

Hessen Thüringen Sachsen



Barriere? Freiheit!

Mobilität ohne Umwege –
für jede Lebenslage

Ein Versuch
Brücke im Labor

Elisabeth Pähtz
Großmeisterin im Interview

Auf Safari
Von Zoo zu Zoo

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

1.-5.



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“

IM TAUSCH:
5 x 2-Euro-Set für
€ 10,-

Gemeinsame Rückseite
Ø je 25,75 mm

Extrem hohe Nachfrage!

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



Meine Bestellkarte

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

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-Sammelmünzen (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

0 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

X

Unterschrift

s91/bb56

Es gelten unsere Datenschutzerklärungen und unsere AGB. Diese finden Sie auf www.srh-ltd.de

Offizielle Goldmünze in Barrenform „Nofretete“!

In geheimnisvoller
Coincard!



Cover: Jürgen Lösel | Fotos: Jürgen Lösel, „Lego-Oma“-Team; Sabine Körner

EDITORIAL



4

Rita Ebel baut ehrenamtlich Auffahrhilfen aus Lego

Liebe Leserinnen und Leser,

„Techniker ist informiert“ – vor ein paar Jahren sorgte ein Zettel mit dieser Aufschrift an einer kaputten Automatiktür der Universität Mainz für großes Medienecho. Für viele ist das nur ein nerviger Moment. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkung aber kann so ein Schild den Alltag lahmlegen. Ein defekter Aufzug, ein zu hoher Bordstein – und plötzlich ist der Weg versperrt. Dabei gibt es Mutmacher: Ehrenamtliche wie die „Lego-Oma“ in Hanau, die Auffahrhilfen baut, oder die MobilLotsen in Gera, die Menschen im Alltag begleiten. Für die Titelgeschichte ab Seite 4 stellen wir Ihnen diese Impulsgeber vor und fragen uns: Wo stehen wir bei echter Barrierefreiheit?

Schachgroßmeisterin Elisabeth Pähtz berichtet uns im Interview ab Seite 20 von ihren (Denk-) Barrieren. Zudem werfen wir ab Seite 12 einen Blick auf eine Hightech-Versuchsbrücke in Bautzen, die mit KI-Sensorik künftig frühzeitig Schäden vorhersagen kann. Und kennen Sie schon die „Safari von Zoo zu Zoo“? Wir laden Sie ab Seite 16 ein auf eine Tour mit tierischem Witz durch den Regionalpark RheinMain.

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

03-2025



16

Viel tierischer Witz bei der Safari in Hessen



20

Elisabeth Pähtz ... die deutsche Botschafterin des Frauenschachs im Interview

INHALT

Barriere? Freiheit!

Positive Projekte in unseren Regionen

Seite 4

Versuchsbrücke

Forschungsplattform mit künstlicher Intelligenz
Seite 12

Safari in Hessen

Mit dem Rad von Zoo zu Zoo
Seite 16

Das gibt's beim ADAC

Aktuelle Aktionen und Angebote
Seite 18

Elisabeth Pähtz im Interview

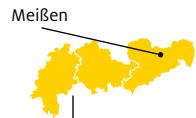
Strategie mit 16 Figuren
Seite 20

Service & Impressum

Drei Länder, drei Vergleiche
Seite 22

3

Hessen · Thüringen · Sachsen



Mobil ist nicht gleich mobil. Oder wie sehen Sie das? Hallo, liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Lars Hoffmann und ich lebe im wunderschönen Weinböhla, nahe der sächsischen Landeshauptstadt Dresden. Ich möchte Ihnen heute gern ein wenig aus meinem Leben erzählen. Ich bin von Beruf Kfz-Meister und hatte eine eigene Motorradwerkstatt. Nach meinem Unfall ist der Rollstuhl zum wichtigsten Hilfsmittel für meine persönliche Mobilität geworden.

Vor diesem Unfall habe ich nie oder selten über die Sorgen oder Probleme von Menschen mit Handicap nachgedacht. Im August 2004 änderte sich mein Leben innerhalb von Sekunden. Aufgewacht bin ich auf der Intensivstation der Uniklinik in Dresden. Nach mehrmonatigem Rehabilitationsaufenthalt musste ich mich erst einmal an einen Rollstuhl gewöhnen und mich mit der veränderten Lebenssituation abfinden. Selbst spüren, was die Probleme und Sorgen von Menschen mit Beeinträchtigung sind. Das Leben mit einer Querschnittslähmung ist mehr als nur im Rollstuhl sitzen und nicht mehr laufen können. Meinen geliebten Beruf konnte ich nicht mehr ausüben und auch mein Hobby Motorradfahren war so nicht mehr möglich. Mithilfe meiner Frau und meiner Freunde schaffte ich es, neue Ziele zu definieren und mich auf diese zu konzentrieren. Ich entdeckte die Sportart Handbike für mich und reiste dafür um die Welt. Ich nahm an nationalen und internationalen Wettbewerben teil, wurde deutscher Vizemeister, Europameister und belegte Platz zwei beim New York Marathon. Als Krönung meiner sportlichen Karriere schaffte ich im Jahr 2020 den 24-Stunden-Weltrekord im Handbike – ich fuhr 660 Kilometer am Stück.

Nachdem die aktive Teilnahme am Motorradfahren nicht mehr möglich ist, verfolge ich

mein Hobby, den Motorsport, auf passive Weise. Seit einigen Jahren bin ich bei verschiedenen Motorsportveranstaltungen als Schiedsrichter und Steward im Einsatz, Ende 2023 legte ich meine Prüfung als internationaler Sportkommissar beim Deutschen Motorsportbund (DMSB) ab. Für den Sächsischen Motorsport Landesfachverband bin ich zudem als Inklusionsbeauftragter tätig und vertrete den ADAC Sachsen als Ehrenratsmitglied. Durch diese Tätigkeiten bekomme ich häufig die Möglichkeit, auf die Schwierigkeiten für Menschen mit Handicap hinzuweisen und die Aufmerksamkeit und die Sensibilität bei Veranstaltern für diese Probleme zu erhöhen.

So wichtig der Rollstuhl für mich auch ist, nicht immer und überall komme ich damit problemlos an mein Ziel. In der Barrierefreiheit hat Deutschland noch immer einiges zu tun, aber es gibt auch positive Projekte in unseren Regionen, auf die ich heute für Sie einen Blick werfen möchte.

