

immer dabei

IN IHRER REGION SÜDBADEN | WÜRTTEMBERG

Eine Fahrt voller Hindernisse

Wie barrierefrei ist der ÖPNV?

Bye-bye, Elterntaxis

Alvies Laufbus macht
den Schulweg sicherer

Vanessa Mai

Einblicke in ein
bewegtes Leben

Die letzte Reise soll unbeschwert sein

Wünschewagen beim
Fahrsicherheitstraining

KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- ▶ online auf urlaub-tipps.reise/241
- ▶ per Telefon kostenfrei: +49 40 389 00 777 (Mo.–So. 8–20 Uhr)
- ▶ per Post diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG
Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg
- ▶ per Mail: info@urlaub-tipps.reise



Online bestellen

A189	A190	A191	A192	A193
A194	A195	A196	A197	A198
A199	A200	A201	A202	A203
A204	A205	A206	A207	A208

A209/24

Bitte Ihre Postanschrift nicht vergessen!
Diese Prospekte können bis zum 15.02.2025 bestellt werden.

A181

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

Weite Atmen. Stille spüren

www.spiekeroog.de

A182

Schmallenberg
Sauerland

Besondere
Begegnungen

GRATIS MAGAZIN ANFORDERN!
☎ 0 29 72 / 97 400
www.schmallenberger-sauerland.de

A183

Echt vielfältig.
Auf ins
WaldReich

www.siegen-wittgenstein.info

A184

Ostseebad Göhren
auf Rügen

Unser Urlaubsmagazin 2024
www.goehren-ruegen.de
Tel. 038308-66790

A185

Urlaub, Gesundheit
& Moor
IHR URLAUBSMAGAZIN 2024

www.geestlanderleben.de
STADT Geestland

A186

HUNSRÜCK
Bayerischer Riesling

DIE BESTEN ARRANGEMENTS 2024
Tel. 0049 (0) 6543 507700
www.hunsruecktouristik.de

A187

BÜHL
BÜHLERTAL OTTERSWEIER

Panoramawanderungen
Ortenauer Weinpfad
Genussradeln
www.buehl-buehlertal-ottersweier.de

A188

LANDORADO
Dein Hofurlaub in
Baden-Württemberg
KATALOG 2024/25

www.urlaub-bauernhof.de

A189

FAMILIENURLAUB
in Sachsen

Tel. 0351 491700
www.sachsen-familienurlaub.de

A200

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

froenkische-schweiz.com

A201

Fahrradtouren
Schwäbische Alb - Donau

23 Erlebnistouren mitten im
Geopark I ideal für E-Bikes
www.tourismus.alb-donau-kreis.de

A202

Urlaub zwischen
Bergen und Seen

Naturpalette
Chiemsee
Tel.: 08051/687621
www.naturpalette-chiemsee.de

A203

WESTLICHER BODENSEE
Konstanz-Bodensee-Program
in den Wandlungsregionen

BODENSEE & VULKANE
Westlicher Bodensee
REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.
Tel.: +49 (0) 7531 717 24 40
www.bodenseewest.eu

A204

URLAUB AM MEER
Hotel NEPTUN

Tel. 0381 - 777 7777
www.hotel-neptun.de

A205

BERGNAH
NATURNAH
einfach. WUNDERBAR

ALPINE URLAUBSIDEEN
GRAINAUER GASTGEBERVERZEICHNIS 2024

URLAUBS- UND FREIZEITREGION
TEUTOBURGER WALD

© A. Hub, Teutoburger Wald Tourismus

A206

Lebensqualität & Gesundheit

BAD OEYNHAUSEN
staatsbad-oeynhausen.de

A207

Horn-Bad Meinberg
Willkommen im Urlaub

Tel. 05234 20597-0
info@hornbadmeinberg.de
hornbadmeinberg.de

A208

Paderborner Land
Wandern • Radfahren • Genießen

Tel. 05251 308-8111
www.paderborner-land.de

4

Lässt sich die Freude an Mobilität nicht nehmen: Pierre ist gerne in Stuttgart und der Region unterwegs



Liebe Leserinnen und Leser,

für Pierre ist das Leben ein Hindernisparcours. Ob er sein Ziel erreicht, ist von unzähligen kleinen und großen Variablen abhängig, auf die er keinen Einfluss hat. Bereits ein kaputter Aufzug, eine fehlende Rampe oder eine überfüllte Bahn können seinen Ausflug vorzeitig beenden. Wir begleiten Pierre, der in seinem Elektrorollstuhl oft im öffentlichen Nahverkehr unterwegs ist. Ein Perspektivwechsel in einen Alltag, der meistens frustriert, aber Pierre weder seinen Wunsch, mobil zu sein, noch sein Lächeln nimmt.

Eigenständige Mobilität ist auch Thema bei dem neuen Projekt, das der ADAC initiiert hat: Alvies Laufbus – hier lernen Erstklässlerinnen und Erstklässler in Begleitung von engagierten Laufpaten, wie sie sich richtig auf ihrem Schulweg verhalten. Mobilität ist auch ein großes Thema für einen regionalen Liebling: Vanessa Mai – sie verrät uns, wer sie in ihrer Karriere inspiriert hat, wie sie am liebsten mobil ist, aber auch, wo sie gerne haltmacht. In Nachgefragt geht es um das Thema Sprit und ob wir im täglichen Auf und Ab der Preise auf Konstanz hoffen dürfen.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht
Ihre ADAC Redaktion „immer dabei“



10

Alvies Laufbus
Neues Verkehrs-
sicherheitsprogramm
für Schulen fördert
die Selbstständigkeit
der Kinder



16

ASB Wünschewagen
Unbeschwerte Fahrten dank
ADAC Fahrsicherheitstraining

INHALT

Eine Fahrt voller Hindernisse

Wie barrierefrei ist der ÖPNV?
Seite 4

Bye-bye, Elterntaxi

Mit Alvies Laufbus sicher zur Schule
Seite 10

Nachgefragt

Welche Faktoren beeinflussen den Spritpreis?
Seite 12

Vanessa Mai im Interview

Über ein bewegtes Leben
Seite 14

Wünschewagen

Beim Fahrsicherheitstraining
Seite 16

Aktuelles

Meldungen aus der Region
Seite 18

Aktionen & Angebote

Das gibt's beim ADAC
Seite 20

Termine & Impressum

Seite 22



Stuttgart

Eine Fahrt voller Hindernisse

*Enge Aufzüge, zu hohe Absätze
zwischen Bahn und Bahnsteig:
Wie barrierefrei ist eigentlich der
öffentliche Nahverkehr? Der ADAC
war mit Rollstuhlfahrer Pierre
in Stuttgart unterwegs*

Text: Christine Frischke Fotos: Sebastian Zintel



Der Stuttgarter Hauptbahnhof ist ein Ort, den Pierre normalerweise meidet. Er hat hier immer Angst, nicht mehr nach Hause zu kommen. Zu viele verschiedene Ebenen und Gleise, zu viele Dinge, die schiefgehen können. Und es geht oft etwas schief, wenn er mit Bus und Bahn unterwegs ist. Pierre sitzt im Rollstuhl und ist bereits sein ganzes Leben auf Hilfe angewiesen. An diesem Tag wird der 52-jährige Stuttgarter vom ADAC begleitet. Er will zeigen, mit welchen Schwierigkeiten mobilitätseingeschränkte Menschen im öffentlichen Nahverkehr zu kämpfen haben. Mit dabei ist auch Biggi, seine Assistentin. Eine fröhliche Frau mit grauen Locken, die ihm beim Ein- und Aussteigen hilft und zwischendurch einen Becher Wasser reicht.



