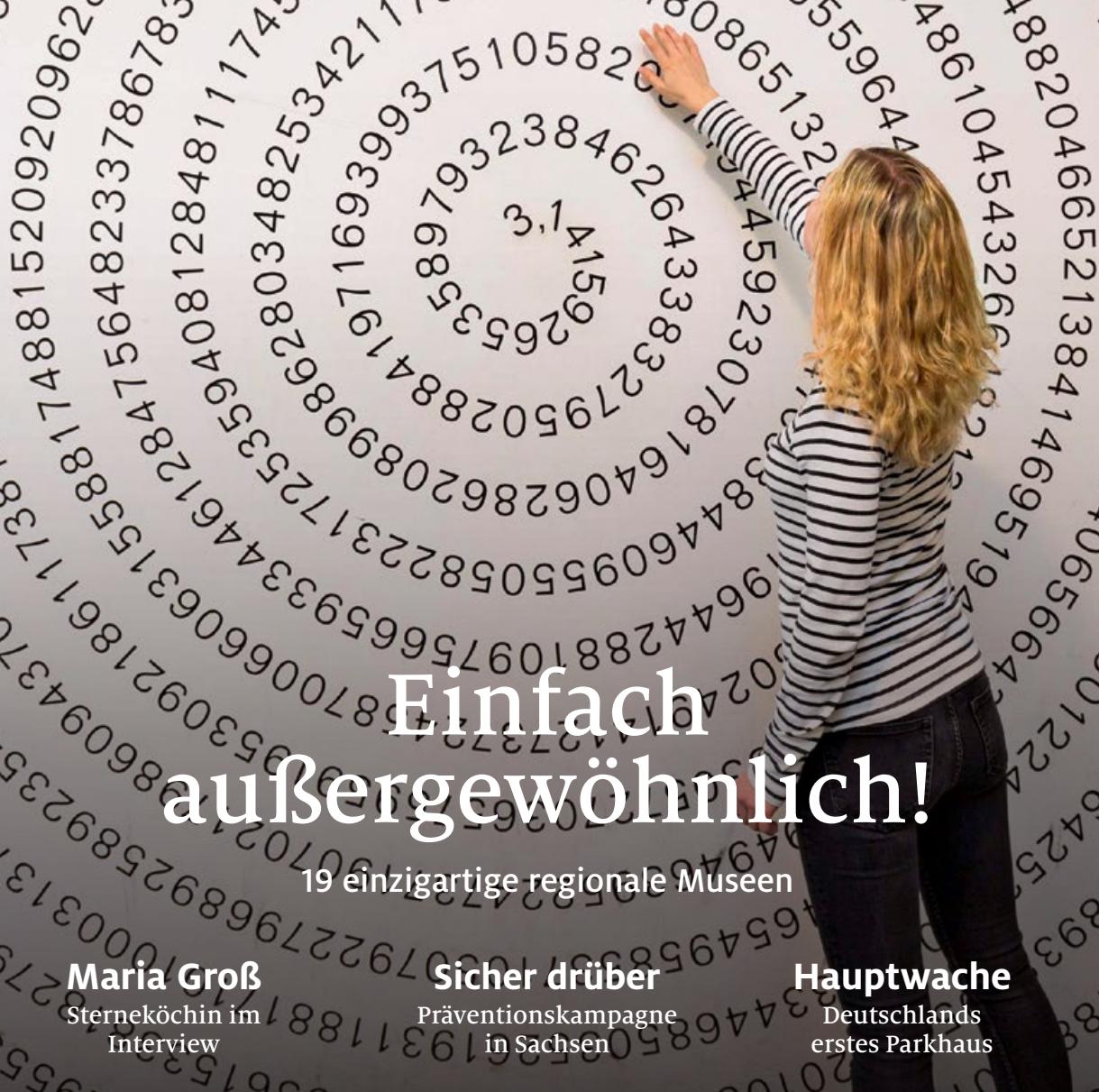


ADAC

Hessen Thüringen Sachsen

Einfach außergewöhnlich!

19 einzigartige regionale Museen



Maria Groß
Sterneköchin im
Interview

Sicher drüber
Präventionskampagne
in Sachsen

Hauptwache
Deutschlands
erstes Parkhaus

KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN



ADAC 11/24

- ▶ online auf urlaub-tipps.reise/244
- ▶ per Post diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG · Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg
- ▶ per Mail: info@urlaub-tipps.reise

Bitte Postanschrift nicht vergessen! Diese Prospekte können bis zum 20.11.2025 bestellt werden.

ANZEIGE

Hier gehts zur Online-Bestellung



6

Ob „Rococo en miniature“,
Gartenzwerge oder
Hygiene: Museen
über Außergewöhnliches



14

Das Parkhaus Hauptwache in der Frankfurter
Innenstadt wurde 1956 eröffnet



20

Sterneköchin Maria
Groß im Interview

I N H A L T

Aktuelles

Meldungen aus Hessen, Thüringen und Sachsen
Seite 4

Alles außer gewöhnlich

Auf musealer Entdeckungstour in unseren
drei Bundesländern
Seite 6

Sicher drüber!

Richtiges Verhalten am Bahnübergang ist keine
Selbstverständlichkeit
Seite 12

Parken unter Denkmalschutz

Frankfurts erstes öffentliches Parkhaus
Seite 14

Das gibt's beim ADAC

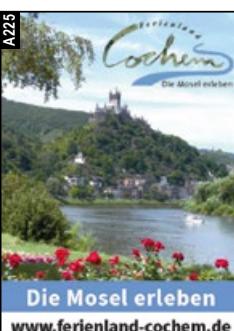
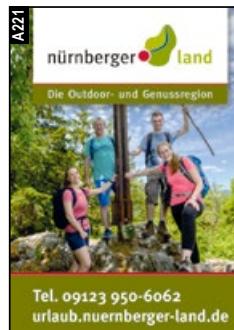
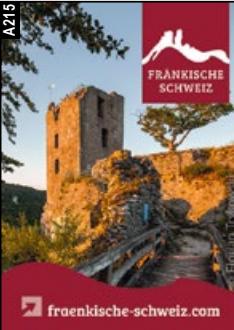
Aktuelle Aktionen und Angebote
Seite 18

Maria Groß im Interview

Thüringens erste und einzige Sterneköchin
Seite 20

Service

Quiz: Kennste uns?
Impressum
Seite 22



Cover: Mathematikum Gießen/Rolf K. Wegst Fotos: Ulrich Fischer, Steve Bauerschmidt; Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main (ISG FFM), S7C Nr. 1998-5718, Wilfried Woscidlo

Winter 2024
Hessen
Thüringen
Sachsen

AKTUELLES

Urlaubsstart 2025

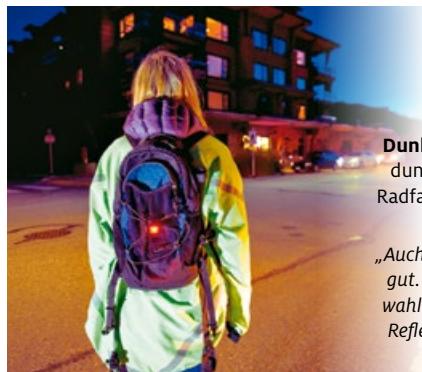
Auftaktmessen der Reisebranche in Chemnitz und Dresden

Die **Messehallen** in Chemnitz und Dresden verwandeln sich zu Jahresbeginn wieder in die größten Reisebüros vor Ort. Auch der ADAC Sachsen ist mit einem Stand und seinem Reiseportfolio vertreten. Hier gibt es Informationen und Tipps über die Trendziele 2025. Buchen Sie am besten gleich, nutzen Sie die Messevorteile!