Herausforderung ICE
Ich bin selbst ein leidenschaftlicher Autofahrer und nutze das Auto für viele tägliche Wege, aber auch das Reisen mit der Bahn bringt viele Vorteile. Im Nahverkehr ist das Reisen häufig einfacher als im Fernverkehr. Viele Regionalzüge sind heute barrierefrei gestaltet oder bieten den Nutzerinnen und Nutzern zumindest einen Niederflurwagen, den man ohne Stufen betreten oder besser befahren kann. Die ICE-Flotte der Deutschen Bahn bietet das leider noch nicht und somit stellt das Reisen im Fernverkehr auch heute noch eine Herausforderung dar.

Bevor ich aber in die Bahn einsteigen kann, steht mir noch das Erreichen des Bahnsteigs bevor. Wenn ich mich nicht gerade an einem

Barriere? Freiheit!

Mobilität im Alltag ist leicht: Es gibt Straßen, Radwege und Wege für Fußgänger. Doch für Menschen mit Mobilitätsbeeinträchtigung sind viele Wege im Alltag häufig mit Barrieren gepflastert. Das fängt beim Bordstein an und hört bei einem defekten Aufzug am Bahnsteig nicht auf. Unser Gastredakteur Lars Hoffmann kennt die Tücken ganz genau und möchte Ihnen statt des erhobenen Zeigefingers positive Projekte zur Barrierefreiheit in unseren drei Bundesländern präsentieren

Redaktion: Lars Hoffmann, Manuela Simon, Florian Wagner, Melanie Fischer

Fotos: Jürgen Lösel

Kopfbahnhof befindet und nicht von der Stirnseite aus an das Gleis gelangen kann, bin ich auf funktionierende Aufzüge angewiesen. Bei der Bahn ist das leider häufig ein Glücksfall und so bin ich sehr froh, dass beim Bau neuer Anlagen auch auf die Möglichkeiten abseits sensibler Technik geachtet wird. Ich habe lieber eine lang gezogene Rampe vor mir als einen Aufzug, auf den ich mich nicht verlassen kann. Es mag einfach klingen, aber Rampen sind eine große und verlässliche Hilfe in meinem Alltag.

Bahnreisende mit Mobilitätseinschränkung im Fernverkehr können über die Mobilitätsservice-Zentrale Unterstützung bei der Planung und Durchführung ihrer Reisen erhalten. Die Aufgabe des Mobilitätservice-Teams besteht in der individuellen Planung mit ausreichend Umsteigezeiten und

passenden Verbindungen. Vor Ort helfen dann Servicekräfte beim Einstieg in den Zug. An den Fernverkehrsbahnhöfen stehen dazu Hubwagen für Rollstühle bereit.

Rampen sind eine große Hilfe im Alltag

Häufig sind es gar nicht die weiten Reisen, die den Alltag einschränken, sondern die kleinen Wege, wie zum Beispiel der einfache Lebensmittel-einkauf oder die Besuche bei Behörden. Aufzüge finde ich in fast jedem öffentlich zugänglichen Gebäude und diese funktionieren auch in aller Regel. Aber die Hürden auf meinen Wege liegen meist im Detail. Es ist nicht die Erreichbarkeit des ersten oder zweiten Stockwerks, es ist die eine Stufe am Eingang oder die Lücke zwischen Bus und Bordstein, die meine Fahrt blockiert. Um diese kleinen Wege im Alltag zu meistern, haben wir in Hanau (S. 8)

»Fernreisen mit der Bahn buchen

- T 030 65 2128 88
- msz@deutschebahn.com
- Erreichbarkeit:
 - Montag bis Freitag 6 bis 22 Uhr
 - Samstag, Sonntag und an bundeseinheitlichen Feiertagen 8 bis 20 Uhr
 - Bis 20 Uhr am Vortag können Reisewünsche umgesetzt werden



und Gera (S. 10) Projekte gefunden und Menschen getroffen, die sich bemühen, diese kleinen Defizite zu beseitigen.

Barrierefreiheit tut keinem weh – im Gegen- teil. Sie hilft Menschen wie mir, die auf lückenfreie Wege ohne Stufen angewiesen sind. Aber auch Reisende mit Kinderwagen, Rollatoren und anderen Einschränkungen profitieren von Barrierefreiheit im Alltag und auf Reisen. Aus die-

sem Grund sammelt und veröffentlicht das Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ seit 2011 mit initialer Unterstützung des Bundeswirtschaftsministeriums bundesweit touristische Ziele und Angebote, die für alle Menschen gleichsam erlebbar sind.



Hier finden Sie die [Links](#) zu den genannten Projekten und weitere Informationen.



Aufzüge sind an Bahnhöfen keine Seltenheit mehr, aber darauf verlassen können sich Menschen mit Mobilitätseinschränkungen nicht



Reisen für
Musikfreunde

ADAC Weihnachts- konzert 2025

Am 30.11. ertönen um 17.00 Uhr festliche Klänge beim traditionellen Weihnachtskonzert des ADAC Hessen Thüringen e.V. in der Alten Oper Frankfurt. Die Thüringen Philharmonie Gotha-Eisenach, Le chœur du Palais royal und weitere Sängersolisten präsentieren unter der Leitung von Aurélien Bello und Jean-Philippe Sarcos eine Hommage an Georges Bizet mit Auszügen aus »Carmen« und »Die Perlensucher«.

Violinist Alexej Barchevitch spielt Ravels virtuoses Violinwerk »Tzigane« und mit Auszügen aus Tschaikowskis »Nussknacker«, Adolphe Adams »Cantique de Noël« und weiteren festlichen Stücken erklingt die Magie der Adventszeit.

Karten (25€–62€) unter T 069 1340 440 oder frankfurtticket.de. Weitere Infos unter adac-musikreisen.de





Kleine Steine, große Wirkung

Schon eine kleine Stufe kann für Menschen im Rollstuhl zu einem unüberwindbaren Hindernis werden. Rita Ebel aus Hanau baut aus Lego rollstuhlgerechte Auffahrhilfen

Ob Wasserski, Kajak, Monoski, Tischtennis oder Handbiken, Rita Ebel (68) hat als Rollstuhlfahrerin schon einiges ausprobiert und Grenzen überwunden. Im Alltag stößt die Hanauerin jedoch immer wieder auf Hindernisse wie einzelne Stufen, die sie allein nicht meistern kann.

