

Der Norden



Alles im Fluss

Ruhige Fahrwasser – verrückte Boote

Doch von Pappe

Ost-Autokultur in
Mecklenburg-Vorpommern

Alle Jubeljahre
ADAC Weser-Ems
und Schleswig-Holstein
werden 100

**Camper
des Jahres**
Der Wettbewerb
im Norden

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

Bitte Ihre Postanschrift nicht vergessen!

Diese Prospekte können bis zum 15.02.2025 bestellt werden.

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

ADG 00 72/24

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

Weite Atmen. Stille spüren

www.spiekeroog.de

Schmallenberg-sauerland

besondere Begegnungen

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

Echt vielfältig.

Auf ins WaldReich

www.siegen-wittgenstein.info

VOGLAND
Sinfonie der Natur

Erlebnisurlaub im Vogtland
Natur | Familie | Kultur

www.vogtland-tourismus.de

Langeoog
Natur. Meer. Erleben.

www.langeoog.de

HUNSrück
Wasser. Natur. Erholung

DIE BESTEN ARRANGEMENTS 2024

Tel. 0049 (0) 6543 507700
www.hunsrucktouristik.de

BÜHL BÜHLERTAL OTTERSWEIER

Panoramawanderungen
Ortenauer Weinpfad
Genussradeln

www.buehl-buehlertal-ottersweier.de

LANDORADO
Dein Hofurlaub in Baden-Württemberg

KATALOG 2024/25

www.urlaub-bauernhof.de

FAMILIENURLAUB
in Sachsen

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Tel. 0351 491700
www.sachsen-familienurlaub.de

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

fraenkische-schweiz.com

Fahrradtouren
Schwäbische Alb - Donau

23 Erlebnistouren mitten im Geopark! Ideal für E-Bikes

www.tourismus.alb-donau-kreis.de

Urlaub zwischen Bergen und Seen

Naturpalette
Chiemsee

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

WESTLICHER BODENSEE
Konstanz-Bodensee-Projekt der Tourismusverbände

BODENSEE & VULKANE

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

URLAUB AM MEER
Hotel NEPTUN

BERGNÄH NATURNÄH GÖRKA WUNDERSÄR

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

BERGNÄH NATURNÄH GÖRKA WUNDERSÄR

ALPINE URLAUBSIDEEN
GRAINAUER GASTGEBERVERZEICHNIS 2024

TEUTOBURGER WALD

URLAUBS- UND FREIZEITREGION TEUTOBURGER WALD

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.paderboner-land.de



4

Urlaub im schwimmenden Ferienhaus
Mal mit, mal ohne Führerschein

Liebe Leserinnen und Leser,

laut Heraklit kann man nicht zweimal in denselben Fluss steigen. An Bord eines Hausboots kann man ihn herrlich bereisen. Gerade der Norden bietet so viele Möglichkeiten, sodass Heraklit hier genügend Auswahl hätte, um seinen Gedanken nachzugehen und diese in der Praxis zu testen.

Die DDR ist zum Glück seit über 30 Jahren Geschichte. Mit dem Zusammenbruch des Staates verschwanden bald auch die Trabis und Wartburgs aus dem Straßenbild. Der Verein Pappen-Papas hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Erinnerung an die DDR-Alltagskultur wachzuhalten.

René Wittwer und Brita Carlsen sind Camper des Jahres. Sie haben im letzten Jahr Vorrunde und Finale des ADAC Wettbewerbs gewonnen und freuen sich jetzt auf eine 14-tägige Campingreise durch die USA. Wer ihr Nachfolger werden will, kann sich bundesweit bei einem der 13 Vorentscheide anmelden. Allein im Norden sind vier Veranstaltungen geplant.

ADAC Weser-Ems und ADAC Schleswig-Holstein feiern in diesem Jahr runden Geburtstag. Wir blicken auf hundert wechselvolle Jahre zurück.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

EDITORIAL



16 **Jubiläen** Wir sind da, seit 100 Jahren.
Die ADAC Regionalclubs Schleswig-Holstein und Weser-Ems feiern 100-jähriges

I N H A L T

Ein Bett im Fluss

Urlaub im Hausboot oder auf der Jacht.

Wir zeigen, wie es geht!

Seite 4

Pappen-Papas

Ostfahrzeug-Treffen in Mecklenburg-Vorpommern

Seite 10

Camper des Jahres

Der Wettbewerb startet im Norden

Seite 14

Hundertjahrfeier

ADAC Schleswig-Holstein und Weser-Ems zeigen auf vier Seiten ihre Geschichte

Seite 16

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus der Region

Seite 20

Termine und Impressum

Seite 22



Ein Bett im Fluss

Im schwimmenden Ferienhaus bleibt der Lärm an Land. Ob mit oder ohne Motor: Ihren Longdrink genießen Hobby-Skipper abends im Deckchair.

Der Charterschein ermöglicht den Törn auf Motorjacht oder Hausboot auch echten Landratten

- Seegewässer
Führerscheinfrei bis 15 PS
- Binnengewässer
Führerscheinfrei bis 15 PS
- Geltungsbereich der Charterscheinregelung
(Schiffe charterbar auch ohne Führerschein)







Hausboote wie die Alcedo auf der Ems bieten Platz für vier bis sechs Personen. Vom Steuerstand auf dem Oberdeck sieht man den Gegenverkehr besonders früh

Mit drei bis fünf Kilometern pro Stunde schiebt sich die Alcedo bedächtig durch die Ems. Das 15 Tonnen schwere Hausboot gehört Christiane Plemper. Sie vermietet es in Lingen an Gäste, die Entspannung pur suchen. Abends kommen die Enten an Deck. „Auf der Reeling sitzen manchmal Eisvögel“, sagt Plemper, die das Boot 2018 genau nach diesem kleinen, diamantschimmernden Vogel benannt hat. Zur Entspannung trägt das sanfte Schaukeln bei. „Seekrank wird hier keiner“, meint Tony Weißling. Er ist der „Mann für alle Fälle“, Bordtechniker, und übernimmt die Einweisung vor dem Ablegen. „Das einzige Abenteuer sind hier die Schleusen“, sagt er und mahnt zur Ruhe – bei allen Manövern.