In beiden Städten dürfen sich Besucherinnen und Besucher auf interessante Vorträge zu Zielen in aller Welt freuen. In Chemnitz wird die „Reisen & Caravaning“ mit der Radmesse kombiniert – gerade das Thema Radfahren ist heute für viele wesentlicher Bestandteil des Reisens. In Dresden bildet der weltweite Aktiv- und Individualurlaub von Australien bis Südafrika einen Schwerpunkt.



REISEMESSE CHEMNITZ 10. bis 12. Januar 2025, 10 - 18 Uhr > Tickets & Infos: reisen-caravaning-chemnitz.de
REISEMESSE DRESDEN 31. Januar bis 2. Februar 2025, 10 - 18 Uhr > Tickets & Infos: reisemesse-dresden.de



Neon statt Schwarz

Tipps zur Sichtbarkeit in der dunklen Jahreszeit

Dunkelheit, Nebel und schlechte Sicht: Verkehrsteilnehmer sollten in der dunklen Jahreszeit auf gute Sichtbarkeit achten. Vor allem Fußgänger und Radfahrer sind im Herbst und Winter gefährdet, da sie von Autofahrern nicht ausreichend oder zu spät gesehen werden.

„Auch wenn schwarze Kleidung immer schick aussieht, sieht man sie nur bei Licht gut. Wer in der dunklen Jahreszeit draußen unterwegs ist, sollte bei der Kleiderwahl auf helle Farben achten. Neon ist dabei besonders gut zu sehen, aber auch Reflektorbänder sind sehr sinnvoll und günstig zu erwerben und anzubringen.“

Markus Löffler, Verkehrsingenieur im ADAC Sachsen

Fotos: Canva, ADAC Sachsen

IDEEN FÜR DAS PERFEKTE WOCHENENDE

Die kostenlose Broschüre „Die schönsten Wochenendziele in Deutschland“ mit tollen Ideen für fantastische Kurztrips ist auch 2025 beim ADAC Hessen-Thüringen erhältlich, solange der Vorrat reicht.

> Adressen finden Sie unter adac.de/hth-vor-Ort



ADAC Mitgliedergeschenk

Exklusiv für Club-Mitglieder!

Eine praktische **Faltbox** ist die neue Jahresgabe, die der ADAC Sachsen ab Mitte Oktober in allen sächsischen Geschäftsstellen gratis an seine Mitglieder verteilt. Mit der Box lassen sich Einkäufe, Sportsachen, Autozubehör, Hunde-Utensilien, Werkzeug und vieles mehr sicher im Kofferraum verstauen. Die Auto-Box lässt sich einfach zusammenfalten und bei Nichtgebrauch platzsparend wegpacken.

> **Gratis für Mitglieder in allen sächsischen ADAC Geschäftsstellen**



EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Im Frühjahr 2025 hält der ADAC Sachsen seine jährliche Mitgliederversammlung ab. Die Einladung dazu erfolgt satzungsgemäß online.

> Mehr Infos: adac.de/mitgliederversammlung und adac.de/sachsen

ADAC

~~Langeweile.~~
~~Unsicherheit.~~
~~Eintönigkeit.~~

Begeisterung.

Arbeiten, wo es wirklich zählt.

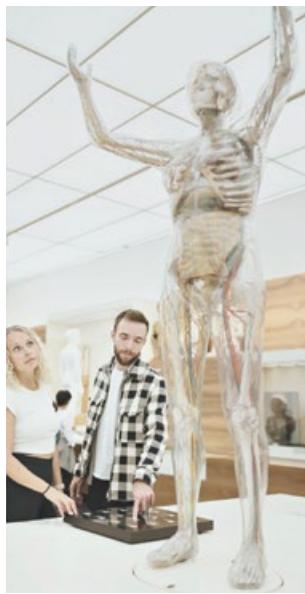
Als **Tourismuskaufmann (w/m/d)** bei uns echte Begeisterung erleben.



adac.de/sinn

Florian Simon
Tourismuskaufmann



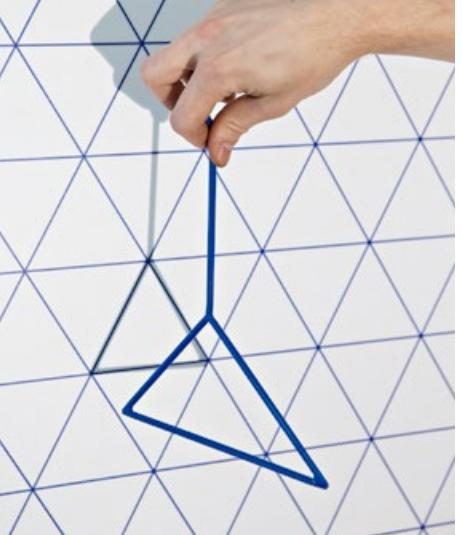


Mu(st)seen!

Interaktiv, skurril oder monumental – in unserer Region gibt es viele Museen mit spannenden Ausstellungsschwerpunkten. Vom Begehbaren Ohr über das Gartenzwergmuseum bis hin zum Nummernschildmuseum – wir stellen Ihnen unsere 19 Must-see-Museen in Hessen, Thüringen und Sachsen vor

Redaktion: Manuela Simon, Falk Forhoff, Florian Wagner

>



MU(ST)SEEN

MATHEMATIKUM GIESSEN

Hier kann man Mathematik mit den eigenen Sinnen erleben. Nicht nur für mich als Mathelehrer spannend, sondern auch schon für meinen vierjährigen Sohn, dem es Riesen Spaß gemacht hat, eine Seifenblasen-Wand um sich herum hochzuziehen. Im Mathematikum kann man sich in die mathematischen Hintergründe vertiefen oder einfach nur neugierige Dinge ausprobieren!

