

# Hessen Thüringen Sachsen



## Im Einsatz

Lebensretter aus der Luft

### Reifen platt?

Neue Radservice-  
stationen eingeweiht

### Glänzende Schätze

Oldtimerfahrt des  
ADAC Hessen-Thüringen

### Badesalz

Comedy-Duo im  
VIP-Interview

# KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- ▶ online auf [urlaub-tipps.reise/241](http://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](mailto: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](http://www.spiekeroog.de)

**A196**

**HUNSRÜCK**  
Wald- und Naturerlebnis

**DIE BESTEN ARRANGEMENTS 2024**

Tel. 0049 (0) 6543 507700  
[www.hunsruecktouristik.de](http://www.hunsruecktouristik.de)

**A201**

**Fahrradtouren**  
Schwäbische Alb - Donau

23 Erlebnistouren mitten im Geopark | ideal für E-Bikes

[www.tourismus.alb-donau-kreis.de](http://www.tourismus.alb-donau-kreis.de)

**URLAUBSREGION TEUTOBURGER WALD**

**URLAUBS- UND FREIZEITREGION TEUTOBURGER WALD**

**A192**

**Schmallenberg**  
Sauerland

Besondere **Begegnungen**

**GRATIS MAGAZIN ANFORDERN!**  
☎ 0 29 72 / 97 400  
[www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)

**A197**

**BÜHL**  
BÜHLERTAL OTTERSWEIER

Panoramawanderungen  
Ortenauer Weinpfad  
Genussradeln

[www.buehl-buehlertal-ottersweier.de](http://www.buehl-buehlertal-ottersweier.de)

**A202**

**Urlaub zwischen Bergen und Seen**

**Naturpalette**  
Chiemsee

Tel.: 08051/687621  
[www.naturpalette-chiemsee.de](http://www.naturpalette-chiemsee.de)

**A193**

**Echt vielfältig.**  
Siegeler Wald

Auf ins **WaldReich**

[www.siegen-wittgenstein.info](http://www.siegen-wittgenstein.info)

**A198**

**LANDORADO**  
Dein Hofurlaub in Baden-Württemberg  
KATALOG 2024/25

[www.urlaub-bauernhof.de](http://www.urlaub-bauernhof.de)

**A203**

**WESTLICHER BODENSEE**  
Konstanz-Bodensee-Region  
in den Voralpenregionen

**BODENSEE & VULKANE**

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

**A206**

**Lebensqualität & Gesundheit**

**BAD OEYNHAUSEN**  
[staatsbad-oeynhausen.de](http://staatsbad-oeynhausen.de)

**A207**

**Horn-Bad Meinberg**  
Willkommen im Urlaub

Tel. 05234 20597-0  
[info@hornbadmeinberg.de](mailto:info@hornbadmeinberg.de)  
[hornbadmeinberg.de](http://hornbadmeinberg.de)

**A208**

**Paderborner Land**  
Wandern • Radfahren • Genießen

Tel. 05251 308-8111  
[www.paderborner-land.de](http://www.paderborner-land.de)

**A189**

**VOGT LAND**  
Sinnvolle Natur

Erlebnisurlaub im Vogtland  
Natur | Familie | Kultur

[www.vogtland-tourismus.de](http://www.vogtland-tourismus.de)

**A190**

**Langeoog**  
Natur. Meer. Erleben.

[www.langeoog.de](http://www.langeoog.de)

**A184**

**Ostseebad Göhren**  
auf Rügen

Unser Urlaubsmagazin 2024  
[www.goehren-ruegen.de](http://www.goehren-ruegen.de)  
Tel. 038308-66790

**A199**

**FAMILIENURLAUB**  
in Sachsen

Tel. 0351 491700  
[www.sachsen-familienurlaub.de](http://www.sachsen-familienurlaub.de)

**A204**

**URLAUB AM MEER**  
Hotel NEPTUN

Tel. 0381 - 777 7777  
[www.hotel-neptun.de](http://www.hotel-neptun.de)