Der 40-PS-Außenbordmotor ist auf 15 PS gedrosselt. So braucht der Hausboot-Skipper keinen Führerschein. „Eigentlich passiert hier

selten was. Die Mieter haben genug Respekt beim Steuern. Der Fluss ist ja breit genug und das Boot hat nur 80 Zentimeter Tiefgang“, sagt Weißling. Im Notfall kommt er mit dem Trecker ans Ufer und schubst die festsitzenden Hobby-Kapitäne wieder ins tiefe Wasser. Das obligatorische Mann-über-Bord-Manöver übt Weißling mit den Gästen eigentlich nur für deren Hunde: „Die gehen manchmal auf Entenjagd und kommen in der Strömung nicht schnell genug zurück an Bord.“

Die Alcedo hat etwa 31 Quadratmeter Wohnfläche, zwei Schlafzimmer, eine Schlafcouch im Salon und ist beheizbar – im Salon stehen auch der Gas-Kaminofen und die Küche. Im Sommer spielt sich das Leben auf zwei Terrassen ab: Zwölf Quadratmeter im unteren Bereich, auf der 26 Quadratmeter großen Dach-



» Führerscheinfreie Zone

In Deutschland gibt es zwei Ausnahmen von der allgemeinen Bootsführerscheinpflicht. Zum einen gilt unter bestimmten Umständen eine Führerscheinfreiheit bis 15 PS (11,03 kW) Motorleistung. Zum anderen können in bestimmten Revieren auch Schiffe oder Hausboote mit wesentlich höherer Motorleistung mit einer Charterbescheinigung ausgeliehen werden.

Aussteller der Charterbescheinigung ist der Vermieter eines Sportboots. Die Unterweisung für die Bescheinigung dauert mindestens drei Stunden und umfasst Theorie (Verantwortlichkeiten, Verkehrsregeln, Fahrgebiet, Umwelt), Praxis (Motor, Fahrmanöver, Festmachen, Ankern, Mensch-über-Bord-Manöver, Rettungswesten, Gefahrensituationen) und die Bootseinweisung (Steuerstand,

Kontrollen, Ausrüstung). Die Bescheinigung gilt ausschließlich für das in ihr bezeichnete Revier und nur für die jeweilige Mietzeit. Wo die Charterbescheinigung gilt, gibt es neben allgemeinen Beschränkungen wie dem Fahrverbot bei Nacht oder einer Geschwindigkeitsbegrenzung der Boote bis 12 km/h auch besondere Sicherheitsvorschriften. Diese können ein Fahrverbot ab Windstärke 4, Rettungswestenpflicht oder eine Meldepflicht vor und nach der Überfahrt des Gewässers beim Vercharterer sein. Bootfahren lernt man am besten in der Praxis. Ist nach den ersten Ausflügen auf dem Wasser die Sehnsucht nach noch mehr Freiheit geweckt, führt kein Weg an einer anerkannten Sportbootsschule vorbei, die auf den Sportbootführerschein See oder Binnen vorbereitet.



Bordtechniker Tony Weißling übernimmt die Einweisung der Passagiere

terrasse stehen eine Sofaecke, zwei Liegen und der Grill. Das sind die Fakten. Entscheidend sind aber Ambiente, Details, Dekoration. Da durfte sich Christiane Plempner austoben: Wolldecken, Kissen, Bücher, Pflanzen, Wandbilder – hier kommen Gäste in eine liebevoll eingerichtete schwimmende Wohnung. „Wir hatten vor fünf Jahren beim Hundespaziergang am Dortmund-Ems-Kanal zufällig das Hausboot unaone von Heinz-Dieter Fröse entdeckt. Er und sein Boot wurden berühmt, weil beide in der Fernsehdoku „Lecker an Bord“ mitspielten (siehe Kasten auf Seite 9).

Schnell war der Funke übergesprungen und Christiane Plempner vermietet neben der Alcedo auch die ähnlich ausgestattete Ardea. „Das sind keine Partyboote“, schiebt sie noch hinterher. Für Kegelclubfahrten und Junggesellenabschiede sind die Boote einfach zu liebevoll hergerichtet und gepflegt. Zielgruppe sind Ehepaare, die abschalten wollen, oder Rentner, die mit ihren Enkelkindern ein Abenteuer auf dem Fluss erleben möchten – inklusive Sprung vom Sonnendeck. Das Revier ist überschaubar: Richtung Münster oder Papenburg gehen die längeren, zweiwöchigen Törns. In der Nebensaison kann man die Hausboote auch für drei Tage mieten.

Urlaub auf dem Wasser ist beliebt – nicht nur an der Ems. Seit Jahren steigt das Angebot an zu mietenden Motorbooten, fest stationierten oder motorisierten Hausbooten. Die Reviere, in denen die meisten Hausboote angeboten werden, sind bewusst so gewählt, dass auch Anfänger keine Probleme mit der Navigation >

» Hobby-Kapitän

Lothar Linge (76) aus Hildesheim hat reichlich Seemeilen gesammelt. Der Freizeitskipper chartert seit Jahren Motorjachten für seine Flusstouren. Seine Tipps für Einsteiger:



Wie findet man ein passendes Revier?

Neben der Recherche im Internet gibt es auch gute Reportagen zu den verschiedenen Reviere im Fernsehen, wie „Lecker an Bord“ vom WDR.

Bordküche oder Hafenkneipe?

Bei einem guten Smutje gibt es Bratkartoffeln an Bord. Rouladen, Gulasch und Sülze kann man auch vorkochen, einfrieren und mitnehmen. Dort, wo es noch Hafenkneipen gibt, probieren wir die natürlich aus. Je nach Revier lohnt sich das Angeln: Zuletzt hatten wir zwei Hechte in der Pfanne.

Schnittige Motorjacht oder gemütliches Hausboot?

Motorboote mit ihren etwa 100 PS sind natürlich schneller. Das Hausboot bietet mehr Platz und es ist alles ebener – wenn kein Sturm aufkommt.

Sind Schleusen wirklich so schlimm?

Kommt auf die Mannschaft an: Klare Absprachen, Kommandos wiederholen und etwas Übung – dann läuft das.

Was darf in keinem Seesack fehlen?

Bootsschuhe, Windjacke, Schlafsack. Für die Küche packe ich Gewürze, Mehl (zum Panieren), Öl und Salatsoße ein. Spülmittel, Bürste und Trockentücher nicht vergessen!

Und was macht eine gute Crew aus?

Klar, die muss die Anweisungen des Skippers befolgen. Gut ist, wenn ein, zwei Crewmitglieder beim Anlegemanöver helfen. Seemannsknoten lernen alle unterwegs.