Max Jäger,
ADAC Mitglied aus Bad Nauheim



SCHLOSS FREUDENBERG WIESBADEN

Schloss Freudenberg ist zu empfehlen, weil es die Sinne von Jung und Alt reizt und viele Fragen beantwortet. Es gibt einen Innen- und Außenbereich mit vielfältigen Angeboten zum Staunen und Erfahren.

Cornelius Blanke,
ADAC Mitglied aus Wiesbaden



BEGEHBARES OHR GELNHAUSEN

Ein tolles Museum zum Entdecken und Ausprobieren, hier lassen sich die Funktionen des Ohrs auf kindgerechte Weise erkunden. Kinder im Vorschulalter können bei Experimenten rund ums Hören und um Schall die physikalischen Zusammenhänge erleben und richtiggehend „begreifen“. Ein besonderes Highlight bei jedem Besuch mit unseren Kindergartenkindern ist die Rutsche durch den Gehörgang!

Susanne Arnold,
Stellv. Leitung der KiTa „Freche Früchtchen“ in Gelnhausen

Hessen



Mehr online:
einfach QR-Code
scannen



HERBSTLABYRINTH BREITScheid

In der Tropfsteinwelt des Herbstlabyrinths sehen wir, was aus dem sonst so unauffälligen Kalkstein Einzigartiges entstehen kann. Kalk kann nicht nur „tropfen“, sondern findet sich auch als Poliermittel in Zahnpasta und kann – als Lahnmarmor – ganze Gebäude schmuckvoll kleiden.

Michael Volkwein,
Geopark Westerwald-Lahn-Taunus e.V.



AUTOMUSEUM LOH DIETZHÖLZTAL

Ein sensationelles Museum der Superlative mit über 150 teils extrem seltenen Fahrzeugen aus allen Jahrzehnten – mit ihrer Geschichte und im Top-Zustand. Hier gibt es viel zu entdecken, für Autolaien wie für absolute Kfz-Profis.

Fred König,
Leser aus Herborn



DEUTSCHES TEDDYBÄRENMUSEUM SONNEBERG

Über 1000 Teddybären gibt es hier zu bestaunen, darunter den größten und den kleinsten der Welt! Die Herstellung von Spielzeug hat in Sonneberg eine lange Tradition. Das Teddybärenmuseum gibt einen Einblick in die Entwicklung der flauschigen Spielkameraden von früher bis heute – und im Bastelraum kann der Besucher seinen eigenen Bären zum Leben erwecken.

Ivonne Hablitzel und Holger Jakob, Thüringer Wald Card



WURZELHÖHLE AM BAUMKRONENPFAD HAINICH

Von allen Attraktionen im Hainich hat unserem Schulanfänger nichts so gut gefallen wie die Wurzelhöhle! Überall riesige Käfer und Regenwürmer – und endlich versteht man die verborgenen Vorgänge mal im großen Zusammenhang. Der Hainich ist ein Juwel und das Informationszentrum hilft, ihn zu schützen. Ein super Tipp für Familien!

Tanja Ahrens,
ADAC Mitglied aus Rodgau



Mehr online:
einfach QR-Code
scannen

OLITÄTENMUSEUM GIFTMISCHER SAALFELD

Unsere Region ist die Heimat der Buckelapotheke und Kräuterfrauen, ein Gewerbe, das sich vor 400 Jahren entwickelt hat. Der „Giftmischer“ aus Saalfeld war vermutlich der letzte Thüringer Olitätenproduzent. Wie er Elixiere, Spirituosen, Salben und Limonaden hergestellt hat, kann in der historischen Apotheke im Museum entdeckt werden.

Siegward Franke, 1. Olitätenkönig aus Saalfeld



RESIDENZSCHLOSS HEIDECKSBURG RUDOLSTADT



Das Panorama Museum in Bad Frankenhausen hat mich sehr beeindruckt. Das monumentale Bauernkriegspanorama zieht einen durch die vielen Figuren und Szenen des Bauernkriegs und darüber hinaus in seinen Bann. Durch die räumliche Gestaltung und den gezielten Einsatz von Licht und Schatten wirkt das Bild sehr plastisch. Das Museum ist je nach Interessengebiet auch schön für Kinder im Grundschulalter interessant.

Karola Erbe,
ADAC Hessen-Thüringen



Wenn Schlossbesuch – dann das Residenzschloss Heidecksburg. Ein Besuch ist stets wie eine Zeitreise: durchs kleinstädtische Rudolstadt laufen, den Schlossberg hinauf, durchs Tor – und ta-ta: Barock pur und Prunk in Hülle und Fülle, Rokoko in seiner ganzen Pracht. Mein absoluter Favorit im Schloss ist die Ausstellung „Rococo en miniature“. Zehn Schlösser, circa 1000 Einzelfiguren, noch mal 1000 Einrichtungsgegenstände und unzählige Details, alles im Miniaturformat, nehmen mich mit ins höfische Leben zur Barockzeit. Bei jedem Besuch habe ich bisher etwas Neues entdecken können. Im Sommer ist der Schlossinnenhof Kulisse für Konzerte und Theaterabende. Da wird es dann auch mitunter sehr modern und auf eine ganz andere Art unterhaltsam.

Anke Riese, Themenkoordinatorin für Kultur bei der Thüringer Tourismus GmbH



GARTENZWERGMUSEUM GRÄFENRODA

Vom Kitsch zum Kulturgut: Bereits seit Mitte des 19. Jahrhunderts werden in Gräfenroda Tonfiguren hergestellt. Heute ist die „Zwergstadt Gräfenroda“ die einzige Manufaktur, die weiterhin in liebevoller Handarbeit und mit traditioneller Kunsthandwerkstechnik Gartenzwerge produziert. Diese Technik hat es 2022 auf die Landesliste des immateriellen Kulturerbes Thüringen geschafft. Die Manufaktur steht nicht nur für die Bewahrung dieser thüringischen Handwerkstradition, sondern zeigt auch, wie lebendig und zukunftsorientiert kulturelles Erbe sein kann. Als Motorradfahrerin kann ich den Weg in die Zwergstadt und in das Tal der Wilden Gera besonders empfehlen.

Tina Beer, Kulturstaatssekretärin von Thüringen



Thüringen



MU(ST)SEEN

DEUTSCHES HYGIENE-MUSEUM DRESDEN

Die Dauerausstellung im Deutschen Hygiene-Museum ist dem Menschen gewidmet – ein Thema, das so naheliegend wie anspruchsvoll ist. So wird das Abenteuer Mensch für Sie zu einer Erlebnisreise zum eigenen Körper und zum eigenen Ich, zu den eigenen Gedanken und Gefühlen.

Annekatrin Klepsch, Kultur- und Tourismusbürgermeisterin der Landeshauptstadt Dresden



DENTAL MUSEUM COLDITZ

Die weltweit größte Sammlung der Geschichte der Zahnheilkunde umfasst die Kunst- und Kulturgeschichte zum Thema Zahn. Empfehlenswert für Kinder- und Jugendgruppen ist das Programm „Wir legen einen Zahn zu“.

