

Nordrhein- Westfalen



Es geht um die Wurst

Geschmack, Länge, Preis: Was können
die Stadionwürste in Nordrhein-Westfalen?

Danke, ADAC!

● Zwei Mitglieder
aus NRW berichten

Finden statt suchen

„Feierabend-Parken“ gegen
Parkplatzmangel in Städten

ADAC Services

Technische und juristische
Hilfe für Mitglieder

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“

Gemeinsame Rückseite
Ø je 25,75 mm

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!

Raritäten! Niemals komplett im Portemonnaie zu finden!

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

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

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.“!

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Geburtsdatum

☐ E-Mail: (Bitte so ☒ ankreuzen) Ja, ich möchte künftig Informationen über die Angebote von Sir Rowland Hill per E-Mail erhalten. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen! (m) (2)

Unterschrift

s91/bb56

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

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

nur € 9,90 statt € 19,90

Offizielle Goldmünze in Barrenform „Nofretete“!

7.

In geheimnisvoller Coincard!

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

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



Liebe Leserinnen und Leser,

klar, beim Besuch im Fußballstadion geht es um den Sport, die Tore, die Stimmung! Aber – wenn wir ehrlich sind – auch ein bisschen um die wichtigste Nebensache der Welt: die Stadionwurst! Als ein Stück Stadionkultur, als persönliches Glücksritual vor dem Spiel oder einfach als schneller Energielieferant hat sie viele Funktionen. Die Redaktion des NRW-Regionalmagazins hat sich in vier Stadien nordrhein-westfälischer Fußballclubs umgeschaut, ob die dortigen Bratwürste den Ansprüchen der Fußballfans genügen. Mit einem kleinen Augenzwinkern, frei nach dem Motto: „Wurst things first“.

„Ich dreh jetzt schon seit Stunden hier so meine Runden“ – wer in Großstädten wie Köln, Düsseldorf oder Dortmund zum Feierabend verzweifelt einen Parkplatz nahe seiner Wohnung sucht, dem wird sicher schon des Öfteren das Lied „Mambo“ von Herbert Grönemeyer in den Sinn gekommen sein. Gegen den akuten Parkplatzmangel in Innenstädten gehen aber nun immer mehr Kommunen aktiv vor. Zum Beispiel mit dem „Feierabend-Parken“, das wir Ihnen ab Seite 16 vorstellen.

Egal ob bei Panne, Unfall oder sonstiger Notlage: Der ADAC unterstützt Menschen in den unterschiedlichsten Situationen. Zwei davon sind Gunnar Harms aus Leverkusen und Thomas Penninger aus Wermelskirchen. Sie berichten in dieser Ausgabe, warum sie einmal mehr froh über ihre Mitgliedschaft im Club sind.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihre Redaktion in NRW

EDITORIAL



16 Kein freier Parkplatz in Sicht?
In einigen NRW-Städten schafft das „Feierabend-Parken“ Abhilfe



18 Hilfe in der Not
bietet der ADAC auch in technischen und juristischen Dingen. Zwei Mitglieder erzählen ihre Geschichten

INHALT

Aktuelles Termine, Neuigkeiten und Veranstaltungstipps aus und für NRW Seite 4
Mitgliedervorteile Rabatte satt: So können Sie als ADAC Mitglied in NRW profitieren und sparen Seite 6
Hier geht's um die Wurst Wie gut sind die Stadionwürste in Gelsenkirchen, Paderborn, Köln und Düsseldorf? Wir haben reingebissen Seite 8
ADAC Services Fahrzeugchecks und kostenfreie juristische Erstberatung Seite 15
„Feierabend-Parken“ Um den Parkplatzmangel zu bekämpfen, werden einige Städte in NRW kreativ Seite 16
Mitglieder-Geschichten, die bewegen Gunnar Harms und Thomas Penninger berichten über positive Erfahrungen im ADAC Prüfzentrum und bei der ADAC Vertragsanwältin Seite 18
Gezeichnet Ein „Lokangebot“ – die neue Karikatur von Hobby-Cartoonist und ADAC Mitarbeiter Patrick Schombert Seite 22



Ob beeindruckende Metropolen oder atemberaubende Natur – das Land des Ahornblatts hat vieles zu bieten. Vom 27. bis 31. Oktober 2025 widmen sich die ADAC Reisebüros in NRW dem Reiseziel Kanada. Expertinnen und Experten beraten zu allen möglichen Reisearten – ob per Mietwagen, Zug oder Camper, ob individuell oder mit geführten Touren. Außerdem teilen sie ihre persönlichen Erfahrungen und präsentieren attraktive Angebote.