**A195**

**Urlaub, Gesundheit & Moor**  
IHR URLAUBSMAGAZIN 2024

[www.geestlanderleben.de](http://www.geestlanderleben.de)  
STADT Geestland

**A200**

**FRÄNKISCHE SCHWEIZ**

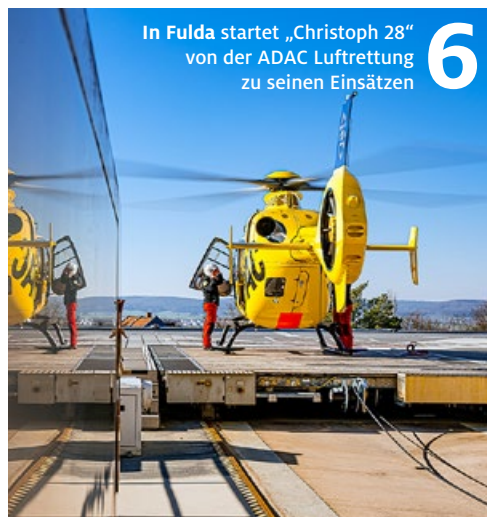
[froenkische-schweiz.com](http://froenkische-schweiz.com)

**A205**

**BERGNAH**  
NATURNAH  
einfach. WUNDERBAR

ALPINE URLAUBSIDEEN  
GRAINAUER GASTGEBERVERZEICHNIS 2024





In Fulda startet „Christoph 28“  
von der ADAC Luftrettung  
zu seinen Einsätzen

6

## Liebe Leserinnen und Leser,

nur zwei Minuten braucht die Crew zum Abheben, dann ist der ADAC Rettungshubschrauber unterwegs zum Einsatzort. Als Teil des deutschen Rettungsdienstsystems wird die Luftrettung über die Notrufnummer 112 von der Leitstelle alarmiert. Ob Unfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankung – kein Einsatz gleicht dem anderen. Die gemeinnützige ADAC Luftrettung gGmbH betreibt 37 Stationen, für die Titelreportage haben wir „Christoph 28“ in Fulda einen Tag lang begleitet und lassen Sie ab Seite 6 hinter die Kulissen blicken.

Platter Reifen oder falsch eingestellter Sattel? Die neuen Radservicestationen bieten schnelle Hilfe im Pannenfall, kleinere Reparaturen am Fahrrad, Kinderwagen oder E-Roller können dort selbst behoben werden. In Sachsen stehen bereits zehn Reparatursäulen, in Bad Homburg wurde kürzlich die erste in Hessen eingeweiht, lesen Sie mehr darüber ab Seite 14.

Für das Promi-Interview haben wir uns mit Henni Nachtsheim und Gerd Knebel getroffen. Als Badesalz sind die beiden seit den 80er-Jahren fester Bestandteil der hessischen Comedy-Szene. Wir haben mit ihnen über Humor, Sketch-Ideen und die Wichtigkeit des Autos gesprochen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre Manuela Simon



