

Der Norden

Nordsee auf dem Teller

Tradition trifft modernen Geschmack

**Auf der Route 66
des Ostens**

Ein Roadtrip von Zittau
nach Sassnitz

**Vom Wohnzimmer auf
den Parcours**

Ein SimRacer erobert die
echte Rennstrecke

Tauschangebot: € 10,- für € 10,- aus Ihrem Portemonnaie!

1.-5.



IM TAUSCH:
5 x 2-Euro-Set für
€ 10,-

2-Euro Deutschland 2025 „Saarschleife“
2-Euro Spanien 2025 „Salamanca“
2-Euro Slowakei 2025 „100 Jahre Eishockey-EM“
2-Euro Estland 2025 „500 Jahre Buchdruck“
2-Euro San Marino „Heiliger Marinus“
Gemeinsame Rückseite
Ø je 25,75 mm

Extrem hohe Nachfrage!
Die offiziellen 23 x 1-Euro-Cent-Münzen aller 20 Länder!

In bankfrischer Erhaltung!



Raritäten! Niemals komplett im Portemonnaie zu finden!

Deutschland
Estland
Belgien
Philippe - Albert
Finland
Frankreich
Kroatien
Griechenland
Irland
Spanien
Zypern
Gemeinsame Rückseite
Ø je 16,25 mm
Slowenien
Slowakei
Portugal
Österreich
Niederlande
Malta
Luxemburg
Litauen
Lettland
Italien

6.

GRATIS dazu: die seltenen Kleinstaaten-1-Euro-Cent-Münzen von San Marino und Andorra!

Set:
23 Euro-Cent-Münzen
nur € 9,95
+ Präsentationskassette
€ 2,95 = € 12,90

Meine Bestellkarte

Ja, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur Ansicht. Ich habe immer ein 14-tägiges Rückgaberecht! (Lieferung zzgl. Versandkostenanteil – Porto, Verpackung, Versicherung – Ausverkauf vorbehalten)


1.-5. x Euro-Komplett-Set: 5 x 2-Euro-Sammlermünzen (bankfrisch) zum Tauschpreis von nur € 10,-!
(Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)

6. x Set: 23 Euro-Cent-Münzen (bankfrisch) für nur € 9,95 + Präsentationskassette € 2,95 = € 12,90!

7. x Goldmünze (999/1000 Feingold) „Nofretete“ in Barrenform in Coincard für nur € 19,95 statt € 34,95!

8. x 2-Euro-Münze mit Kaltemaille-Farbauflage „Papst Leo XIV.“ für nur € 9,90 statt € 19,90!

Der neue Papst wurde gewählt!
„Papst Leo XIV.“!
Original 2-Euro-Münze mit hochwertiger Kaltemaille-Auflage „Papst Leo XIV.“!



nur € 9,90
statt € 19,90

Auch bestellbar unter:
<http://top.new-coins.de>

Name/Vorname _____
Straße/Nr. _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____
Geburtsdatum _____

☐ E-Mail: _____
(Bitte so ☒ ankreuzen)

Unterschrift _____ s91/bb56
Es gelten unsere Datenschutzerklärung und unsere AGB. Diese finden Sie auf www.srh-ltd.de!

Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
Buchhorstblick 7a · 38162 Weddel · Fax: 0 53 06 / 95 95 77
E-Mail: service@srh-ltd.de

Offizielle Goldmünze in Barrenform „Nofretete“!

7.

In geheimnisvoller Coincard!

Goldmünze Republik Tschad (3.000 Francs CFA), 999/1000 Feingold, 1/1000 Unze, Format: 11 x 15,4 mm, Coincard: 85 x 54 mm, weltweite Auflage: nur 50.000 Goldmünzen!



in 999er Gold
nur € 19,95
statt € 34,95



4 **Fisch ist gesund** und an der Nord- und Ostseeküste besonders frisch. Wir stellen Fischrestaurants vor und haben einen Krabbenfischer begleitet

Liebe Leserinnen und Leser,

der Fisch ist elementarer Bestandteil der kulinarischen Kultur im Norden. Schließlich ist der Weg vom Fangnetz auf den Teller hier besonders kurz. Doch die Fischbestände in Nord- und Ostsee sind seit Jahren am Schrumpfen und mit ihnen auch die Anzahl der Fischer, die mit ihrem Kutter Jagd auf Hering, Krabben und Co. machen. Wir sind noch mal an Bord gestiegen. Und wenn Ihnen die Geschichte Appetit gemacht hat, haben wir für Sie noch eine Landkarte mit besonderen Fischlokalitäten im Norden zusammengestellt.

Die B96, die von Sachsen über Brandenburg und Berlin nach Mecklenburg-Vorpommern führt, verbindet nicht nur Orte, sondern transportiert auch Geschichte. Wir haben uns mit einem Klassiker auf die „Route 66 des Ostens“ begeben.

Wer selbst nicht aus gutem – sprich vermögendem – Haus kommt oder aus einer Rennfahrer-Dynastie stammt, hat es mitunter schwer, im Motorsport Karriere zu machen.

SimRacing, also Computer-Rennsimulationen, ist da eine kostengünstige Alternative. Und manchmal kann der Weg vom Computer auch direkt ins Cockpit führen, wie unsere Geschichte ab Seite 16 zeigt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

EDITORIAL



10 **Die B96** ist kein Relikt alter Tage, noch heute ist sie eine Lebensader des Ostens



16 **Vom Controller zum Lenkrad**
Jan von der Heyde lebt den Traum vom digitalen zum realen Rennsport

INHALT

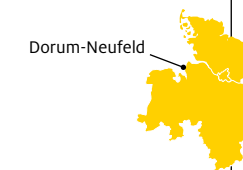
Fischers Fritze Warum Fisch wieder auf den Teller gehört Seite 4
Wild Thing im Osten Auf der Traumstraße der DDR – die B96 von Zittau nach Sassnitz Seite 10
Realität auf der Überholspur Ein SimRacer erobert die echte Rennstrecke Seite 16
Das gibt's beim ADAC Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs Seite 20
Termine und Impressum Seite 22



TITELGESCHICHTE

Rund zwölf Kilogramm Fisch kommen im Schnitt pro Person im Jahr in Deutschland auf den Teller. Der meiste wird im Norden gegessen. Hier ist er fangfrisch und gesund. Krabbenkutter wie etwa die Nixe II auf der Außenweser sorgen zudem für maritimes Flair und halten altes Handwerk lebendig