Als sie vor sechs Jahren zufällig einen Bericht über Rampen* aus Legosteinen liest, ist sie von der Idee sofort begeistert und beginnt, die bunten Steine zu sammeln. „Die erste Auffahrhilfe habe ich natürlich nicht ganz uneigennützig gebaut“, erzählt sie schmunzelnd. „Am Anfang wollte aber kein Geschäft eine meiner kostenlosen Rampen haben, bis ich im



Jede Rampe hat ihre Geschichte

Rita Ebel, „Lego-Oma“

Hanau-Laden Fürsprecher gefunden habe. Dann hat sich die Idee wie ein Lauffeuer verbreitet!“ Mittlerweile hat die „Lego-Oma“, wie sie liebevoll genannt wird, zusammen mit ihrem achtköpfigen Team aus Freiwilligen 135 Auffahrhilfen hergestellt, allein 33 davon für Geschäfte in Hanau – für Menschen mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen. Die Steine erhält sie als Spenden aus der Öffentlichkeit. „Manchmal bekomme ich einen ganz kleinen Brief von einem Kind, das mir ein paar Steine schenkt, andere schicken uns große Pakete, wir freuen uns über jeden Beitrag!“

Die Rampen vor Geschäften und Restaurants sind ein bunter Hingucker im

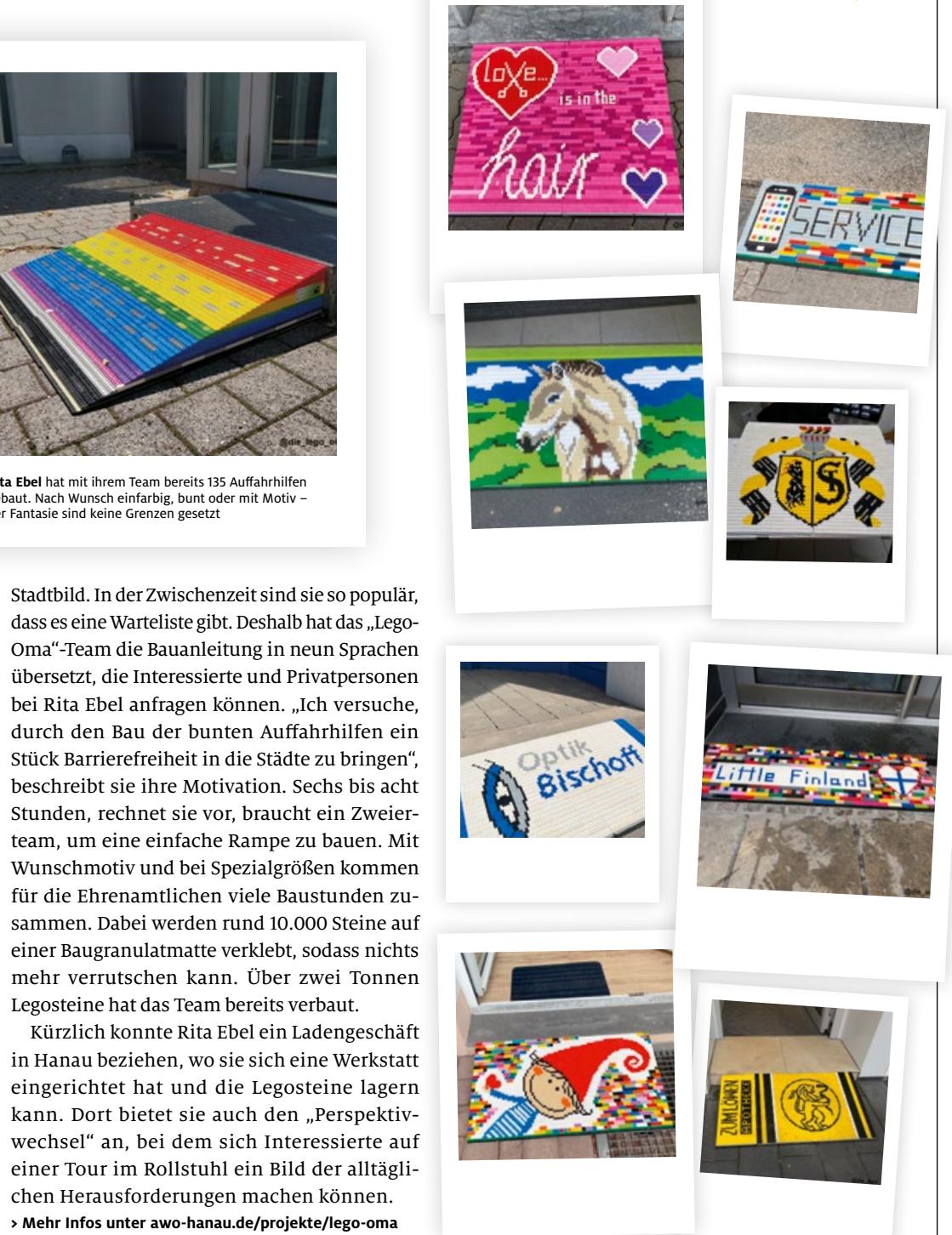
Fotos: „Lego-Oma“-Team

Stadtbild. In der Zwischenzeit sind sie so populär, dass es eine Warteliste gibt. Deshalb hat das „Lego-Oma“-Team die Bauanleitung in neun Sprachen übersetzt, die Interessierte und Privatpersonen bei Rita Ebel anfragen können. „Ich versuche, durch den Bau der bunten Auffahrhilfen ein Stück Barrierefreiheit in die Städte zu bringen“, beschreibt sie ihre Motivation. Sechs bis acht Stunden, rechnet sie vor, braucht ein Zweierteam, um eine einfache Rampe zu bauen. Mit Wunschmotiv und bei Spezialgrößen kommen für die Ehrenamtlichen viele Baustunden zusammen. Dabei werden rund 10.000 Steine auf einer Baugranulatmatte verklebt, sodass nichts mehr verrutschen kann. Über zwei Tonnen Legosteine hat das Team bereits verbaut.

Kürzlich konnte Rita Ebel ein Ladengeschäft in Hanau beziehen, wo sie sich eine Werkstatt eingerichtet hat und die Legosteine lagern kann. Dort bietet sie auch den „Perspektivwechsel“ an, bei dem sich Interessierte auf einer Tour im Rollstuhl ein Bild der alltäglichen Herausforderungen machen können.

> [Mehr Infos unter awo-hanau.de/projekte/lego-oma](http://awo-hanau.de/projekte/lego-oma)

*Info zur Begriffsbezeichnung: Handelsübliche Rampen dürfen maximal sechs Prozent Steigung haben. „Auffahrhilfen“ dagegen unterliegen keinen gesetzlichen Vorschriften.





Silvana Spranger ist eine von sieben MobilLotzen in Gera, die beeinträchtigten Bürgern helfen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln ihre Termine wahrzunehmen

Gera macht mobil

Das MobilLotzen-Projekt in Gera unterstützt Menschen mit körperlichen Einschränkungen, fördert ihre Selbstbestimmung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Es ist ein einzigartiges Beispiel für Hilfe zur Selbsthilfe in Thüringen

Um Hilfe zu bitten, fällt vielen Menschen schwer – dabei sollte das eigentlich kein Problem sein. Das findet auch Tom Götz (36), Koordinator für Gesundheitsprojekte der OTEGAU, der Arbeitsförder- und Berufsbildungszentrum GmbH Ostthüringen: „In unserer heutigen Gesellschaft ist es besonders wichtig, nicht nur auf sich selbst zu achten, sondern zu schauen, was macht eigentlich mein Nachbar? Wie kann ich ihm behilflich sein?“ Laut Götz kann jeder mal in eine gesundheitliche Ausnahmesituation geraten.

