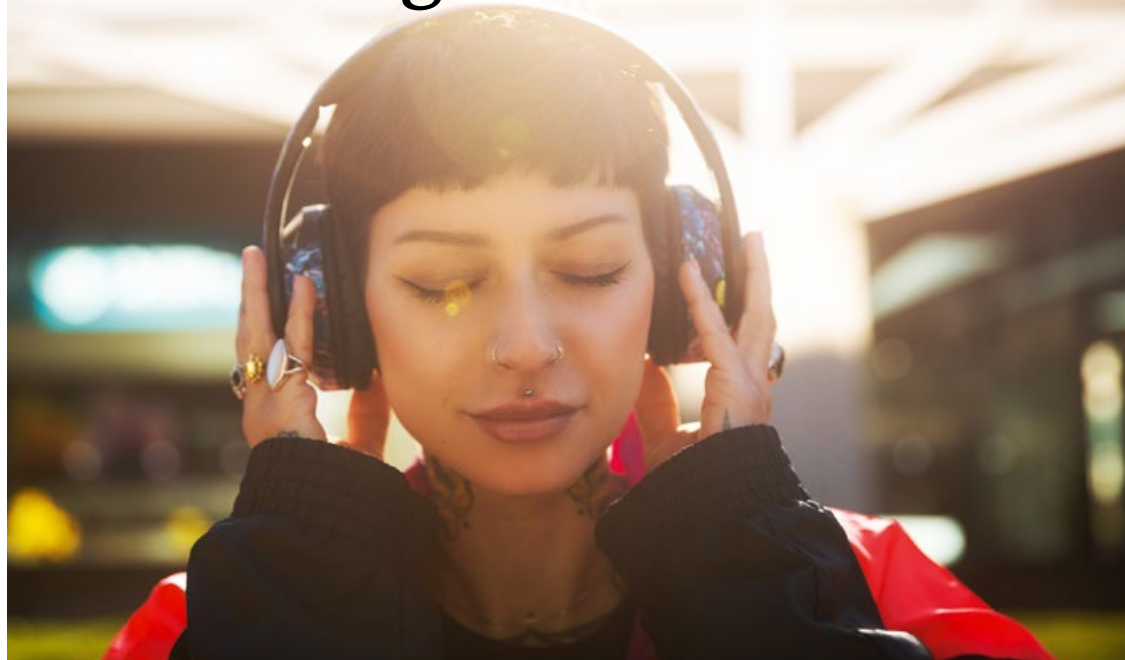
was bei einer MPU auf sie zukommt und welche Anforderungen sie erfüllen müssen. Mit der Vorbereitung sollte so früh wie möglich begonnen werden, sonst könnten die geforderten nachhaltigen Verhaltensänderungen und die im Fall von Alkoholauffälligkeiten geforderten Abstinenznachweise nicht ausreichend belegt werden. Auch bei der Auswahl der Vorbereitungskurse sollte man sorgfältig prüfen, denn eine Erfolgsgarantie, auch wenn von einigen

Anbietern versprochen, gibt es nicht. Entscheidend ist, dass sich Betroffene bewusst machen, dass es hierbei nicht um das Auswendiglernen von Antworten geht, sondern um eine grundlegende Verhaltensänderung.

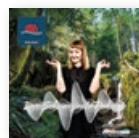
Infos und Hilfe erhalten Sie bei allen neutralen MPU-Beratungsstellen.  
**Tipp: ADAC Mitglieder sparen beim TÜV Süd – mehr Infos auf Seite 19**



# Die Magie der Podcasts



Sie sind das perfekte Medium für alle, die unterwegs sind und dennoch nicht auf spannende Geschichten, interessante Gespräche oder lehrreiche Inhalte verzichten möchten. Podcasts verwandeln jede Reise in ein Erlebnis – ob beim Pendeln zur Arbeit, beim Joggen im Park oder auf einer langen Autofahrt mit der Familie. Die Vielfalt der Themen ist dabei schier endlos. Von True Crime über Wissenschaft bis hin zu persönlichen Geschichten und Comedy – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wir stellen hier eine kleine Auswahl an Podcasts, speziell aus Baden-Württemberg, vor:



## Visitblackforest – Der Schwarzwald Podcast

Ein bunter Strauß aus Geheimtipps, Interviews, Schwarzwald-Facts und Abenteuern zum Anhören – zeitlos und inspirierend, produziert von Schwarzwald Radio.

➤ Spotify, Mediathek Schwarzwald Radio, podcast.de



## Sagenhaftes Baden-Württemberg

Sagen sind spannende Geschichten – vor allem wenn sie aus der eigenen Heimat stammen. In diesem Podcast veröffentlicht die SÜDWEST PRESSE Sagen aus dem Ländle.

Geeignet für Kinder ab 10 Jahren.  
➤ Spotify, Deezer, Mediathek SWP+ BW



## Start-up BW Der Podcast

Zwei Staffeln innovativer Gründungsgeschichten baden-württembergischer Start-ups. Hörerinnen und Hörer gehen hier auf eine Reise durch „THE Start-up LÄNDL“.