Text und Fotos: Karsten Klama



Dörum-Neufeld

Delikatessen der Meere



Der Norden



03 · 2025

03 · 2025

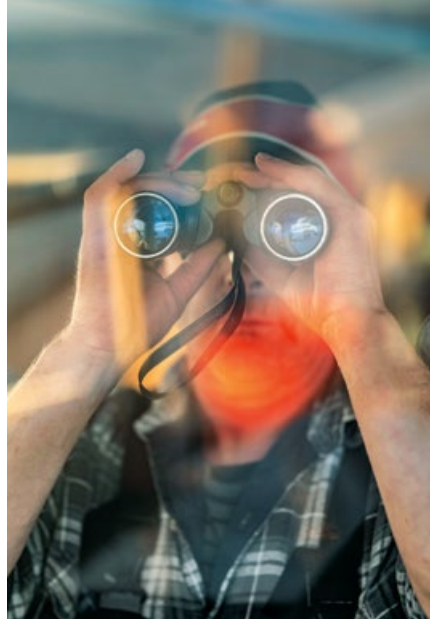
Der Norden

Mit langsamer Fahrt steuert Stephan Hellberg die Nixe II durch die Hafeneinfahrt von Dörum-Neufeld. „Jetzt ist es mit der Ruhe vorbei“, sagt der Kapitän. Der Zwölf-Liter-MAN-Diesel dröhnt dank seiner sechs Zylinder gleichmäßig aus dem Schiffsbauch. An Steuerbord lässt der Krabbenkutter das Leuchtturmdenkmal Obereversand liegen. Windstärke 4 aus Nordost, sternenklare Nacht und eine leichte Dünung – es geht raus ins Watt zwischen Bremerhaven und Cuxhaven. Die Hafeneinfahrt ist eng und gerade mal so tief, dass die Nixe II sich durch den Priel schieben kann. Im Suchscheinwerfer blitzen kleine reflektierende Streifen an dünnen Baumstämmen auf. Diese sogenannten Priggen werden zur Markierung des Fahrwassers jedes Jahr in den Wattgrund gerammt. Erst weiter draußen liegen die ersten beleuchteten Fahrwassertonnen.

Hellberg hat seine ersten Krabben mit drei Jahren gepult. Heute bricht der 58-jährige Krabbenfischer sogar nachts um halb eins zur Fangfahrt auf. Mit seinem Decksmann Kevin >



TITELGESCHICHTE



Decksmann Kevin Voß kocht die Krabben direkt an Bord der Nixe II in Nordseewasser. Kapitän Stephan Hellberg behält den Kurs im Auge und probiert als Erster die selbst gepulsten Krabben

Voß (34) fährt er immer bei Hochwasser raus. Nur dann ist die Hafenzufahrt für seinen Kutter passierbar. Rund zwölf Stunden später geht es mit der nächsten Flut wieder rein in den Hafen. Tidenfischerei nennt sich das. Saison ist von April bis Ende Oktober.

Wo die Fangfahrt hinführt? Kapitän Hellberg reibt sich mit dem Zeigefinger an der Nase und schmunzelt. Er rieche die Krabben, sagt er und beschleunigt die Fahrt auf sieben Knoten. Kurs 293 Grad. Erst mal raus Richtung Knechtsand. Seit 1992 ist er selbstständig. Schon sein Vater war bis Ende der 70er-Jahre Fischer. Nach einer Lehre als Gas-Wasser-Installateur zog es den Sohn auch aufs Meer. Die Nixe ist sein zweiter Kutter. 15 Meter massives Holz. „Heute würde sich keiner mehr so ein kleines Bötchen bauen lassen“, sagt Hellberg. Der Durchschnittskutter ist jetzt 18 bis 20 Meter lang und kostet 100.000 Euro – pro Meter. Decksmann Kevin hat auf der Nixe gelernt.

Im Moment ist das ein reiner Männerberuf

„Es gibt vielleicht noch sieben bis acht Lehrlinge an der deutschen Küste. Im Moment ist das ein reiner Männerberuf“, meint Hellberg nachdenklich. Denn ob der Beruf eine Zukunft hat, ist ungewiss. Seit vielen Jahren nimmt die Zahl

der Fischer ab, die an den Küsten von Nord- und Ostsee fischen. Die immer geringeren erlaubten Fangmengen machen es den Fischern quasi unmöglich, sich allein vom Fischen zu ernähren. „Im vergangenen Jahr war es besonders schlimm“, sagt Hellberg. Da der Wittling, ein Fisch, der Krabben auf seinem Speiseplan hat, sich besonders stark vermehrt, gingen die Krabbenbestände stark zurück. „Ende September war für uns die Saison vor-

bei“, erzählt Hellberg. Die Folge: Krabbenpreise steigen, die beliebten Krabbenbrötchen kosten zwischen 10 und 15 Euro. Hellberg und Voß verlegen daher nebenberuflich auch Pflaster in Hofeinfahrten oder bieten Kaminholz aus dem eigenen Wald an.

» Lachs ist Spitzenreiter

Im Jahr 2023 hat sich der Lachs Platz eins auf der Rangliste der meistverzehrteten Fisch-, Krebs- und Weichtierarten zurückerobert und den Alaska-Seelachs als Favoriten abgelöst – vor Thunfisch und Boniten (dritter Platz). Hering und Garnelen folgen auf den Plätzen vier und fünf. Rund 80 Prozent der in Deutschland konsumierten Fischprodukte werden importiert – 43 Prozent aus Europa, 57 Prozent aus nicht europäischen Ländern. Dieser Importdruck spiegelt sich auch im sogenannten End of Fish Day wider: Würde Deutschland nur heimischen Fisch konsumieren, wären die Bestände bereits Ende Februar aufgebraucht.

2.30 Uhr: Der erste Hol, wie die Fischer ihren Fang nennen, kommt an Deck. „50 Kilo, ich bin zufrieden“, so Hellberg. Sein Rekord liegt bei zwei Tonnen in einer Tide, also in zwölf Stunden. Als hinter Sahlenburg bei Cuxhaven die Sonne aufgeht, tauchen am Horizont beim Windpark Nordergründe drei weitere Boote auf. Konkurrenz aus Greetsiel. In Dorum selbst sind noch drei Fischer aktiv. Zwei haben letztes Jahr aufgegeben und sich zur Ruhe gesetzt. Auf Kanal 77 meldet sich die Falke aus Wremen bei Bremerhaven mit einem kurzen „Moin“ per Sprechfunk. Hellbergs Schwiegersohn fährt dort als Decksmann mit. In den kurzen Gesprächen geht es natürlich um den Fang: Wo gibt es was zu holen? Wie viel Seegras hat die Netze verstopft? Welche Reparaturen stehen an den Schiffen an? Bei langsamer Fahrt mit 2,7 Knoten über Grund bleibt viel Zeit zum Sabbeln.

Auf dem Vorschiff kocht Decksmann Voß die frischen Krabben in einem riesigen Bottich in Nordseewasser. Noch zweimal umrühren, dann sortiert Voß ein letztes Mal den Fang: Kleine Muscheln oder Steine, die im Trommelsieb vorher nicht aussortiert waren, muss er per Hand auslesen. Dann kommt der Fang bei sechs Grad in den Kühlraum unter Deck. Zuvor noch eine letzte Qualitätskontrolle: Hellberg und Voß pulen ein, zwei Krabben. Direkt an Bord schmecken sie am besten. „Mit Schwarzbrot und Rührei mag ich sie sehr gerne“, sagt der Kapitän. „Und am liebsten schon gepult.“

» Fischkompetenz

BREMERHAVEN FISCHKOCHSTUDIO

Seit fast 100 Jahren gehört das Fischkochstudio zum Bremerhavener Fischerhafen. Der stellvertretende Küchenchef und Fischsommelier Florian Zerbst vermittelt den Gästen in seinen Kochshows und Workshops verschiedene Zubereitungstechniken, vom klassischen Fischfilet bis hin zu kreativen Rezepten. Zum Beispiel ein Medaillon vom Grönländischen Schwarzen Heilbutt auf bunten Gemüsespaghetti mit leichter Kokos-Curry-Sauce (siehe unten). Sein Tipp: „Spülen Sie Ihre Fischfilets nicht unter fließendem Wasser ab. Dann haben Sie eine Wasserleiche in der Pfanne.“

» Infos: fischkochstudio.de

★ ★ ★

Heilbutt auf Gemüsespaghetti mit Kokos-Curry-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- ★ 4 Filets vom Schwarzen Heilbutt à 250 g
- ★ 100 g Mehl
- ★ 1 grüne Zucchini und 1 gelbe Zucchini
- ★ 3 Wurzeln, bunt, groß
- ★ 2 EL Mango-Chutney, nach Geschmack
- ★ 400 ml Kokosmilch
- ★ 1 EL Currypulver, nach Geschmack
- ★ Zucker, Salz, Zitronenpfeffer, Fett zum Braten

★ ★ ★

Zucchini und Möhren waschen und mit einem Spiralschneider schneiden.