Fünf Buchungen pro Tag

Seit der Gründung im Jahr 2010 ist die Initiative ein fester Bestandteil des Geraer Stadtlebens, im Durchschnitt gibt es fünf Buchungen pro Tag. Sie ist ein Gemeinschaftsservice der GVB Verkehrs- und Betriebsgesellschaft Gera mbH, der Stadt Gera, des Blinden- und Sehbehindertenverbands Thüringen e. V., der OTEGAU Gera und des Jobcenters. Sie wird aus Mitteln des Bundes und des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Foto: GVB

Sieben Leute im Einsatz

Aktuell sind sieben MobilLotzen von Montag bis Freitag unterwegs. Dazu gehört auch Silvana Spranger (63). Die gelernte Arzthelferin ist seit einem halben Jahr als „Bufdi“ (Bundesfreiwilligendienst) aktiv und begleitet ihre Klienten – die meisten sind zwischen 50 und 80 Jahre alt – durch den Geraer Stadt-Dschungel. „Ich hole die Leute von der Haustür ab, begleite sie zur Haltestelle und bringe sie dann mit dem Bus und der Straßenbahn zu ihren Arzt- oder Behördeterminen“, so Spranger. Auf Wunsch fährt sie mit ihren Klienten auch wieder nach Hause.

Willkommene Abwechslung

„Für viele ist der soziale Kontakt entscheidend“, weiß die MobilLotzen. „Immer mehr Leute ver einsamen daheim, da ist es eine willkommene Abwechslung, wenn sie mich sehen.“ Einige Nutzer haben sogar ihre Lieblingslotzen, die sie

regelmäßig buchen, was in der Regel ein bis zwei Tage im Voraus geplant werden sollte. Kurzfristige Buchungen sind jedoch möglich, wenn ein MobilLotse verfügbar ist.



Die MobilLotzen ersetzen keinen Pflegedienst oder Krankentransport. Nutzer dürfen maximal einen Pflegegrad 1 besitzen. Die Hilfe ist kostenlos, lediglich der GVB-Fahrschein muss selbst gezahlt werden.

Buchung: Hotline T 0365 739 01 11
oder info@gvbgera.de

Pkw-Training Young Drivers only. Das **beste Geschenk** zum **Autofahren**.

Mit extra viel Spaß und unter Gleichaltrigen trainieren – das macht dieses Training speziell für junge Fahrende von 17 bis 25 Jahren aus. So sind sie von Anfang an sicher unterwegs. Und das ruhige Gefühl für die Eltern gibt es gratis dazu.

Hessen & Thüringen: fahrtraining.de
Leipzig-Halle: sachsentraining.de
Sachsenring: sachsenring.de

ADAC





Brücke in die Zukunft



Unter Dauerbelastung
Die Brücke wird dauerhaft belastet und es wird geprüft, wie sich Schäden bilden

Im sächsischen Bautzen steht eine weltweit einmalige Forschungsplattform: Die 45 Meter lange Forschungsbrücke openLAB ist Mittel zum Zweck. Nicht die Brücke selbst, sondern Messtechnik und Bauwerksüberwachungssysteme werden getestet

Text: Max Herbers, Falk Forhoff

Nicht nur in Sachsen ist derzeit besonders bei Brückenbauwerken spürbar, wie wichtig eine funktionierende Verkehrsinfrastruktur ist. Mit openLAB, einem Reallabor der TUD | Campus Lausitz, und dem Forschungsprojekt IDA-KI unter Leitung des Instituts für Massivbau der Technischen Universität Dresden (TUD) wurde mit der Forschungsbrücke auf dem Grundstück

von Hentschke Bau in Bautzen eine ideale Testumgebung geschaffen, wo Forschende anhand von digitalen Zwillingen innovative Monitoringtechnologien entwickeln können. Das Projekt verfolgt einen konsequenten Open-Data-Ansatz. Die Datensätze werden auf öffentlichen Plattformen bereitgestellt und können von Forschungsgruppen weltweit genutzt werden.

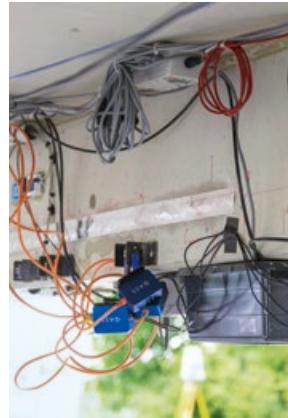
Blick von oben: Prüfeinrichtung der Forschungsbrücke



Unter der Brücke: Einrichtung der Messtechnik/ Messeinstellungen werden vorgenommen



Technikvielfalt: bewährte und neue Messverfahren



Echtzeit-Daten:
Bauwerksverhalten unter Beobachtung

Es geht um Innovationsgeist, Spitzenforschung, Zukunftsfähigkeit und natürlich um mehr Sicherheit bei Brückenbauwerken.

Ansätze, KI für die Auswertung von Monitoringdaten bei Bauwerken zu nutzen, gibt es bereits. Bislang wurden diese jedoch kaum unter Realbedingungen erprobt. Was fehlt, waren Realdaten, die sowohl typische Schäden an Brücken als auch Messfehler enthalten. Genauso diese Lücke soll mit IDA-KI geschlossen werden. Die zentrale Herausforderung besteht darin, relevante strukturelle Veränderungen im Tragverhalten von normalen Umwelteinflüssen – etwa durch Temperatur oder Verkehr – zu unterscheiden. Dafür braucht es nicht nur modernste Sensorik, sondern auch intelligente Algorithmen, die eine Differenzierung zwischen Messfehler und Schaden ermöglichen.