14

**Schnelle Hilfe bei  
Platten und Co.**  
Die ADAC Rad-  
servicestationen



20

## Comedy aus Hessen

Henni Nachtsheim und  
Gerd Knebel alias Badesalz

## INHALT

### Aktuelles

Was uns bewegt  
Seite 4

### Lebensretter aus der Luft

Zu Besuch beim Rettungshubschrauber  
„Christoph 28“ in Fulda  
Seite 6

### Schnelle Hilfe für Radler

ADAC Radservicestationen in Sachsen und Hessen  
Seite 14

### Das gibt's beim ADAC

Aktuelle Aktionen und Angebote  
Seite 18

### Badesalz im Interview

Comedy-Duo aus Hessen  
Seite 20

### Service

Kennste Hessen? · Impressum  
Seite 22





# Oldtimer unterwegs

**Bei der 28. ADAC Oldtimerfahrt Hessen-Thüringen** werden wieder bis zu 100 Oldtimer erwartet. Vom 30. Mai bis 2. Juni sind die chromblitzenden Fahrzeuge rund um Fulda unterwegs. Der erste Tag führt die Teilnehmenden durch die Rhön, über Tann geht es zur Mittagspause ins Schloss Elisabethenburg im thüringischen Meiningen. Zurück geht es entlang der hessisch-thüringischen Grenze über Fladungen und die Wasserkuppe. Am zweiten Tag erwartet die Teilnehmenden eine anspruchsvolle Tour: Die Strecke führt über den Hoherodskopf, mit 764 Metern der zweithöchste Berg im Vogelsberg, nach Schotten. Nach der Mittagspause im Schloss Gedern geht es über Steinau an der Straße auf die Zielgerade. Beide Ausfahrten enden auf der Pauluspromenade in Fulda, wo die rollenden Kulturgüter vom Publikum bestaunt werden können.

➤ Weitere Infos und das Anmeldeformular zur 28. ADAC Oldtimerfahrt Hessen-Thüringen finden Sie unter [oldtimerfahrt.de](https://oldtimerfahrt.de)



Frühling 2024

Hessen  
Thüringen  
Sachsen

# AKTUELLES



## Blitz für Kids

**Knapp 14.000 Fahrzeuge** haben die Beamtinnen und Beamten im Aktionszeitraum von Blitz für Kids im vergangenen Jahr vor sächsischen Schulen kontrolliert. Über 1100-mal bedeutete die rote Kelle für Autos das Zeichen zum Anhalten. Nicht immer, weil das Tempolimit überschritten wurde. In der ersten gemeinsamen Aktionswoche der sächsischen Polizei und des ADAC Sachsen bekommt die Polizei traditionell Unterstützung von Grundschülerinnen und -schülern. Den vorbildlichen Autofahrenden übergeben die Kinder grüne Karten und selbst gebastelte Präsente als Dankeschön. Wer zu schnell unterwegs ist, der wird mit bohrenden Fragen, mahnenden Worten und gelben Karten zum Nachdenken angeregt. Sachsens Staatsminister Armin Schuster war 2023 bei einer Verkehrskontrolle vor einer Chemnitzer Grundschule mit dabei. „Es zeigt sich jedes Jahr aufs Neue, dass unsere Erstklässler den Gefahren im Straßenverkehr besonders ausgesetzt sind. Neben einer frühzeitigen Verkehrserziehung der Kinder ist es unabdingbar, die Verkehrsteilnehmer zur Rücksichtnahme zu mahnen.“

**Bereits seit 1995 ist die Kampagne Blitz für Kids** ein wesentlicher Bestandteil der Verkehrssicherheitsarbeit im Freistaat. 2024 soll mit der Aktion im Zeitraum vom 8. bis 19. April auf die Schutzbedürftigkeit von Kindern im Straßenverkehr – besonders im Bereich vor Schulen – aufmerksam gemacht werden. Denn 2022 verunglückten trotz aller Bemühungen um sichere Schulwege 1277 Kinder bei Verkehrsunfällen.

### Verkehrssicherheitsaktionen für Kinder

„Blitz für Kids“ ist eingebettet in das Gesamtkonzept der sächsischen Polizei zur Erhöhung der Verkehrssicherheit. Weitere Verkehrssicherheitsprogramme des ADAC sind für Kinder der Vor- und Grundschule „Aufgepasst mit ADACUS“, das Fahrradtraining für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren und „Achtung Auto“ für die 5. und 6. Jahrgangsstufe. Ebenso gibt es Programme, die für Sicherheit und Umweltschutz stehen, wie „Sicher mit Grips“ für die 8. Klassen und „Mobil mit Köpfchen“ für die Jahrgangsstufe 11.