Für die Sauce etwas Fett in eine Pfanne geben. Currypulver und etwas Mehl hinzufügen und leicht anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Mango-Chutney, Zucker, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen und portionieren. Danach mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Fett bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die gewürzten Fischfilets leicht in Mehl wenden, anschließend in die Pfanne geben und etwa drei Minuten von beiden Seiten glasig braten.

Für die Gemüsespaghetti etwas Fett in einer weiteren Pfanne erhitzen. Anschließend die Mörenspaghetti zuerst hineingeben und kurz garen. Danach die Zucchini spaghetti zugeben und alles zusammen bis zu dem gewünschten Garpunkt garen.

Danach den gebratenen Fisch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Gemüsespaghetti und der Currysauce auf dem Teller platzieren.

Guten Appetit!

Natusch

Nur 200 Meter von den Auktionshallen liegt das Natusch mitten im Fischereihafen. Seit Sommer 2017 ist das Natusch in der dritten Generation unter der Leitung von Kenneth Natusch-van Kesteren (verstorben September 2022) und seiner Frau Tanja. Exzellente Weinberatung und saisonale Angebote wie der Skrei, der norwegische Winterkabeljau, machen das Fischmenü zum Erlebnis. Auch Altkanzlerin Angela Merkel hat hier schon gegessen.

> natusch.de



Fiedlers Fischmarkt

Bei Fiedlers in Bremerhaven darf Fisch auch mal riechen: nach Rauch! Die Spezialisten für Räucherfisch haben einen historisch gestalteten Fischmarkt nachgebaut. Neben Lachs-, Aal- und Heringsspezialitäten gibt es verschiedene Sorten Kaviar, Würzmischungen und Kochbücher. Hinzu kommen Stremellachs, Räucherlachs und Alaska-Wildlachs.

> fiedlers-fischmarkt.de

Fischbratküche

Nicht nur bei Seglern beliebt: die Fischbratküche in Geestemünde. Hier werden die Kartoffeln noch sackweise angeliefert und für die Bratpfanne oder den Kartoffelsalat (unbedingt beide Sorten probieren!) frisch gepellt. Die günstigen Teller (ab 12 Euro) ziehen vor allem die unmittelbaren Nachbarn an. Fischfrikadellen kauft man hier in der 10er-Tüte.

> fischbratkuechehoepker.eatbu.com



EMDEN

Heringslogger

Mit Blick auf den Emdener Stadthafen „Am Delft“ genießt man hier seit fast 30 Jahren Fischbrötchen, Backfisch, Fischfrikadellen und Kibbeling. Der Gründer Emil Bittner fuhr noch selbst mit dem Heringslogger auf die Nordsee. Heute versorgt Geschäftsführerin Sonja Bittner ihre Gäste mit guten Sprüchen. Hafentor „Am Delft“, täglich 10 bis 18 Uhr.

> emder-heringslogger.de



WREMEN

Siebhaus

Frischer kommen die Garnelen nicht auf den Tisch: Vor dem Siebhaus am Wremer Hafen legen die Fischkutter direkt ab. Fischbrötchen gibt es in dem kleinen Imbiss – inklusive Platz im Liegestuhl am Deich – ab 6,20 Euro. Heiße Garnelen mit Knoblauchöl und Brötchen kosten 19,90 Euro. Siebhaus, Am Wremer Hafen, täglich zwischen 12 und 19 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen ab 11 Uhr.

> siebhaus.de



FLENSBURG

Piet

Der Name steht für über 100 Jahre Gastronomietradition. Nach einem Umzug in moderne Räume nahm das ursprünglich als Piet Henningsen bekannte Lokal sein Erbe mit. Besonders wird das im „kleinen Piet“ deutlich, einem Raum mit vielen dekorativen Erinnerungen. Im großen Gastraum schaut man durch Panoramafenster auf den Hafen.

> piet-im-fischmarkt.de



HAMBURG

Veddeler Fischgaststätte

Im Dezember 2022 feierte die Kult-Gaststätte auf der Elbinsel ihr 90-jähriges Bestehen. Die älteste Fischgaststätte Hamburgs ist in ihrer Ursprünglichkeit unverändert: außen wie innen im 50er-Jahre-Stil. Berühmt für Hamburgs kleinste Speisekarte ist die Bude Kult und mittags stehen die Gäste oft lange an.

> veddeler-fischgaststaette.de

ROSTOCK

Zur Kogge



Über 165 Jahre maritime Geschichte: Das rote Eckhaus mit hanseatischem Giebel liegt am Stadthafen. Hier haben sich die Seeleute aus der ganzen Welt schon vor über 100 Jahren gestärkt. Entsprechend maritim ist die Deko: Geldscheine und Münzen aus aller Welt, präparierte Sägefische, Schiffsmodelle und Rettungsringe hängen an den Wänden und der Decke. Der Tresen ist das älteste Stück und noch original – Fisch und Pils sind aber besonders frisch.

> zur-kogge.de

Zum Stromer

Dank der idyllischen Lage am ruhigen Ende des Alten Stroms gilt das schnuckelige Restaurant nicht nur in Warnemünde als regionaler Geheimtipp. Die unnachahmliche Atmosphäre des Stromers spiegelt die Seele des begnadeten Warnemünder Künstlers und Malers Burkhard Fäcks wider.

> restaurant-stromer.de



USEDOM

Fisch Domke

Seit 2010 baut Fischsommelier und Unternehmer André Domke seine Fisch-Stores aus: In Ahlbeck, Bansin und Heringsdorf hat sich der gelernte Koch voll und ganz dem Thema Fisch verschrieben. TV-Auftritte, Kochshows, Events und Auszeichnungen für seine Fischgastrokonzepte – überall wirbt Domke für sein Thema. Und das scheinbar ohne Grenzen: Seine größte Fischsoljanka der Welt hatte 268 Liter.

> fischdomke.de

» Jede Woche Fisch

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Diese besonderen Fettsäuren sind wichtig für das Herz-Kreislauf-System, senken das Risiko für koronare Herzerkrankungen und vermindern das Risiko für Schlaganfälle. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs enthält zudem Jod. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, jede Woche ein- bis zweimal Fisch zu essen. Menschen, die bereits eine Herzerkrankung erlitten haben, können so das Risiko für weitere Vorfälle reduzieren.

» Warum sind Krabben so teuer?