Ihr Traumrevier? Der nächste Törn?

Kroatien! Der nächste Törn geht aber an die Maas in Holland.



» Besonderes Bordleben



Bremerhaven: Schulschiff Deutschland

Geschlafen wird nicht mehr in Hängematten. Aber sonst ist an Bord der Schulschiff Deutschland vieles wie früher: Das Bettbeziehen, das sogenannte Kojebauen, ist Aufgabe des Mieters. Der 86 Meter lange Dreimaster bietet 30 Außenkammern mit echten Kojen: also zwei Betten übereinander. Großzügiger ist die Kapitäns-Suite mit drei separaten Schlafplätzen und Sektfrühstück im Salon. Das Segelschulschiff liegt in zentraler Lage im Neuen Hafen von Bremerhaven. Es bietet tiefe Einblicke in die Ausbildung der Handelsschiffahrt des vergangenen Jahrhunderts.

› Einzelkabine (inklusive Frühstück): 68 €, Doppelkabine: 94 €, mehr unter schulschiff-deutschland.de

Hamburg: Hafenkran

Fast 70 Jahre lang haben die Kranführer den „GREIF“ gelenkt und schwere Lasten gehoben. Jetzt herrscht Dauer-Feierabend. Wenn die Krantür ins Schloss fällt, bleibt der Blick auf Hafen und Elbphilharmonie. Der Stil ist schlicht und maritim. Die Ausstattung ist funktionell, durchdacht und fast jedes Stück ist ein Unikat. Eine Küche hat so ein Kran nicht. Dafür eine Bar. Das Frühstück wird angeliefert. Übernachtung (zwei Personen): ab 390 € inklusive Frühstück.

› floatel.de/hideaways/hafenkran-hamburg

Kröslin: Baltic Sea Resort

Wasserbetten kennt man – aber schwimmende Ferienhäuser? Vor der Insel Usedom schaukeln derzeit 14 Floating Houses (75 bis 140 Quadratmeter) und zwölf Hausboote (45 bis 50 Quadratmeter) sanft in der Ostsee. Zum 5-Sterne-Konzept gehören Fußbodenheizung, Sauna und Kamin. Auf der Veranda steht der Grill. Im angrenzenden Resort gibt es Bootsverleih, Restaurant, Wellness und Shopping. Im Floating House Poseidon ist beispielsweise auf 105 Quadratmetern Platz für sechs Erwachsene und zwei Kinder. Badewanne mit Ausblick inklusive.

› Übernachtung: 199 € pro Haus + Endreinigung baltic-sea-resort.com



Christiane Plemper und Andreas Kamp vermieten zwei Hausboote auf der Ems, die besonders liebevoll eingerichtet sind

und der Kontrolle auf dem Wasser bekommen. Damit bei An- und Ablegemanövern sowie unterwegs auf dem Wasser möglichst keine Fehler passieren, gibt es zu Beginn des Trips eine mindestens dreistündige Einweisung (siehe Kasten Seite 6). Hier werden die wichtigsten Grundregeln und Manöver vermittelt. Mit der Charterbescheinigung in der Hand kann es dann auch schon losgehen. Die Bescheinigung berechtigt zum Führen des Hausboots in dem jeweiligen Charterrevier.

Allein in Deutschland sind das über 700 Kilometer befahrbare Wasserstraßen. Die Bootsauswahl reicht dabei vom Floß über Kleinboote mit Außenborder bis hin zur 15-Meter-Jacht oder fahrbaren Luxusvillen. Je nach Größe und Ausstattung des Bootes kann man schon für unter 1000 Euro die Woche in See stechen. Charterboote,



Klasse Detail Die Gießkanne hängt an einem langen Seil, um den Garten auf dem Oberdeck zu wässern



Entspannung An Bord der Alcedo ist viel Platz zum Relaxen, Lesen oder Vor-sich-hin-Dösen

Routen und Liegeplätze lassen sich gut über das Portal skipper.adac.de finden. Unter Hausboot-Urlaubern besonders beliebt ist die Mecklenburgische Seenplatte mit über 1000 zusammenhängenden Seen. Auf dem Portal deutschlands-seenland.de sind die Wasserwanderrastplätze, Marinas und Sportboothäfen jetzt zusammengefasst.

Hoch im Norden, im Mündungsgebiet von Weser, Elbe, Ems und Jade, warten höhere Anforderungen auf die Bootsführer mit Sportbootführerschein. Die Gezeiten, ihre Strömungen und der Pegelstand sind ständige Einflüsse, die die Lust an der Herausforderung wecken. Ganz

frei von Strömungen und Wind sind die großen Kanäle wie der Mittellandkanal und der Elbe-Seitenkanal befahrbar. Im sagenreichen Weserbergland prägen Städte wie Hameln, Nienburg, Verden und Bremen den Törn. Maritimen Flair verströmt eine Fahrt auf der Elbe. Spätestens mit der Passage ab Geesthacht kommen die Gezeiten und wechselnde Wassertiefen ins Spiel. In Hamburg wartet dann der Tanz mit der Großschifffahrt.



» Filmreif: Lecker an Bord

Drei Männer – und ein besonderes Boot: So startete 2017 die erste kulinarische Reise der beiden Köche Björn Freitag und Frank Buchholz im WDR-Fernsehen. Skipper Heinz-Dieter Fröse schipperte die Spitzenköche auf seinem Hausboot unaone durch sechs Staffeln von Hafen zu Hafen. Das Motto lautet: entschleunigen, entdecken und genießen. Die Liebe zur regionalen Küche und zu gutem Essen ist natürlich mit an Bord. An Land besuchen die beiden Köche mit ihren E-Bikes Menschen mit Leidenschaft für gute Lebensmittel und entdecken köstliche Produkte aus der Region. Ihre Törns führten bereits auf die Maas, den Rhein, durchs Ruhrgebiet, an die Weser und den Niederrhein. Buchholz und Freitag verbindet eine lange Freundschaft. Sie gründeten 1999 den Kochverein der „Jungen Wilden“ mit und rebellierten gegen



die Haute Cuisine. Sie legen Wert auf eine ehrliche und bodenständige Kochkunst. Beide sind im Ruhrgebiet groß geworden: Björn in Dorsten am Wesel-Datteln-Kanal und Frank in Waltrop am Dortmund-Ems-Kanal. In der aktuellen Staffel chauffiert Skipperin Mia Licht die beiden Köche über die Mosel.