Andreas Haesler, Colditz



Mehr online:
einfach QR-Code
scannen



BETTEN- UND SCHLAF-MUSEUM FREIBERG

Hier findet sich auf jede verschlafene Frage eine muntere Antwort.

Wann, wo, worin, womit, mit wem? Mit historischen Betten und vielen Kleinexponaten erzählt die Ausstellung die Geschichte des Schlafens – so alt wie die Menschheit selbst.

Inci Arsan, ADAC Sachsen



DEUTSCHES KLEINGÄRTNER-MUSEUM LEIPZIG

Inmitten der denkmalgeschützten Gartenanlage des ersten Schrebervereins bietet die Dauerausstellung einen Überblick über die spannungsreiche Kleingarten-Entwicklung. Kreative Angebote und Workshops regen an, Neues auszuprobieren.

Caterina Paetzelt, Dipl.-Museologin aus Leipzig



SÄCHSISCHES BADEMUSEUM BAD ELSTER

Das Museum der Königlichen Anlagen Bad Elster zeigt die eindrucksvolle Entwicklung des Sächsischen Staatsbads „vom Webdorf zum Weltbad“. Spielerisch werden die Glanzzeiten beleuchtet und interessante Geschichte(n) aus und um den berühmten Badeort erzählt.

Stephan Seitz, ADAC Mitglied

Fotos: Deutsches Hygiene-Museum, © David-Brandt; de; Dental Museum; Deutsches Kleingärtnermuseum; Deutsches Uhrenmuseum Glashütte; Bett- und Schlafmuseum; Sächsisches Bademuseum Bad Elster



Sicherheit? Können Sie sich jetzt ganz einfach schenken!

Mit dem **ADAC Fahrsicherheitstraining** schenken Sie Ihren Liebsten nicht nur etwas Nützliches, sondern auch jede Menge Spaß und Action. Jetzt Gutschein bestellen.

Gutscheine unter adac.de/gutscheine sowie in allen ADAC Geschäftsstellen.

ADAC



Gegen den tödlichen Leichtsinn am Bahnübergang

Unkenntnis oder falsches Verhalten der Straßenverkehrsteilnehmer sind die häufigsten Unfallursachen an Kreuzungen von Schiene und Straße. Die Kampagne „Geblickt? Sicher drüber!“ sensibilisiert Verkehrsteilnehmer

Text: Falk Forhoff

„Das schaffe ich noch“, ist häufig der letzte Gedanke, der Menschen durch den Kopf geht, die bei rotem Licht und geschlossenen Schranken versuchen, einen Bahnübergang zu überqueren. Chemnitz, Markranstadt oder Radebeul waren in den vergangenen Jahren Stationen, an denen Bundespolizei, Deutsche Bahn und der ADAC Sachsen vor riskantem Leichtsinn am Bahnübergang gewarnt haben. Auch in Hessen finden vergleichbare Aktionen im Rahmen der Präventionskampagne „Geblickt? Sicher drüber!“ statt. Seit 2002 werden Schülerinnen und Schüler bundesweit über Unkenntnis, Unaufmerksamkeit, Leichtsinn und Irrglauben am Bahnübergang aufgeklärt.

Sinkendes Risikobewusstsein

In Sachsen, Thüringen und Hessen gibt es über 2000 Bahnübergänge, bundesweit sind knapp

37 Prozent aller 15.875 DB-Querungen ohne technische Sicherung. Alle, egal ob mit oder ohne Schranken, werden mittels Verkehrszeichen angekündigt. Warum Verkehrsteilnehmer trotz blinkendem Rotlicht oder Warntafeln achtlos Bahnübergänge passieren, weiß Ulrich Chiellino, Leiter Verkehrspolitik beim ADAC: „Ursache ist in vielen Fällen Zeitdruck und der Irrglaube, die Situation unter Kontrolle zu haben“, so der Experte. Zudem sieht er die Gefahr einer Routinehandlung: „Beim ersten Fehlverhalten liegt die Hemmschwelle vielleicht noch hoch, wenn jedoch zum wiederholten Male nichts passiert, sinkt das Risikobewusstsein.“

Langer Bremsweg

Oft werden die Geschwindigkeit des Zuges und der Bremsweg unterschätzt. Selbst wenn ein Lokführer eine sofortige Vollbremsung einlei-

Fotos: ADAC Sachsen, valentinastografie, Bundespolizeiinspektion Chemnitz

tet, benötigt ein 100 km/h schneller Zug rund 1000 Meter bis zum Stillstand, so die Faustregel. 97 Prozent aller Bahnübergangsunfälle sind auf ein Fehlverhalten der Straßenverkehrsteilnehmer zurückzuführen. 2022 gab es 140 Unfälle an den Bahnübergängen der Deutschen Bahn. Auch wenn in den letzten zehn Jahren die Zahlen der Unfälle weiter abnahmen, so schockieren uns regelmäßig tragische Unfälle in den Medien, wie 2023 im südhessischen Rimbach oder 2022 in Chemnitz. Doch das Leid trifft nicht nur Fahrzeugführer oder Fußgänger, sondern auch Lokführer, Zugbegleiter, Fahrgäste sowie Rettungskräfte. Zu den unfallträchtigsten Stellen im Zugverkehr, den Bahnübergängen, kommen jedoch weitere Gefahrenherde hinzu. Bahn-

Mit 70 km/h rast der Zug heran. DB und Bundespolizei erklären direkt vor Ort die Gefahren an den Gleisen



KENNEN SIE DIE STRAFEN LAUT BUSSGELDKATALOG?

Zu schnelles Heranfahren

mit dem Auto an einen Übergang ist laut aktueller StVO untersagt. Dem Verkehrssünder drohen dafür ein Bußgeld von 100 Euro und ein Punkt.

Das widerrechtliche Überqueren

eines Übergangs mit dem Auto bei aktivem Leucht- oder Schallzeichen, das auf den herannahenden Zug aufmerksam macht, kann bis zu 350 Euro, zwei Punkte und ein Fahrverbot von einem Monat zur Folge haben.



Die höchste Sanktion erwartet einen Autofahrer, wenn der Übergang trotz geschlossener Schranken passiert wird. Dies wird mit einem Bußgeld von 700 Euro, zwei Punkten und einem Fahrverbot von drei Monaten belegt.



Constanze Strohm,
Bundespolizeiinspektion
Chemnitz

“
Sie haben es in der Hand, Ihr umsichtiges Verhalten verhindert tödliche Unfälle an Bahnübergängen!