Neun Euro für ein Brötchen mit Nordseekrabben sind keine Seltenheit. Das hat einen einfachen Grund: Die Bestände sind seit ein paar Jahren deutlich reduziert. Dafür sorgt unter anderem der Wittling – eine Fischart aus der Familie der Dorsche. Dessen Population hat deutlich zugenommen und die Nordseekrabbe steht auf seinem Speiseplan. Die Fangmengen der europäischen Krabbenflotte lagen seit der Jahrtausendwende gewöhnlich bei mehr als 30.000 Tonnen jährlich. 2019 waren es weniger als 20.000 Tonnen und 2024 nur noch knapp 16.000 Tonnen.

Wild Thing im Osten

Keine Straße verkörpert den Wandel so gut wie die B 96. Sie war und ist so viel: Sehnsucht, Freiheit, Chance, aber auch Leid und Qual. Das Asphaltband zwischen Zittau und Rügen verbindet Menschen und spaltet Meinungen

Text und Fotos: Sven Wedemeyer

Es wäre einfach, die B 96 nur durch die Brille eines Historikers zu betrachten. Man würde von einer alten Handelsroute erfahren, welche die Hanse seit Jahrhunderten mit dem Herzen Europas verband. Es gäbe Erzählungen über eine endlose, bucklige Chaussee, auf der Pferdefuhrwerke gemächlich durchs Land polterten, von der Ostsee bis in die Berge. Natürlich dürfte man die jüngere deutsche Geschichte nicht aussparen, weil sie 1932 als Fernverkehrsstraße ihre heutige Nummer erhielt und zwei Jahre später zur „Reichsstraße 96“ wurde. 1961 wurde sie abrupt durchtrennt – wie das ganze Land. All diese Sichtweisen sind korrekt. Doch Rückblicke dieser Art bleiben abstrakt, haben nur wenig mit unserer heutigen Realität zu tun. Genau aus diesem Grund haben wir uns noch mal auf die Spur der B 96 begeben, ihrer Persönlichkeit nachgespürt und eine ganz reale, ziemlich muntere Lebensader durch den Osten Deutschlands gefunden.

Start in Zittau

Die Tradition will es, dass wir unseren von Neugier getriebenen Roadtrip in Zittau an der tschechischen Grenze starten, dem südlichsten

Punkt der heutigen B 96. Viele Jahrzehnte knatterten bläuernde Trabis und überladene Ladas im Sommer über die „Route 66 des Ostens“ in den Sommerurlaub. Wer morgens früh aufstand, wem kein technischer Defekt und kein Stau zum Verhängnis wurde, der war noch am gleichen Tag an der verheißungsvollen Ostsee. Ganze Generationen ehemaliger DDR-Bürger kennen die B 96 aus solchen Erinnerungen. Auf keiner Straße des streng umzäunten Landes konnte man sich freier fühlen und weiter fahren als auf der B 96.

Das Zentrum Zittaus wird noch heute von diesem Asphaltband umzingelt. Die 96 windet sich wie eine Schlange um die Altstadt, nur um dann Richtung Nordwesten – mit dem Zittauer Gebirge im Rücken – gen Bautzen zu zischeln. Das alte Robur-Werk haben wir bereits links liegen lassen. Auf dem vernachlässigten Gelände wurden einst robuste Lkw gebaut. Heute erinnert die marode Baustuktur an Sachsens großartige Automobilgeschichte, aber auch an die Wendephase und das zweifelhafte Geschäft der „Treuhand“. Doch schwere Erinnerungen haben nicht lange Bestand, wenn man unter-

wegs ist. Unser alter BMW, der sich mit Baujahr 1980 wohl kaum als Neuwagen auf diese Piste verirrt hätte, spult willig seine Kilometer ab. Er überquert mehrfach die seicht dahinplätschernde Spree, passiert traditionsreiche Umgebendehäuser, renovierte DDR-Platten, prachtvolle Gründerzeitvillen und idyllische Natur. In Sachsen erzählt die B 96 auf jedem Meter von einer anderen Epoche.

Spätestens mit Hoyerswerda lassen wir die Hügel hinter uns. Den Wegesrand säumen nun Windräder und zweisprachige Straßenschilder. Denn in der Niederlausitz fanden die Sorben bereits ab dem 6. Jahrhundert ihre Heimat. Tradition wird hier immer noch gelebt – gerade, um nicht in Vergessenheit zu geraten. Bis hinter Senftenberg zieht sich die für diese Region so typische Kulturlandschaft, geprägt von Wiesen, kleinen Wäldern und der größten künstlichen Seenlandschaft Europas, die der Natur nach einem Jahrhundert der Kohle wieder Raum gibt. Das malerische Ufer des Senftenberger Sees lässt erahnen, wie viel Aufwand betrieben wurde, um die Vergangenheit unter der schillernd-schönen Wasseroberfläche zu begraben. Und wie lange es noch braucht, wirklich alle Wunden der Erde zu heilen.

Pulsader zwischen Sachsen und Brandenburg

Am Stadtrand von Finsterwalde begegnen wir Jan Lehniger, der gerade auf dem Hof seiner Werkstatt Autos rangiert. Er kennt die B 96 von Kindesbeinen an: „Die Straße vor unserer Haus-



Vier Bundesländer, über 500 Kilometer, dazu unendliche Eindrücke. Wer der B 96 von Zittau bis zur Ostsee-Insel Rügen folgt, hat sicher viel zu erzählen

tür ist die Pulsader zwischen Sachsen und Brandenburg. Unsere Familie hat diese Lage schon immer genutzt.“ Bereits Jans Ururgroßvater war hier Stellmacher. Aus dem Wagenbau ist über viele Generationen ein gut gehendes Autohaus geworden. „Die belebte 96 ist für uns ein Standortvorteil“, sagt Jan, der die Familientradition mit großem Eifer fortführen will.

Relikt der Spaltung

Durch Wälder und über lange Geraden geht es jetzt Richtung Berlin. Vor der Hauptstadt mutiert die B 96 zur zweispurigen Schnellstraße. Am Himmel arbeiten sich die Flieger vom Flughafen BER in den Himmel. Am Boden zeigt ein Denkmal aus rostigem Stahl, dass in Mahlow einst die Westberliner Grenze verlief. Teilung und Mauerbau bewirkten, dass die ursprüngliche 96 ab 1961 durch den Westen führte, über den Mariendorfer Damm Richtung City. Die F 96 – heute B 96a – war die Antwort der DDR auf das Kappen dieser so wichtigen Verbindung. Sie zog sich über Adlershof bis in den Friedrichshain und weiter nach Pankow durch Ostberlin. Noch heute gibt es diese Alternativroute, die als Relikt der damaligen Spaltung überlebt hat.

Doch wir folgen der Ur-96, vorbei am Ullsteinhaus sowie am Flughafen Tempelhof. Kurze Zeit später stehen wir am Halleschen Tor an einer roten Ampel – und gefühlt mitten im Zirkus. Alejandro aus Ecuador jongliert zur Freude gestresster Autofahrer gleich mehrere Kegel auf der Nasenspitze und dreht einen bunten Ring am Fußgelenk. Dazu spielt er Flöte. Die >

Zittaus historische Altstadt ist wie das alte Robur-Werk ein Schaufenster der Geschichte Sachsens. Die lieblich dahinplätschernde Spree lässt erahnen, dass es noch viele Kilometer bis Berlin sind





Über die **Schönhauser Allee** geht es Richtung Norden aus der Hauptstadt. In Brandenburg wird die Sicht wieder weiter. Emmas Kaufhalle in Teschendorf beweist: Die Straße geht mit der Zeit

artistische Show dauert genau eine Rot-Phase. Und Alejandro, der die Schwere seiner Existenz als mittelloser Geflüchteter mit der Bitte um einen Euro weglächelt, versprüht genau den widersinnigen, liebevoll-rauen Charme, für den Berlin so berühmt ist. Was ihm die B96 wohl bedeutet? Es bleibt ein Rätsel.