> Infos: wdr.de/fernsehen/lecker-an-bord



Die Pappen-Papas auf Zeitreise



Am zweiten Oktoberwochenende ist in Dabel die fünfte Auflage des Ostfahrzeugtreffens „Stoplicht ... der Ausklang am See“ geplant

Text: Volker Penne Fotos: Christian Rödel

Ein zierliches Lenkrad, Pedale, Außenspiegel, dazu wahlweise Krückstock- und Lenkradschaltung beziehungsweise herkömmlicher Schalt-hebel neben dem schmalen Sitz – der graue Kasten gibt Rätsel auf. „Tatsächlich erkennen nur wenige Besucher auf den ersten Blick, worum es sich handelt“, sagt Marcus Schmied. Der Clou: Das in den 1960er-Jahren in der DDR entwickelte Gerät „Elan“ diente in Kombination mit einer Leinwand als Fahrsimulator. Denn auf dieser wurde die Tour aus Sicht des Fahr-eleven detailliert aufgezeichnet. Der Chef des DDR-Museums in Dabel – der 1400-Einwohner-Ort liegt etwa 40 Kilometer östlich von Schwerin – ist stolz auf dieses seltene Zeitzeugnis. Es gehört zu den zahllosen Raritäten seiner gut 12.000 Exponate umfassenden Exposition.

„Die Sammelleidenschaft hat er von mir“, betont seine Mutter Evelin. Die gebürtige Thü-

ringerin hatte mit Ehemann Bernhard vor fast 30 Jahren das drei Hektar große, unweit des Holzendorfer Sees gelegene Areal gekauft. Auf diesem befand sich vor der Wende das Ferien-lager des Volkseigenen Betriebs Metalleicht-baukombinat Calbe in Sachsen-Anhalt.

Sohnemann Marcus fand in den Hütten Ge-genstände aus DDR-Zeiten. Aus wenigen Stükken wurde ein stetig wachsender Fundus: rund 1000 verschiedene Biersorten, 500 Limonaden, gut 1000 Spirituosen, eine Minol-Zapfsäule, ein Original-Schneemobil, Heimwerker-, Radio-, TV- und Kfz-Technik in diversen Aus-führungen und Farbvarianten ...

2016 eröffnete die mittlerweile weit über die Region hinaus bekannte Frohnatur das DDR-Museum, das von zwölf kleinen Ferienhäusern, einem kleinen Café, einem großen Grillhaus und viel Wiese umrahmt wird. >

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. (Sergis, 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 Prey; 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 Magenkrebss 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-Organe – 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 Opiaten! Aber ohne Nebenwirkungen. (Christensen2009gb, Park1996gr, Park2003aa, Oh2004sg, Park2005ig etc.)

Weitere Studien folgen! Aktuell werden Studien zur Verbesserung der Prostatagesundheit und Verbesserung der Sehleistung 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, Leuberstrasse 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**



Marcus Schmieds Sammelleidenschaft hat mittlerweile ein Museum

„Marcus ist ein wirklich verrückter Sammler. Was er bereits zusammengetragen hat – einfach phänomenal“, verdeutlicht Christian Clasen. Vor vier Jahren hatte sich der gebürtige Wismarer mit seiner Frau Nadine in Dabel auf „eine Zeitreise der besonderen Art“ begeben, wie er sagt. „Das ganze Ambiente rund ums Museum fühlt sich an wie Urlaub“, verdeutlicht der Chef der Pappen-Papas (siehe Kasten rechts).

Kein Wunder, dass es zwischen den Oldtimerfans, die sich seit 2012 im niedersächsischen Winsen an der Luhe der Pflege und Erhaltung von in der DDR produzierten Pkw und Lkw verschrieben haben, und dem Museumschef sofort „funkte“.

Quasi als Saisonabschluss wurde für den Oktober 2020 ein Ostfahrzeugtreffen vereinbart. Dass es trotz teils strenger Coronaauflagen – beispielsweise benötigte jeder der maximal 300 zugelassenen Gäste einen Sitzplatz mit 1,5 Metern Abstand zum Nebenmann – stattfand, spricht für den Enthusiasmus und das Improvisationstalent der Organisatoren.



“

Wir lieben die einfache und robuste Technik

“

Christian Clasen
Chef der Pappen-Papas

„Wir sind ein sehr familiär agierender Verein. Bei uns zählen Zusammenhalt und gegenseitige Hilfe. Vor solchen Problemen kapitulieren wir nicht“, sagt Stefan Rudat. Wie sein Bruder Christian war er vor rund 20 Jahren von Wismar aus der Arbeit im Großraum Hamburg hinterhergezogen. Dass die Trabi-Fans, die ihre 61 beziehungsweise 36 Jahre alten 26-PS-Schmuckstücke selbst aufgebaut und tiefergelegt haben, so schnell nichts aus der Ruhe bringt, bewiesen sie schon bei der Gründung der Interessengemeinschaft vor elf Jahren. Auf dem Weg zum traditionsreichen Trabi-Treffen in Anklam, Vorpommern-Greifswald, blieb

Stefan auf dem Autohof Lehrte, Niedersachsen, mit einem Motorschaden liegen. Christian schaffte einen Ersatzmotor heran, den sie dann vor Ort in Windeseile selbst einbauten.

„Solche Episoden vergisst man nicht“, sagt der Industriemeister für Lebensmitteltechnik. „Wir lieben die einfache und robuste Technik. Mitunter schraubt unsere Truppe das ganze Wochenende an den insgesamt 20 Pkw und Lkw in einer großen Scheune unweit von Winsen.“

Am zweiten Oktoberwochenende planen die Pappen-Papas die nunmehr fünfte Veranstaltung „Stoplicht ... der Ausklang am See“.

Mehr als 500 Ost-Fahrzeuge und etwa 300 Camper werden dann wieder auf der Festwiese erwartet. „Damit sind die Kapazitätsgrenzen des Areals für die aktiven Teilnehmer fast ausgereizt“, so Vereinschef Clasen. Hinsichtlich der Besucherzahl sei man aber für weiteren Zuwachs gerüstet, versichert er. Zumal Dabels ehrenamtlicher Bürgermeister Jörg Neumann das Oldtimerevent wieder nach Kräften unterstützen wird. Der 56-Jährige besaß einst selbst eine Rennpappe – eine Trabant-Limousine 601 Deluxe. „Angesichts der toll gepflegten Modelle und der skurrilen Umbauten geht einem das Herz auf“, betont Neumann.