➤ Spotify, Mediathek BW, Apple, YouTube



## Schwäbisch für Anfänger

Wie lebt es sich im Ländle? Und wie herum gehört eigentlich die Brezel? Antworten gibt der Podcast „Schwäbisch für Anfänger“ der Stuttgarter Zeitung für Neu- und Urschwaben!

➤ Spotify, YouTube, Mediathek StZ



## True Crime: MAFIA LAND

Die unglaubliche Geschichte des schwäbischen Pizzawirts Mario L. Ein Podcast vom SWR.

➤ Spotify, Apple, Mediathek ARD+SWR

Fotos: iStock Marco Pionti; Wirtschaftsministerium BW; SWR; Südwest Presse; Visitblackforest; Stuttgarter Zeitung



## ADAC Supercross Stuttgart

Der Vorverkauf für das Motorsportevent in der Stuttgarter Hanns-Martin-Schleyer-Halle ist gestartet. Motocross-Fans dürfen sich auf hochspannende Rennen, spektakuläre Sprünge und nationale wie internationale Motocross-Profis freuen. ADAC Mitglieder erhalten unter T. 0711 280 01 36 oder in den ADAC Geschäftsstellen 10 Prozent Rabatt.

➤ Der ADAC Supercross Stuttgart auf Social Media  
facebook.com/ADACSupercrossStuttgart und instagram.com/ADACSupercrossStuttgart

## AKTIONSPREISE IN IHRER ADAC GESCHÄFTSSTELLE

Auf alle Waren (mit Ausnahme von Verlagswaren) erhalten Sie einen Rabatt von 10 %. Dies gilt beispielsweise für Artikel wie die Verbandstasche, die Warnweste und viele weitere Waren aus dem ADAC Sortiment, solange der Vorrat reicht. Aktionszeitraum: Mai bis Juli 2025.



➤ Erhältlich in Ihrer ADAC Geschäftsstelle & Reisebüro

# Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

## Mitgliedervorteil bei MPU-Vorbereitung



Wer seinen Führerschein aufgrund von Verkehrsverstößen verliert und diesen wiedererlangen will, ist verpflichtet, sich einer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) zu unterziehen (siehe auch Seite 17). Betroffene ADAC Mitglieder erhalten ab sofort auf eine MPU-Vor-

bereitung beim TÜV Süd 15 Prozent Rabatt. Die Kurse werden von qualifizierten Verkehrspsychologen geleitet und sind sowohl online als auch vor Ort verfügbar. Interessierte können an einem kostenfreien Onlineinfobuch teilnehmen oder ein kostenfreies Orientierungsgespräch buchen, um erste Informationen zu erhalten.

➤ Den Mitgliedervorteil erhalten Sie bei telefonischer Buchung unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 357 57 57 oder online unter [tuvsud.com/pluspunkt](https://tuvsud.com/pluspunkt). Nennen Sie dazu bitte das Stichwort „Pluspunkt15“. Als Nachweis Ihrer Mitgliedschaft dient die ADAC Mitgliedskarte

MPU-Vorbereitung  
15% beim  
TÜV SÜD

Fotos: ADAC Württemberg



**4 Euro  
Rabatt  
für  
Mitglieder**



> 4 Euro Rabatt für ADAC Mitglieder auf alle öffentlichen klassischen und kulinarischen Stadtführungen sowie die Food and Fashion Tour von FREIBURGERLEBEN. Infos unter [freiburgerleben.de/touren\\_cat/adac/](https://freiburgerleben.de/touren_cat/adac/)

### Auf Streifzug durch die Altstadt von Freiburg

Die Breisgau-Metropole ist bekannt für ihre entspannte Lebensart und zahlreiche Sehenswürdigkeiten, die bequem zu Fuß erreichbar sind. Das imposante Freiburger Münster, die historische Altstadt mit den berühmten „Bächle“ und der Münsterplatz mit seinem lebhaften Wochenmarkt sind nur einige sehenswerte Ziele. Wer die Schätze der Altstadt nicht auf eigene Faust erkunden möchte, kann bei einer Stadtführung tiefer in das Freiburger Lebensgefühl eintauchen. Ob klassischer Rundgang, thematische Tour oder kulinarischer Streifzug – damit wird der Freiburg-Besuch zu einem einzigartigen Erlebnis.

## Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

### Auf nach Disneyland® Paris

Ein Besuch im Disneyland® Paris verzaubert mit einzigartigen Erlebnissen und Emotionen. Diesen Sommer bietet das Resort mit dem Disney Music Festival ein musikalisches Highlight für die ganze Familie: Bis zum 7. September 2025 erklingen die neuesten und beliebtesten Disney-Hits bei Livekonzerten und Tanzshows. Planen Sie jetzt Ihren Aufenthalt und gewinnen Sie mit etwas Glück ein VIP-Paket für vier Personen für das Wochenende vom 27. bis 29. Juni 2025\*. Es erwarten Sie reservierte Bereiche für die Nighttime Show „Disney Tales of Magic“, ein exklusives Gewinner-Frühstück, ein Gala-dinner am Samstag, spezielle Treffen mit den Disney-Figuren und vieles mehr (zwei Übernachtungen im Hotel Newport Bay Club, drei Tage Eintritt in die Disney® Parks sowie Mittagessen sind im Gewinnpaket enthalten).