➤ **Alle Standorte der ADAC Reisebüros und weitere Infos unter adac-nordrhein-westfalen.de**

Herbst 2025
Nordrhein-
Westfalen

AKTUELLES



Caravan Salon

Vom 29. August bis 7. September findet auf dem Messegelände Düsseldorf wieder der Caravan Salon statt, die internationale Messe für mobilen Urlaub. Für ADAC Mitglieder gibt es im Ticketshop der Messe Düsseldorf ermäßigte Eintrittskarten: Das Wochenend-Tagesticket kostet 18 statt 20 Euro, montags bis freitags zahlen Mitglieder 16 statt 18 Euro. Außerdem ist der ADAC in Halle 5 mit einem eigenen Stand vertreten – mit Informationen rund um Campingurlaub und -technik, Versicherungen und vielem mehr. Am Samstag, 6. September, findet hier außerdem das große Finale des bundesweiten Wettbewerbs „ADAC Camper des Jahres“ statt.

➤ **Weitere Infos unter adac.de/caravan-salon**



AKTION ZUM SCHULSTART

Am 26. August 2025 startet der ADAC in Ostwestfalen-Lippe eine besondere Aktion für alle Erstklässlerinnen und Erstklässler. In den ADAC Geschäftsstellen in Bielefeld, Detmold, Paderborn und Minden können sich die Kinder eine kleine Überraschung abholen und erhalten wertvolle Tipps für einen sicheren Schulweg.

ES WIRD GEWANDERT
In **Ostwestfalen-Lippe** steht im Oktober die nächste Wandertour des ADAC gemeinsam mit einem Heimat- und Wanderexperten an. Spannende Einblicke in die Region sind garantiert.
➤ **Auch für Nicht-Mitglieder; die Teilnahme ist kostenlos, Infos und Anmeldung unter adac-owl.de/wandern**

Fotos: AdobeStock/Shawn.ccf; ADAC e.V.; Andreas Buck; ADAC Westfalen e.V.; Lothar Böckamp; AdobeStock/strichfiguren.de; ADAC Nordrhein e.V.



Lust auf Pedelec?

Den goldenen Herbst auf zwei Rädern genießen – die kostenlosen ADAC Pedelec-Touren machen es möglich. Am Freitag, 10. Oktober, geht es ab 10 Uhr auf die RevierRoute „Proberstück“ mit Start und Ziel am UNESCO-Welterbe Zollverein in Essen. Am Samstag, 18. Oktober, führt der Weg in Haltern am See rund um den idyllischen Stausee. Die Teilnahme wird unter allen Bewerbungen ausgelost.

➤ **Infos: adac-clubleben.de/pedelectouren**

RALLYESPORT IN LÜBBECKE



Die ADAC Rallye Steweder Berg bietet auch 2025 spannenden Rallyesport rund um Lübbecke. Ein Highlight: Der ADAC Opel Electric Rally Cup „powered by GSe“ bringt die rein elektrisch angetriebenen Opel e-Corsa nach Stewede – eine von nur drei deutschen Veranstaltungen dieser Art.

➤ **26. und 27. September, Infos unter rallye-steweder-berg.de**



IHR GUTES RECHT

Das Verbraucherschutz-Team des ADAC Nordrhein lädt zum nächsten Mitgliedervortrag ein. Das Thema: „Ihre Rechte nach einem Unfall – Hinweise und Tipps von Verbraucherschützern des ADAC“. Anmeldungen für Mitglieder bis zum 30. Oktober per Mail an verbraucherschutz@nrh.adac.de oder telefonisch unter T 0221 47 27 617.

➤ **6. November 2025, 17.30 bis 19 Uhr, ADAC Haus in Köln-Sülz**

Grenzerfahrung

40 Oldtimer, zwei Länder, eine Route entlang der deutsch-niederländischen Grenze: Am Sonntag, 12. Oktober, findet wieder die internationale ADAC Classic Tour Westfalen in und um Vreden statt. Nennschluss ist am 21. September.

➤ **Anmeldung und weitere Infos unter adac-clubleben.de/act**



WELT DER ERLEBNISSE

Die MHH Erlebniswelten finden vom 6. bis 9. November in der Messe Essen mit vier spannenden Erlebnisbereichen voller Genuss, Kreativität, Aktivität und Stil statt. Am ADAC Stand in Halle 6 gibt es unter anderem die Ruhr.Topcard zum günstigen Messepreis.
➤ **Eintritt frei, Infos unter mhh-essen.de**

Mitgliedervorteile

NRW erleben! Alle Infos unter adac-nordrhein.de/vorteilswelt

STAUNEN

Im Zentrum für immersive digitale Ausstellungen „Phoenix des Lumières“ in Dortmund warten gleich mehrere faszinierende Lichtspektakel, unter anderem „Im Reich der Pharaonen“ und „Foreign Nature“.