Und sicher ist, dass Museumsbetreiber Schmied auch seine Trabi-Freunde wieder mit jeder Menge neuer Exponate überraschen wird. Rund 1,2 Millionen Kilometer hat er in den vergangenen 25 Jahren auf der Suche nach DDR-Produkten bereits zurückgelegt.

» Mehr Fakten & Infos

Der seit 2019 eingetragene gemeinnützige Verein Pappen-Papas hat seinen Sitz in Winsen an der Luhe. Er dient der Pflege, Erhaltung und Förderung von technischem Kulturgut in Form von Pkw und Lkw, die in der DDR produziert wurden. Der Verein ging aus der von den seit einigen Jahren in Niedersachsen lebenden Brüdern Christian Clasen und Stefan Rudat 2012 gegründeten Interessengemeinschaft hervor. Der imposante Name resultiert aus der Tatsache, dass die Männer sowohl Besitzer von Trabis, die auch Rennpappen genannt wurden, als auch Familienväter sind. Aktuell hat der Verein 17 Mitglieder, die aus Schleswig-Holstein, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern stammen.

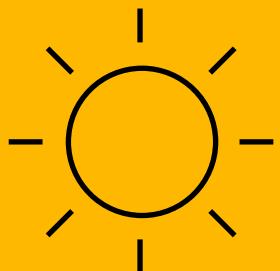
› Weitere Infos unter pappennapas.com

Das DDR-Museum Dabel befindet sich im Ferendorf Storchennest in der Lindenstraße 13a, 19406 Dabel. Es ist vom 1. April bis 30. Oktober jeweils mittwochs, freitags und sonntags in der Zeit von 12 bis 17 Uhr geöffnet. Erwachsene zahlen 8 Euro Eintritt, Kinder ab sechs Jahren 4 Euro.

› Weitere Infos unter ddr-museum-mecklenburg.de

Frühjahrscheck

Machen Sie Ihr Fahrzeug fit für den Frühling!



- Sonderpreis vom 01.04. bis 30.04.2024
- Wir checken Ihr Fahrzeug nach vorheriger Terminvereinbarung

Unsere Aktion im April
Frühjahrscheck

25€

ADAC Delmenhorst
Reinersweg 34
27751 Delmenhorst
T 04221 97 23 776

ADAC Aurich
Esenser Straße 122a
26607 Aurich
T 04941 96 03 86

ADAC Hamburg
Amsinckstraße 41
20097 Hamburg
T 040 23 91 91 70

ADAC

JETZT
ANMELDEN &
GEWINNEN
für ADAC
Mitglieder



Deutschlands beste Camper gesucht

*René Wittwer und Brita Carlsen aus Buchholz wurden im letzten Jahr zu den ADAC Campern des Jahres gekürt.
Für den Wettbewerb in diesem Jahr gibt es noch Startplätze*

Text: Christian Hieff

2024 wird der Titel zum dritten Mal vergeben. Im ganzen Land werden Vorrunden veranstaltet, deren Gewinner eine Einladung zum Endlauf auf dem Caravan Salon in Düsseldorf am 7. September erhalten. Doch eine Teilnahme an einer Vorrunde lohnt sich unabhängig von der Platzierung. Denn bevor die Teilnehmer in den unterschiedlichsten Disziplinen gegeneinander antreten, erhalten sie ein kurzes Sicherheitstraining, bei dem sie lernen, wie man sein Wohnmobil in Extremsituationen unter Kontrolle hält.

René Wittwer und seine Partnerin Brita Carlsen haben im letzten Jahr die Qualifikation im Fahrsicherheitszentrum Embsen bei Lüneburg für sich entschieden. Doch das ist nicht allein der Grund, warum sie von dem Tag begeistert waren: „Auch wenn alle gewinnen

wollten, haben wir doch viel miteinander gelacht und uns gegenseitig angespornt.“ Die Disziplinen hatten es dabei in sich. So mussten die

» Vorrunden im Norden

- 29.3.2024, Kiel**, ADAC Fahrtrainingsanlage Kiel-Boksee
 - 5.5.2024 Embsen**, ADAC Fahrsicherheitszentrum Hansa, ADAC-Straße 1, 21409 Embsen
 - 26.5.2024 Laatzen**, ADAC Fahrsicherheitszentrum Hannover, Hermann-Fulle-Straße 10, 30880 Laatzen
 - 15.6.2024 Bremen**, ADAC Fahrtrainingsanlage Bremen-Mahndorf
 - 6.7.2024 Rostock**, Warnowufer, 18055 Rostock
- > Anmeldung sowie weitere Termine und Infos unter adac.de/cdj



WETTBEWERB

Knappe Nummer
Mit verbundenen Augen und nur auf Anweisungen der Beifahrerin durch einen Parcours

So sehen Sieger aus
René Wittwer und Brita Carlsen sind die ADAC Camper des Jahres 2023. Andrea Schmitz (links), Vorsitzende ADAC Nordrhein, überreichte die Preise



Camper unter anderem rückwärts einen Slalom fahren, auf Zeit rückwärts einparken und mit verbundenen Augen und nur auf Anweisungen des Partners einen Parcours fehlerfrei absolvieren.

Mit dem Gewinn hatten sie sich für den Endlauf auf dem Caravan Salon in Düsseldorf im September qualifiziert, bei dem sie auf die anderen Siegerteams der Vorrunden trafen.

Statt auf einem Fahrsicherheitsgelände fand der Endlauf mitten auf dem Gelände des Caravan Salon statt – der mit über 250.000 Besuchern und über 750 Ausstellern der wichtigste

Branchentreff überhaupt ist. Vor so großem Publikum stieg auch die Nervosität. „Wir hätten nie damit gerechnet, dass wir am Ende den Titel holen.“ Doch sie konnten sich knapp durchsetzen und wurden zu den ADAC Campern des Jahres gekürt. Neben Pokal und Urkunde wurde ihnen auch ein Gutschein für eine 14-tägige Campingreise in die USA überreicht.

Auch in diesem Jahr wird das Finale auf dem Caravan Salon stattfinden. Der Hauptpreis ist auch diesmal eine zweiwöchige Campingreise – doch diesmal geht es für die Gewinner nach Kanada statt in die USA.



Auch als Gutschein erhältlich

Sicher in die neue Saison starten – ADAC Motorrad-Trainings

Starte mit einem Motorrad-Training mit Sicherheit in ein neues Abenteuer.