### Gemeinsam mit Staatsminister

Armin Schuster geben Schülerinnen und Schüler den Autofahrern Feedback







**Pilot Frank Martini,**  
TC HEMS Andreas  
Schrumpf und Notarzt Frank  
Schröder (v.l.) sind ein ein-  
gespieltes Team am ADAC  
Rettungshubschrauber  
„Christoph 28“ in Fulda



# Gegen die Zeit und für das Leben

*... das ist seit 40 Jahren das Motto der Luftrettung.  
Wir haben die Crew des ADAC Rettungshubschraubers „Christoph 28“  
in Fulda einen Tag lang begleitet*

Text: Manuela Simon

**Leichter Nebel liegt über Fulda** und langsam erwacht die Stadt aus dem Schlaf. In der Luftrettungsstation von „Christoph 28“ (CHR 28) am Klinikum Fulda ist die Crew seit sieben Uhr im Dienst. Der Pilot sitzt am Schreibtisch und checkt online die NOTAM (Notice to Air Missions\*) und die Wetterdaten für den Tag. Währenddessen kontrollieren der Notarzt und der Notfallsanitäter (Helicopter Emergency Medical Services Technical Crew Member, kurz: TC HEMS) die medizinische Ausrüstung an Bord. Noch wartet der gelbe Hubschrauber im warmen Hangar auf seinen ersten Einsatz, denn bei der aktuellen Wetterlage mit Temperaturen um den Gefrierpunkt könnten die Rotorblätter draußen vereisen.

Der Nebel ist heute hartnäckig, mit Sonnenaufgang meldet der Pilot CHR 28 zum Dienst, aber noch nicht einsatzbereit. „Es kommt häufig vor, dass tief über der Stadt Wolken hängen, aber die Rhön schon frei ist. Wir müssen warten, bis wir ausreichend gute Sicht zum Starten haben“, erklärt Frank Martini, der seit Juli 2023 als Pilot und Stationsleiter für CHR 28 in Fulda arbeitet. Zeit für ein gemeinsames Frühstück in der Wohnküche der Station. „Mit

leerem Magen in den Tag zu starten, ist keine gute Idee“, sagt Frank Schröder, Oberarzt der Anästhesie des Klinikums Fulda und ärztlicher Leiter der Luftrettungsstation CHR 28, der heute im Dienst ist. „Wenn ein Einsatz kommt, wissen wir nicht, wann wir zurück auf Station sind. Manchmal reihen sich mehrere Einsätze aneinander, da sind wir einige Stunden unter-

wegs.“ Die Stimmung am Tisch ist locker und kameradschaftlich, ein bisschen wie in einer Wohngemeinschaft. Bei Marmeladenbrot und Kaffee folgt das Tagesbriefing: ein kurzes Gespräch zum allgemeinen Wohlbefinden der Crew, Informationen über die Wetterlage und Austausch zur Technik.

“  
**Wir müssen  
sekunden-  
schnell Ent-  
scheidungen  
treffen**

“  
**Frank Martini,**  
Pilot

## Einsatz für CHR 28

Plötzlich klingeln die Piepser und Telefone: Die Zentrale Leitstelle Fulda hat einen Einsatz für CHR 28. Die angebissenen Brötchen bleiben auf den Tellern liegen, die Crew schlüpft auf dem Weg zum Hubschrauber in ihre leuchtend gelben Wetterjacken und ist circa zwei Minuten später startbereit. Während der Pilot schon die Maschine startet, checkt Andreas Schrimpf bei einem kurzen Rundgang die Türen. Er ist heute als TC HEMS im Dienst und unterstützt den Piloten auch vorne im Cockpit. Einsteigen, anschnallen, Helme >

\*NOTAM enthalten kurzfristige bzw. dringliche Anordnungen, Verfahren und Informationen, die als ergänzende Information für die Durchführung eines Fluges von (besonderem) Interesse sind.



auf, Cabin checklist completed – los geht's!