> ADAC Mitglieder erhalten 1 Euro Rabatt auf Einzeltickets an der Tageskasse

LACHEN

Mitreißend, berührend und vor allem urkomisch: Die Hommage an den preisgekrönten Kultfilm „Mrs. Doubtfire – das stachelige Kindermädchen“ mit Robin Williams aus dem Jahr 1993 in Musical-Form ist ein Event für die ganze Familie.

> Bei der ADAC Exklusivshow am 30. November erhalten Mitglieder 20 Prozent Rabatt, Infos unter adac-nordrhein.de/ticketshop

GRUSELN

Auch dieses Jahr bieten diverse Freizeitparks in NRW wieder Gruselspaß rund um Halloween. Starke Nerven brauchen Besucherinnen und Besucher dann etwa im Movie Park Germany in Bottrop und im Fort Fun Abenteuerland im Sauerland.

> ADAC Mitglieder kommen günstiger rein, Infos: adac-nordrhein.de/vorteilswelt

ENTSPANNEN

Was gibt es Schöneres im Herbst, als sich im warmen Nass zu entspannen? In diese Thermen in NRW kommen ADAC Mitglieder günstiger rein: Thermen & Badewelt Euskirchen, Niederrhein-Therme (Duisburg), Gesundheitspark Nienhausen (Gelsenkirchen), Solbad Vonderort (Oberhausen) und Freizeitbad Heveney (Witten).

> Ab 2 Euro Rabatt auf den Eintrittspreis, Infos unter adac-nordrhein.de/vorteilswelt

Fotos: Culturespaces/Vincent Pinson; Movie Park Germany; Johann Persson; Therme Euskirchen

THEMA: Fermentation

Die Zukunft der Medizin

Wie diese fermentierte Heilpflanze die Medizin erobert.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Unser Tipp:

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

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

Bestellen Sie Fermentura® CURCUMA DUO Montag bis Freitag von 8.00 bis 19.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der Nummer **0 60 95 / 5 32 11 58.**

(Es gelten Ihre Festnetz-/Mobilfunktarife). Nennen Sie bitte folgende Vorteilsnummer:

53G.01

Sie erhalten Fermentura® CURCUMA DUO PORTOFREI und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen auf alle direkt bei AuraNatura® gekauften und bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück. **Das ist Kaufen ohne Risiko.**

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

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



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

Nahrungsergänzungsmittel

Alles Wurst – oder was?

Recht hell oder gut gebräunt, labberig oder knackig, gerade oder gebogen – sie hat viele Gesichter: die Bratwurst! Auch Geschmack und Preis, Beilage und Wartezeit müssen natürlich passen, um die Wurst zur perfekten Stadionwurst zu machen. Was können die Würstchen in vier NRW-Stadien? Wir haben zusammen mit den Fans mal kräftig zugebissen

Texte & Fotos: Anne-Sophie Barreau, Katharina Johst, Sevilay Kara Ali, Sophia Lau, Jonas Lerch, Laura Scherer, Till Westermann



Tag des Besuchs

6. April

WURST-CHECK

FC Schalke 04 – SSV Ulm 2. Bundesliga

Gelsenkirchen



Preis

3,50 Euro

Bezahlungsmöglichkeiten

EC- oder Kreditkarte,
Smartphone oder vereinseigene
„Knappenkarte“;
bar bezahlen ist nicht möglich

Aussehen & Konsistenz

kross, gleichmäßig gegrillt

Beilage

Senf oder Ketchup im
Portionsbeutel inklusive

Serviert ...

im Brötchen

Länge & Gewicht

16,5 cm / 91 g

Preis pro Gramm

3,8 Cent

Wartezeit

(eine halbe Stunde vor Anpfiff)
24 Minuten und 26 Sekunden



„Für mich die
beste und leckerste
überhaupt!“
Kira Barheier



Fazit

Erstligatauglich

„Kross gegrillt, gut
gewürzt und einfach lecker!“
Stefan Tandetzki mit Sohn Lion



» Infos

Herkunft/Hersteller: Böklunder (Schleswig-Holstein) · **Verkaufte Würste pro Spieltag:** 12.500 Bratwürste, dazu 800 Kilo Currywurst · **Veggie-Angebot:** an ausgewählten Ständen vorhanden

Fotos: Adobe Stock/vislitar

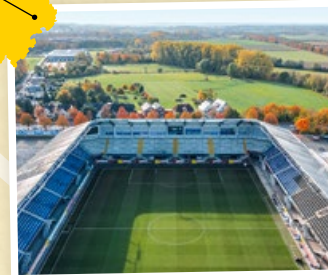
Tag des Besuchs

26. April

WURST-CHECK

SC Paderborn 07 – SV Elversberg 2. Bundesliga

Paderborn



Preis

3,50 Euro

Bezahlungsmöglichkeiten

EC-Karte und Stadionkarte

Aussehen & Konsistenz

gut gebräunt,
knackig und saftig

Beilage

Mayonnaise, Senf
und Ketchup im Spender
zum Selbstbedienen

Serviert ...