> Jetzt mitmachen und gewinnen unter [adac.de/suedbaden](https://adac.de/suedbaden)

\* Teilnahmeschluss 31. Mai 2025



## Wir sind für Sie da – Ihr ADAC



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



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



» Ihren Ansprech-partner vor Ort finden Sie unter [www.adac.de/vorort](https://www.adac.de/vorort)



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

- » Per App (kostenfrei im Google Play und im App Store)
- » Per Telefon im Inland: **089 20 20 40 00**
- » Per Telefon im Ausland: **+49 89 22 22 22**
- » Per Handy: **22 22 22** (Verbindungskosten je nach Netzbetreiber/Provider)

Fotos: Pressefoto Kaufmann; Alexandra Heneka; Disney

**JETZT NEU**  
Lastenradtraining  
in Stuttgart

## Sicher mobil mit dem Pedelec

Immer mehr Menschen steigen auf ein Pedelec um. Aber mit den steigenden Pedelec-Verkaufszahlen nimmt auch die Unfallhäufigkeit zu. Nicht nur Neulinge sollten sich deshalb etwas Zeit nehmen, um sich auf das veränderte Fahrgefühl einzustellen. Bei einem ADAC Pedelec-Fahrsicherheitstraining können die Teilnehmenden unter professioneller Anleitung die Grenzen eines Pedelecs austesten und erlernen nützliche Fahrtechniken.

Anmeldung und weitere Termine für die Region  
Württemberg:



### 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



# Termine



## Freiburg Schauinsland Klassik

1. - 3. August 2025

Die Oldtimerrallye feiert in diesem Jahr 100 Jahre Bergrekord der ehemaligen Schauinsland Bergrennen mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm

Nennschluss: 15. Juni 2025 · Teilnahmegebühr: 800 Euro inkl. MwSt.  
 > Anmeldung und Infos: T 0761368 82 41 und [klassik@sba.adac.de](mailto:klassik@sba.adac.de)

## 25. Black Forest ULTRA Bike Marathon

13. Juli 2025

Einsteiger, Hobbybiker und Profis kommen auf den vier Streckenvarianten der Mountainbike-Marathonveranstaltung durch den Schwarzwald ganz auf ihre Kosten

> **ADAC Mitglieder, die mitfahren möchten, erhalten mit dem Code „ADAC-25“ fünf Euro Rabatt auf den Starterpreis bis zum 15. Juni 2025.**  
 Infos und Anmeldung unter [ultra-bike.de](http://ultra-bike.de)

## Motorsport- termine zum Vormerken

Vom 27. bis 29. Juni  
2025

**63. ADAC Motocross  
Aichwald**

Am 6. Juli  
2025

**52. ADAC Motocross  
Schweighausen**

Am 3. August  
2025

**Int. 51. Gerstetter  
ADAC Motocross**

Am 9. und 10. August  
2025

**Int. 60. Gaildorfer  
ADAC Motocross –  
ADAC MX Masters**

## Heimattage 2025 in Weinheim

Von Mai bis September bieten die Heimattage Baden-Württemberg viele spannende Veranstaltungsformate – von Lesungen über Konzerte bis hin zu Theater.

> **Informieren und dabei sein:**  
[heimattage2025.de](http://heimattage2025.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeber**  
 Präsidium des ADAC e.V.,  
 Hansastraße 19,  
 80686 München,  
 T 089 767 60,  
 E-Mail [adac@adac.de](mailto:adac@adac.de)

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

**Redaktion**  
 Sylke Franzen, Christine Frischke,  
 Claudia Ploh, Christian Schreiber,  
 Elisabeth Wolf  
**Illustration**  
 Marc Stabauer

**Produktion**  
 storyboard GmbH,  
 Wiltrudenstraße 5, 80805 München

**Verlag**  
 BurdaVerlag GmbH,  
 Arabellastraße 23, 81925 München,  
 T 089 925 00,  
 E-Mail [anfrage@burda.com](mailto: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](mailto:info@burda-druck.de)

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

Foto: Marcel Bächler

## ADAC Mitgliederreisen



## 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



#### Beratung und Buchung:

**250 ADAC Reisebüros** [adacreisen.de/mgr-express](http://adacreisen.de/mgr-express) ☎ 069 945 15 97 40\*

\*Reisebürofinder: [adacreisen.de/reisebuero](http://adacreisen.de/reisebuero) <sup>2</sup>Täglich: 8.00 - 20.00 Uhr.  
 Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: Lernidee Erlebnisreisen GmbH, 10787 Berlin.



ADAC Reisevertrieb GmbH

**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	Art.-Nr. 408.136
cognac	Art.-Nr. 408.149
dunkelblau	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](http://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** ☎