In den meisten Fällen kommen erst unterwegs über Funk von der Leitstelle Fulda die genauen Zielkoordinaten und mehr Infos zum Einsatz und dem medizinischen Notfall. Der TC HEMS ist im Cockpit für die Navigation zuständig, beim Landeanflug halten alle Besatzungsmitglieder Ausschau nach dem Einsatzort und möglichen Landeflächen. In diesem Fall landet Martini den Hubschrauber auf einer abgemähten Wiese ganz in der Nähe. Der Rettungswagen ist schon vor Ort und betreut den Patienten, Notarzt Schröder springt, sobald er die Erlaubnis vom Piloten bekommt, schnell aus der Maschine und eilt zum Patienten. „Kein Einsatz gleicht dem anderen. Routine gibt es nicht, bei Notfällen weiß man nie, was einen erwartet“, sagt Schröder, der CHR 28 seit zehn Jahren als Notarzt begleitet. In diesem Fall kann der Patient nach der Versorgung durch Notarzt und Notfallsanitäter stabilisiert und im Rettungswagen in die Klinik gebracht werden. So geht es für die komplette Crew von CHR 28 dank Rückenwind mit rund 150 Knoten (277 km/h) über die Wasserkuppe in zwölf Minuten zurück nach Fulda.

### Seit 40 Jahren immer bereit

Nach der Rückkehr kümmert sich Pilot Martini um den Technik-Check, der einmal alle 24 Stunden fällig ist. „Wenn die Zeit reicht, tanken wir auch nach jedem Einsatz wieder auf, um für den nächsten Flug für den vollen Einsatzradius bereit zu sein“, so Martini. Die Crew hat heute kurz Zeit zum Durchatmen. Bei rund 1300 Einsätzen im Jahr hebt CHR 28 pro Tag durchschnittlich dreimal



**Am Einsatzort gelandet** „Christoph 28“ fliegt von Fulda aus mit 70 Kilometern Radius in Osthessen, Südthüringen und Unterfranken

„

**Kein Einsatz  
gleicht dem  
anderen**

„

**Frank Schröder,**  
Notarzt

ab, ruhige Momente gibt es bei der Crew deshalb eher selten.

Seit April 1984 betreibt die gemeinnützige ADAC Luftrettung die Luftrettungsstation am Klinikum Fulda. CHR 28 fliegt von hier aus zu Einsätzen in einem Radius von circa 70 Kilometern. Seit Inbetriebnahme wurde er in den Regionen Osthessen, Südthüringen und Unterfranken zu rund 43.000 Einsätzen gerufen. Insgesamt arbeiten drei Piloten, 16 Notärztinnen und Notärzte und sechs TC HEMS, Notfallsanitäter des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), im Wechseldienst von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf der Station. Zu den Aufgaben der ADAC Luftrettung gehört es, bei Primäreinsätzen den Notarzt auf dem schnellsten Weg zum Einsatzort zu bringen. Die Hubschrauber fliegen auch Sekundäreinsätze, hierbei handelt es sich um Interhospitalflüge, also Flüge von einem Krankenhaus zum anderen. Dabei werden Intensiv- oder Notfallpatienten für ihre optimale Versorgung und mit medizinischer Begleitung von einer Klinik in eine Spezialklinik verlegt. >



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 Opiaten! 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](http://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](http://www.auranatura.de) oder rufen Sie an:

**Tel.: 0800 / 90 70 50 44**

# Der ADAC Rettungshubschrauber EC135 / H135 stellt sich vor

Redaktion: Maike Höpp



## Schalter, Hebel, Sicherungen

– das Cockpit des Hubschraubers ist voll davon. Sie zeigen Geschwindigkeit, Höhe oder Koordinaten an und sind für den Piloten von zentraler Bedeutung. Damit nichts übersehen wird, unterstützt der zuständige TC HEMS den Piloten während des Flugs. Besonders wichtig: Fallen die Navigationsgeräte aus, kann der Rettungssanitäter mit der altbekannten Landkarte zum Einsatzort lotsen.