Die Brücke in Bad Schandau war ein Präzedenzfall, bei dem eindrucksvoll gezeigt werden konnte, wie mithilfe von Bauwerksmonitoring und Belastungsfahrten der Tragzustand beurteilt und die Brücke für eine reduzierte Verkehrslast wieder freigegeben werden konnte. Grundsätz-

lich ist es jedoch das Ziel, anhand von digitalen Zwillingen und einem vorausschauenden Instandhaltungsmanagement Brückensperrungen – und im schlimmsten Fall sogar Einstürze – zu vermeiden. Den digitalen Zwilling kann man sich dabei als virtuelles Abbild eines realen Bauwerks vorstellen, das nicht nur die Geometrie, sondern auch sämtliche Informationen aus Planung, Bau und Betrieb integriert. Damit dieser Zwilling den aktuellen Zustand der Brücke realitätsgetreu abbilden kann, braucht es eine kontinuierliche messtechnische Überwachung. So lassen sich Veränderungen im Tragverhalten frühzeitig erkennen und gezielt bewerten. Außerdem können Schäden, die etwa im Rahmen von Inspektionen festgestellt wurden, im Modell georeferenziert abgebildet werden. Der digitale Zwilling entwickelt sich also mit dem Bauwerk – und bietet damit über den gesamten Lebenszyklus hinweg wertvolle Informationen für die Bauwerksbetreiber.

Die Forschungsbrücke wird derzeit gezielt geschädigt, aber nicht vollständig zerstört. Für die Belastungsversuche wurde ein Stahlrahmen über der Brücke installiert und mit hydraulischen Pressen werden hohe Kräfte eingeleitet, um verschiedene Schadensmechanismen zu untersuchen. Dazu wurde bewusst ein Brückenkopf mit typischen Schwachstellen ausgestattet, die wir heute im Bauwerksbestand vorfinden. Schäden werden so frühzeitig erkannt, ehe sie offensichtlich sind. Im realen Leben wären Sperrungen und/oder aufwendige und teure Sanierungen die Folge.

Erhalt statt Neubau

Professor Steffen Marx, Direktor des Instituts für Massivbau der TU Dresden (TUD), setzt sich für eine Modernisierung der Instandhaltung ein

Herr Professor Marx, mit der Forschungsbrücke openLAB in Bautzen haben Sie ein weltweit einzigartiges Reallabor geschaffen. Bei der Übergabe im März wurde das Projekt ein Gamechanger genannt, ein Startschuss für ein neues Zeitalter des Brückenbaus.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Industriepartner aus dem In- und Ausland kommen nach Bautzen, um innovative Messverfahren und neue Auswertemethoden für Monitoringdaten unter realen Bedingungen zu erproben. Ein Grund für das Interesse an dem Bauwerk ist auch dessen einfache Zugänglichkeit: keine langwierigen Genehmigungsprozesse, um Sensorik zu installieren.

Was macht die Versuche besonders?

Dass – anders als bei Bauwerken im regulären Verkehrsnetz – gezielt Versuche bis in den Bereich der starken Schädigung durchgeführt werden können. So lässt sich untersuchen, ab welchem Schädigungsgrad die Sensoren in der Lage sind, relevante strukturelle Veränderungen zuverlässig zu detektieren.

Das Forschungsprojekt IDA-KI zielt darauf ab, mit den gewonnenen Daten neue, digitale Lösungsansätze zur Zustandsbewertung von Brücken zu entwickeln. Wie schnell kann es ein „Morgen“ geben?



"

Unser Ziel ist es, mit innovativen Monitoring-technologien Bauwerke künftig vorausschauender instandzuhalten und so eine nachhaltige Mobilität zu sichern

"

Prof. Steffen Marx,
Direktor des Instituts für Massivbau
der TU Dresden

Was passiert bei der Auswertung?

Der eigentliche Innovationssprung des Projekts IDA-KI liegt jedoch nicht in der Erhebung von Messdaten, sondern in deren intelligenter Auswertung. Sensoren erfassen in hohen Messfrequenzen Bauwerksinformationen wie Verformungen oder Beschleunigungen und erzeugen dabei riesige Datenmengen. Mit IDA-KI entwickeln wir KI-gestützte Verfahren, die diese Daten automatisiert analysieren, Messfehler erkennen und kritische Zustandsänderungen zuverlässig anzeigen. Was bislang im Labor erprobt wurde, testen wir nun unter Realbedingungen an der Forschungsbrücke openLAB.

Foto: Jürgen Lösel

03.2025

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 Chribasik-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 Wirk-spektrum!



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 (70,27 € / 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, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

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



Nahrungsergänzungsmittel

30 Kapseln (PZN DE: 19359867)

30 Kapseln (PZN AT: 5934664)

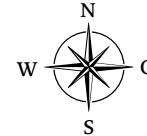


FEATURE

Safari von Zoo zu Zoo

Fahrräder raus, heute machen wir eine Safari: vom Opel-Zoo

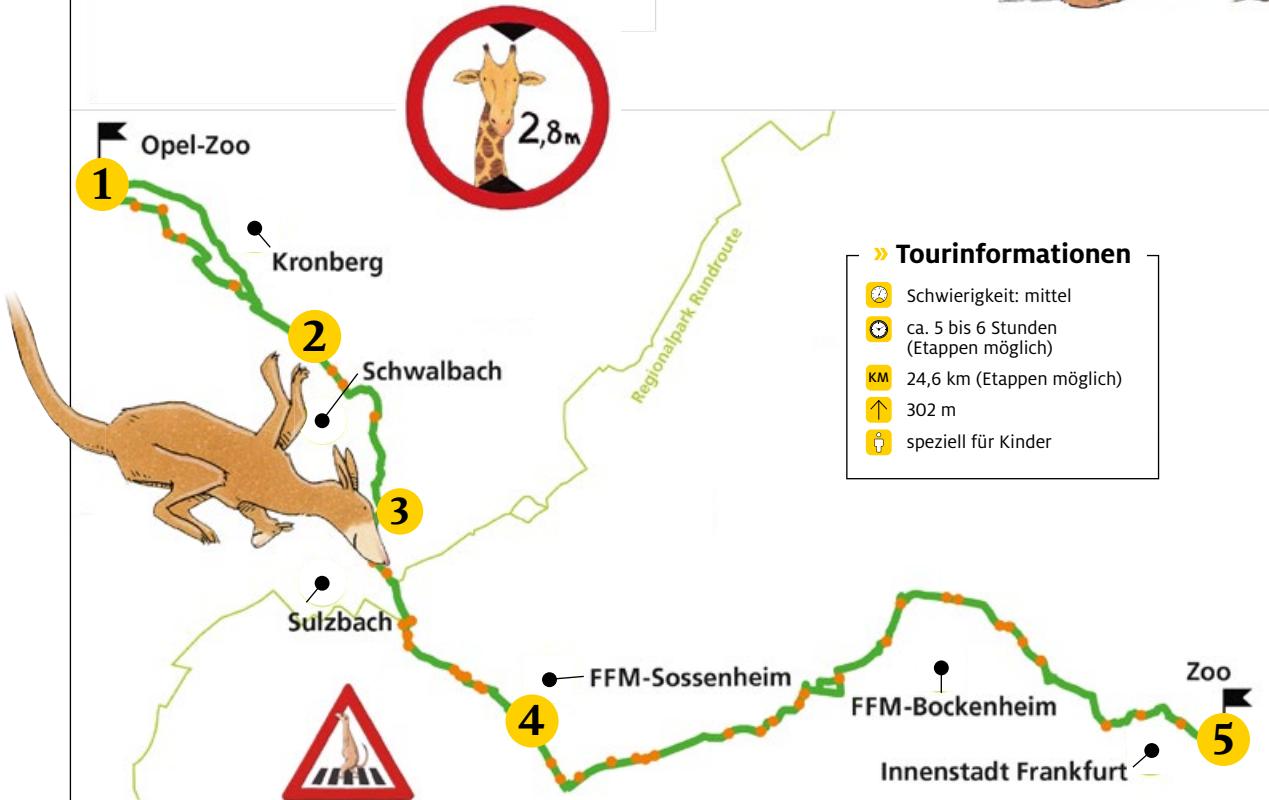
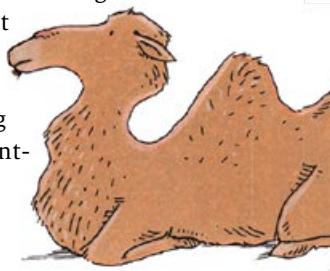
Kronberg im Taunus bis zum Zoo in Frankfurt am Main. Familien mit Kindern können auf der „Safari von Zoo zu Zoo“ gemeinsam 46 tierische Hinweise entdecken, die Lust aufs Weiterradeln machen