„
**Wenn man
Inklusion ernst-
haft möchte,
sollte man mit
den Betroffenen
sprechen**
“

In der Klett-Passage hat Pierre drei junge Männer entdeckt, „Fahrgast-Betreuung“ steht auf ihren neongelben Westen. Mit der linken Hand bedient er den Joystick seines Elektrorollstuhls und fährt auf sie zu. „Können Sie mir helfen?“, fragt er und nennt als Ziel seine Heimathaltestelle. Einer der Männer, Max, erklärt sich sofort bereit, ihn zum richtigen Gleis zu bringen. Dazu müssen sie zwei verschiedene Aufzüge nehmen. Max blickt auf Pierres Rollstuhl, ein großes, ausladendes Modell, und merkt zweifelnd an: „Das könnte allerdings eng werden.“

Pierre hat einen Ausweis, der ihm einen Schwerbehinderungsgrad von 100 Prozent bescheinigt. Er kann weder seine Beine noch seine rechte Hand gebrauchen. Mit der linken Hand kann er zwar den Rollstuhl steu-



ern, aber keine Suppe löffeln. „Für jemanden wie mich ist es schwer, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen“, sagt er. Oder wird es ihm eher schwer gemacht? Pierre hat einen fitten Kopf und kann sich unglaublich viel merken. Er geht gerne einkaufen und mag es, wenn jemand Kartoffelküchle für ihn macht. „Wenn man ernsthaft Inklusion betreiben will, sollte man mehr mit den Betroffenen reden“, sagt er. Den Eindruck, dass dies geschieht, hat er oft nicht.



Ein defekter Aufzug kann das Ende der Fahrt bedeuten

Im Hauptbahnhof rollt Pierre jetzt in den ersten Aufzug, Biggi und Fahrgast-Betreuer Max stellen sich neben ihn. Von der Klett-Passage geht es runter zu den S-Bahn-Gleisen. Von dort soll sie ein zweiter Aufzug wieder ein Stück nach oben bringen. Einen direkteren Weg ohne Treppen zu den Stadtbahngleisen, zu denen Pierre muss, gibt es nicht. Diesen zweiten Aufzug fürchtet Pierre. Er nennt ihn den „Aufzug ums Eck“.

>

„Viele bleiben aus Angst lieber zu Hause“

Baden-Württembergs Behindertenbeauftragte Simone Fischer über den Stand der barrierefreien Mobilität im öffentlichen Nahverkehr



Frau Fischer, eigentlich sollen seit Anfang 2022 alle Verkehrsmittel und die Infrastruktur des öffentlichen Nahverkehrs in Deutschland barrierefrei sein. Wie weit sind wir davon entfernt?

Baden-Württemberg setzt sich verstärkt für die Umsetzung der Barrierefreiheit ein und hat einiges vorangebracht. Aber manchmal ist der Fortschritt eine Schnecke. Von den derzeit 689 Verkehrsstationen ist zum Beispiel erst ein Viertel weitgehend barrierefrei. Es sind noch viele Anstrengungen und Investitionen nötig.

Mit welchen Problemen kommen mobilitätseingeschränkte Menschen zu Ihnen?

Angefangen beim Höhenunterschied und Abstand zwischen Bahnsteigkante und Bahn, über defekte Aufzüge, fehlende Blindenleitsysteme, zu leise Lautsprecherdurchsagen und schlecht lesbare Anzeigetafeln bis hin zu mangelndem Verständnis der Mitreisenden und des Fahrpersonals. Mobilitätseingeschränkte Menschen müssen ihre Reisen sehr genau planen. Sie stoßen an Grenzen, wenn eine Bahn außerplanmäßig fährt oder der Schienenersatzverkehr keine barrierefreien Angebote berücksichtigt. Vor allem Menschen mit Sehbehinderungen werden oft vergessen. Viele bleiben aus Angst lieber zu Hause.

Was ärgert Sie besonders?

Wenn Haltestellen vermeintlich barrierefrei umgebaut sind und dafür gefördert werden, aber nicht den DIN-Normen für barrierefreie Mobilität entsprechen. Leider gibt es noch keine ausreichenden Kontrollmechanismen – und keine Sanktion, wenn die Normen nicht eingehalten werden.

Was wünschen Sie sich?

Es ist dringend notwendig, das Personal, das für den Umbau von Haltestellen zuständig ist, in der Umsetzung von barrierefreien Standards zu beraten und zu schulen. Ich wünsche mir auch mehr Beteiligung von Betroffenen. Barrierefreiheit verbessert die Lebensqualität aller Menschen. Aber für manche ist sie unverzichtbar.



Nur auf den ersten

Blick ein barrierefreier Weg nach oben, denn nicht alle Aufzüge sind für Rollstuhlfahrer ausgelegt

Mit Aufzügen steht er auf Kriegsfuß. Dabei könnten sie sein Leben eigentlich leichter machen. Sie eröffnen Zugänge zu Orten, die ihm sonst verschlossen blieben. Doch wer seine Erfahrungen hört, versteht sein Misstrauen. Als in seiner Wohnanlage der Aufzug ausgetauscht wurde, konnte er seine Wohnung drei Monate lang nicht verlassen. Letzten Sommer blieb er mit Assistentin Biggi an einer Stadtbahnhaltestelle im Aufzug stecken. „Es wurde sehr schnell sehr heiß da drin“, erinnert er sich. Die Feuerwehr musste sie befreien. Ginge es nach Pierre, er würde jede Haltestelle mit Rampen ausstatten.

Die Türen des „Aufzugs ums Eck“ öffnen sich. Millimeterweise dirigiert Biggi Pierre durch den schmalen Spalt. Dann quetscht sie sich dazu. Max ist schon mal vorgefahren. Manchmal scheiterte eine Aufzugsfahrt an einer Schraube, die zu weit aus dem Rollstuhl ragt. „Hätte ich die absägen können, wären wir reingekommen“, scherzt Biggi. Das Hauptproblem in diesem Fall: Wie kommt Pierre wieder aus dem Aufzug raus? Am Ausstieg öffnet sich nicht die Tür, durch die Pierre hineinkam, sondern eine zweite auf der rechten Seite, also „ums Eck“. Pierre muss seinen Rollstuhl in der klaustrrophobisch engen Kabine wenden. Gleichzeitig muss die Tür am Halt lange genug geöffnet bleiben, damit er es nach dem Manöver hinaus schafft.

Das Kunststück gelingt. Rückwärts rollt Pierre hinaus. Doch der Stress ist ihm, der die meiste Zeit davor gelächelt hat, deutlich anzusehen. Er braucht eine Pause. Für andere Fahrgäste mag ein Gleiswechsel lästig sein, für Pierre wird er zum Hindernisparcours. „Wenn man schon Aufzüge baut“, sagt er, „warum dann nicht so, dass sie auch für alle Menschen gleich gut nutzbar sind?“



Der Wunsch nach unabhängiger Mobilität ist groß, aber im Alltag kaum erfüllbar



Im Alltag fährt Pierre mit Bus und Bahn, um einkaufen oder zum Friseur zu gehen. Fast immer hat er eine Begleitung dabei. Mit Biggi hat er auch schon einen Ausflug nach Marbach am Neckar unternommen. Nicht unbedingt, weil Pierre Marbach am Neckar so gut gefällt, sondern weil er dort problemlos die Haltestelle verlassen kann. Die Barrierefreiheit wird zum K.-o.-Kriterium seiner Freizeitgestaltung.