Eine Straße zwischen U-Bahn und Currywurst

In jedem Fall könnten die Kontraste der Stadt kaum größer sein, denn gleich führt die B96 unterm Potsdamer Platz und dem Regierungsviertel hindurch, wo sie in der modernen Europacity an der Heidestraße erneut an die Oberfläche tritt. Noch vor wenigen Jahren war dies eine der ramponiertesten Ecken Berlins. Jetzt wohnt man hier schick und teuer. Statt der 96 nach Wittenau zu folgen, biegen wir rechts Richtung Osten ab. Es sind nur wenige Kilometer zur Danziger Ecke Schönhauser, wo die B96a einen bemerkenswerten Knick macht. Die große Kreuzung ist so etwas wie das Sinnbild des modernen Berlins – und zu jeder Stunde belebt. Partyvolk trifft auf Arbeiter, junge Familien auf Urberliner. Sie alle fahren, laufen und radeln miteinander über die 96, ohne wirklich Notiz voneinander zu nehmen. Berlin ist hier eine hippe, aber anonyme Weltstadt. Oben die Hochbahn der U2, darunter der Traditions-Imbiss Konnopke, den es schon fast 100 Jahre gibt. Und drumherum, in der Gleichzeitigkeit Tausender Menschen, ist die 96 vor allem eins: einfach da, ganz selbstverständlich.

Neue Art von Supermarkt

Im Schatten des Fernsehturms führt sie weiter nach Norden, raus aus der City. In Oranienburg passieren wir das schmucke Barockschloss an

der Havel, halten aber erst in Teschendorf. Emmas Kaufhalle und ihr Maskottchen – mit Sonnenbrille und Zungenpiercing – haben unsere Aufmerksamkeit geweckt. Die coole, ältere Dame wirbt für eine neue Art von Supermarkt, die in strukturschwachen Gegenden Dinge des täglichen Bedarfs wieder zugänglich machen will. Die Kaufhalle hat kein Personal, keine Auslage. Es gibt nur große Touchscreens und ein Rollband aus dem Nichts. Hinter den Kulissen arbeiten Roboter, vollautomatisch. Auch am Sonntag um 23 Uhr bekommt man hier Eis, Gemüse oder Taschentücher.

Wir ahnen, dass die B96 diesem innovativen Projekt durch den unaufhörlichen Verkehrsfluss nötigen Rückenwind schenkt. Ein gutes Zeichen. In Fürstenberg zeigt sich sogleich die andere Seite derselben Medaille. Die Stadt zwischen den Seen leidet unter der Bundesstraße, weil immer noch jeder Lkw laut donnernd durch die engen Gassen rollt. Anwohner haben davon schon lange genug, Diskussionen über eine Umfahrung gibt es seit Jahrzehnten. Eine Lösung? Die scheint noch immer nicht in Sicht.

Direkt an der Stadtmauer vorbei

Neustrelitz, die erste Stadt auf unserer Reise in Mecklenburg-Vorpommern, hat eine solche Umfahrung seit 2007, weshalb es nicht lange dauert, bis wir den Tollensesee zu unserer Linken im Tal erblicken. Neubrandenburg ist nun nicht mehr weit. Früher führte die 96 quer durch die Stadt, direkt vorbei an der historischen Stadtmauer – ähnlich wie in Zittau. Heute mündet sie einfach in eine Entlastungsstraße über der Skyline. Erst nach 80 Kilometern wird sich die Spur der B96 in Form einer Abzweigung der A20 wieder verfolgen lassen. >

THEMA: Fermentation

Die Zukunft der Medizin

Wie diese fermentierte Heilpflanze die Medizin erobert.



Seit Tausenden von Jahren ist **Curcuma fester Bestandteil der traditionellen Medizin zur Behandlung von Entzündungen, Schmerzen und einer Vielzahl anderer Beschwerden. Nun erobert die Heilkraft dieser Wunderwurzel auch unsere Medizin! Allein die wissenschaftliche Datenbank PubMed verzeichnet über 6.000 Studien zu Curcuma und weit mehr als 20.000 Studien zu ihrem aktiven Wirkstoff – dem Curcumin.**

Bereits im Jahr 2020 versetzte diese wissenschaftliche Studie Forscher auf der ganzen Welt in Aufruhr: Verglichen wurden normale Curcuma und fermentierte Super-Curcuma. Was die Studie ans Tageslicht brachte, ist unglaublich. Bisher kannte man 84 Curcuminoiden. Doch fermentierte Super-Curcuma hat 115 Curcuminoiden! (Xiang, Xingliang et al. 2020). Und noch eines brachte die Studie ans Tageslicht: Ist normale Curcuma aufgrund ihrer hydrophoben Eigenschaften für den Körper nur schwer zu verwerten, ist fermentierte Super-Curcuma maximal bioverfügbar!

Ebenfalls aufhorchen lässt diese neueste Studie von 2024: Forscher entdeckten in fermentierter Super-Curcuma erwartungsgemäß nicht nur mehr Curcuminoiden, fermentierte Curcuma hatte auch

höhere Phenol- und Flavonoidgehalte und viel bessere Radikalfängeraktivitäten (44,6 %) als nicht fermentierte (30 %). So stieg der Quercetin-Gehalt ziemlich deutlich um sage und schreibe 40 % an! Quercetin ist ein Pflanzenpigment (Flavonoid) und eines der am häufigsten vorkommenden Antioxidantien in der menschlichen Ernährung. Es spielt eine wichtige Rolle beim Schutz gegen oxidativen Stress und Entzündungen. (Lo, Kai-Jiun et al., 2024)

Das stellt alles in den Schatten, was die Wissenschaft bisher über Curcuma wusste! Die WHO empfahl bisher 3 g Curcuma pro Tag. Viele Studien wurden mit 8 g täglich durchgeführt. Wenn man jedoch weiß, dass davon nur ein minimaler Bruchteil im Körper überhaupt verwertet wird ...

... welche Wunder können dann selbst wenige Milligramm fermentierter Super-Curcuma bewirken, deren Wirkstoffe fast vollständig in der Blutbahn ankommen?

„*Kurkuma ist eine jahrhundert alte Medizin zur Behandlung von altersbedingten Krankheiten, denn der Wirkstoff schützt die Körperzellen vor Altersveränderungen.*“ (Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, Universität Freiburg)

Was man noch nicht lange weiß: Erst die Fermentation entfaltet die volle Wirkung dieser Wunderwurzel. Durch das Fermentieren entsteht eine komplette Apotheke der Natur in einer kleinen Kapsel. Ist Curcuma von Natur aus schlecht für den Körper zu verwerten, macht Fermentation nun endlich den maximalen Wirkstoffgehalt für den Körper nutzbar.