**Damit bei einer Einsatzgeschwindigkeit von ca. 220 km/h alles glattgeht, ist einmal alle 24 Stunden ein Technik-Check Pflicht.** Neben den zwei leistungsstarken Triebwerken mit je 816 PS werden auch die vier Rotorblätter sowie Heckrotor, Batterie und Luftfilter kontrolliert. Bei einer maximalen Flughöhe von knapp 6060 Metern muss alles passen, damit Crew-Mitglieder sowie Patient sicher am Zielort ankommen.

**Für die Erstversorgung in der Luft** ist im Notfall alles vorhanden. Auf kleinstem Raum finden sich in der Kabine Beatmungsgerät, Vitaldatenmonitor, Defibrillator und Sauerstoffversorgung. Zur mobilen Versorgung am Einsatzort dient ein Notfall-Rucksack. Ausgestattet z. B. mit Medikamenten, chirurgischem Besteck und Material zur Atemwegsicherung, ist er elementar für die Erstversorgung der Patienten vor Ort.



# ADAC Luftrettung in unserer Region



FULDA  
„Christoph 28“  
ADAC Luftrettungsstation  
seit 1984



JENA-SCHÖNLEINA  
„Christoph 70“  
ADAC Luftrettungsstation  
seit 1994

70 km

70 km

70 km

CHR  
28CHR  
70CHR  
61 & 63CHR  
46

Erfurt

Dresden

Wiesbaden



ZWICKAU  
„Christoph 46“  
ADAC Luftrettungsstation  
seit 2019



LEIPZIG-SCHKEUDITZ  
„Christoph 61“  
und „Christoph 63“  
(früher „Christoph Leipzig“)  
ADAC Luftrettungsstationen  
seit 2005

## STECKBRIEF EC135 / H135



- » Reisegeschwindigkeit ca. **220 km/h**
- » Zwei Triebwerke à ca. **816 PS**
- » Maximale Flughöhe **6060 m**
- » Reichweite ca. **611 km** bei einer Kraftstoffzuladung von **700,5 l**
- » Maximales Abfluggewicht ca. **2890 kg**

## JUBILÄEN IN 2024

Am 13. Juli findet anlässlich des 40. Jubiläums ein Tag der offenen Tür bei der ADAC Luftrettungsstation in Fulda statt.

Die Luftrettungsstation in Jena feiert 30-jähriges Bestehen.

> Weitere Infos unter  
[adac.de/hth-motorwelt](https://adac.de/hth-motorwelt) und [luftrettung.adac.de](https://luftrettung.adac.de)



Sie interessieren sich für die Einsatzzahlen der ADAC Luftrettung von 2023? Diese werden Ende Februar veröffentlicht, klicken Sie hier:  
[adac.luftrettung.de](https://adac.luftrettung.de)



# Urlaub

# für zu Hause.

**Inspiration · Tipps · Angebote**

Das Magazin der ADAC Reisebüros

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

Jetzt kostenlos bestellen  
unter [adacreisen.de/magazin](https://adacreisen.de/magazin)

6 Ausgaben pro Jahr



Hier Code scannen.



**ADAC**

# Panne mit dem Rad?

## Unterwegs mal schnell sich selbst helfen

*Neu seit 2023: die Radservicestationen vom ADAC –  
für die kleinen Pannen unterwegs*

Text: Florian Heuzeroth

**Es gibt Pannenhelfer** auf vier Rädern, auf zwei Rädern, auf zwei Beinen und nun stehen manche einfach so in der Gegend herum. Gemeint sind damit die neuen ADAC Radservicestationen, die seit 2023 Radfahrerinnen und -fahrer schnelle Hilfe im kleinen Pannenfall leisten sollen. Diese unübersehbaren Reparaturstationen werden immer zahlreicher, ganz besonders in unseren Regionen Hessen, Thüringen und Sachsen. Aber warum macht der ADAC das? Gegenfrage: Waren Sie schon einmal auf einer Fahrradtour unterwegs und hätten dringend eine Luftpumpe gebraucht, weil Ihr Reifen zu platt war? Vielleicht hätten Sie aber auch gerne unterwegs mal den Sattel oder die Schaltung neu eingestellt, aber Sie hatten kein Werkzeug dabei. Genau für diese kleinen Probleme sind die neuen Helfer da. In unseren drei Bundesländern sind im vergangenen Jahr elf solche Stationen aufgestellt worden und es werden immer mehr. Generell wurden 2023 bereits in den ADAC Regionalclubs Berlin-Brandenburg, Sachsen, Hessen-Thüringen, Saarland und Nordbaden solche

