

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,-

Extrem hohe Nachfrage!

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

In bankfrischer Erhaltung!



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

Ø 25,75 mm

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

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

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

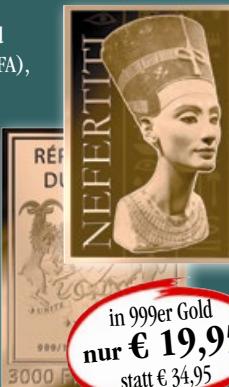
Geburtsdatum

E-Mail:
(Bitte so ankreuzen)

Ich möchte künftig Informationen über die Angebote von Sir Rowland Hill per E-Mail erhalten. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen! inj (2)

Offizielle Goldmünze in Barrenform „Nofretete“!

In geheimnisvoller Coincard!



Cover: Karsten Klammer Fotos: Karsten Klammer Sven Wedemeyer; Rainer Pregler

03-2025

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

EDITORIAL



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



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

Der Norden



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



Delikatessen der Meere



Der Norden



03 · 2025

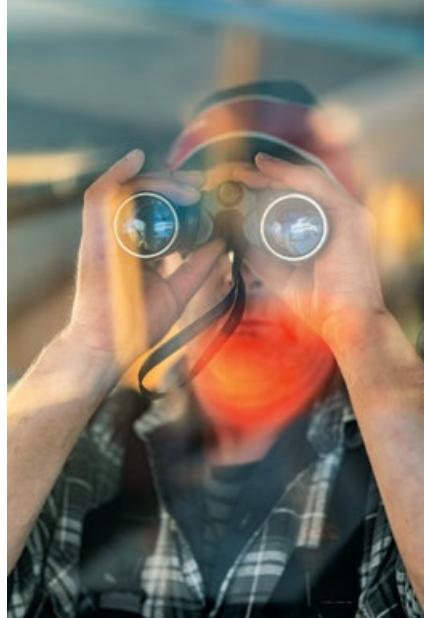
03 · 2025

Mit langsamer Fahrt steuert Stephan Hellberg die Nixe II durch die Hafeneinfahrt von Dorum-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 blitzten 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



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. Decksman 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 vorbei“, 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 meistverzehrten Fisch-, Krebs- und Weichtierarten zurückgerobert 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.

Decksman 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 gepulpen Krabben

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 Decksman 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 Decksman 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 Rührrei 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 Fischereihafen. 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 Grönlandischen 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 Möhrenspaghetti 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 platziieren.

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 Fischenu 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



Heringslogger

Mit Blick auf den Emder Stadt-hafen „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



» 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.

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

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 schnucklige Restaurant nicht nur in Warnemünde als regionaler Geheimtipp. Die unnachahmliche Atmosphäre des Stromer spiegelt die Seele des begnadeten Warnemünder Künstlers und Malers Burkhard Fäcks wider.

» restaurant-stromer.de



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

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

» 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 B96. 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 B96 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 B96 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 B96. Viele Jahrzehnte knatterten bläue 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 B96 aus solchen Erinnerungen. Auf keiner Straße des streng umzäunten Landes konnte man sich freier fühlen und weiter fahren als auf der B96.

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 Sachsen's 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 Umgebindehäuser, renovierte DDR-Platten, prachtvolle Gründerzeitvillen und idyllische Natur. In Sachsen erzählt die B96 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 B96 von Kindesbeinen an: „Die Straße vor unserer Haus-



Vier Bundesländer,
über 500 Kilometer,
dazu unendliche
Eindrücke. Wer der B96
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 Familitentradition mit großem Eifer fortführen will.

Relikt der Spaltung

Durch Wälder und über lange Geraden geht es jetzt Richtung Berlin. Vor der Hauptstadt mutiert die B96 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 F96 – heute B96a – war die Antwort der DDR auf das Kappe 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 Sachsen's. Die lieblich dahinplätschernde Spree lässt erahnen, dass es noch viele Kilometer bis Berlin sind





Über die Schönhäuser 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 B 96 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 B 96 unterm Potsdamer Platz und dem Regierungsviertel hindurch, wo sie in der modernen Europe City 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 Schönhäuser, 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 Tradition-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 Barocksenschloss 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 Aussage. 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 B 96 diesem innovativen Projekt durch den unaufhörlichen Verkehrsstau 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 B 96 in Form einer Abzweigung der A 20 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. Bis-her kannte man 84 Curcuminoide. Doch fermentierte Super-Curcuma hat 115 Curcuminoide! (Xiang, Xingliang et al. 2020). Und noch eines brachte die Studie ans Tageslicht: Ist normale Curcuma aufgrund ihrer hydrophoben Eigen-schaften für den Körper nur schwer zu verwerten, ist fermentierte Super-Curcuma maximal bioverfügbar!

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

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?

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 Wirkspektrum!



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 Rückgabeberecht. 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, Leubnitzerstrasse 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®!