- » Individuelle Trainings
- » Professionelle Trainingsleitung
- » Jetzt buchen und sicher unterwegs sein

Mehr Informationen unter
fsz-hansa.de | adac-sh.de
fahrsicherheitstraining-weser-ems.de

ADAC

100 Jahre ADAC Weser-Ems e. V.

Der ADAC Weser-Ems wurde 1924 durch die Abtrennung vom Gau Hannover-Niedersachsen gegründet



Gründung ADAC

Am 24. Mai 1903 wird von einer kleinen Zahl sportbegeisterter Kraftfahrer in Stuttgart die Deutsche Motorradfahrer-Vereinigung (DMV) gegründet. Nach den politischen Grenzen erfolgt schon 1904 eine Einteilung in Reichsgebiete mit 14 Gauen. 1911 wird die DMV in Allgemeiner Deutscher Automobilclub ADAC umbenannt.

ADAC Haupttagung erstmals in Bremen

Am 27.11.1927 findet zum ersten Mal die Haupttagung (heute „Hauptversammlung“) des ADAC Gesamtclubs in Bremen statt.



Neugründung nach Krieg

1946 wird bei der Militärregierung für den ehemaligen Gau Weser-Ems ein Antrag auf Geschäftseröffnung gestellt und am 12. Juli 1946 die ADAC Verwaltungsstelle Nordwest in Hamburg mit Sektion Weser-Ems gegründet. Nach mehrfachen Aufhebungsverfügungen kann sie 1948 als Gau Weser Ems wiedergegründet werden.



Erste Straßenwachtstation im Regionalclub

1958 wird die erste Station der ADAC Straßenwacht in Bremen eröffnet.



1903

1924

1927

1928

1946

1955

1958

1961

Geburtsjahr des ADAC Gau Weser-Ems



Der Gau Via Weser-Ems entsteht 1924 aus der Keimzelle des Nordwestdeutschen Automobil-Clubs Bremen (1911) durch die Abtrennung vom ADAC Gau Hannover-Niedersachsen. An der Gründungsversammlung am 20. Januar 1924 im Niederschen Hof zu Bremen nehmen mehr als 100 Mitglieder teil.



Einhaltung der Bremer Flieger durch den ADAC

Im Juni 1928 kehren die ersten Überflieger des Atlantiks von Ost nach West (Köhl, von Hühnfeld und Fitzmaurice) mit dem Dampfer Columbus zurück. Von Bord nimmt das ADAC Präsidium die kühnen Flieger in Empfang und begleitet sie in einem langen Triumphzug nach Bremen, der von der Bremer Bevölkerung begeistert aufgenommen wird.

ADAC Straßenwacht zwischen Weser und Ems

Im Jahr 1955 werden erstmals sechs Straßenwachtgespanne im Regionalclubgebiet eingesetzt.



Erste ADAC Weser-Ems Geschäftsstelle

Nach Bremen wird am 1. Dezember 1961 als erste Geschäftsstelle im Regionalclubgebiet die ADAC Geschäftsstelle Wilhelmshaven eröffnet.



JUBILÄUM

Neues ADAC Haus in Bremen-Hastedt

Im September 1973 bezieht der Regionalclub Weser-Ems das neue ADAC Haus in der Bennigsenstr. 2-6. Nach etlichen Umzügen innerhalb Bremens ist dies bis heute der Standort der Hauptverwaltung.



Eröffnung des Verkehrsübungsplatzes

Als sichere Übungsmöglichkeit für Fahranfänger und für die Erhöhung der allgemeinen Verkehrssicherheit wird der sogenannte „VÜ“ in Bremen-Mahndorf geschaffen.

Startschuss für die Digitalisierung

Im Januar 1990 werden die ersten sechs EDV-unterstützten Arbeitsplätze in der neuen ADAC Telefon-Service-Zentrale eingerichtet. Seit 1996 ist der ADAC im Internet präsent.

Wilhelmshaven
Aurich
Bremerhaven

Oldenburg
Delmenhorst
Bremen

Lingen

Osnabrück

ADAC Haus saniert

Im Juli 2017 kann das ADAC Haus an der Bennigsenstraße nach einer umfangreichen energetischen Sanierung wieder bezogen werden.



1973

1978

1989

1990

2017

2021

2024

Erster Rettungshubschrauber in Bremen

Am 20.12.1973 wird in Bremen der Rettungshubschrauber „Christoph 6“ in Dienst gestellt. Seitdem haben seine Piloten fast 58.000 Einsätze geflogen.



Flächendeckender Service im Regionalclub

„Hin zum Mitglied“: Mit 11 Geschäftsstellen, 23 Informationsstellen und einer motorisierten Geschäftsstelle stellt der ADAC Weser-Ems seinen 475.519 Mitgliedern umfassende Leistungen zur Verfügung.

ADAC in Oldenburg ganz neu

Nach 26 Jahren in der Donnerschweer Straße steht die ADAC Geschäftsstelle & Reisebüro Oldenburg ab 2021 den ADAC Mitgliedern in der Wilhelmshavener Heerstraße zur Verfügung. Der Neubau bietet ein modernes und großzügiges Ambiente und setzt die aktuellen Trends der Digitalisierung um.

100 Jahre ADAC Weser-Ems 1924–2024

Der ADAC Weser-Ems hat – neben Bremen – sieben Geschäftsstellen und mehr als 950.000 Mitglieder. 2024 wird das 100-jährige Bestehen gefeiert und in Bremen die ADAC Hauptversammlung ausgerichtet.



Die Erfolgsgeschichte geht weiter

Unser Regionalclub gestern, heute, morgen

Ein Glückwunsch von Rainer Pregla, Pressesprecher ADAC Schleswig-Holstein

Alles Gute zum 100. Geburtstag, ADAC Schleswig-Holstein! Fast so alt, wie Jopie Heesters geworden ist, und doch für immer jung und stets auf der Höhe der Zeit.