im Brötchen

Länge & Gewicht

21 cm / 104 g

Preis pro Gramm

3,4 Cent

Wartezeit

(eine halbe Stunde vor Anpfiff)
3 Minuten



„Schmeckt gut!“
Bernd Hesse



Fazit

Knackiger Kult

„Stadionwurst in
Paderborn ist Kult!“
Michael Luig



» Infos

Herkunft/Hersteller: Fleischerei Paul Schröder aus Bad Lippspringe
Klassische Bestellung: zwei Bier und eine Wurst · **Veggie-Angebot:** veganes Schnitzel

Tag des Besuchs

WURST-CHECK

3. Mai

1. FC Köln – Jahn Regensburg

2. Bundesliga

Köln



Preis

4,10 Euro

Bezahlungsmöglichkeiten

nur cashless –
alle gängigen Karten und Kredit-
karten außer American Express

Aussehen & Konsistenz

teilweise recht
dunkel und kross, knackig

Beilage

Senf und Ketchup
an etwas entfernten Portionierstationen
zum Selbstbedienen

Serviert ...

im Brötchen

Länge & Gewicht

23,7 cm / 118 g

Preis pro Gramm

3,5 Cent

Wartezeit

(eine halbe Stunde vor Anpfiff)
2 Minuten und 5 Sekunden

Fazit

Ein Muss



» Infos

Herkunft/Hersteller: Firma Remagen aus Hürth · **Sortiment:** Bratwurst und Krakauer
Veggie-Angebot: keines

Fotos: Adobe Stock/villeo

Tag des Besuchs

WURST-CHECK

10. Mai

Fortuna Düsseldorf – FC Schalke 04

2. Bundesliga

Düsseldorf



Preis

4,20 Euro

Bezahlungsmöglichkeiten

bar oder mit EC-Karte

Aussehen & Konsistenz

schöne Röstung
auf Ober- und Unterseite, saftig und
würzig, nur leicht knackig

Beilage

Ketchup und Senf
im Spender daneben zum
Selbstportionieren

Serviert ...

im Brötchen

Länge & Gewicht

13,8 cm / 93 g

Preis pro Gramm

4,5 Cent

Wartezeit

(eine halbe Stunde vor Anpfiff)
5 Minuten und 30 Sekunden

„Geschmacklich
gut, könnte aber noch
krosser sein!“
Dennis Pfaff

Fazit

Wurst-class performance



„Die Bratwurst bei
Fortuna schmeckt sehr gut.
Aber nur ohne Ketchup
und Senf!“
Jake Böhm



» Infos

Herkunft/Hersteller: Böklunder (Schleswig-Holstein) · **Sortiment:** Bratwurst
und Krakauer · **Veggie-Angebot:** Vegetarische Bratwurst wird an einigen Verkaufsständen
im Innen-Umlauf für 3,90 Euro angeboten

Fotos: Adobe Stock/saikosp



Eine Karte – jede Menge Rabatte!

ADAC Vorteilswelt NRW. Hier sparen Mitglieder.

- Broschüren in allen **ADAC Centern** erhältlich oder per Mail anfordern unter syc@nrh.adac.de
- Keine Vorteile mehr auf Facebook und Instagram verpassen! **unterwegs.NRW** liken!

Jeden Monat neu! Machen Sie mit bei unseren Gewinnspielen **ADAC Vorteilspartner des Monats**

Teilnehmen und gewinnen!

Alle Infos auf: adac-nordrhein.de/vorteilswelt

ADAC

SERVICE

ADAC Services

Infos zu Prüfdiensten, Leistungen und ADAC Vertragsanwaltschaft



ADAC Prüfcentren

Vertrauen ist gut, prüfen ist besser! Mit den ADAC Fahrzeugchecks sind Autofahrende immer auf der sicheren Seite. In den sechs ADAC Prüfcentren in NRW oder bei ausgewählten Vertragssachverständigen gibt es speziell für ADAC Mitglieder kostengünstige Fahrzeuguntersuchungen.

Dortmund

Freie-Vogel-Str. 393
T 0231 54 99 114

Gelsenkirchen

Sellhorststr. 8
T 0209 97 76 88 3

Köln

Luxemburger Str. 169
T 0221 47 27 633

Münster

Weseler Str. 539
T 0251 7 47 76 11

Oberhausen

Lessingstr. 2
T 0221 47 27 9 18 07

Siegen

Leimbachstr. 189
T 0271 33 50 44



Mobile Prüfstationen

Sicher unterwegs – das sollten Autofahrerinnen und -fahrer immer sein. Einen Beitrag dazu leisten die Mobilen Prüfstationen des ADAC, die regelmäßig an verschiedenen Orten im Rheinland, am Niederrhein und in Ostwestfalen-Lippe unterwegs sind. Hier können Mitglieder kostenlos oder -günstig wichtige Funktionen am Fahrzeug testen lassen. Im Bereich des ADAC Nordrhein werden darüber hinaus noch viele weitere Prüfungen angeboten.