Text und Fotos: Sabine Körner

Was es mit den Hinweisschildern auf sich hat? Könnten die Tiere aus den beiden Zoos einen Ausflug machen, würden sie auf rund 25 Kilometern im Regionalpark RheinMain genau die Landschaften entdecken, die ihrem natürlichen Lebensraum ähneln. Überall dort lassen sich witzige Schilder und Hinweise finden, warum Elefanten, Pinguine und Co. sich genau hier wohlfühlen. Die Safariroute ist gut ausgeschildert und je nach Kondition oder Alter der

Kinder in schönen Teilstrecken fahrbar. Wer die komplette Tour vom Frankfurter Zoo aus bis zum Opel-Zoo radeln möchte: Bei Mamolshain, einem Stadtteil von Königstein im Hochtaunuskreis, ist der Anstieg auf 302 Höhenmeter nicht zu unterschätzen. In umgekehrter Richtung radelt es sich hingegen entspannt. Los geht's!



Fotos: Regionalpark RheinMain Taunushang GmbH; Grafik: von Zubinski; Zeichnungen: Philip Waechter

1

Auf den Pfaden der Zootiere

Neben dem Philosophenweg beim Zoo-Parkplatz in Kronberg liegt die „Weitsprungübungsstrecke für Kängurus“, wo sie vergnügt über die Baumstämme am Wegesrand hüpfen würden. Mit dem Fahrrad geht es hinauf in den Wald. Ab hier sollten Kinder Ausschau halten, ob sich vielleicht Tiere in den Bäumen verstecken – aber bitte das „Mitnahmeverbot für Affen“ beachten.



2

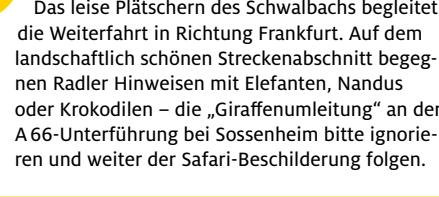
Nächster Halt: Safariroutenfest

Vom Kronberger Quellenpark Krontal mit dem erfrischenden „Tretbecken für den Roten Sichler“ führt die Tour weiter ins Revier der Kamele. Nahe den „Trampeltier Bodenwellen“ wartet am 21. September 2025 sogar eine besondere Überraschung auf Familien: Von 11 bis 17 Uhr findet auf dem Platz am Viergötterstein nämlich das Safariroutenfest mit vielen Aktionen für Kinder statt.

3

Durch Wiesen und Felder

Das leise Plätschern des Schwalbachs begleitet die Weiterfahrt in Richtung Frankfurt. Auf dem landschaftlich schönen Streckenabschnitt begegnen Radler Hinweisen mit Elefanten, Nandus oder Krokodilen – die „Giraffenumleitung“ an der A 66-Unterführung bei Sossenheim bitte ignorieren und weiter der Safari-Beschilderung folgen.



4

Erfrischend grün

Es geht durch den Frankfurter Stadtteil Alt-Sossenheim hinunter zur Nidda. Den Fluss haben die Wasservögel für sich entdeckt: „Entenski“, „Pelikansprungverbot“, aber auch eine „Badestelle für Nilpferde“ kündigen die Schilder am Ufer an. Weiter in Richtung Innenstadt treffen radelnde Familien dann auf Hinweise zum „Rad- und Springhasenweg“ oder zum „Nashornschuberverbot“.



5

Willkommen in der Main-Metropole

Die städtische Etappe führt durch wunderschöne Parks, über Radwege und fahrradfreundliche Straßen. Man kann dem „Vogelchor“ lauschen, „Spielende Kurzschnabeligel“ entdecken und fährt ab der „Krötendusche“ durch das Grün des Frankfurter Anlagenrings direkt zum Frankfurter Zoo. Wenn die Radtour doch etwas anstrengend war: In den Bahnen und Bussen des RheinMain-Verkehrsverbunds ist das Mitnehmen von Fahrrädern kostenlos möglich.



Details und Download GPX-Daten zur Safariroute: regionalpark-rheinmain.de

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs



Keine Angst vor rutschigen Straßen

Der Herbst bringt schwierige Straßenverhältnisse mit sich, deshalb gilt es, vorsichtig zu fahren. Wie Sie sich bei einer Vollbremsung verhalten oder einem plötzlich auftauchenden Hindernis – wie beispielsweise einem Wildtier – ausweichen, können Sie in einem Fahrsicherheitstraining üben.

ADAC Fahrsicherheitstrainings gibt es an über 10 Standorten in Hessen, Thüringen und Sachsen.

› [Termine und Infos unter fahrtraining.de, sachsentraining.de oder sachsenring.de](#)

Herbst 2025
Hessen
Thüringen
Sachsen

AKTUELLES



In Leipzig geht's um Ihren Urlaub

Mitteldeutschlands größte Urlaubsmesse, die Touristik & Caravaning Leipzig, öffnet vom **19. bis 23. November** ihre Tore auf dem Messegelände Leipzig. Mit dabei ist das Team vom ADAC Reisebüro. Sie finden uns in den **Hallen 4 und 5**. Die TC Leipzig ist weit mehr als eine klassische Ausstellung von Zielen. Hier können Sie Urlaub erleben, schmecken, fühlen, sehen, testen, vergleichen, aussuchen, vorbereiten, planen und auch (beim ADAC) buchen.