Denkmalgeschützt parken



Haben Sie sich schon einmal Gedanken über die Geschichte des Parkhauses gemacht, in das Sie gerade fahren? Ich nicht – bevor mir am Parkhaus Hauptwache eine Informationstafel auffiel: „Erstes öffentliches Parkhaus in Frankfurt am Main“

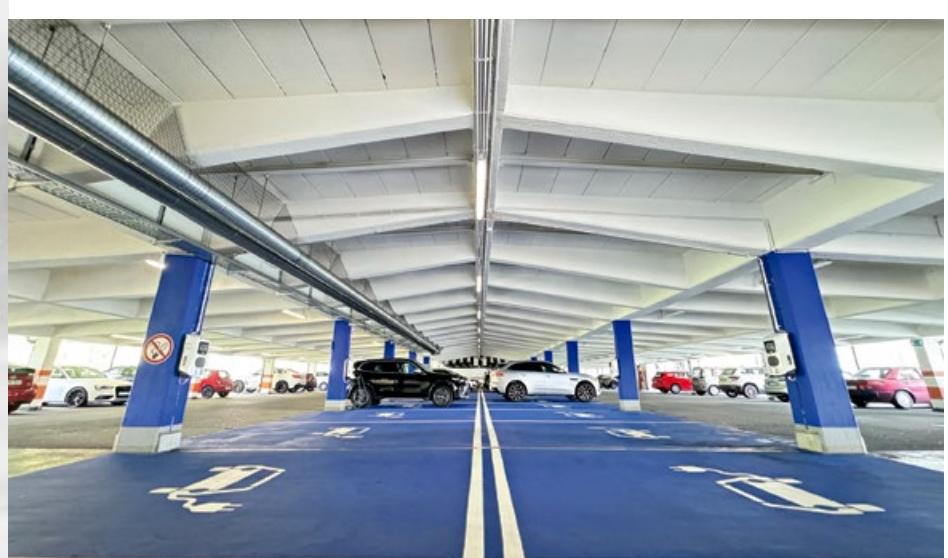
Text: Sabine Körner

Im September des Jahres 1956 wurde das Parkhaus Hauptwache am Kornmarkt 10 in Frankfurt eröffnet. „Ein beeindruckendes Zeugnis der Wirtschaftswunderjahre nach dem Krieg“, wie Prof. Dr. Markus Harzenetter heute sagt. „Das Parkhaus ist das erste dem ruhenden Auto gewidmete

te Gebäude in der Frankfurter Innenstadt und zugleich eines der ersten Parkhäuser in der Bundesrepublik Deutschland“, so der Präsident des Landesamts für Denkmalpflege Hessen. „Als elegante Stahlbeton-Skelettkonstruktion erbaut, dokumentiert es den unbedingten Glauben an

Fotos: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main (ISG FFM),

STC Nr. 1998-5718, Wilfried Woscidlo; Sabine Körner



Früher mit Leuchtwerbung der Deutschen Linoleum-Werke (DLW) an der Außenseite – heute mit Photovoltaik-Anlage auf dem Dach und 16 Elektroladepunkten im 5. OG

den Wohlstand und den Fortschritt durch Mobilität in Form des Individualverkehrs.“ Das Auto, erklärt der Kunsthistoriker weiter, sei damals das neue Maß der Dinge gewesen. „Die gesamte Stadtplanung wurde dieser Idee der autogerechten Stadt unterworfen.“ Ökologische Erwägungen und auch die Bedürfnisse nicht motorisierter Menschen hätten dabei keine Rolle gespielt.

Funktionalität trifft Ästhetik

Das Architektenduo Max Meid und Helmut Romeick konzipierte den vierstöckigen Bau für insgesamt 400 Autos und etwa 60 Motorräder. Sogar eine Tankstelle gab es davor und Platz für Ladengeschäfte im Erdgeschoss. Das klingt zunächst nach einem normalen Parkhaus aus dieser Zeit und doch sollte es einzigartig sein. Denn die Architekten legten neben der Funktionalität großen Wert auf die Ästhetik. So wurde die Front zur Straße Korn-

BERICHT

markt hin, ebenso wie die Rückseite, nicht mit Mauerwerk gebaut, sondern modern verglast. Waagerechte blaue Lamellenbrüstungen unterbrechen die Scheiben, Passanten können auch heute noch wie durch ein Schaufenster die parkenden Autos betrachten.

Wer heute in das Parkhaus hineinfährt, wird angenehm überrascht sein, wie es hinter der historischen Fassade aussieht. Die Verwandlung vom Parkflair der 1950er-Jahre hin zu einem modernen Komfortparkhaus begann mit der Sanierung zwischen 1996 und 1999. Über 20 Millionen D-Mark wurden in den Bau investiert. Vermutlich wären ein Abriss und Neubau günstiger gewesen.

Dies kam jedoch wegen des Denkmalschutzes nicht infrage. Außen musste das Parkhaus sein „Gesicht“ behalten. Aber die in die Jahre gekommenen spiralförmigen Rampen und Geschossdecken wurden instandgesetzt. „Alle Veränderungen mussten eng mit dem Denkmalschutz abgestimmt werden“, so Michael Bachmann, heutiger Geschäftsführer der Parkhaus-Betriebsgesellschaft (PBG) in Frankfurt. >

"

Das Parkhaus dokumentiert den Glauben an den Fortschritt durch Mobilität

"

Prof. Dr. Markus Harzenetter

„Es gab keinen Maßnahmenkatalog, was erlaubt war und was nicht. Jede bauliche Veränderung musste begründet werden, und vor allem, warum dies notwendig sei.“

Jede Menge Vorgaben

Die Verbreiterung des Treppenhauses zum Beispiel war notwendig geworden, da dies sonst nicht mehr den Vorgaben für Fluchtwegbreiten in öffentlich nutzbaren Gebäuden entsprochen hätte. Diese und ähnliche Anforderungen von der hessischen Garagenverordnung etwa sind bindend für die PBG. Noch dazu gibt die Forschungsgesellschaft für Straßen- und Verkehrswesen (FGSV) Empfehlungen für Anlagen des ruhenden Verkehrs heraus, die unter anderem Entwicklungen der letzten Jahre fürs Parken be-



Etwa 400.000 Kurzparken steuern jährlich das Parkhaus am Kornmarkt an. Motorräder sind auf den aktuell 303 Stellplätzen nicht erlaubt



Spiralförmige Auf- und Abfahrtrampen verbinden die einzelnen Parketagen

rücksichtigen. „Hier gilt es für Betreiber oder Eigentümer von Parkhäusern, zwischen Komfortanforderungen, baulichen Zwängen und wirtschaftlichen Auswirkungen abzuwagen“, sagt Bachmann.