> Termine & Anmeldung auf adac.de/pruefdienste-nrw



Zustand okay?

Wer einen Gebrauchtwagen kaufen möchte, dessen Zustand aber selbst nicht genau beurteilen kann, kann dies von den Technikexperten des ADAC durchführen lassen.

Beim ADAC Gebrauchtwagencheck Basis werden etwa Technik und Fehlerspeicher geprüft.

> Ab 119 Euro für ADAC Mitglieder, weitere Infos unter adac.de/nrw



Auto gerüstet?

Ist das Auto schon bereit für die kalte Jahreszeit? Die Technikexperten des ADAC überprüfen beim Wintercheck die Bauteile, die im Winter besonders wichtig sind, wie Bremsen, Beleuchtung und Reifen.

> Im Aktionszeitraum vom 1. bis 30. November zahlen ADAC Mitglieder nur 25 Euro für den Wintercheck in den Prüfcentren.

ADAC VERTRAGSANWALTSCHAFT

Kostenfreie Erstberatung



ADAC Mitglieder können ein kostenfreies Beratungsgespräch mit einer unabhängigen ADAC Vertragsanwältin oder einem -anwalt führen – zu allen Fällen, die mit dem Straßenverkehr sowie dem Halten und Führen von Kraftfahrzeugen zusammenhängen. Zum Gespräch sollten ADAC Mitgliedskarte und, sofern vorhanden, Rechtsschutzpolice mitgebracht werden. Auch Nicht-Mitglieder können die Fachkompetenz nutzen, wenn auch nicht kostenfrei.

> QR-Code scannen und eine oder einen von insgesamt 500 ADAC Vertragsanwältinnen und Vertragsanwälten in der Nähe finden.





Nachtschicht für Parkplätze

Zu viele Autos, zu wenig Fläche: Immer mehr Städte kämpfen mit dem Parkplatzmangel. So gewinnt eine innovative Lösung zunehmend an Beliebtheit – das „Feierabend-Parken“. Selam Haile aus Köln hat es bereits für sich entdeckt

Text und Foto: Julia Spicker Illustration: Tim Möller-Kaya

Selam Haile ist leidgeprüft. Wenn die 42-jährige ihre Kinder am späten Nachmittag vom Fußballtraining eingesammelt hat und nahe ihrer Wohnung in der Kölner Südstadt einen Parkplatz sucht, gleicht das der berühmten Suche nach der Nadel im Heuhaufen. „Im schlimmsten Fall bin ich schon anderthalb Stunden herumgefahren“, erzählt sie. „Obwohl wir einen Anwohner-Parkausweis haben, ist zur Feierabendzeit oft einfach nichts zu finden.“

Wie Selam Haile geht es vielen Anwohnenden und Verkehrsteilnehmenden, und zwar nicht nur in Köln: Das Problem – zu wenige freie Parkplätze für zu viele Pkw in Innenstädten – ist nicht neu. Seit Jahren steigen die Pkw-Zulassungszahlen und damit auch Unmut und Unzufriedenheit bei

den Betroffenen. Neu hingegen ist, dass sich Großstädte in NRW stärker Gedanken machen, wie sie das Problem lösen können. Denn die ewige Parkplatzsuche ist nicht nur für den einzelnen Autofahrenden nervenaufreibend. Sie wirkt sich auch negativ auf die Lärmsituation vor Ort, den gesamtstädtischen Verkehrsfluss und natürlich die Schadstoffemissionen aus.

Im vergangenen Jahr ist die Landeshauptstadt Düsseldorf innovativ vorgegangen und hat das Pilotprojekt „Feierabend-Parken“ gestartet. Die Idee dahinter: Das Parkplatzproblem – vor allem abends und nachts – liegt nicht an mangelnden Flächen, sondern an deren Verteilung und Nutzbarkeit. Während sich nachts in engen Innenstadtstraßen die parkenden



Selam Haile braucht nur ein paar Klicks und der Parkplatz für die Nacht ist gebucht

Fahrzeuge knubbeln und jeder freie Millimeter oftmals nicht ganz StVO-konform ausgenutzt wird, stehen gleichzeitig große Flächen leer. Zum Beispiel Supermarktparkplätze. Um Angebot und Nachfrage besser miteinander zu verknüpfen und vorhandene, leer stehende Flächen gerechter und effizienter zu verteilen, haben sich in Düssel-

dorf die Stadtochter Connected Mobility Düsseldorf (CMD), der Park-Dienstleister ampido sowie die Discounter Aldi und Lidl zusammengetan. An sieben Standorten im Stadtgebiet haben sie zunächst 190 Supermarktparkplätze zum nächtlichen Parken kostengünstig zur Verfügung gestellt. Dort können Autofahrerinnen und Autofahrer entweder bereits weit im Voraus oder ganz spontan für vier Euro pro Nacht oder 30 Euro pro Monat einen Stellplatz mieten. Die Buchung erfolgt über die ampido-App.