Vorhin, auf dem Weg zum Hauptbahnhof, haben Pierre und Biggi eine der neuen Stadtbahnen erwischt. Außen hat sie eine Rollstuhltaste. Wird sie gedrückt, signalisiert das dem Fahrpersonal, dass jemand mit Beeinträchtigung einsteigen will. Die Türen schließen sich erst, nachdem Pierre und Biggi sicher drin sind. Im Eingangsbereich der neuen Bahn hat Pierre mit seinem Elektrorollstuhl mehr Platz, weil es nur noch eine statt zwei Haltestangen gibt. Trotzdem wird er mit seinem Gefährt auch hier schnell zum Hindernis, wenn viele Fahrgäste zusteigen. „Frühmorgens oder zum Feierabend fahre ich nie mit den Öffentlichen“, sagt Pierre. Meistens blieben die Leute freundlich. Aber in einem überfüllten Wagen wurde ihm auch schon zugerufen: „Müssen Sie mitfahren?“

In der Stadtbahn spricht ein Fahrgast Pierre an. Er hat mitbekommen, warum Pierre an diesem Tag vom ADAC begleitet wird. „Und, klappt es gut im Nahverkehr?“, will er wissen. Pierre denkt kurz nach. „Das kommt auf die Haltestellen an, auf die Aufzüge und die Mitfahrenden.“ Eine Gleichung mit vielen Unbekannten, die für Pierre jede Fahrt zur Wundertüte macht. Nicht selten muss er lange Umwege in Kauf nehmen „Gut, dass mein Akku für 30 Kilometer und mehr reicht“, sagt er.

Er erinnert sich an einen Ausflug mit einem Freund nach Karlsruhe. Auf dem Rückweg von der Innenstadt zum Hauptbahnhof stiegen sie

in eine S-Bahn. Nur kamen sie nicht wieder heraus. An den folgenden Haltestellen war der Abstand zwischen Bahn und Bahnsteig viel zu hoch für Pierres Rollstuhl. An der Endhaltestelle mussten sie lange warten, bis die S-Bahn wieder zurückfuhr. So verpassten sie den letzten Zug nach Stuttgart und mussten ein Taxi rufen.

„Eigentlich“, sagt Biggi am Ende des ADAC-Termins, „sind wir am liebsten unabhängig von Bus und Bahn unterwegs.“ Pierre nickt. Den Hauptbahnhof will er auch in Zukunft lieber meiden.

» Was gilt als barrierefrei?

Im öffentlichen Nahverkehr (ÖPNV) bedeutet Barrierefreiheit, dass Haltestellen und Verkehrsmittel so gestaltet sind, dass sie von allen Menschen ohne fremde Hilfe genutzt werden können. In vielen Fällen sind die Fahrzeuge im ÖPNV bereits barrierefrei, nicht aber die Haltestellen. Dann ist in der Stadtbahn zwar ein Platz für den Rollstuhlfahrer vorhanden, aber er kann nicht einsteigen, weil der Abstand zwischen Bahnsteig und Fahrzeug zu groß ist. Eine barrierefreie Haltestelle muss verschiedene Kriterien erfüllen. Zum Beispiel müssen die Gleise ohne Stufen über Rampen oder Aufzüge erreichbar sein und die Bahnsteige sollten über ein Leitsystem für Sehbehinderte verfügen. Es gilt das Zwei-Sinne-Prinzip, das heißt, mindestens zwei der drei Sinne Hören, Sehen und Tasten müssen angesprochen werden. Etwa wenn die Fahrgäste akustisch über eine Lautsprecherdurchsage und optisch über eine gut lesbare Anzeigetafel informiert werden.



Bye-bye, Elterntaxi

Schon Erstklässlerinnen und Erstklässler können den Schulweg alleine meistern. Ein neues Verkehrssicherheitsprogramm des ADAC hilft dabei – und macht Elterntaxis überflüssig

Text: Christine Frischke Fotos: Aurelius Maier

Es ist noch dunkel, wenn Amal Polat morgens auf ihre Schützlinge wartet. Schon von Weitem ist sie an ihrer gelb leuchtenden Warnweste zu erkennen. Neben dem Bürgersteig, auf dem sie steht, rollen Autos vorbei. Nach und nach trudeln die Kinder ein, Erstklässlerinnen und Erstklässler mit großem Ranzen auf dem Rücken. Um halb acht letzter Check: alle da. Sie lässt die Kinder in Zweierreihen antreten, dann marschieren sie los.

Amal Polat ist eine von mehreren Laufpaten und Laufpatinnen an der Heilbronner Grüne-

waldschule. Zu Beginn des neuen Schuljahres hat sie im Rahmen des neuen Verkehrssicherheitsprogramms Alvies Laufbus zwei Wochen lang Abc-Schützen auf dem Weg in die Schule begleitet, ihnen die wichtigsten Verkehrsregeln erklärt und gezeigt, wo sie besonders aufpassen müssen. Der gemeinsame Weg dauert zwar nur zehn Minuten, hat es aber in sich.

Die kleinen und großen Gefahren auf dem Schulweg sind einer der Gründe, warum viele Eltern in Heilbronn und anderswo ihre Kinder lieber mit dem Auto bis vor das Schultor chauff-

fieren. „Morgens herrschen bei uns chaotische Zustände“, bestätigt Tina Schmitt, Konrektorin an der Grünewaldschule. Sie schildert, wie wild kreuz und quer geparkt wird und Eltern in Streit geraten, weil sie sich mit ihren Autos gegenseitig im Weg stehen. „Für Kinder, die vor der Schule die Straße überqueren müssen, aber auch für vorbeifahrende Autofahrende wird die Situation schnell unübersichtlich“, sagt Schmitt. Das Unfallrisiko steigt. Alvies Laufbus soll das ändern. Wenn Kinder ihren Schulweg zunächst unter Aufsicht kennenlernen, erhöht dies die Bereitschaft der Eltern, sie später selbstständig zu Fuß gehen zu lassen. „Wir haben mit verschiedensten Aktionen versucht, die Kinder zum Laufen zu motivieren. Mit den Postern, Flyern, Stickerheften und Urkunden, die wir vom ADAC erhalten haben, konnten wir Alvies Laufbus unkompliziert an unserer Schule einführen und schnell Eltern und Kinder dafür gewinnen.“

Auf der kurzen Strecke müssen Amal Polat und ihre Laufgruppe einige Straßen überqueren. „Ihr müsst mehrmals nach beiden Seiten schauen, links, rechts, links“, hat Polat den Kindern eingetrichtert. Die schwierigste Stelle ist für Polat der Bahnübergang, denn die Kinder schauen gerne den vorbeifahrenden S-Bahnen nach und sind weniger aufmerksam. „Ich habe ihnen gesagt, dass sie etwas mehr Abstand zur geschlossenen Schranke halten sollen“, erzählt Polat. Sie ist selbst Mutter von drei Kindern. Ihr sechsjähriger Sohn Malik Rayen wurde dieses Schuljahr eingeschult.