Schleswig-Holsteiner gelten als ein wenig eigenbrötlerisch. Doch wer die kühlen Klaren aus dem hohen Norden besser kennt, weiß, dass sie schon immer herzlich waren, vielleicht eine gewisse Sturheit mitbrachten. Und diese, nennen wir es lieber Durchsetzungsfähigkeit, brauchte es auch, um einen Club wie den Allgemeinen Deutschen Automobilclub zu gründen und durch die wechselvollen Jahrzehnte zu führen. Es waren Männer wie der Ingenieur Franz Harz, die in den 1920er-Jahren, als es den ADAC in München schon fast 20 Jahre gab, von einem eigenen Regionalbezirk in Kiel träumten. So kam es, dass die Mitglieder des Automobilclubs von Kiel, eines Ortsclubs des ADAC, einen eigenen Gau anstrebten und am 24. Februar 1924 auch gründeten. Es war die Zeit, als der Begriff Gau noch für Landschaft oder Region stand und als Verwaltungseinheit genutzt wurde, ehe die Nationalsozialisten den Aus-

druck entehrten und für ihre grausame Ideologie als regionale Organisationseinheit der NSDAP missbrauchten.

Mit Aufkommen der Motorisierung nach dem Ersten Weltkrieg befassten sich der ADAC und seine Ortsclubs schon mit Fragen der Verkehrssicherheit, der Unfallverhütung, dem Zustand der wichtigsten Straßen, der Fahrgeschwindigkeit und den technischen Fragen des Automobils.

Mit wenigen Hundert Mitgliedern gestartet, wuchs die Zahl in den ersten Jahren schnell auf 1500 an. Bereits im ersten Jahr gab es „eine allgemeine Ausfahrt“ nach Flensburg, später eine „Zuverlässigkeitstour“ nach Schleswig.

Du, lieber ADAC, hast mit Deinen Ortsclubs, Veranstaltungen und Treffen früh eine rege Vereinskultur geprägt. Schon drei Jahre nach der Gründung wurde die ehrenamtliche Arbeit so viel, dass man mit Wilhelm Rettkowski den ersten Geschäftsführer des Clubs bestellte. Ein Büror Raum wurde 1928 im damaligen Kieler Messehaus in der Auguste-Viktoria-Straße angemietet, wenige Jahre später folgte der Umzug in den Kieler Sophienblatt 30.

1924 Treffen der Motorradfahrer im ADAC auf dem Kieler Nordmarksportfeld



Bis 1948 Der ADAC hatte seine zweiten Büroräume in der Kieler Auguste-Viktoria-Straße



1968 Seit 56 Jahren hat der ADAC Schleswig-Holstein seine Kieler Geschäftsstelle in der Saarbrückenstraße 54



Du zähltest 2400 Mitglieder, als Hitler die Macht ergriff. Für die bestehenden Kraftfahrervereinigungen bedeutete das in Zeiten des Naziregimes die Vereinnahmung durch den DDAC (Der Deutsche Automobilclub). Die Schilderungen dieses düsteren Kapitels der Geschichte in Deiner Chronik lassen erahnen, wie verzweifelt Franz Harz und die anderen sich mühten, so lange wie möglich ein Stück Normalität zu wahren.

Herbert Sartori übernahm 1945 das Amt des ersten Vorsitzenden. Am 24. Juni 1946 wurdest Du als „ADAC-Sektion Nordmark e. V.“ zum eingetragenen Verein. Ab 1948 war der Vorläufer der Straßenwacht, der Straßenhilfsdienst, unterwegs. Die Motorradsparte richtete wieder erste Rennen wie das „Hafenkurs-Rennen“ in Kiel aus.

1952 wurde Adolf Dahm in Zeiten des Aufschwungs zum Vorsitzenden gewählt. Mit den steigenden Auto-Zulassungszahlen wuchs der Bedarf an Prüfständen. 1953 nahm die ADAC Straßenwachtgruppe Schleswig-Holstein ihren Dienst auf. Der Motorsport boomte, ebenso die Mitgliederzahlen. Die Büroräume wurden wieder zu klein. Du kamst im ersten funktions tüchtigen Bürohaus nach dem Krieg – dem Howe-Haus in der Holstenstraße 88/90 – unter. Unter Adolf Dahm wurden 1958 schon 13.000 Mitglieder gezählt. Wolfgang Jenne übernahm in den 60er-Jahren, in Zeiten von Flower-Power, der aufstrebenden Friedensbewegung, der Mondlandung und Woodstock, den Vorsitz.

Neben den Themen Kfz-Technik und Verkehrssicherheit bietest Du immer wieder Neues an. Stolze „75 Leistungen des ADAC“ zählte ein Werbeblatt 1959 auf – die Zahl der Mitglie-

der stieg auf 14.268. Seit 1968 ist das Bürohaus in der Saarbrückenstraße 54 Dein Zuhause. Weitere sechs Geschäftsstellen sind über Schleswig-Holstein verteilt. Allen Verantwortlichen, egal in welcher Dekade sie aktiv waren oder es sind, ist es zu verdanken, dass immer neue Serviceleistungen im Bereich der Touristik, der Versicherungen, der Pannenhilfe, des Verbraucherschutzes und vieles mehr dazugekommen sind. Unter Harald Traxel (1981 bis 1988), Max Stich (1989 bis 2013), Ulrich Klaus Becker (2013 bis 2017) und dem seit 2017 amtierenden Vorsitzenden und Verkehrspräsidenten im ADAC, Gerhard Hillebrand, wurde kontinuierlich expandiert und professionalisiert. Heute steht der ADAC nicht nur für die Gelben Engel, sondern bietet auch Dienste wie die Fahrradpannenhilfe, Schlüsselnotdienst, telemedizinische Beratung, Reisebüro-Full-Service und so vieles mehr. Das alles ging und geht nur, weil alle Vorsitzenden sich stets auf ihr Team aus Hauptamt, den vielen ehrenamtlichen Vorständen und Helfern sowie die zahlreichen Ortsclubs im ADAC verlassen konnten und immer noch können.

Heute zählst Du, ADAC Schleswig-Holstein, über 656.000 Mitglieder – Tendenz weiter steigend. Du entwickelst Dich immer weiter. Denn trotz all der Errungenschaften bei Technik, Digitalisierung oder künstlicher Intelligenz – überflüssig wirst Du nicht werden. Und wenn es Dich nicht schon gäbe, dann müsste man Dich erfinden.