Vergessen Sie herkömmliche Curcuma-Produkte und die Mythen, ein wenig Piperin (Pfeffer) würde die Bioverfügbarkeit herkömmlicher Curcuma verbessern!

Die Effekte sind minimal. Erst die Fermentation macht normale Curcuma für den Körper zum Superhelden!

Wer auf der Suche nach einer natürlichen Alternative in der Gesundheitsvorsorge ist, kommt an diesem goldgelben Wunder nicht vorbei. Doch nur fermentierte Curcuma ist auch wirklich Super-Curcuma! Rüsten Sie sich und verpassen Sie Ihrer Gesundheit noch heute einen Kickstart!

Nur Fermentura® CURCUMA DUO enthält fermentiertes Curcuma-Pulver, zusätzlichen Curcuma-Extrakt mit standardisiertem Curcuminoidgehalt plus Phosphatidylserin und Selen für noch mehr Wirkungsspektrum!

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierte Curcuma exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® CURCUMA DUO** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel - 25,9 g (770,27 €/kg) - Art.-Nr. 179-050-1) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 44,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® CURCUMA DUO Montag bis Freitag von 8.00 bis 19.00 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:

53G.01

Sie erhalten **Fermentura® CURCUMA DUO 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.**

Es gelten unsere [Datenschutzerklärung](#) und AGB unter www.auranatura.de. Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubensstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/ Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

Bestehen Sie in Ihrer Apotheke auf das Original Fermentura® CURCUMA DUO von AuraNatura®!



30 Kapseln (PZN DE: 19359867)
30 Kapseln (PZN AT: 5934664)

Nahrungsergänzungsmittel

Die Distanz dazwischen genießen wir auf der Landstraße 35, die der früheren 96 folgt und mit weitem Himmel ein inneres Durchatmen erlaubt. Altentreptow, Jarmen, Greifswald – durch diese spannenden Städte fuhr man schon früher mit Vorfreude, weil man die Ostsee nun fast riechen konnte. Uns geht es ähnlich. Hinter Greifswald entdecken wir direkt neben der B105, auf der wir uns nun wännen, die Reste des alten Straßenverlaufs. Bis in die 60er bestand die 96 hier im Wesentlichen aus rustikalem Kopfsteinpflaster. Die Allee mit beeindruckenden Kastanienbäumen dient heute nur noch sporadisch als holprige Verbindungsstraße. Zu schnell, zu anspruchsvoll ist unsere Zeit für sie geworden. Dem Tempo der Moderne ist die 96 schon mehrfach zum Opfer gefallen, hat sich aber nie wirklich kleinkriegen lassen.

Rügen im Blick

Kurz vor Stralsund sind wir wieder auf Kurs; die B 96 ganz offiziell unter den Rädern – und Rügen im Blick. Die Kulisse der Hansestadt zieht uns eine Zeit lang in ihren Bann. Eine Hafenrundfahrt, das Ozeaneum, die Gorch Fock, die hier reglos im Wasser liegt, sprechen für einen längeren Aufenthalt. Doch unser Ziel ist Sassnitz. Wir cruisen deshalb zum alten Rügen-damm, der seit 1937 Festland und Insel verbindet. Noch immer erheben sich sechsmal täglich seine Brückenelemente, um dem Schiffsverkehr die Durchfahrt zu ermöglichen. Wer es schneller oder spektakulärer mag, nimmt statt-

dessen die über 2,8 Kilometer lange Hochbrücke, von der man eine wunderbare Aussicht auf den Strelasund genannten Meeresarm, die Volkswerft und den Kubitzer Bodden hat. Doch auch der alte, anachronistische Damm hat seinen Reiz. Die erste Rügen-Etappe ähnelt wiederum einem Sprint. Die Ferienstraße ist bis kurz vor Bergen nichts anderes als eine Autobahn, auf der man jedem Wagen die Ungeduld der letzten Meter ansieht. Die weitläufige Landschaft überzeugt aber selbst in gehetzter Vorbeifahrt mit optischen Reizen. Blauer Himmel, weite Sicht, frische Luft und klare Gedanken sind typisch für die größte deutsche Insel.

Vorbei an Lietzow und den für die B96 typischen Kreuzen am Straßenrand, die vom viel zu frühen Ende etlicher Leben berichten, gelangen wir schließlich nach gut 500 Kilometern ans Ziel. Sassnitz hat bis heute seinen Schwebezustand zwischen normaler Ostsee-Stadt, Touristen-Hochburg und Industrie-Hafen bewahrt. Ein spannender Spagat, den das maritime Kurhotel im Zentrum unterstreicht. In den 50ern wurde es als Seemannsheim erbaut und ist heute eins der größten Hotels im Ort. Direkt vor der Tür und mit dem Meer im Blick endet hier die Bundesstraße 96. Ähnlich wie in Zittau taumelt die Straße in einem Kreisel ins große Finale, verliert sich in sich selbst und hat gerade deshalb kein wirkliches Ende. Eine wunderbare Metapher für eine Straße, die längst Kult ist, die sich immer gewandelt hat und das auch künftig und scheinbar für alle Zeit tun wird.

Altes Auto auf noch älterem Pflaster Im BMW-Klassiker wird aus dem Trip über die Bundesstraße eine echte Zeitreise. Ihr Finale kündigt sich mit Stralsund und dem Rügen-damm an. Beim Blick auf die Brandung in Sassnitz stellt man fest: Der alte, neue Osten hat nichts von seinem Reiz verloren – und man selbst viel dazugelernt

Höhepunkte Marokkos

10-tägige Rundreise nach Marrakesch inklusive Flug

Inklusivleistungen:

- Flug ab Frankfurt/M. oder München nach Marrakesch und zurück
- Rail & Fly
- 9 Nächte in Hotels der guten bzw. gehobenen Mittelklasse
- 9 x Frühstück, 8 x Abendessen
- Rundreise im klimatisierten Reisebus
- Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder
- örtliche, deutschsprachige Reiseleitung

ADAC Mitgliedervorteile:

- Innenbesichtigung der Hassan II Moschee in Casablanca
- Wüstensafari in Erfoud
- Spezialitäten Tour in Marrakesch

ab 1.529 € p. P. im Doppelzimmer | **Reisetermine:** Februar und März 2026



Beratung und Buchung:

250 ADAC Reisebüros¹
adacreisen.de/mgr-marokko
 069 945 15 97 40²

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero ²Täglich: 8 – 20 Uhr.
 Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln.
 Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC Reisevertrieb GmbH



Ein SimRacer am Ziel

Vom Simulator auf die Rennstrecke: Jan von der Heyde meistert den Sprung in den realen Motorsport

Text: Rainer Pregla

Was als Hobby am heimischen Bildschirm in Hennstedt im schleswig-holsteinischen Kreis Dithmarschen begann, ist für Jan von der Heyde zu einer echten Motorsportkarriere geworden. Der Nachwuchsfahrer hat den Sprung vom SimRacing in den realen Rennsport geschafft – und blickt nun auf eine eindrucksvolle erste Saison zurück, die er mit dem Aufstieg in die leistungsstärkere Prodigy-P2-Serie krönt. Bereits in der Kindheit war von der Heyde vom Motorsport begeistert, fieberte mit seinem Opa am Sonntag am Fernseher bei den Rennen der Formel 1 mit „Meine Vorbilder“, sagt er, „waren die deutschen Ex-Weltmeister Michael Schumacher und Sebastian Vettel.“ Bis zu seinem 14. Lebensjahr war es nur Hobby: Er kaufte sich gemeinsam mit seinem Vater einen Kart. Doch das Ganze wurde schnell sehr teuer: „Benzin, Reifen oder ein Anhänger – das sind nur ein paar Beispiele, wofür dann Geld gebraucht wird.“