Die Grünewaldschule verbindet mit dem Pilotprojekt gleich mehrere Hoffnungen. „Zum einen fördert es natürlich die Selbstständigkeit der Kinder“, sagt Schmitt. „Zum anderen sind wir eine Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt und



Alvies Laufbus fördert das Miteinander und macht einfach Spaß

Tina Schmitt, Konrektorin der Grünewald-Grundschule

wollen, dass dieser Gedanke schon auf dem Schulweg gelebt wird. Außerdem tut es dem sozialen Miteinander gut, wenn die Kinder morgens gemeinsam zur Schule gehen – so entstehen Freundschaften.“ Alvies Laufbus ist auf zwei Wochen angelegt. Polat verteilte jeden Morgen Sticker, die von den Kindern gewissenhaft in die vom ADAC gestellten Laufhefte geklebt wurden. Am Ende bekamen alle eine Urkunde. Polat zieht ein positives Fazit der Aktion: „Die Kinder sehen jetzt selbst die Gefahren“, sagt sie. „Als einmal ein Fußgänger bei Rot vor uns über die Straße ging, waren sie richtig geschockt.“

Auch Tina Schmitt ist zufrieden. „Die Rückmeldungen, die wir bekommen haben, waren durchweg positiv“, erklärt sie. „Die Kinder haben sich klassenübergreifend kennengelernt und laufen die Strecke weiterhin gemeinsam.“ Die Schule möchte Alvies Laufbus gerne weiterführen und nach und nach vielleicht auch höhere Klassenstufen einbeziehen.



Weitere Infos

Alvies Laufbus ist ein Verkehrssicherheitsprogramm, das der ADAC Württemberg gemeinsam mit Lehrkräften entwickelt hat und das die Bedürfnisse von Schulen berücksichtigt. Als Initiator des Programms unterstützt der ADAC bei der Einführung von Alvies Laufbus, zum Beispiel mit direkt einsetzbaren Vorlagen für Elternbriefe, Plakaten und Flyern zur Bewerbung der Aktion sowie umfassenden Schulungsmaterialien für die ehrenamtlichen Laufpatinnen und Laufpaten. Das Programm richtet sich vorrangig an Schulanfängerinnen und Schulanfänger. Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei.

> Interessierte Schulen können sich bis 30. April anmelden, um das Programm im kommenden Schuljahr an ihrer Schule einzuführen.

alvies-laufbus.de

Hier geht es zum Film:





Spritpreise auf hohem Niveau – welche Faktoren beeinflussen die Preise an den Tankstellen?

Wir haben nachgefragt bei Andreas Müller,
Verkehrsexperte beim ADAC Südbaden

Die Spritpreisentwicklung ist von verschiedenen Faktoren abhängig, die eng miteinander verwoben sind. Es beginnt beim globalen Ölhandel, der sich abhängig von politischer Lage, Konjunktur oder Jahreszeit bewegt. Öl wird weltweit fast ausschließlich in der US-amerikanischen Währung gehandelt, so auch die für Europa relevante Sorte Brent. Steigt der Dollarkurs im Verhältnis zum Euro, steigen damit oft auch die Preise an der Zapfsäule. Zusätzlich haben geopolitische Faktoren wie Kriege, der Klimawandel und die nationale Steuerpolitik erheblichen Einfluss auf unsere Tankstellen-

preise. Ob die Preise in absehbarer Zeit sinken, ist kaum vorherzusagen. Eine zuverlässige Ölpreisprognose ist – wie gerade auch die letzten Monate mit Energiepreiskrise, unsicheren Konjunkturaussichten und dem Konflikt im Nahen Osten zeigen – nicht möglich.

Wer beim Tanken sparen möchte, sollte abends an die Zapfsäule fahren. Nach Auswertungen des ADAC sind die Preise zwischen 20 und 22 Uhr am günstigsten. Auch Fahrgemeinschaften tragen dazu bei, die Spritkosten zu reduzieren. Wer Mitfahrende sucht, findet sie zum Beispiel im ADAC Pendlernetz.

Fakten zum Spritpreis im Überblick

7 Uhr morgens

ist laut einer ADAC Studie die teuerste Tankzeit an den baden-württembergischen Zapfsäulen.



2022

war das teuerste Tankjahr in Deutschland

Der durchschnittliche Preis für einen Liter Super E10 lag 2022 bei 1,860 Euro. Für einen Liter Diesel musste man im Schnitt 1,946 Euro bezahlen.



180 Mio. Euro

Fördermittel aus dem ÖPNV-Rettungsschirm hat das Land Baden-Württemberg im Jahr 2022 an die Busbranche ausgezahlt, um die Liquidität der Betriebe aufgrund rasant gestiegener Kraftstoffpreise zu sichern.

Die weltweiten Ölreserven lagen 1960 bei

300 Mrd. Barrel.

Heute gehen Experten von

1.732 Mrd. aus.

Tendenz weiter steigend.



Bei einer konstanten Geschwindigkeit zwischen ca.

100 km/h und 130 km/h

ist der Kraftstoffverbrauch auf der Autobahn am geringsten.



Quellen: ADAC e. V., Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg

Die Zukunft der Medizin

Fermentierter Ginseng kann über 41 Krankheiten heilen und noch mehr bereits vorbeugen!



Bereits 5.000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren. Was man damals noch nicht wusste: Lebensmittel und Arzneipflanzen werden so nicht nur wirksamer, weil sich die körperliche Aufnahmefähigkeit verbessert, es entstehen auch völlig neue Wirk- und Inhaltsstoffe von unglaublich gesundheitlichem Wert! Ein sehr gutes Beispiel ist Ginseng.

Hört man Ginseng, denken die meisten – zu Recht – gleich an den koreanischen Ginseng. Doch wussten Sie, dass es botanisch gesehen 5 Ginseng-Arten gibt? Diese 5 Arten unterscheiden sich jedoch grundlegend in ihrer Wirkung!

Es gibt **koreanischen Ginseng** (Panax Ginseng C.A. Meyer), **amerikanischen Ginseng** (Panax Quinquefolius), **chinesischen Ginseng** (Panax Notoginseng), **japanischen Ginseng** (Panax pseudoginseng subsp. japonicus) und **sibirischen Ginseng** (Eleutherococcus senticosus).

Allerdings sind der chinesische und japanische Ginseng so schwach in ihrer Wirkung, dass sie keine große Rolle in der Medizin spielen. Beim **koreanischen Ginseng** unterscheidet man auch noch nach Qualität und Wirkung! So gibt es den jungen unbehandelten **weißen Ginseng**, den **veredelten roten Ginseng** und das Nonplusultra in der Medizin: **den fermentierten roten Ginseng!** Und es gibt das Ginseng-Paradox! Ginseng, der gar kein Ginseng ist! Rein botanisch handelt es sich beim sibirischen Ginseng um eine Ginseng-Art ohne Ginsenoside. Was ihn medizinisch betrachtet nicht mehr zu einem Ginseng macht! ABER: **Sibirischer Ginseng enthält Wirkstoffe, die selbst dem fermentierten roten Ginseng fehlen!**

Bei der Fermentation von Ginseng passiert etwas ganz **Ungewöhnliches!** Man könnte es als Wunder bezeichnen! Führende Ginsengforscher waren völlig verblüfft. Sie untersuchten 300 Jahre alte Wurzeln und entdeckten einen völlig neuen Wirkstoff: die Komponente K (Compound K). In normalen Ginsengpflanzen ist Compound K überhaupt nicht enthalten. Dieser Wirkstoff entsteht durch den Alterungsprozess oder durch Fermentation.

Komponente K wirkt entzündungshemmend, ermüdungshemmend und immunstärkend. Und noch wichtiger: Erst die Komponente K sorgt dafür, dass der Körper alle Inhaltsstoffe des Ginseng überhaupt aufnehmen und verwerten kann!