Das Fazit nach einem guten halben Jahr: Vor allem die Parkplätze in zentrumsnahen Lagen, in denen besonders hoher Parkdruck herrscht, sind gut ausgelastet. Die Nutzenden bevorzugen außerdem eher Parkplätze, bei denen man sein Fahrzeug länger als „nur“ zwischen 18 und 8.30 Uhr abstellen kann und wo der Zugang zum Auto auch nachts flexibel möglich ist.

Aufgrund der positiven Erfahrungen haben die Verantwortlichen in Düsseldorf im Frühjahr dieses Jahres das Angebot noch erweitert: Zwei Parkhausbetreiber wurden mit ins Boot geholt, die nun über Nacht weitere Parkflächen zu günstigen Konditionen und mit dauerhaftem Zugang zum Fahrzeug zur Verfügung stellen, so dass Düsseldorf nun insgesamt 1500 Stellplätze fürs „Feierabend-Parken“ bietet. Zudem befinden sich bereits weitere Standorte und Projekte

» Anwohnerparken

In Düsseldorf zahlen Anwohner für einen Parkausweis 25 Euro im Jahr (bei Onlinebeantragung), in Dortmund 30,70 Euro. In Köln kostet er je nach Fahrzeuggröße ab 100 Euro für ein Jahr. Eine Garantie für einen festen Parkplatz ist damit aber nicht gegeben.

zur künftigen Parkplatznutzung in Prüfung – unter anderem Schulparkplätze und Brachflächen.

Verkehrsexperte Prof. Dr. Roman Suthold vom ADAC in NRW begrüßt, dass sich beim Thema Parken etwas tut: „Mit intelligenten Parkraumlösungen, beispielsweise über Apps, wird der Parksuchverkehr – in Köln/Düsseldorf sind das 20 bis 40 Prozent des Gesamtverkehrs – reduziert und das bestehende Parkraumangebot effizienter

genutzt, ohne neue Flächen zu versiegeln. Es wäre wünschenswert, wenn dem Beispiel noch weitere Kommunen folgen.“

Glück für Selam Haile: Auch in Köln bietet ampido in Kooperation mit Supermarktketten an sieben Standorten das nächtliche Parken an. Die Stadtverwaltung prüft derzeit, inwieweit die Mehrfachnutzung von Parkplätzen noch ausgeweitet werden kann. Neben Aldi und Lidl macht in Köln auch noch Rewe mit. „Das ist eine super Sache“, findet Selam Haile, „zumal wir genau gegenüber von einem der Supermärkte wohnen.“ Wenn die Verzweiflung also allzu groß ist, zückt sie ihr Handy und bucht kurzerhand über die App einen Übernachtungsplatz für ihren Pkw in der Nähe ihrer Wohnung. Die Zeit, die sie so einspart, kann sie nun mit ihrer Familie verbringen.

*Stand April 2025



In Dortmund gibt es ebenfalls Überlegungen,

die kostenpflichtige Nutzung eines Supermarktparkplatzes für Anwohnende zu den Rand- und Schließzeiten zu ermöglichen. Laut einem Stadtsprecher plant das Klinikum Dortmund zudem, rund 100 Stellplätze im eigenen Parkhaus zu bestimmten Uhrzeiten an Anwohnerinnen und Anwohner im Kreuz- und Klinikviertel zu vermieten.



» Alle Infos und Standorte zum „Feierabend-Parken“ in Düsseldorf gibt es hier: cmd.nrw/smart-parking. Die ampido-App, mit der auch die Parkplätze in Köln gebucht werden können, ist kostenlos im Play Store oder im App Store verfügbar.