Die Welt per Zug entdecken

Gemeinsam mit dem Exklusiv-Partner Lernidee Erlebnisreisen bringt ADAC Reisen Sie auf die Zugreise Ihres Lebens! Erfahren Sie im Rahmen unserer **Kundenabende** mehr über weltweite Angebote, gesellige Stunden im Restaurantwagen und Sonnenuntergänge auf der Aussichtsplattform. Steigen Sie gemeinsam mit dem ADAC Sachsen ein! Termine: **15.9. ADAC Reisebüro Dresden, 16.9. ADAC Reisebüro Chemnitz, 17.9. ADAC Reisebüro Leipzig, 18.9. ADAC Reisebüro Zwickau**, T 0351 443 30



Kostenlose Tipps für Touren



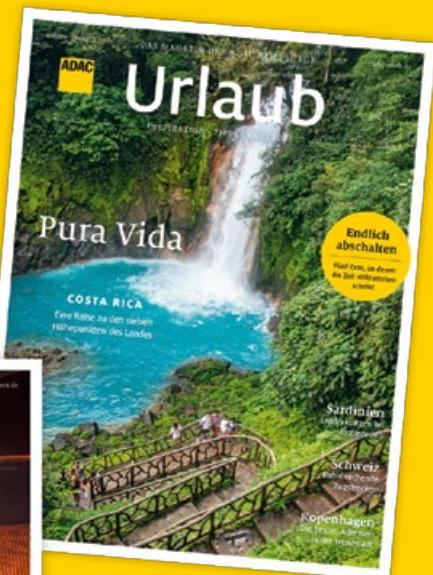
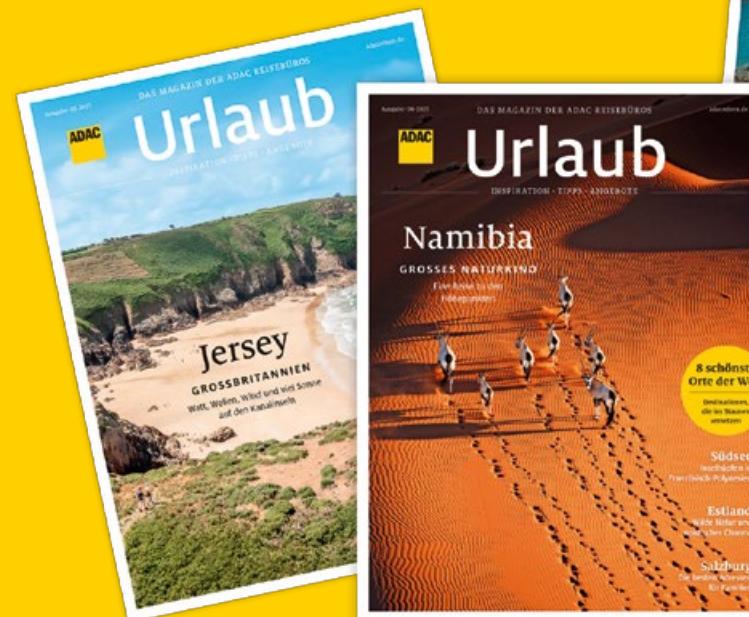
Entdecken Sie traumhafte Landschaften, historische Städte und sagenumwobene Sehenswürdigkeiten: Die **ADAC Liebhaber-Touren** führen Sie auf malerischen Routen durch Hessen und Thüringen und eignen sich hervorragend für einen Ausflug mit Oldtimer, Youngtimer oder Motorrad. Die kostenlosen Flyer erhalten Sie bei Ihrem ADAC vor Ort in Hessen und Thüringen oder unter adac.de/hth-liebhaber-touren

Foto: Adobe Stock

Die ganze Vielfalt von Urlaub erleben

Inspiration · Tipps · Angebote
Das Magazin der ADAC Reisebüros

Alle zwei Monate erscheint das kostenlose Magazin ADAC Urlaub. Freuen Sie sich auf spannende Reportagen zu traumhaften Urlaubszielen, inspirierende Fotos und attraktive Angebote. Tipps und Trends, gesammelt von erfahrenen Reiseexperten bereiten optimal auf den nächsten Urlaub vor.



Jetzt 6 Ausgaben pro Jahr **kostenlos** bestellen.



adacreisen.de/magazin

ADAC



Bauern, Pferde und eine Königin

Interview: Falk Forhoff & Inci Arsan Foto: Jürgen Lösel

Die gebürtige Erfurterin Elisabeth Pähz spielt seit über 30 Jahren das königliche Spiel. Die Großmeisterin ist die deutsche Ikone des Frauenschachs

Hast du unter den 16 Schachfiguren deiner Farbe eine (strategische) Lieblingsfigur?

Ich habe immer Sachen gemocht, die anders waren als das Normale. Und der Springer, das Pferd, ist eine der Figuren, die etwas kann, was alle anderen nicht können. Damit ist diese Figur einzigartig. Und nach dem Springer wird dann auch der Bauer meine zweitliebste Figur. Er hat die Fähigkeit, sich in alles Mögliche zu verwandeln.

Bist du ein Mathematikgenie?

Das Thema hat bereits im Gymnasium für Diskussionen gesorgt. Mein Mathelehrer konnte nicht verstehen, warum ich immer so schlecht war.

ZUR PERSON

Mit ihren 40 Jahren ist Elisabeth eine Legende, sie wurde 1999 jüngste deutsche Frauenmeisterin, 2002 bereits Jugendweltmeisterin. Seit 2004 trägt sie den Titel eines Internationalen Meisters. 2022 wurde ihr der Großmeistertitel bestätigt, damit verewigte sie sich in einer exklusiven Liste von 1838 Schachspielern weltweit (Stand Juni 25). Für Deutschland sind nur 100 Spieler mit dem höchsten Titel im Schach vertreten. Im April 2025 verkündete Elisabeth Pähz, dass sie „nur noch aus Spaß“ spielen will.



INTERVIEW

Beim Schach gibt es intuitive und logische Typen. Ich war immer der intuitive Spieler und fühle, dass das Ergebnis falsch ist. Ich kann aber nicht sagen, warum. Und es gibt die Herangehensweise durch pure Logik, Variantenberechnung. Mein Bruder ist unglaublich gut in Mathematik und Physik. Ich bin dafür sprachbegabt.

Wie sieht der Alltag eines Schachprofis aus?