Ginseng ist eine echte Elite-Heilpflanze:

Ginseng und Diabetes. In 40 Studien zeigte Panax Ginseng enorme Resultate bei der Verbesserung des Glukose-Metabolismus und Modulierung der Immunantwort. Daraus ergeben sich phantastische Einsatzgebiete bei Typ-2-Diabetes und chronischen Atemwegserkrankungen. (Shergis, Johannah L. et al 2013)

20mal schnellere Genesung bei Erkältungen! Kanadische Wissenschaftler konnten jetzt in einer kontrollierten Studie nachweisen: Extrakte aus Panax Ginseng

mildern Erkältungen dauerhaft. (Gerald Predy; Universität Alberta, 2023)

Ginseng gegen Müdigkeit und Leistungstief. Der Ginseng als Muntermacher und Kraftspender ist bekannt. Jetzt fanden Wissenschaftler der Mayo Clinic heraus: Eine tägliche Portion fermentierter Ginseng konnte auch bei Krebspatienten die Müdigkeit senken und das Energielevel heben. (Mayo Clinic NCT 03407716, 2020)

Ginseng für ein starkes Immunsystem – stoppen Sie Viren und Bakterien! Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von rotem Ginseng auf bestimmte Marker des Immunsystems bei Patienten mit Magenkrebs in fortgeschrittenem Stadium und Chemotherapie. Die Marker verbesserten sich nur bei der Ginseng-Kontrollgruppe. Ihre Überlebensrate war um 38 Prozent höher als bei denjenigen, die keinen Ginseng einnahmen. (Wang, Ye et al. Viruses 10.9 (2018))

Ginseng bei Erektionsstörungen und Störungen der Sexual-Organen – wieder Sex wie mit 20. Wissenschaftliche Studien zeigen: Fermentierter Ginseng ist eine wirkungsvolle Alternative zur Behandlung von Erektionsstörungen. (de Andrade et al. (2007))

Ginseng für die geistige Leistungsfähigkeit – vergessen Sie die Angst vor Alzheimer! Fermentierte Ginseng-Wirkstoffe interagieren mit diversen Enzymen und Entzündungsprozessen und verhindern die Plaques-Bildung. (H. J. Kim et al., 2015)

Ginseng gegen Übergewicht. Roter Ginseng enthält Ginsenosid RG3, das die Zellen daran hindert, Fett einzulagern.

Ginseng bringt den Bluthochdruck wieder auf Normalzustand und schützt die Leber!

Ginseng bei (chronischen) Schmerzen – Schluss mit Pein und Leid. Ginseng dämpft vor allem chronische Entzündungsschmerzen. Eine Studie zeigte: Die direkte Wirkung war so stark wie bei Opium! Aber ohne Nebenwirkungen. (Christensen2009gcb, Park1996gri, Park2003aag, Oh2004sog, Park2005ieg etc.)

Weitere Studien folgen! Aktuell werden Studien zur Verbesserung der Prostatagesundheits und Verbesserung der Schleimleistung mit fermentiertem Ginseng durchgeführt.

Die ersten Ergebnisse lassen selbst Experten verblüffen! Was man aber bereits sagen kann: Fermentierter Ginseng verbessert die Aufnahme von Gesundheitsmitteln und verstärkt deren Wirkung. Der Grund: Compound K verbindet sich mit den Wirkstoffen und ermöglicht es ihnen so, ihre Wirkung im Körper ideal zu entfalten!

Schalten auch Sie den Gesundheitsturbo an mit dem Geheimnis der Fermentation!

Plus den Vitaminen B2, B6 und B12 – für noch mehr kognitive Leistung!

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierten Ginseng exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINSENG plus** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 22,2 g (898,65 € / kg) · Art.-Nr. **179-035-5**) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 79,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® GINSENG plus Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer

0800 / 90 70 50 44

(KOSTENLOS aus dem deutschen Festnetz).

Nennen Sie bitte folgende Vorteilsnummer:

76B.01

Sie erhalten **Fermentura® GINSENG plus** PORTOFREI und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus 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.

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

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Fermentura® GINSENG plus von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 18214693)

Nahrungsergänzungsmittel



FRAGEN?

www.auranatura.de oder rufen Sie an:

Tel.: 0800 / 90 70 50 44



„Ich habe eine
besondere Beziehung
zu meiner Heimat“

Eine Million Follower hat die beliebte Sängerin Vanessa Mai auf Instagram. In ihrem Leben geht es um die Bühne, Fans, Mode, Mobilität, aber auch die Heimat. Wir sprechen mit ihr über Heimatverbundenheit, Idole aus der Teenagerzeit und vieles mehr

Vanessa, du bist aus der Gemeinde Aspach im Rems-Murr-Kreis, etwa 30 Kilometer von Stuttgart entfernt. Würdest du dich als sehr heimatverbunden bezeichnen?

Klar, natürlich! Ich habe eine besondere Beziehung zu meiner Heimat und fühle mich einfach immer wieder wohl, wenn ich nach längeren beruflichen Reisen zurückkomme. Mein Mann Andreas und ich haben unser ganzes Leben hier verbracht und ja auch unser eigenes Haus bezogen.

Welche Einflüsse haben dich dazu inspiriert, Musikerin zu werden?

Das ist eine ziemliche Mischung. Zunächst mein Vater, der ein toller Musiker war und ist – ich bin quasi mit dem Leben auf der Bühne groß geworden. Und zum anderen sind es meine musikalischen Idole aus meiner Kindheit und Teenagerzeit wie Britney Spears, Jennifer Lopez oder Christina Aguilera. Ich konnte von Musik einfach nie genug kriegen. Das hat sich bis heute nicht geändert.

Kannst du diesen Satz für uns beenden: „Dass ich aus Schwaben bin, merke ich vor allem ...

... an meinem Geschmack für gute Küche!“ Es hält sich ja hartnäckig das Gerücht, dass wir Schwaben geizig seien – das trifft auf mich aber wirklich nicht zu ...*(lacht)*

Unterwegs von Aspach nach Stuttgart, wie fährt es sich am besten durch die Region?

Von Aspach nach Stuttgart muss es über die B 14 gehen. Ich finde, wir haben in unserer Region viele schöne Fahrstrecken. Es macht einfach total Spaß, die Gegend zu erkunden, und man entdeckt auch immer wieder neue schöne Ecken und Straßen.

Du bist das Gesicht einer Nachhaltigkeitskampagne eines großen Automobilherstellers: Welche Bedeutung hat nachhaltige Mobilität und insbesondere E-Mobilität für dich?

Mit Hyundai verbindet mich mehr als eine Partnerschaft. Wir teilen gemeinsame Werte, Ansichten und wollen Dinge neu angehen und denken. Mit unserem IONIQ 6 ist E-Mobilität für uns zum Alltag geworden und hat uns auch inspiriert, andere Dinge zu hinterfragen und besser machen zu wollen.

Gibt es Lieblingsplätze und Orte in deiner Heimat, an denen du gerne entspannst?

Die meisten Erinnerungen verbinde ich sicher mit dem Hotel Sonnenhof. Die Konzerte meines Vaters, aber auch meine ersten Gigs waren dort und bis heute trete ich hier auf. Der Sonnenhof nimmt daher ganz sicher einen großen Teil meines Herzens ein!

Du hast kroatische Wurzeln, verbringst du dort auch gerne deinen Urlaub?

Kroatien wird bis heute meiner Meinung nach einfach völlig unterschätzt. Es ist wunderschön dort und gerade der Mix aus spannender Kultur, tollem Wetter, super Essen und tollen Orten ist wahnsinnig schön. Ich kann es wirklich nur empfehlen und ich versuche auch, jedes Jahr einmal nach Kroatien zu reisen.

> Tourtipp: das „Zuhause bei dir“-Konzert am 4. Mai 2024 in der Porsche-Arena in Stuttgart

?