Zeitzeugen gesucht

Erzählen Sie uns Ihre spannenden, kuriosen oder berührenden Erlebnisse mit Ihrem ADAC Schleswig-Holstein:

> 100jahre@sho.adac.de

2023 Mit jedem Kilometer Gutes tun: die ADAC Classic Car Charity



2021 Motorsport, wie das Speedway-Fahren, genießt höchsten Stellenwert



2022 Fahrsicherheitstraining für vielfältige Zwecke und auf Top-Niveau



Driften für Kids

Ordentlich Staub aufwirbeln können jetzt auch im Norden Kids im Alter von 6 bis 10 Jahren. Mit den Junior Buggy Projekten des ADAC Schleswig-Holstein, des ADAC Hansa sowie des ADAC Weser-Ems erhalten die Kinder einen ersten Eindruck vom Fahren auf losem Untergrund. Dabei steht weniger das Erzielen von Höchstgeschwindigkeiten im Fokus, sondern die Fahrzeugbedienung und -beherrschung, die Bedeutung von Bremswegen, Ausweichmanövern und Kurvenverhalten in schwierigen Situationen. In den Roadshows und Schnupperkursen wird über das spielerische Angebot das Interesse und die Begeisterung an sicherem Fahren auf verschiedenen Untergründen geweckt. In Schleswig-Holstein stehen bereits drei Termine fest: 06.04.2024 beim MSC Brokstedt e. V. , am 28.04.2024 beim AC Nordfriesland beim Jugend-Kart-Slalom und am 01.05.2024 beim AC Pinneberg beim US Car Treffen. Der ADAC Weser-Ems veranstaltet bereits eine komplette Junior Buggy Serie mit insgesamt sechs Terminen. Die beteiligten Ortsclubs (Rasteder AC, AC Niederelbe, MSF Steinfeld und Heidering Wagenfeld) bieten Schnupperkurse sowie Trainings für Neueinsteiger an.



> Weitere Informationen auf: adac-sh.de, motorsport.adac-weser-ems.de sowie adachansa.de

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

Fit und sicher in die neue Saison

Das Frühjahr naht, die Saison steht unmittelbar vor der Tür. Umso wichtiger wird es für Camper und Wohnmobilisten, gut vorbereitet zu sein, um sicher in den Urlaub zu starten. Das geht am besten bei einem ADAC Fahrsicherheitstraining. Hier lernen die Teilnehmenden das Wohnmobil in verschiedenen Fahrsituationen kennen und lernen, richtig zu reagieren. Außerdem auf dem Programm: sicheres Rückwärtsfahren, gefährliche Situationen meistern lernen. Erfahrene Trainer zeigen, wie das Wohnmobil sicher zu führen ist.



Weitere Inhalte

- Sitzposition, Lenkradhaltung, Blickführung und Spiegel-einstellung
- Kurvenfahrten
- Bremsen bei verschiedenen Fahrbahnzuständen und in Kurven
- Slalomfahren
- Bremsen und Ausweichen vor einem Hindernis
- Rangierübungen mit und ohne Einweiser
- Gepäck richtig sichern

> Infos und Anmeldung

Bremen:

fahrsicherheitstraining-weser-ems.de
oder T 0421 499 41 17

Lüneburg:

fsz-hansa.de
oder T 04134 90 70

Kiel-Boksee:

adac-sh.de
oder T 04302 969 81-11

Bewerben
Sie sich
jetzt!

ADAC Tourismuspreis
Hamburg 2024

Wenn sich die Tourismus- und Freizeitwirtschaft weiterentwickelt, Ideen entstehen und das Angebot vielfältiger wird, dann profitieren alle: Anbieter, Region, Wirtschaft und natürlich der Besucher. Mutige und engagierte Menschen machen sich Gedanken darüber, wie sie mit den neuen Herausforderungen umgehen. Der ADAC Hansa will die Macher unterstützen, den regionalen (Kultur-)Tourismus fördern und zeichnet deshalb auch im Jahr 2024 die besten Beiträge aus. Zudem erhalten die Platzierten wieder ein umfangreiches Marketingpaket, bestehend aus einem Kommunikationspaket vom ADAC Hansa, einer Messepräsenz auf der REISEN Hamburg 2024 sowie einem Mediapaket des Außenwerbung-Anbieters Ströer.

> Informationen: adac.de/hansa



Die Trophäe wurde von Joachim Fahrenkrug (hansegiebel.de) designt



Thailand – mehr als ein Land des Lächelns

16-tägige Rundreise inklusive Flug mit Emirates

Inklusivleistungen:

- Flug mit Emirates von München via Dubai nach Bangkok und zurück inkl. Gebühren
- Rail & Fly 2. Klasse
- Transfers laut Reiseverlauf
- 13 Nächte in Hotels und Lodges der gehobenen Mittelklasse
- 13x Frühstück, 4x Mittagessen in lokalen Restaurants, 1x Abendessen im Hotel
- Rundreise laut Reiseverlauf
- Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder
- örtliche, deutschsprechende Reiseleitung (ab/bis Bangkok während der Rundreise)



■■■ ADAC Mitgliedervorteil:

- Night Food Tour in Bangkok mit Führung und Verkostung
- Badeaufenthalt in Cha Am: 4 Übernachtungen mit Frühstück und Late-Checkout im 4-Sterne-Hotel Tara Mantra

ab 2.495 € p. P. im Doppelzimmer

Reisetermine: Oktober und November 2024

Beratung und Buchung:

✉ 170 ADAC Reisebüros¹ ☎ adacreisen.de/mgr-thailand ☎ 069 153 22 55 24²

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reiseburo ²Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. - So.: 10.00 - 18.30 Uhr
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: DERTOUR, eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH, 51149 Köln

Termin

ADAC MX MASTERS IN VELLAHN

Eine der beliebtesten Motocross-Rennserien Europas, die ADAC MX Masters, macht am 25. und 26. Mai Station in Vellahn. Mehr Infos und Tickets unter adachansa.de



IMPRESSUM

Herausgeber

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

Chefredaktion

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

Redaktion

Christian Hieff,
Nils Linge,
Rainer Pregla

Produktion

storyboard GmbH,
Wiltrudenstraße 5,
80805 München

Verlag

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

Anzeigen

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

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

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



Schon ab 8,45 Euro
im Monat!

**Beim Rechtsstreit lassen
wir Sie nicht hängen.**

Die ADAC Rechtsschutz-Versicherung.

Wählen Sie den Schutz, der zu Ihnen passt. Für Verkehr, Privat, Beruf und Wohnen.
Jetzt abschließen auf **adac.de/rechtsschutz** oder unter **089 558 95 71 40 (Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr)**
und in **jeder ADAC Geschäftsstelle**.



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 Rückgabeberecht

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.



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

UNITED COLORS
OF BENETTON.



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

Rückbegarantie 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.