„Danke, ADAC!“

Im Pannenfall den ADAC rufen – klar! Dass der ADAC seinen Mitgliedern aber auch bei Problemen mit der Werkstatt oder in juristischen Fällen hilft, wissen viele nicht. Zwei Mitglieder berichten von ihren positiven Erfahrungen

ADAC MITGLIED
**THOMAS
PENNINGER**
aus Wermelskirchen



ADAC Vertragsanwältin Heike Becker konnte Thomas Penninger (l.) und seinem Bruder Michael helfen

» Mein Bruder und ich waren im vergangenen August im Urlaub in Bayern. Am zweiten Urlaubstag sind wir von einer Tagestour mit dem Auto in unseren Urlaubsort Bad Griesbach im Rottal zurückgefahren. Kurz vor dem Ort hatten wir einen Verkehrsunfall. Durch die Wucht des Aufpralls haben wir uns gedreht, sind nach links weggedriftet und gegen einen Betonpfeiler geprallt. Der Wagen hatte einen Totalschaden, meinen Bruder hat es voll erwischt: Schulter, Kniegelenk, Kniescheibe – alles kaputt. Er hat später künstliche Gelenke an Schulter und Knie bekommen. Ich selbst hatte vier Rippen gebrochen und bis vor Kurzem noch Probleme am Handgelenk. Mein Bruder musste dreimal operiert werden. Ich bin nach einer Woche Aufenthalt im Krankenhaus mit dem Krankentransport in Richtung Heimat gebracht worden. Das hat alles der ADAC organisiert, dank des Krankentransports, den meine Mitgliedschaft abdeckt.

Zu Hause habe ich den Ansprechpartner meiner Versicherung in Wipperfürth angerufen und gefragt, ob er mir einen Rechtsanwalt empfehlen kann. Er hat mir die Fachanwältin für Familien- und Verkehrsrecht Heike Becker empfohlen, die eine Vertragsanwältin im ADAC ist. So kam ich darauf. Als Vertragsanwältin im ADAC stand sie mir für eine juristische Erstberatung zur Verfügung, die ich als Mitglied in Anspruch nehmen kann. Das war gut für mich, da ich schon seit 1984 Mitglied bin und durch ihre Beratung wusste, was meine Rechte sind und worauf mein Bruder und ich Anspruch haben. Nach dieser kostenlosen Erstberatung haben wir mit Frau Becker unsere weitere Zusammenarbeit als Mandanten fortgesetzt. Sie hat dann die gegnerische Versicherung kontaktiert und im Einvernehmen einen Rehadienst für meinen Bruder eingeschaltet. Außerdem musste die gegnerische Versicherung den gesamten Fahrzeugschaden zahlen und auch viele weitere Schadensersatzpositionen, insbesondere die Kosten für die Behandlungen meines Bruders und das uns zustehende Schmerzensgeld.

Das habe ich dann auch alles über Frau Becker laufen lassen.



>

Foto: Johannes Giewald



Jetzt
shoppen!

Herbstaktion: Sicher durch die dunkle Jahreszeit!

Jetzt beim ADAC vor Ort in NRW und im ADAC Online-Shop unter adac-shop.de

- Kinder-Sicherheitsweste (Abbildung ähnlich) **4,95 €***
- Kfz-Verbandtasche **7,95 €***
- Reflex-Sicherheitskragen (für Erwachsene) **3,95 €***
- Reflex-Sicherheitskragen (für Kinder) **2,95 €***

*Die Preise sind gültig ab dem 22.8. bis 30.11.2025 in allen ADAC Centern und Geschäftsstellen beim ADAC in Nordrhein-Westfalen und unter adac-shop.de. Nur solange der Vorrat reicht. Die Preise sind inklusive Mehrwertsteuer. Zuzüglich möglicher Versandkosten im ADAC Online-Shop.

ADAC

© ADAC Stiftung



Kennerblick: Technikexperte Murat Tektas (r.) schaute sich den Wagen von Gunnar Harms ganz genau an und wurde stutzig

ADAC MITGLIED
**GUNNAR
HARMS**
aus Leverkusen



Ich habe eine unglaubliche Geschichte erlebt und dank der Techniker im ADAC Prüfzentrum Köln rund 10.000 Euro unnötige Reparaturkosten gespart!

Und das kam so: Mein Ford Kuga, Baujahr 2018, hatte plötzlich einen unruhigen Motorlauf und die gelbe Warnleuchte ging an. Die Diagnose im ortsansässigen Autohaus, in dem ich das Auto damals auch gekauft hatte, lautete: 'schwerer Motorschaden.' Es müsse der 'Shortblock' getauscht werden. Kosten: Mehr als 10.000 Euro und somit eigentlich fast ein Totalschaden! Ich war allerdings etwas misstrauisch, ob überhaupt eine genaue Schadensdiagnose vorgenommen worden war, und beschloss, einen Termin im ADAC Prüfzentrum in Köln zu vereinbaren. Dort stellte man fest, dass der Motor selbst so weit in Ordnung war. Gelegentliche Zylinder-Fehlzündungen seien vermutlich auf die Zündelektronik zurückzuführen.