Kurz und gut

Was war dein erstes Auto? Ein Opel Corsa.

Wer ist dein Lieblingsbeifahrer oder -beifahrerin?

Mein Hund Ikaro.

Was ist dein ultimativer Autofahr-Soundtrack?

Alles von Taylor Swift.



Wünschewagen beim Fahrsicherheitstraining

Leonberg



Steißlingen

Damit die letzte Fahrt unbeschwert und sicher ist

Das Team vom ASB-Wünschewagen (Arbeiter-Samariter-Bund) ist unterwegs, um schwerstkranken Menschen den letzten Wunsch zu erfüllen. Für die Fahrgäste geht es noch einmal raus ins Leben, zu Familienfeiern oder Sehnsuchtsorten. Dafür legen die ehrenamtlichen Wünschewagen-Fahrerinnen und -Fahrer oft weite Strecken zurück. Damit sie entspannt und sicher unterwegs sein können, hat der ADAC die Teams zu einem Fahrsicherheitstraining nach Leonberg und Steißlingen eingeladen. Silke Löser ist die Projektleiterin des ASB-Wünschewagens in Ludwigsburg: „Auf den Fahrten ist ein gutes und sicheres Fahrgefühl wichtig, damit wir uns auf die eigentliche Aufgabe konzentrieren können: unseren Fahrgästen eine unbeschwerte Fahrt und viele schöne Erinnerungen zu schenken.“

Sowohl auf dem Verkehrsübungsplatz in Steißlingen als auch auf der Verkehrsübungsanlage in Leonberg zahlt sich das Fahrsicherheitstraining aus. Trotz des simulierten Aqua-planings auf dem Trainingsparcours kommt der Wünschewagen von Nadine Schneibel sicher zum Stehen. Für die 45-jährige Anästhesie-Intensivkrankenschwester Nadine ist es das



Silke Löser
vom Arbeiter-Samariter-Bund

zweite Fahrsicherheitstraining, aber das erste mit dem Wünschewagen: „Das Fahrzeug hat andere Maße und man muss sich erst darauf einstellen. Durch das Training bekommt man ein Gefühl dafür, wie der Wünschewagen im Ernstfall reagiert.“

Die ehrenamtliche Arbeit im Wünschewagen ist sehr emotional und die langen Fahrten sind oft anstrengend. Es ist eine Aufgabe, die von Herzen kommt und mit Dankbarkeit bezahlt wird. Seit 2016 konnten in Baden-Württemberg insgesamt 419 letzte Wünsche erfüllt werden. Allein in diesem Jahr waren es, dank des ehrenamtlichen Engagements der Wünschewagen-Fahrerinnen und -Fahrer, bereits 92 Fahrten.



Infos und Buchung unter:
adac.de/sicherheitstraining,
T 0800 5 12 10 12 oder bei
Ihrem ADAC vor Ort.

Mit Sicherheit das richtige Geschenk!

Gutscheine für ein **ADAC Fahrsicherheitstraining**

Verschenken Sie einen erlebnisreichen Tag auf
den ADAC Trainingsanlagen in Baden-Württemberg.
Ganz gleich ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder alter Hase:

Hier findet jeder das richtige Training!

ADAC

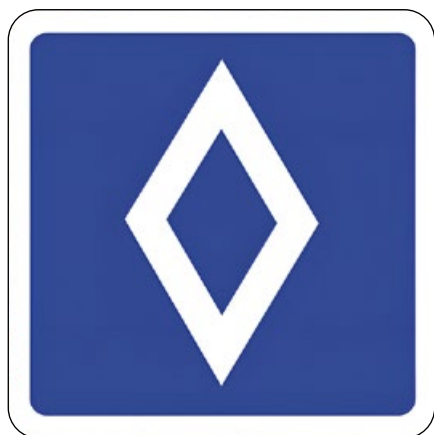
Frühling 2024
Baden-
Württemberg

AKTUELLES

Größter Ladepark der Welt in Merklingen eröffnet

Im beschaulichen Alb-Donau-Kreis wird es jetzt futuristisch. Elektroautos können am Bahnhof Merklingen zugleich geparkt und geladen werden. Die Anlage gewinnt den Strom aus Solarenergie und wird voraussichtlich jährlich rund 900.000 kWh erneuerbare Energie produzieren. Die Solaranlage dient gleichzeitig als Dach über den Parkplätzen und speist überschüssigen Strom wieder ins Netz ein. Mit seinen 259 Parkplätzen besitzt der Merklinger Ladepark übrigens genau einen Parkplatz mehr als der ehemals größte Ladepark der Welt im chinesischen Shenzhen. Noch sind Verbrenner auf den Straßen und auch auf dem Ladepark in der Mehrheit. Der Wunsch der Betreibenden ist es, dass sich mit dem Angebot in Merklingen das Mehrheitsverhältnis zugunsten der E-Autos dreht.

› **Weitere Infos zum Ladepark und -gebühren finden Sie hier:**
region-schwaebische-alb.de/e-ladepark



Neues Verkehrsschild in Frankreich

Nach Tests in den Städten Grenoble, Lyon und Straßburg hat die französische Regierung landesweit ein neues Verkehrsschild eingeführt: Das blaue Schild mit weißer Raute weist auf eine separate Fahrspur hin, die ausschließlich von Bussen, Elektroautos, Fahrgemeinschaften und Taxis genutzt werden darf. Mit dem neuen Schild soll die Umwelt entlastet und die Bildung von Fahrgemeinschaften gefördert werden. Die Einhaltung der neuen Regelung wird durch spezielle Radargeräte überwacht – Autofahrende, die das Schild missachten, müssen mit bis zu 135 Euro Bußgeld rechnen.

Kfz-Zulassung: Auto online anmelden



Kein Warten mehr: Die Onlinezulassung bei der örtlichen Kfz-Zulassungsstelle ist für allgemeine Kennzeichen sowie für Saison-, E- und Kurzzeitkennzeichen möglich. Auch eine Um- oder Abmeldung kann digital vorgenommen werden. Um die internetbasierte Fahrzeugzulassung nutzen zu können, werden ein Personalausweis mit aktivierter eID-Onlinefunktion, ein Kartenlesegerät oder ein

Smartphone mit einer kostenlosen Ausweis-App sowie die Fahrzeugpapiere mit verdecktem Sicherheitscode benötigt.



› Weitere Informationen unter:

Kommunal- und Europa-Wahl

Mit der Kommunal- und Europa-Wahl stehen am 9. Juni 2024 in Baden-Württemberg gleich zwei Wahlen an. Neu gewählt werden die Mitglieder der Kreistage, Gemeinde- und Ortschaftsräte, die Mitglieder der Regionalversammlung in der Region Stuttgart sowie die Abgeordneten des Europäischen Parlaments. Die Wahlbenachrichtigung mit dem Stimmzettel und dem Vordruck für den Antrag auf Briefwahl wird etwa drei Wochen vor der Wahl an alle Wählerinnen und Wähler verschickt. So können die Wahlberechtigten ihre Stimmzettel in Ruhe zu Hause ausfüllen und am Wahltag im Wahllokal abgeben oder auf Antrag per Briefwahl abstimmen.