Ticketloses Zeitalter für moderne Pkw

Um in dem denkmalgeschützten Bau zeitgemäßen Komfort zu bieten, startete die PBG 2020 die Kfz-Kennzeichenerkennung. Seitdem ist die ticketlose Einfahrt möglich. Die Vorteile: Die Parkenden können ihr Ticket nicht mehr verlieren und es spart Papier im Sinne der Nachhaltigkeit.

Auch die Stellplatzbreiten wurden den aktuellen Anforderungen angepasst. Autos werden nämlich kontinuierlich breiter – und damit sind neben den SUV ebenso Mittelklassewagen gemeint. Bei schmalen Stellplätzen wird mehr rangiert und beim Ein- und Aussteigen sind Beschädigungen an nebenstehenden Fahrzeugen quasi vorprogrammiert. In der „Hauptwache“ wurden daher aus drei Plätzen zwei. Baulich bedingt, haben diese eine durchschnittliche Breite von komfortablen 3,50 Metern. Dies ist deutlich mehr als die 2,50 Meter, die der ADAC 2013 bereits forderte, oder die 2,65 Meter, die der FGSV aktuell empfiehlt.

Stromer willkommen

Zu den jüngsten Neuerungen im Parkhaus Hauptwache gehören seit Dezember 2023 die neuen Ladepunkte für E-Fahrzeuge. Insgesamt 16 Stationen stehen bereit, um die klima-



DIE ARCHITEKTEN DES PARKHAUSES

Max Meid (1910–2009, im Bild rechts) und **Helmut Romeick** (1913–1990) gehörten zu den führenden Vertretern der Nachkriegsmoderne.

Mehr als 20 Gebäude aus den 1950er- und 1960er-Jahren, die nach den Plänen der Partner in der Main-Metropole entstanden, sind heute noch erhalten. Acht davon stehen unter Denkmalschutz: unter anderem eines der ersten Frankfurter Hochhäuser, das ehemalige Nationalhaus in der Neuen Mainzer Straße und das ehemalige Verkaufskontor der Hoechst AG in der Kennedyallee. Auch das 1959 erbaute Parkhaus Konstablerwache wurde von Meid und Romeick entworfen.

freundliche Mobilität im Frankfurter Stadtgebiet weiter voranzubringen. Der Strom kommt von einer Photovoltaik-Anlage mit rund 150 Kilowatt Leistung auf dem Dach. Diese deckt rein rechnerisch etwa 50 Prozent des Strombedarfs im Parkhaus und fließt auch in die Ladeinfrastruktur, die ergänzend grünen Strom aus dem Netz bezieht. Auf dem Weg zurück zu mei-

nem Auto sehe ich die schlichte, edle Fassade in ganz neuem Licht. Mir persönlich gefällt der Retro-Look sehr – und bei meinem nächsten Besuch in Frankfurt würde ich wegen der breiten Stellplätze wieder ins Parkhaus Hauptwache fahren. Dann nehme ich aber den Stromer mit, der während des Stadtbummels gleich aufladen kann.

Urlaub für zu Hause.

Inspiration · Tipps · Angebote
Das Magazin der ADAC Reisebüros

Alle zwei Monate erscheint das kostenlose Magazin ADAC Urlaub: 50 Seiten prallvoll mit Reportagen, inspirierenden Fotos sowie vielen Tipps und Trends, gesammelt von erfahrenen Reiseexperten.



Jetzt kostenlos bestellen
unter adacreisen.de/magazin

6 Ausgaben pro Jahr



Hier Code scannen.

Musikkreise: Mozartwoche Salzburg



Von 24. bis 27. Januar 2025 können Sie mit uns die musikalische Schönheit Salzburgs erleben. Hören Sie u. a. Rolando Villazón in der Titelrolle der Oper „L'Orfeo“ sowie die Wiener Philharmoniker gemeinsam mit Igor Levit im Großen Festspielhaus. Ein Besuch des Mozarthauses mit einer Sonderausstellung über Nikolaus Harnoncourt, exquisite Kulinarik und ausgewählte Hotels runden diese schöne Musikreise ab.

› **Informationen erhalten Sie unter T 069 66 07 83 10 und adac-musikreisen.de**

Destination Mozart! Das Motto der Mozartwoche 2025 wird von Rolando Villazón (l.) und Igor Levit (r.) meisterhaft umgesetzt

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

Im Winter sicher unterwegs

Sicheres Fahren auf winterlichen Straßen trainieren Sie in den ADAC Winter-Fahrsicherheitstrainings.

Unter Anleitung erfahrener Instruktoren lernen Sie, Ihr Fahrzeug bei Glätte, Schnee und Eis besser zu kontrollieren und in kritischen Situationen richtig zu reagieren. Auf speziell präparierten Trainingsflächen üben Sie unter realistischen Bedingungen. So kommen Sie sicher durch den Winter!

› **Mehr Informationen und Buchung online unter fahrtraining.de/winter (für Hessen und Thüringen) sowie sachsentraining.de und sachsenring.de**



Fotos: Internationale Stiftung Mozarteum/Andreas Hechenberger; Felix Broede; ADAC Hessen-Thüringen

ANZEIGE

GESUNDHEITS-REPORT | Fermentura® PROSTA

„*Ihre Prostata ist vergrößert. Da hilft nur eine OP. Es geht nicht anders*“, meinte mein Hausarzt. „Ich dachte mir zunächst nichts dabei. Schließlich scheint das in meinem Alter „normal“ zu sein. Trotzdem blieb ein ungutes Gefühl, also informierte ich mich in Fachzeitschriften und wurde bestätigt: Die meisten Prostata-OPs können ernsthafte Folgen haben. 85 % der Männer sind danach **impotent und inkontinent!** Zum Glück lenkte mich meine Recherche auf etwas, das meine Prostata auf ganz natürliche Weise wieder auf Normalgröße brachte.“

„*Fermentura PROSTA hat mein Leben verändert!*“
Erhard Müller*



„Seitdem mein Mann Fermentura PROSTA nimmt, muss er nachts nicht mehr zur Toilette gehen. Dem Himmel sei Dank! So kann auch ich die Nächte endlich wieder durchschlafen und auch er ist wieder ausgelaugt.“
Annelise Müller*, Greifswald

„Mein Vater litt unter einer vergrößerten Prostata. Ich will dieses Risiko größtmöglich umgehen, deshalb nehme ich Fermentura PROSTA bereits seit zwei Jahren zur Vorbeugung. Bisher sehen meine Prostatawerte super aus und ich bin schon 72. Ich kann es nur empfehlen!“
Klaus Löffler*, Hattersheim

„Durch meine Prostatavergrößerung hatte ich zunehmend Probleme beim Wasserlassen. Leider traten dazu auch immer häufiger Blasenentzündungen auf. Ich teste Fermentura PROSTA nun seit knapp 12 Wochen und ich merke erste Verbesserungen. Eine Blasenentzündung hatte ich seitdem nicht mehr. Ich bin bisher sehr zufrieden.“
Rolf Kessler*, Berlin