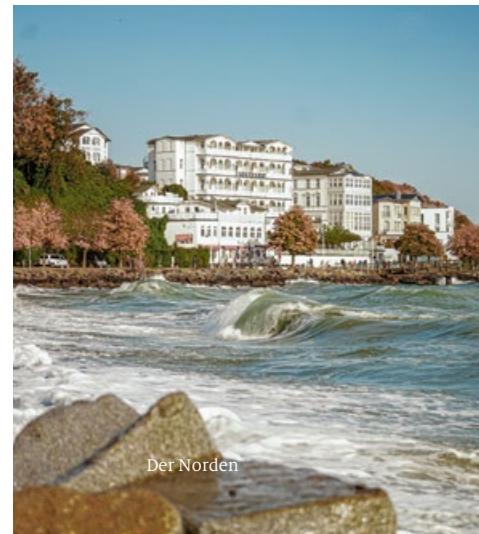
Nahrungsergänzungsmittel

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

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 B 105, auf der wir uns nun wähnen, 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 Rügendiffamm, 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-



Der Norden

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 B 96 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 taurmelt 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 Rügendiffamm 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

03 · 2025

ADAC Mitgliederreise

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, deutschsprechende 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

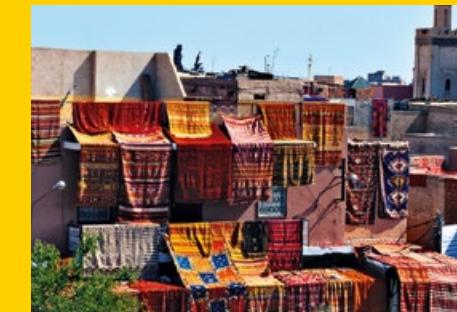


Beratung und Buchung:

- 250 ADAC Reisebüros¹
- adacreisen.de/mgr-marokko²
- 069 945 15 97 40³

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, wo für 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. Wahr scheiterte er knapp am Weiterkommen, doch der Zufall bescherete 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. >



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





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 anspruchsvoller Klass 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 widerspiegeln. 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

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 Lüdersdorf, das sich liebevoll um verlassene Tiere kümmert. Startpunkt ist Gut Götz. 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 96 98 10**

E-Mail: fsa-boksee@sho.adac.de, Web: adac-sh.de



Fotos: Rainer Pregla; Klima Kraftstoffe GmbH; ADAC

EUROPA-PREMIERE: Verkaufsstart von KlimaBenzin95 AN DER CLASSIC-TANKSTELLE KIRCHWEYHE

Ab sofort ist an der CLASSIC Tankstelle in Kirchweyhe erstmals Klima-Benzin95 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



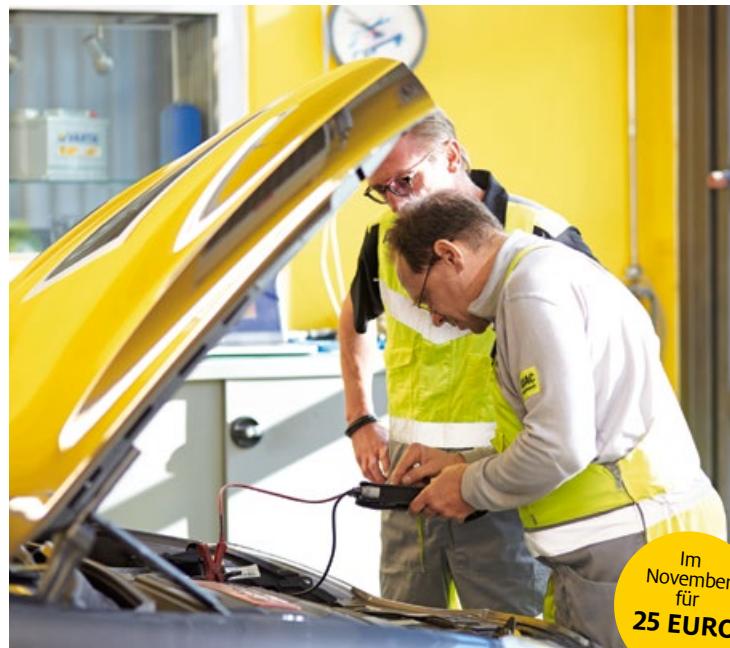
Sicher durch den Winter

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**



TERMIN



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

IM PRESSUM

Herausgeber

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

Chefredaktion

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

Redaktion

Christian Hieff, Nils Linge, Rainer Pregla

Produktion

storyboard GmbH, Wiltrudenstraße 5, 80805 München

Verlag

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

Anzeigen

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

Es gilt die aktuelle Preisleiste, 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 Pressugesetzes

Verlag: BurdaVerlag GmbH.

Alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft.

Deren persönlich haftende

Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.

Fotos: 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

www.personalshop.com

Stubai Herren Strickfleecejacke



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

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

IN PREIS VORTEIL
65%

Chiemsee Herren Badeshorts



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

IN PREIS VORTEIL
65%

Herren Badeshorts	
marine	Art.-Nr. 253.417

UNITED COLORS
OF BENETTON.

NORDCAP

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

dunkelblau	Art.-Nr. 261.496
------------	------------------

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

IN PREIS VORTEIL
76%

UVP*-Preis 49,99
Personalshop-Preis 43,99
-30% für Sie
€ 34,99

IN PREIS VORTEIL
82%

5er Pack

Nordcap 5er Pack
Funktionspolos



5er Pack Funktionspolos	
	Art.-Nr. 252.241

Franco Bettoni Bequem-Mokassins



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

Tom Ramsey Herren 3er Pack
Freizeithosen



3er Pack	
	Art.-Nr. 254.061

UNSERE TOP-MARKEN:

reusch

CHIEMSEE

Jacques Britt

SIGRI
SÖDER

OTTO FERN

... und viele mehr

www.personalshop.com

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