› Weitere Informationen unter kommunalwahl-bw.de und europawahl-bw.de

Neue Tagesvignette für Österreich

Seit dem 1. Dezember 2023 wird für Reisende nach Österreich neben der Zehn-Tages- und der Jahresvignette auch eine Tagesvignette für 8,60 Euro angeboten. Die neue Tages-Maut kommt vor allem Transitreisenden zugute: Wer beispielsweise auf Autobahnstrecken durch Österreich nach Italien oder Slowenien fährt, spart Geld – zumindest wenn der Urlaub länger als zehn Tage dauert. Statt zwei Zehn-Tages-Vignetten für insgesamt 23 Euro sind dann nur zwei Tagesvignetten für 17,20 Euro notwendig. Auch Tagesausflüglerinnen und -ausflügler profitieren: Sie kommen im Vergleich zur bisherigen Zehn-Tages-Vignette mit der neuen Maut 2,90 Euro günstiger weg.

› Die neue Tagesvignette ist in allen ADAC Geschäftsstellen in Baden-Württemberg erhältlich



Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

Der Frühling kommt – jetzt das Auto fit und verkehrssicher machen

Der Winter hinterlässt seine Spuren an den Fahrzeugen. Einige davon sind sichtbar und abwaschbar, andere bleiben unentdeckt und können dadurch zur Gefahr werden. Technikexperte Christian Schäfer empfiehlt einen professionellen Frühjahrscheck: „Versteckte Salzester unter dem Auto können nach einiger Zeit schwere Rostschäden hinterlassen. Auch Batterie, Licht und Bremsen können nach dem Winter an Leistungsfähigkeit verloren haben. Nach dem Check geht es sicher und entspannt in den Frühling.“ Im April können Mitglieder und Nichtmitglieder im ADAC Prüfzentrum in Stuttgart ihr Fahrzeug für 25 Euro von den Technikexperten prüfen lassen.



> Für den ADAC Frühjahrs-Check ist vorab eine telefonische Terminvereinbarung erforderlich. Kontaktieren Sie das ADAC Prüfzentrum Stuttgart unter T 0711 28 00 21 03 oder technik@wtb.adac.de

**Mitmachen
und
gewinnen!**

ADAC CAMPER DES JAHRES 2024

Sie bleiben beim Rangieren Ihres Wohnmobils selbst in den engsten Gassen gelassen? Sie kennen sich mit den Verkehrsregeln für Wohnmobile aus und meistern auch herausfordernde Fahraufgaben? Und Sie möchten den Titel ADAC Camper des Jahres mit auf Ihren Campingplatz nehmen? Dann sind Sie bestens geeignet und motiviert für die Vorrunde zum bundesweiten Wettbewerb ADAC Camper des Jahres 2024. Die Gewinner der regionalen Vorrunden erhalten neben attraktiven Preisen ein Teilnahmeticket für das bundesweite Finale auf der großen Messe „Caravan Salon“ in Düsseldorf (voraussichtlich Ende August/Anfang September). Auf die Gewinnerin oder den Gewinner wartet eine Traum-Campingreise im Wert von mehreren Tausend Euro.

> **Melden Sie sich jetzt für den Vorrundenwettbewerb an, alle Infos unter:**



> **Vorrunden-Termine in unserer Region:**
28. April 2024
Kirchheim/Teck
20. Juli 2024
Breisach



ADAC MAUTBOX

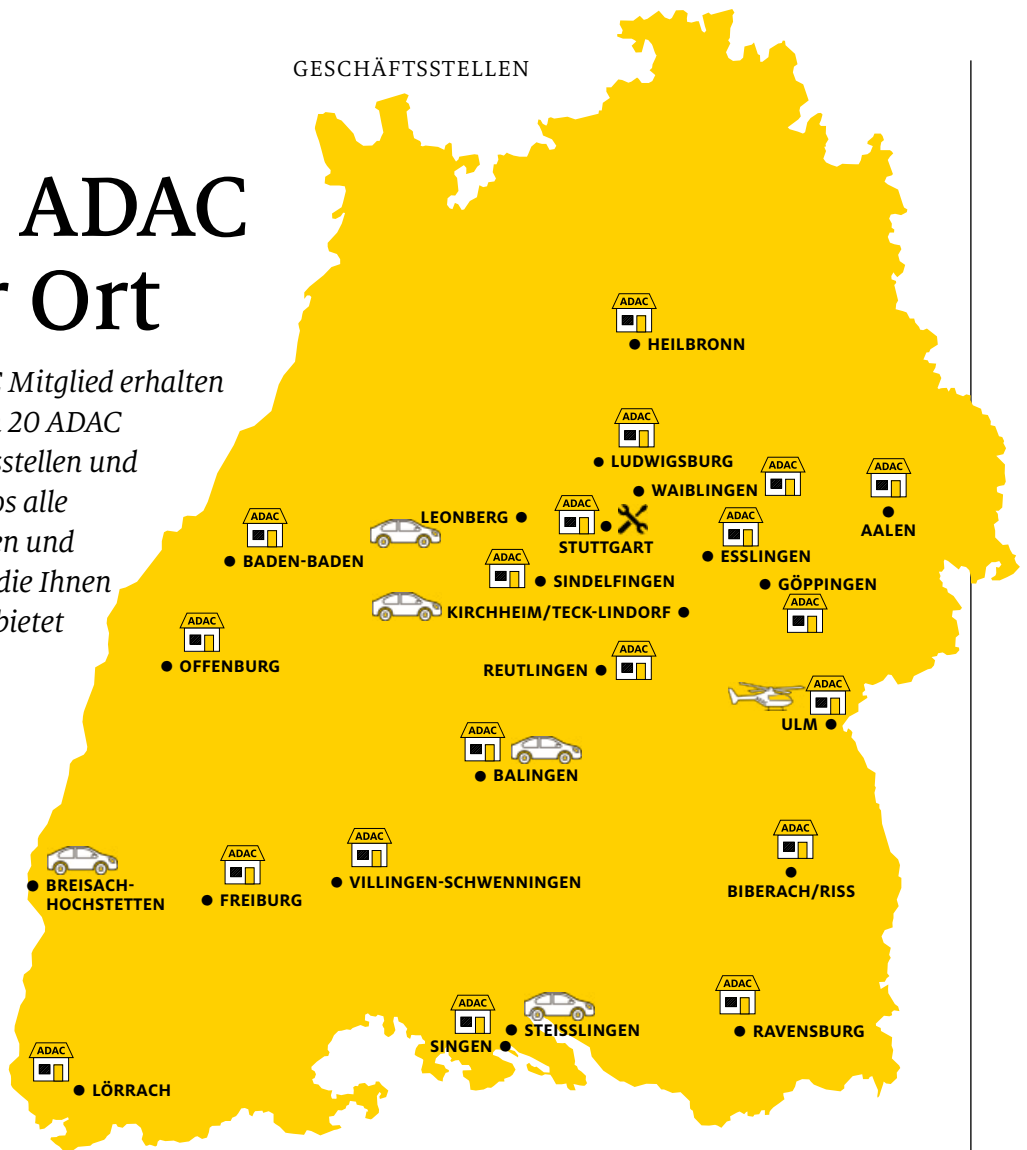
Mit der ADAC Mautbox geht es auf einer

ausgewiesenen Spur vorbei an den oft langen Warteschlangen bei den Mautstellen – und damit noch schneller in den Urlaub. Die Maut in Europa wird je nach Land, Fahrzeugklasse und Strecke unterschiedlich erhoben und mittels verschiedener Zahlungssysteme abgerechnet. Werden also mehrere europäische Länder durchquert, verliert man schnell den Kostenüberblick. Mit der Mautbox erhält man eine Abrechnungsübersicht zu den angefallenen Mautgebühren. Zugelassen ist die ADAC Mautbox für die beliebtesten Urlaubsländer in Europa: Italien, Frankreich (Ausnahme Wohnmobile über 3 Meter), Spanien, Portugal und Kroatien (ohne Istrien). Die Nutzung der Mautbox ist für Pkw (auch mit Anhänger), Wohnmobile und Motorräder möglich. Die einmalige Aktivierung der Mautbox kostet 19,90 Euro; zzgl. 3,90 Euro Versandgebühr und die Jahresgebühr von 22,90 Euro.