Inhaltsstoffe
Fermentura® PROSTA

- Kürbiskern-Extrakt
- Tomaten-Extrakt
- Fermentiertes Weizengras-Pulver
- Selen
- Zink
- L-Histidin
- Fermentierter Granatapfel-Extrakt
- Phytosterol-Komplex

Gesundheitsexperte Rüdiger Kling* informiert:

„Wenn Männer in ein gewisses Alter kommen, vergrößert sich bei den meisten die Prostata. Das ist normal. Die Ursachen für das Wachstum sind meist Veränderungen im Testosteronhaushalt. Kritisch wird es, wenn es zu den typischen Symptomen kommt. Dagegen kann jedoch jeder Mann selbst etwas tun. Mit der Kraft der Natur können Betroffene sehr viel erreichen. So lindern die wertvollen Inhaltsstoffe in Fermentura® PROSTA nicht nur die Beschwerden, sie helfen auch bereits vorbeugend. Ein echter Meilenstein in der Prostata gesundheitsforschung.“

*Namen aus Datenschutzgründen geändert; Beispieldotos

Fermentura® PROSTA kann Ihr Leben für immer verändern!

JETZT BESTELLEN

0800 / 90 70 50 44

(**KOSTENLOS** aus dem deutschen Festnetz)



NEU

100% DISKRET VERSAND

Nahrungsergänzungsmittel
30 Kapseln – Monatsversorgung,
Art.-Nr. 179-037-5 · 23,2 g (859,91 €/kg)
Kennenlern-Preis! **Nur 19,95 €**
UVP: 79,95 €

WICHTIG:
Vorteils-Nr.: **62C.01!**

Sie erhalten Fermentura® PROSTA mit 60-tägigem Rückgaberecht. Ihre 100%ige Zufriedenheit ist unser höchstes Ziel. Alle AuraNatura®-Produkte erfüllen die höchsten Qualitäts-Anforderungen. Deshalb geben wir Ihnen bei AuraNatura® auf alle 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.**

JA, ich möchte mich selbst überzeugen.
Ich erhalte Fermentura® PROSTA PORTOFREI!

Außerdem erhalte ich **kostenlos** eine edle Armbanduhr!!

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

Wir sind an sechs Tagen in der Woche persönlich für Sie da.
Montag bis Freitag 8 - 20 Uhr · Samstag 8 - 16 Uhr und an Feiertagen!

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach dem Original Fermentura® PROSTA von AuraNatura®!
Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 19078803)

FRAGEN? www.auranatura.de
oder rufen Sie an: Tel.: 0800 / 90 70 50 44



Aura Natura®

(Abb. Modellbeispiel)



Nahrungsergänzungsmittel

Maria Groß wurde 2013 Deutschlands jüngste Sterneköchin. Wenn sie nicht gerade im Auto für TV-Auftritte durch Europa düst, kocht und wohnt sie mit ihrem Lebensgefährten Matthias Steube im eigenen Restaurant Bachstelze in Bischleben bei Erfurt

ZUR PERSON

Maria Groß (45) brach ihr Philosophiestudium ab, um mit 25 Jahren eine Kochausbildung zu beginnen. Ihren ersten Michelin-Stern erkochte sich Groß im CLARA im Erfurter Kaisersaal. Sie trat in TV-Formaten wie Tim Mälzers „Kitchen Impossible“ oder in der Jury bei „Grill den Henssler“ und bei „The Taste“ auf. Anstatt Sterneküche liebt Maria Groß heute raffinierte gutbürgerliche Gerichte.



„Ich bin eine impulsive Fahrerin und schimpfe viel am Steuer“

Bleifuß oder lahme Ente?

Eher schnell und spritzig. Ich koche gern italienisch und fahre auch meist wie eine Italienerin. Ich bin eine impulsive Fahrerin und schimpfe viel am Steuer. Ich hasse Langstrecken und bin gern mit dem Nachtzug unterwegs. Meistens sitze ich mit meinem Pudel Friedrich auf der Rückbank und lasse Matthias fahren. Da bin ich ganz die Mutti, die ihr Fellkind bei Laune hält.

Welche Snacks gibt es während einer Langstreckenfahrt bei Ihnen?

Da bin ich ganz oldschool und steh auf so DDR-Klassiker wie Bouletten, gekochte Eier und Bemmen. Die bereitet meine Mama Ina immer liebevoll für uns zu, wenn sie mit uns gemeinsam reist. Wenn wir allein sind, muss schon mal so ein labberiges, überteuertes belegtes Brötchen von der Raststätte herhalten. Am liebsten machen wir einen ausgedehnten Zwischenstopp, kehren auf einem urigen Landgasthof ein und schlemmen uns dort durch die Karte. In Italien geht das besonders gut, denn dort gibt es noch die richtige Slow-Food-Küche.

DER ADAC & ICH

» **ADAC Mitglied?** Nein, ich selbst besitze gar kein Auto mehr.

» **Erstes Auto:** Ein Ford Comet, so ein richtig wuchtiges Sarg-Auto. Er war vielleicht nicht das schnellste Modell, aber mein bester Kumpel, um von A nach B zu kommen. Ich habe meinen Führerschein schon mit 17 gemacht, sonst wäre ich wohl nie von meinem kleinen Dörfchen Straußfurt weggekommen. Für mich bedeutete mein erstes Auto pure Freiheit und Unabhängigkeit.

» **Reisewunsch:** Wir fahren am liebsten in unsere Wohnung nach Italien. In einem Dorf bei Arezzo in der Toskana können wir die Seele baumeln lassen. Zweimal im Jahr laden wir Stammgäste zu einer Kulinarik-Tour dorthin ein. Bei Pasta-Kochkursen, leckeren Wein-Tastings und Olivenöl-Verkostungen erlebt man noch das wahre Slow-Food-Feeling.

» **Lieblingsbeifahrer(in):** Mein Königspudel Friedrich. Er ist mein Riesenbaby und hockt am liebsten wie ein Kaiser auf der Rückbank.

» **Autofahr-Soundtrack:** Wir hören am liebsten „Modern Love“ von Zaho de Sagazan.

Was bedeutet Ihnen ein Auto?

In erster Linie ist es für mich ein Gebrauchsgegenstand. Mir ist die Marke, das Aussehen eines Wagens und ob er teuer war, völlig egal. Wir fahren einen winzigen uralten schwarzen VW, der schon 221.000 Kilometer runter hat, uns aber noch nie im Stich gelassen hat. Der ist für mich wie ein kleiner Traktor. Wenn ich unterwegs bin und für meine Basteleien Äste, Zapfen und Moos im Wald finde, muss das alles da rein. Ich bin froh, dass mein Partner so ein toller Mann ist, wenn es um sein Heiligtum Auto geht. Die Karre ist auch ein echtes Raumwunder. Matthias spielt oft im Auto „Tetris“, es ist erstaunlich, was er alles so unterkriegt.