Stationen eröffnet und weitere Regionen sollen folgen. Der ADAC möchte damit allen Radfahrern im kleinen Pannenfall helfen. In Hessen, Thüringen und Sachsen sollen das vor allem touristische Wegpunkte abseits der Städte sein, wo Hilfe nicht so schnell gefunden werden kann.

Was die gelben Fahrrad Helfer so alles können, verrät Markus Löffler, Leiter des sächsischen Projekts und Abteilungsleiter für Umwelt, Verkehr und Technik beim ADAC Sachsen: „Die circa 1,50 Meter hohe Reparatursäule ist mit allerhand Werkzeug ausgestattet, darunter eine Fußluftpumpe inklusive Manometer, Reifenheber und unterschiedliche Werkzeuge. Da können kleinere Reparaturen am Fahrrad oder auch an Rollstuhl oder Kinderwagen schnell vorgenommen werden. Man hängt sein Fahrrad einfach in die vorgesehene Vorrichtung und kann locker mit den Werkzeugen und der Luftpumpe daran hantieren. Ersatzschläuche oder Ähnliches gibt es allerdings nicht vor Ort, diese müssen Radelnde selbst im Gepäck mitführen oder sie sollten an Flickzeug denken. Wichtig ist >

„  
**Die Stationen  
dürfen von  
allen genutzt  
werden**  
“

**Markus Löffler,**  
Abteilungsleiter für Um-  
welt, Verkehr und Technik  
beim ADAC Sachsen



Die Radservicestationen  
des ADAC sorgen  
für schnelle Hilfe im  
kleinen Pannenfall







zu erwähnen, dass die Stationen von allen genutzt werden dürfen – auch ohne ADAC Mitgliedschaft.“

Wem es vor Ort nicht gelingt, seine Panne zu beheben, der kann immer noch die ADAC Fahrrad-Pannenhilfe rufen, dann aber mit gültiger ADAC Mitgliedschaft. Die Kolleginnen und Kollegen der Pannenhilfe sind dazu über alle Stationen informiert und können Liegeengebliebene im Bedarfsfall schnell finden. In Sachsen muss dabei nur die Nummer der jeweiligen Radservicestation am Telefon mitgeteilt werden. „Für Sachsen haben wir das Projekt groß aufgezogen und direkt zehn Säulen geordert“, erklärt Markus Löffler. „Sieben Radservicestationen befinden sich nun am Elberadweg zwischen Königstein und Dommitzsch. Drei Sta-



**Egal ob auf dem Fichtelberg**, am Elberadweg oder auf anderen touristischen Routen – für Radelnde mit einer Panne sind die ADAC Radservicestationen eine schnelle Hilfe vor Ort

tionen haben wir frei in Sachsen verteilt: eine in Glauchau am Mulderadweg, eine in Bad Gottleuba-Berggießhübel und eine Station am höchsten Punkt Sachsens – direkt auf der Spitze des Fichtelbergs.“

Hessens erste Station ist im vergangenen Jahr am Hofgut Kronenhof in Bad Homburg aufgestellt worden. Die Stationen sind auch digital über die gängigen Karten-Apps wie zum Beispiel Google Maps zu finden. Der ADAC plant, in diesem Jahr weitere Stationen an touristischen Radwegen in Hessen, Thüringen und Sachsen zu installieren. In Hessen wird das Projekt von Studierenden im dualen Studiengang Tourismusmanagement der Frankfurt University of Applied Sciences begleitet, um geeignete Standorte zu bestimmen. Schließlich sollen die starren Helfer an passenden Stellen Radtouristinnen und -touristen auf ihren Touren unterstützen.