> **Jetzt informieren und bestellen in allen ADAC Geschäftsstellen in Württemberg**

Ihr ADAC vor Ort

Als ADAC Mitglied erhalten Sie in den 20 ADAC Geschäftsstellen und Reisebüros alle Leistungen und Services, die Ihnen der Club bietet



In den Geschäftsstellen & Reisebüros ist der ADAC persönlich für Sie da.



Auf den ADAC Fahrsicherheitsanlagen finden regelmäßig Trainings statt, in denen Teilnehmende verschiedene Fahrsituationen üben. Weitere Informationen unter adac.de/fahrsicherheitstraining

ADAC Südbaden

Breisach-Hochstetten,
Zum Verkehrsübungsplatz 3, T 0761 368 82 31
Steißlingen, Mühleweg 7, T 07738 937 30

ADAC Württemberg

Balingen, Auf Stetten 2
Kirchheim/Teck-Lindorf, Birkhau 2
Leonberg, Am Solitude-Ring, Mahdentalstraße 9,
T 0711 280 02 12 97

AALEN

Südlicher Stadtgraben 11
T 07361 647 07 30

BADEN-BADEN

Gewerbepark Cité 22
T 07221 93 74 50

BALINGEN

Wilhelm-Kraut-Straße 18
T 07433 99 63 10

BIBERACH/RISS

Zeppelinring 7
T 07351 70 02 20

ESSLINGEN

Plochinger Straße 21
T 0711 31 54 70 40

FREIBURG

Am Predigerort 1
T 0761 368 80

GÖPPINGEN

Schillerbau II/
Willi-Bleicher-Str. 3
T 07161 978 09 44

HEILBRONN

Bahnhofstraße 19 - 23
T 07131 96 75 20

LÖRRACH

Am Bahnhofplatz 2 - 3
T 07621 92 74 12

LUDWIGSBURG

Breuningerland
Heinkelstraße 1 - 11
T 07141 23 10 20

OFFENBURG

Marlener Straße 6
T 0781 727 40

RAVENSBURG

Jahnstraße 26
T 0751 361 68 80

REUTLINGEN

Lederstraße 102
T 07121 38 56 56

SINDELFINGEN

Breuningerland
Tilsiter Straße 15
T 07031 95 36 20

SINGEN

Georg-Fischer-Straße 33
T 07731 86 74 12

STUTTGART

1. Am Neckartor 2
T 0711 28 00 21 07
2. Kronprinzstraße 8
T 0711 22 85 50

ULM

Neue Straße 40
T 0731 962 10 20

VILLINGEN-SCHWENNINGEN

Klinikstraße 3
T 07721 91 74 11

WAIBLINGEN

Fronackerstraße 16
T 07151 510 58 50

Termine



**ADAC WÜRTTEMBERG
HISTORIC »**

10./11.5.2024

Unterwegs auf den schönsten Strecken der Region. Ausgangspunkt der 23. ADAC Württemberg Historic ist ein Ort mit Stil und Geschichte, die Buntweberei in Eislingen.
Nennschluss: 31. März 2024

> Anmeldung und Infos:
wuerttemberg-historic.de,
T 0711 280 02 78 und sport@wtb.adac.de

Freiburg Schauinsland Klassik

2. und 3. August 2024

Die jährlich stattfindende Oldtimerrallye in und um Freiburg ist ein Highlight für Liebhaber historischer Automobile.

Nennschluss: 15.6.2024

**Teilnahmegebühr: 800 Euro
inkl. MwSt.**

> Anmeldung und Infos:
schauinsland-klassik.de,
T 0761 368 82 41 und
klassik@sba.adac.de

Mitgliederversammlungen

ADAC Südbaden e.V.:

23. März 2024, um 10 Uhr in der
Mensa Durmersheim

ADAC Württemberg e.V.:

6. April 2024, um 9.30 Uhr in der
Schwabenlandhalle in Fellbach

**> Alle Infos zu
den Mitglieder-
versammlungen
finden Sie hier:**



Heimattage

Baden-Württemberg
Härtfeld 2024

Das Härtfeld liegt zwischen Aalen und Heidenheim und hat kulturell viel zu bieten. In diesem Jahr steht auf dem Härtfeld ein besonderes Highlight an: die Heimattage Baden-Württemberg Härtfeld 2024! Den Auftakt macht der Baden-Württemberg-Tag vom 3. bis 5. Mai in Dischingen mit einem bunten SWR-Bühnenprogramm.

**> Weitere Veranstaltungen
finden Sie unter: heimattage2024.de**

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktionsleitung

Melanie Hauptvogel
(V.i.S.d.P.),
ADAC Württemberg,
Am Neckartor 2, 70190 Stuttgart;
Claudia Ploh,
ADAC Südbaden,
Am Predigertor 1, 79098 Freiburg

Redaktion

Melanie Hauptvogel, Claudia Ploh,
Sylke Franzen, Christine Frischke,
Elisabeth Wolf

Illustration

Marc Stabauer

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:
Sandra Janßen
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
Media Holding Kommandit-
gesellschaft. Deren persönlich
haftende Gesellschafter sind
Prof. Dr. Hubert Burda,
Verleger, Offenburg, und die
Hubert Burda Media Holding
Geschäftsführung SE.



Südschwarzwald, Kaiserstuhl

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Eintägiges ADAC Fahrsicherheitstraining

p.P. **849 €**

Freiheit, Abenteuer, maximaler Kurvenspaß

Der **ADAC Safety Ride powered by MOTORRAD action team** verbindet ein Sicherheitstraining mit einer geführten, mehrtägigen Motorradreise. Genießen Sie auf Ihrem eigenen Motorrad die Freiheit und entdecken Sie **einzigartige Touren** in wunderschöne und kurvenreiche Regionen Süddeutschlands bis ins Sauerland.

**Infos, Buchung und weitere attraktive Motorradreisen
im ADAC Reisebüro oder unter T 089 45 35 35 22***

adac.de/wir-im-sueden

Veranstalter:

MOTORRAD
actionteam

ADAC

(*Servicezeiten: Mo – Sa: 8 – 20 Uhr)
©AA+W - stock.adobe.com



Markenartikel zu Bestpreisen

Unsere 5-Sterne-Garantie ist unser Versprechen an Sie!

- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht

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

▶▶ **D30851** ◀◀

Über 100 Top-Marken und 10.000 Artikel:
Damen- und Herrenbekleidung,
Schuhe, Sport und Outdoor, Haushalt und
Wohnen.

Top-Artikel: Nordcap Thermohose
für Damen und Herren.



UVP*-Preis 99,-
Personalshop-Preis 39,99

-30% für Sie
€ 27.99

**IHR PREIS-
VORTEIL
71%**

30%
**Jubiläums-
RABATT***
auf ALLES!

Noch mehr Infos online!



www.personalshop.com

1. QR Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30851** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance** wahren



ANZEIGE

UNSERE TOP-MARKEN



reusch

CHIEMSEE



SKECHERS

Telefonisch bestellen: **0 69/ 92 10 110**

*Mindestbestellwert: € 40,-.

Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden.

**Teilnahmebedingungen unter de.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de

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 zurück. 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.