Warum haben Sie der Sterneküche den Rücken gekehrt?

Das hat mich alles unglaublich gelangweilt. Bis zu zwölf verschiedene Sößchen stundenlang für ein winziges Gericht zuzubereiten, steht in keinem Verhältnis zu Nachhaltigkeit, Regionalität und Freude am Kochen. Als wir die alte Orchideengärtnerei 2015 übernommen haben und zu unserem Haus und Restaurant umbauten, habe ich der dekadenten Sterneküche lange abgeschworen. Heute versuche ich, die alten Gerichte von Oma und Mama mit technischer Raffinesse und interessanten Zutaten aus dem heimischen Garten zu vereinen. Auch aus einfachen Nahrungsmitteln lassen sich 14-Gänge-Menüs zaubern. Aus eingelegten grünen Walnüssen kann man ein herrliches Topping kreieren, aus Möhrengrün ein leckeres Pesto.

Welche Kochutensilien müssen auf Reisen immer mit?

Gutes Salz, Kochschürze, eine scharfe Reibe für Muskat und Parmesankäse haben wir immer im Auto. Unser Minigrill darf natürlich auch nicht fehlen, damit lässt sich in der Not immer ein Stück gutes Fleisch vom Metzger braten.

Kennste uns? Mitraten und gewinnen!



An dieser Stelle ist Ihr Wissen gefragt. Wie genau haben Sie die letzten Ausgaben des ADAC Regional-Magazins Hessen-Thüringen-Sachsen gelesen?
Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 200 Euro und weitere tolle Preise.
Infos und Teilnahmebedingungen unter adac.de/hth-gewinnspiel-motorwelt



1 Welches Jubiläum hat die ADAC Luftrettung am 13. Juli 2024 gefeiert?

- A 40 Jahre in Fulda B 20 Jahre in Leipzig
C 30 Jahre in Jena D 10 Jahre in Frankfurt



2 Welches Utensil ist KEIN Must-have für eine Fahrradtour?

- A Erste-Hilfe-Ausrüstung B Telefonnummer der ADAC Pannenhilfe
C Kettenöl D Ersatzklingel



5 Seit Juni 2022 sind die Gelben Engel auch bei Fahrradpannen im Einsatz. Neu für die Fahrradpannenhilfe des ADAC sind ...

- A Mietfahrräder B Radservice-Stationen
C Selbsthilfewerkstätten D Rikschas



6 Was haben die Bestsellerautorin Sabine Ebert, der Grammy-Gewinner Purple Disco Machine und Hans-Joachim Heist alias Gernot Hassknecht gemeinsam?

- A Sie sind die perfekten Beifahrer B Sie geben uns ein Interview
C Sie wurden mit der Goldenen ADAC Palme ausgezeichnet D Sie essen kein Frühstück

Teilnahmeschluss: 31.1.2025

IMPRESSUM

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

Redaktionsleitung
Florian Wagner (V. i. S. d. P.),
ADAC Sachsen, Striesener Straße 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: 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.

ADAC Mitgliederreisen



Entdecken Sie die Highlights Westkanadas

18-tägige geführte Wohnmobil-Erlebnisreise inkl. Flug und Premium Wohnmobilpaket

Inklusivleistungen:

- Linienflug von Frankfurt nach Vancouver oder Calgary und zurück in der Economy-Class
- Flughafensteuern und Gebühren
- Transfers ab/bis Flughafen zum Hotel und zur Vermietstation
- 2 Hotelübernachtungen in Vancouver, 1 Hotelübernachtung in Calgary
- Stadtführung durch Vancouver
- 14 Tage Premium Wohnmobilpaket
- Deutschsprachiger Reiseleiter
- 1 Tagesseminar „Kanada Natur Pur“ zur Vorbereitung auf die Reise
- 1 Kanada-Reiseführer je Buchung

ADAC Mitgliedervorteile:

- Nationalparkpass: Parks Canada Discovery Pass
- Rail & Fly 2. Klasse inklusive ICE-Nutzung

ab 3.499 € p. P. bei 4er Belegung

Reisetermine: August und September 2025



Beratung und Buchung:

170 ADAC Reisebüros* adacreisen.de/mgr-womo-can ☎ 069 945 15 97 40*

*Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero *Täglich: 8.00 - 22.00 Uhr.
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: CRD Touristik GmbH, 22767 Hamburg



Nordcap Hr. Steppjacke



UVP*-Preis 99,-
Personalshop-Preis 29,99
-30% für Sie
€ 20,99
IHR PREIS-
VORTEIL
78%

Herren Steppjacke

messing	Art.-Nr. 260.653
marine	Art.-Nr. 260.666
anthrazit	Art.-Nr. 260.679
blau	Art.-Nr. 260.682

Nordcap 5er Pack
Funktionspolos langarm



UVP*-Preis 199,00
Personalshop-Preis 59,99
-30% für Sie
€ 41,99
IHR PREIS-
VORTEIL
78%

5er Pack Funktionspolos

Art.-Nr. 255.833

Zerberus Hr. Cordhose



Herren Cordhose

marine	Art.-Nr. 259.226
bordeaux	Art.-Nr. 259.239
braun	Art.-Nr. 259.242

U.S POLO ASSN.
Hr. Strick-Rolli



Herren Strick-Rolli

marine	Art.-Nr. 247.522
grau	Art.-Nr. 247.535
schwarz	Art.-Nr. 247.548
senf	Art.-Nr. 247.551

Damen Steppjacke

beere	Art.-Nr. 260.611
petrol	Art.-Nr. 260.624
orangerot	Art.-Nr. 260.640
schwarz	Art.-Nr. 263.160

Tom Ramsey Hr. Thermohose



UVP*-Preis 79,99
Personalshop-Preis 39,99
-30% für Sie
€ 27,99
IHR PREIS-
VORTEIL
65%

Herren Thermohose

mittelblau	Art.-Nr. 260.161
dunkelblau	Art.-Nr. 260.174
beige	Art.-Nr. 260.187
anthrazit	Art.-Nr. 260.190

www.personalshop.com

1. QR Code scannen

2. Ihr Gutschein-Code

D30854

wird automatisch eingelöst

3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance** wahren



UNITED COLORS
OF BENETTON®

NORDCAP

reusch

CHIEMSEE



OTTO KERN



SKECHERS

ANZEIGE

Telefonisch bestellen:

0 69 / 92 10 110 ☎

*Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Alle Preise in Euro und inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten: € 6,99. Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden.

** Teilnahmebedingungen unter personalshop.com/teilnahmebedingungen-de

UNSERE TOP-MARKEN

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.