Sein Weg führte ihn ins virtuelle Cockpit, wo er Rennspiele wie „rFactor“ als Startrampe fürs SimRacing nutzte. Sein fahrerisches Talent brachte ihm einen Startplatz beim virtuellen 24-Stunden-Rennen von Le Mans vor fünf Jahren ein. Wegen Corona wurde das echte Rennen in die Onlinewelt verschoben und plötzlich

konnte Jan von der Heyde in einem Team mit Formel-1-Weltmeister Jenson Button fahren, von dem er noch die Handynummer hat. Auch aktive F1-Fahrer wie Max Verstappen oder Lando Norris waren unter den Teilnehmern.

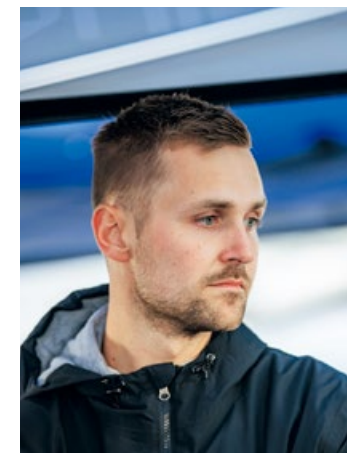
Drei Jahre später, 2023, ergab sich mit der sogenannten Prodigy Racing League die einmalige Chance, einen Fuß aufs Gaspedal der realen Welt des Motorsports zu setzen. Denn

diese Liga hat das Ziel, SimRacer in eine echte Rennserie zu bringen. „Da ging so manche Nacht bei drauf, um mich dort zu qualifizieren“, erinnert sich der Rennfahrer, dessen Freundin ihn öfter mal ermahnte, dass er doch am nächsten Tag noch arbeiten müsse. Zwar scheiterte er knapp am Weiterkommen, doch der Zufall bescherte ihm einen Platz: Der kurzfristige Ausfall eines Mitstreiters brachte ihm das Ticket für die Prodigy Week

in Atlanta. Von 100.000 Gesamtteilnehmern wurden nur 33 Fahrer eingeladen und Jan von der Heyde war dabei.

Nach seinem ersten Rennstart im Herbst entwickelte sich die Saison für Jan rasant: zwei starke letzte Rennen in Atlanta und New Orleans, eine konstante Leistungssteigerung und schließlich die Qualifikation für die nächste Klasse innerhalb der Prodigy Racing League. >

Um sich zu qualifizieren, gingen viele Nächte drauf



Voll drin im Rennzirkus Jan von der Heyde startete im Februar in Atlanta im Motorsports Park im Rahmen der Prodigy Week

Fotos: Sam Cobb/BS+COMPETITION



PORTRÄT

Professioneller Support Die Coaches Robby Foley und Phil Denes (Foto links) sind für den Erfolg für Jan von der Heyde unerlässlich. Team BS+COMPETITION beim Homestead-Miami Speedway im Februar (rechtes Foto)

Ein entscheidender Wendepunkt war schließlich der Wechsel auf ein neues Fahrzeug. Mit verbesserter Technik und wachsender Erfahrung konnte der 28-Jährige seine Performance deutlich steigern und kam zunehmend in Reichweite der Top-Zeiten. Die Fortschritte blieben nicht unbemerkt – und brachten ihm schließlich einen Platz unter den besten 18 Fahrern der Liga ein. Nur diese qualifizieren sich für die Prodigy-P2-Serie, in der noch leistungsstärkere Fahrzeuge und ein höheres fahrerisches Niveau warten.

„Allein die Vorstellung, künftig in einer noch anspruchsvolleren Klasse unterwegs zu sein, ist unglaublich motivierend“, so der junge Fahrer. Doch trotz aller Vorfreude nimmt sich Jan auch Zeit, um auf das Erreichte zurückzublicken: „Diese erste Saison war mehr als nur ein Einstieg – sie war die Erfüllung eines Kindheitstraums.“ Auch wenn die Strecken sich im virtuellen und echten Cockpit stark ähneln, einem vieles bekannt vorkommt und die Brems- und Schaltpunkte in Tausenden virtuellen Runden geübt werden konnten, auf der echten Strecke kommen die körperlichen Anstrengungen hinzu: „Wenn du mit 250 Sachen in die Kurve gehst, dann ist das ganz schön kräftezehrend“, meint der Schleswig-Holsteiner. Deshalb absolviert er auch ein ausgeklügeltes Fitnessprogramm.

“
Mit 250 in
die Kurve
zehrt an den
Kräften
“

Unterstützt wurde Jan über die gesamte Saison hinweg von seinem Team BS+COMPETITION. Die Coaches Robby Foley und Phil Denes begleiteten ihn mit viel Know-how und Geduld – eine Kombination, die sich am Ende in starken Ergebnissen widerspiegelte. Gemeinsam erreichte das Team den fünften Platz in der Gesamtwertung der P3-Serie. Auch Jans Teamkollege

Garrett Lowe sorgte mit vier Einzelsiegen für Aufsehen. Ein besonderes Lob spricht Jan zudem dem Organisationsteam der Prodigy Racing League aus. Von den Mechanikern über das Management bis hin zur technischen Betreuung – das gesamte Umfeld habe „professionell, fair und auf höchstem Niveau“ gearbeitet. Dass ein talentierter SimRacer wie Jan von der Heyde diesen Weg erfolgreich gehen kann,

zeigt, welches Potenzial im Zusammenspiel aus digitaler Vorbereitung und realer Förderung liegt. Sein Beispiel steht stellvertretend für eine neue Generation im Motorsport – technikaffin, zielstrebig und bereit, neue Wege zu gehen.

Mit dem Start in die Prodigy-P2-Serie beginnt für Jan nun ein neues Kapitel. Eines ist sicher: Der Weg vom Simulator auf die Rennstrecke soll erst der Anfang sein. Ob und wie es weitergeht, entscheidet sich am Saisonende. Die Kriterien dafür stehen noch nicht fest. In der letzten Saison reichte ein 18. Platz in der Rangliste.

Fotos: Sam Cobb/BS+COMPETITION

ADAC

Mitgliedergeschenk 2025

Geheimtipp Deutschland

Entdecke neue Lieblingsplätze



zeitloser
Wandkalender

August

Geburtstag
Lina

1	2
8	9

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

adac.de/vor-ort

* solange der Vorrat reicht



Klassik trifft Engagement

ADAC CLASSIC CAR CHARITY 2025

Am 13. September 2025 lädt der ADAC Schleswig-Holstein e. V. zur 11. ADAC Classic Car Charity ein. Die Ausfahrt für Liebhaber klassischer Fahrzeuge führt durch die idyllische Landschaft Ostholsteins – mit Ostseeblick, frischer Brise und automobilen Highlights.