Aufgefallen ist dem Technikexperten des ADAC Nordrhein Murat Tektas dabei allerdings, dass der Ölstand unter dem Minimum war. Ein Hinweis darauf, dass sich die Autowerkstatt den Motor noch nicht einmal angesehen hat, denn ein zu niedriger Ölstand fällt in der Regel direkt auf. Murat Tektas empfahl mir darüber hinaus, eine andere Werkstatt aufzusuchen, die erst mal eine vernünftige Diagnose durchführen sollte.

Ich bin dem Rat gefolgt und habe das Auto in eine andere Werkstatt gebracht. Dort wurden sowohl ein Kühlwasser-Dauerdruck- als auch ein CO₂-Lecktest durchgeführt, die beide negativ ausfielen. Außerdem wurde probeweise die Zündspulen-Zylinder-Zuordnung getauscht. Und siehe da: Es war die Zündspule! Die Reparatur hat mich rund 340 Euro gekostet – lächerlich im Vergleich zum Kostenvoranschlag der Fachwerkstatt! Mein Auto läuft jetzt wieder zur vollsten Zufriedenheit.

Ohne die Hilfe des ADAC hätte ich gut 10.000 Euro für eine überflüssige Reparatur ausgegeben. Mein Mitgliedsbeitrag seit über 35 Jahren hat sich mehr als bezahlt gemacht.

Vielen Dank!



Jetzt WUNSCHKENNZEICHEN reservieren!

Kein doppeltes Anstehen in der Zulassungsbehörde!
Reservieren Sie Ihr Wunschkennzeichen bequem von Zuhause aus – schnell und unkompliziert mit höchster Qualität!



wunschkennzeichen.adac-shop.de



ADAC Online-Shop
in Kooperation mit
Kennzeichen.click



WWW.PETZDERBERT.DE



Name: **Patrick Schombert** • Alias: **PetzDerBert** • Alter: **42 Jahre**
Aus: **Dortmund** • Zeichnet seit: **schon immer** • Hauptberuf: **Mediengestalter**

> Und hier gibt es noch mehr von ihm: **PetzDerBert.de**

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktionsleitung

Thomas Mütter (V.i.S.d.P.),
ADAC Nordrhein e.V., Luxemburger Str. 169,
50939 Köln; Till Westermann,
Anne-Sophie Barreau, ADAC Westfalen e.V.,
Freie-Vogel-Str. 393, 44269 Dortmund;
Julia Meier, ADAC Ostwestfalen-Lippe e.V.,
Eckendorfer Str. 36, 33609 Bielefeld

Redaktion

Julia Spicker (CvD),
Anne-Sophie Barreau, Johannes
Giewald, Sevilay Kara Ali, Julia Meier
E-Mail presse@nrh.adac.de

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 Gesell-
schafterin: Hubert Burda Media
Holding Kommanditgesellschaft.
Deren persönlich haftende
Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert
Burda, Verleger, Offenburg, und
die Hubert Burda Media Holding
Geschäftsführung SE.

Illustration: Patrick Schombert

Außergewöhnliche Reiseziele entdecken! ADAC Reisebüro

Entdecken Sie mit uns die **Schönheit der Erde** und erleben
ein **hochwertiges Ausflugsprogramm** mit **persönlicher**
ADAC Reisebegleitung.

» Winterwunder Island

Reisetermin: 21. - 28.2.2026
ab/bis Frankfurt mit Icelandair
3695 € p.P. bei Doppelbelegung

» Abenteuer Schwedisch Lappland

Reisetermin: 7. - 14.3.2026
ab/bis Düsseldorf mit Eurowings
1989 € p.P. bei Doppelbelegung

Beratung und Buchung im **ADAC Reisebüro** vor Ort,
telefonisch: 0 800 5 21 10 12 (Mo.- Fr.: 9 - 18 Uhr, Sa.: 9 - 14 Uhr)



oder besuchen Sie uns auf
adac-nordrhein-westfalen.de

Veranstalter: ADAC Nordrhein e.V., Luxemburger Straße 169, 50939 Köln
Zwischenverkauf, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

ADAC

Stubai Herren Strickfleecejacke



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

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

30%
**Jubiläums-
RABATT***
auf ALLES!

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

►► **D30889** ◀◀

**Franco Bettoni Bequem-
Mokassins**



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

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

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

Chiemsee Herren Badeshorts



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

Herren Badeshorts
marine Art.-Nr. 253.417

Benetton 5er Pack Boxershorts



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

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

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

**Nordcap 5er Pack
Funktionspolos**



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

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

5er Pack

5er Pack Funktionspolos
Art.-Nr. 252.241

**Tom Ramsey Herren 3er Pack
Freizeithosen**



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

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

3er Pack

3er Pack Freizeithosen
Art.-Nr. 254.061

UNITED COLORS
OF BENETTON.

NORDCAP

reusch

CHIEMSEE

... und viele mehr

Jacques Britt

OTTO

OTTO

www.personalshop.com



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