Wichtig ist ausreichend Ausgleichssport. Dreimal bis viermal die Woche bin ich gelaufen. Ich habe mich jeden Tag mit Schach beschäftigt und habe an sehr, sehr vielen Turnieren teilgenommen. Von 365 Tagen habe ich mindestens 150 Spieltage gehabt. Da bleibt nicht so viel Zeit zum Trainieren, es gilt vielmehr, fürs nächste Turnier wieder fit zu werden. In Coronazeiten bin ich vom Schachprofi zum Schachlehrer geworden. Dem bin ich treu geblieben. Heute will ich nicht mehr an so vielen Turnieren teilnehmen. Grund dafür ist mein Energielevel, aktuell eines meiner größten Probleme.

Hast du vor Wettkämpfen Rituale gehabt, die du gepflegt hast?

Ich war nie abergläubisch. Ich versuchte, mich vor Turnieren zu entspannen, abzulenken. Den Glückspulli, wie ihn viele meiner männlichen Kollegen haben, hatte ich nie. Zeitweise habe ich Glücksohrringe oder Glücksschuhe getragen, die sind erlaubt bei Turnieren. Ich habe aber irgendwann aufgehört, mir etwas einzubilden.

Dein Vater, selbst Schachgroßmeister, hat dich ja bereits sehr früh in Erfurt trainiert.

Mein Bruder war sieben Jahre alt, da hat mein Vater begonnen, uns in einer Gruppe von Jugendlichen und Kindern spielerisch an das Thema Schach heranzuführen. Diese spielerische Komponente ist sehr, sehr wichtig. Wir sind zu viert oder fünf zu vielen Meisterschaften gefahren. Unsere Trainingsgruppe war sehr gut, wir sind auch mehrfach alle Deutscher Meister geworden. Die Herangehensweise meines Vaters war richtig, wie die Erfolge zeigten.

Zwischenzeitlich hast du die Nationalmannschaft wegen Unzufriedenheit über die Ungleichbehandlung der Frauen verlassen.

Das Thema begleitet mich bis heute und es ist leider momentan aktueller denn je, auch beim Deutschen Schachbund. Den ersten krassen Einschnitt habe ich 2008 zur Schacholympiade in Dresden erlebt. Hier ging es um Trainer und Übernachtungskosten, der Deutsche Schachbund hat seinerzeit die Damenmannschaft im Stich gelassen. Über die Jahre hinweg gab es immer bessere Konditionen für die Männer, die Turnierzuschüsse waren dreimal so hoch. Man ließ mich im Glauben, wenn ich einmal unter den Top Ten wäre, würde alles besser. 2018 hatte ich den Sprung in diese Liste geschafft, es blieb alles beim Alten. 2019 traf ich meine Entscheidung „Dann halt ohne mich“, ich habe zu dieser Zeit auf alle Turniere verzichtet.

Welche deiner Partien würdest du als besonders betrachten?

Ich habe meine kurioseste Partie mit 14 Jahren erlebt. Es war eine Partie der Jugendweltmeisterschaft mit einem einzigartigen taktischen Motiv, sehr berühmt durch die Schachpartie von 1896 zwischen Pillsbury und Lasker. Ich kannte diese Vorgängerpartie nicht. Unabhängig davon habe ich dieses Motiv für mich in diesem Spiel gefunden und auch gewonnen. Es war das Spiel meines Lebens. Bis heute.

DER ADAC & ICH

» **ADAC Mitglied?** Ich bin kein ADAC Mitglied. Meine Eltern aber schon.

» **Bist du die Lieblingsbeifahrerin?** Ich fahre selbst kein Auto, also bin ich die Lieblingsbeifahrerin. Ich möchte auch kein Auto fahren. Für mich sehe ich es persönlich als sehr gefährlich an. Ich bin gerade nach Schachpartien emotional sehr tangiert, kann diese Gefühle dann auch nicht schnell beiseiteschieben. Emotionen und Autofahren gehören nicht zusammen.

» **Hast du einen Lieblingssoundtrack, den du gern im Autohörst?** Ein Lieblingslied in dem Sinne habe ich nicht. Ich mag den Soundtrack von „True Detective“, den Folksong „Far from Any Road“ von The Handsome Family. Das passt vom Titel her allein schon sehr gut.

Mehr davon? Das gesamte Interview finden Sie auf adac.de/sachsen

Drei Länder, drei Vergleiche

Wie verschieden oder gleich sind wir in Hessen, Thüringen oder Sachsen?
Diesmal geht's um die Ladeinfrastruktur, die Anzahl der Autopannen und
die Länge der Staus auf den Autobahnen

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

ADAC Pannenstatistik 2024

HESSEN	THÜRINGEN	SACHSEN
345.142 Pannen, 945 Einsätze pro Tag	53.311 Pannen, 146 Einsätze pro Tag	110.295 Pannen, 302 Einsätze pro Tag

ADAC Stau- kilometer 2024

HESSEN	77.130 km
THÜRINGEN	6008 km
SACHSEN	21.241 km



Quelle: ADAC e.V., Bundesnetzagentur (Stand 1.2.2025)

Elektromobilität

HESSEN	THÜRINGEN	SACHSEN
10.083 NLP, 2867 SLP, gesamt: 12.950	2162 NLP, 1167 SLP, gesamt: 3329	4369 NLP, 1449 SLP, gesamt: 5818

NLP Normalladepunkte, SLP Schnellladepunkte

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktionseleitung

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

Redaktion

Manuela Simon, Falk Forhoff

Produktion

storyboard GmbH,
Wiltrudenstraße 5,
80805 München

Verlag

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

Anzeigen

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

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe
brand-community-network.de
Head of Publisher Management:
Meike Nevermann

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Katja Lickhardt

Druck

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

**Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs.
3 des Bayerischen Pressegesetzes**

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

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 97 40²

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

ADAC Reisevertrieb GmbH



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%

**30%
Jubiläums-
RABATT*
auf ALLES!**

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

► **D30889** ◀

Franco Bettoni Bequem-
Mokassins

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

IN PREIS-
VORTEIL
54%



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



Herren Badeshorts
marine Art.-Nr. 253.417

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

IN PREIS-
VORTEIL
65%

Benetton 5er Pack Boxershorts



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%

Nordcap 5er Pack
Funktionspolos



5er Pack Funktionspolos
Art.-Nr. 252.241

UVP*-Preis 199,-
Personalshop-Preis 49,99
-30% für Sie
€ 34,99

IN PREIS-
VORTEIL
82%

Tom Ramsey Herren 3er Pack
Freizeithosen



3er Pack Freizeithosen
Art.-Nr. 254.061

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

IN PREIS-
VORTEIL
71%

UNITED COLORS
OF BENETTON.

NORDCAP

reusch

CHIEMSEE

Jacques Britt

REGINA
BAYERISCHE

OTTO FERN



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 ☎

www.personalshop.com

Noch mehr Artikel und
Informationen online



www.personalshop.com