Im Mittelpunkt steht neben dem Fahrspaß der gute Zweck: Der Erlös geht an das Tierheim Lübbersdorf, das sich liebevoll um verlassene Tiere kümmert. Startpunkt ist Gut Görtz. Der Tag endet mit einem gemeinsamen Abendessen und der feierlichen Scheckübergabe.

› Infos und Anmeldung: adac-sh.de



Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

Spätsommergenuss auf zwei Rädern

MOTORRADTRAININGS BEIM ADAC SCHLESWIG-HOLSTEIN E. V.

Wenn der Spätsommer die Straßen in goldenes Licht taucht, ist die perfekte Zeit für Motorradtouren. Der ADAC Schleswig-Holstein bietet passende Trainings für jedes Fahrlevel – für mehr Sicherheit und Fahrspaß.

- » **Basis-Training:** ideal für Wiedereinsteiger und Fahranfänger – mit Fokus auf Balance, Bremsen und Alltagssituationen.
- » **Intensiv-Training:** für erfahrene Biker, die ihre Technik bei Kurven, Ausweichmanövern und Bremsungen verbessern möchten.
- » **Kurven-Training:** in zwei Stufen zur perfekten Schräglage – für genussvolle Landstraßenfahrten.
- » **Training auf losem Untergrund:** Training auf dem SUV-Hügel, der ideale Einstieg in die Offroad-Welt.

› ADAC Fahrsicherheitsanlage, Dorfstr. 1, 24220 Boksee T 04302 969810
E-Mail: fsa-boksee@sho.adac.de, Web: adac-sh.de

WEITERE
TRAININGS IM
NORDEN
» fahrsicherheits-
training-weser-ems
» fsz-hansa.de



Fotos: Rainer Pregla; Klima Kraftstoffe GmbH; ADAC

EUROPAPREMIERE:

Verkaufsstart von KlimaBenzin95

AN DER CLASSIC-TANKSTELLE KIRCHWEYHE

Ab sofort ist an der CLASSIC Tankstelle in Kirchweyhe erstmals KlimaBenzin95 erhältlich – ein zu 95 % erdölfreier Ottokraftstoff auf Basis von grünem Methanol. Der neue E10-Kraftstoff reduziert CO₂-Neuemissionen um bis zu 90 % im Vergleich zu fossilem Benzin – ohne Leistungsverlust. KlimaBenzin95 ist drop-in-fähig, kann also ohne Anpassung getankt und mit herkömmlichem Benzin gemischt werden.

Entwickelt wurde der Kraftstoff von CAC Engineering. Die Klima Kraftstoffe GmbH ergänzt damit ihr Portfolio um eine sofort nutzbare, klimafreundliche Benzinalternative. Die CLASSIC Tankstelle in Kirchweyhe bei Bremen ist die erste öffentliche Straßentankstelle Europas mit diesem Angebot.

› klima-kraftstoffe.de



Sicher durch den Winter

MIT DEM ADAC WINTERCHECK

Bei den Aktionswochen in den ADAC Prüfzentren Delmenhorst und Hamburg können Sie wichtige Komponenten wie Bremsen, Reifen, Stoßdämpfer und Motor überprüfen lassen. Wir checken Ihr Fahrzeug im gesamten November nach vorheriger Terminvereinbarung. Unseren ADAC Mitgliedern bieten wir den beliebten Wintercheck zum Sonderpreis an: Der Wintercheck kostet 25 Euro.

- › ADAC Prüfzentrum Delmenhorst, Reinersweg 34, 27751 Delmenhorst, T 04221 972 37 76
- › ADAC Prüfzentrum Hamburg, Amsinckstraße 41, 20097 Hamburg, T 040 23 91 91 70

Im
November
für
25 EURO



ReiseLust – die Urlaubsmesse im Norden

Skifahren, Kanutouren, Wandern oder einfach nur am Strand liegen: Wer rauswill aus dem Alltag und dafür noch Inspiration braucht, ist bei der Urlaubsmesse ReiseLust richtig. Ferne Abenteuer locken die Besucherinnen und Besucher ebenso wie Naherholung um die Ecke.

Die ReiseLust ist Teil des Messe-Trios. Die Eintrittskarte gilt somit auch für die FISCH&FEINES sowie die caravan bremen. ADAC Mitglieder erhalten einen Messerabatt.

> 7. bis 9. November, Messe Bremen reiselust.de · caravan-bremen.de · fisch-feines.de

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Chefredaktion

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

Redaktion

Christian Hieff, Nils Linge,
Rainer Pregla

Produktion

storyboard GmbH,
Wilttrudenstraße 5,
80805 München

Verlag

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

Anzeigen

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

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe
brand-community-network.de

Head of Publisher Management:
Meike Nevermann
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Katja Lickhardt

Druck

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

Veröffentlichung gem.

Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen
Pressegesetzes

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

Fotos: ADAC



**Bis zu 10 % Rabatt
für ADAC Mitglieder!**

Tierisch sparen? Kinderleicht! Mit der ADAC Autoversicherung.

Jetzt abschließen auf adac.de/autoversicherung oder unter
089 558 95 61 40 (Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr) und in jeder ADAC Geschäftsstelle.

ADAC Autoversicherung AG

ADAC

Stubai Herren Strickfleecejacke



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

Strickfleecejacke
grau meliert Art.-Nr. 241.380
dunkelblau meliert Art.-Nr. 241.393
anthrazit meliert Art.-Nr. 241.407

30%
**Jubiläums-
RABATT***
auf ALLES!

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

D30889

**Franco Bettoni Bequem-
Mokassins**



UNP-Preis 139,-
Personalshop-Preis 89,99
-30% für Sie
€ 62,99

UNP-Preis 139,-
Personalshop-Preis 89,99
-30% für Sie
€ 62,99

Bequem-Mokassins
taupe Art.-Nr. 403.838
dunkelblau Art.-Nr. 403.841
rot Art.-Nr. 403.854
schwarz Art.-Nr. 407.250

Chiemsee Herren Badeshorts



UNP-Preis 39,99
Personalshop-Preis 19,99
-30% für Sie
€ 13,99

Herren Badeshorts
marine Art.-Nr. 253.417

Benetton 5er Pack Boxershorts



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

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

5er Pack Boxershorts
grau meliert Art.-Nr. 261.470
schwarz Art.-Nr. 261.483
dunkelblau Art.-Nr. 261.496

**Nordcap 5er Pack
Funktionspolos**



UNP-Preis 109,-
Personalshop-Preis 49,99
-30% für Sie
€ 34,99

UNP-Preis 109,-
Personalshop-Preis 49,99
-30% für Sie
€ 34,99

5er Pack

5er Pack Funktionspolos
Art.-Nr. 252.241

**Tom Ramsey Herren 3er Pack
Freizeithosen**



UNP-Preis 149,-
Personalshop-Preis 59,99
-30% für Sie
€ 41,99

UNP-Preis 149,-
Personalshop-Preis 59,99
-30% für Sie
€ 41,99

3er Pack

3er Pack Freizeithosen
Art.-Nr. 254.061

UNITED COLORS
OF BENETTON.

NORDCAP

reusch

CHIEMSEE

... und viele mehr

Jacques Britt

OTTO

OTTO

www.personalshop.com

ANZEIGE



1. QR-Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30889** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren
oder telefonisch bestellen: **0 69/ 92 10 110**

Noch mehr Artikel und
Informationen online
www.personalshop.com