---

► **Mehr Informationen zu den Radservicestationen** in Sachsen gibt es unter [sachsen-unterwegs.de/fahrradland-sachsen](https://sachsen-unterwegs.de/fahrradland-sachsen). Bundesweit alle Standorte der ADAC Radservicestationen unter [radservice-station.de](https://radservice-station.de)

---



# „Wir können uns vom Fahrradland Holland viel abschauen“

*Studierende der Frankfurt University of Applied Sciences begleiten das Projekt ADAC Radservicestationen in Hessen und Thüringen*

**Frau Professor Wegener, die Zahl der E-Bikes wächst seit Jahren. Erstmals wurden in 2023 mehr E-Bikes als Fahrräder verkauft. Welche Auswirkungen hat das auf das Thema Radreisen und Radausflüge?**

Mit dieser Entwicklung wird Fahrradfahren für viele Zielgruppen (wieder) attraktiv, seien es ältere Personen, die klassische E-Bikes fahren, oder sportlich orientierte Radfahrer, die Mountainbikes nutzen, um nur einige zu nennen. Gerade Rad-Gruppenreisen profitieren vom Boom der E-Bikes, können doch so Menschen mit unterschiedlicher Kondition besser zusammen unterwegs sein. Zudem verändern sich bei der Nutzung von E-Bikes auch die Strecken, die zurückgelegt werden können, deutlich und das ermöglicht vielen touristischen Ausflugszielen, diese Zielgruppe der Radfahrenden neu anzusprechen. Es ergeben sich aber zunehmend auch Nutzungskonflikte, auf Radwegen zwischen Muskel- und E-Bike-Fahrern, auf Wald- oder Wanderwegen zwischen Menschen, die spazieren, wandern und Rad fahren.

**Wird der Rad- und E-Bike-Boom weiter anhalten?**

Ich denke, dass es mittlerweile eine gewisse Sättigung im Markt gibt. E-Bikes werden jedoch weiterhin zum Wachstum des Radverkehrs beitragen, insbesondere wenn die Infrastruktur den Rad-Bedürfnissen besser angepasst und die Förderung zum Beispiel von Pendelnden anhält oder ausgebaut wird. Hier können wir uns übrigens viel vom Fahrradland Holland abschauen.

**Sie forschen mit Ihren Studierenden zum Thema Radservicestationen. Welches sind die wichtigsten Fragestellungen in diesem Zusammenhang und wo liegen Ihres Erachtens die Herausforderungen?**



**Prof. Dr. Kerstin Wegener**, Direktorin des Institute for Aviation and Tourism (IAT) an der Frankfurt University of Applied Sciences

Mit meinen Studierenden des dualen Studiengangs Tourismusmanagement untersuche ich im Rahmen eines Praxisfallprojekts für den ADAC Hessen-Thüringen, welche touristischen Fahrradwege in Hessen wie stark genutzt werden. Die zentrale Fragestellung lautet dabei: An welchen Punkten sollen Fahrradreparaturstationen für touristische Radfahrende aufgestellt werden? Dafür sollen die Studierenden Kriterien entwickeln und Handlungsempfehlungen aussprechen. Um Aussagen zur Frequentierung der verschiedenen touristischen Radwege ableiten zu können, werden diverse Datenquellen wie georeferenzierte Bewegungsdaten, Daten des Radroutenplaners Hessen sowie von Fahrrad-zählstationen einbezogen. Zudem führen die Studierenden zahlreiche Interviews mit Expertinnen und Experten sowie eine Befragung von Radreisenden durch.

**In Hessen gibt es ein gut ausgebautes Radwegenetz mit schönen Routen. Haben Sie einen Lieblingsradweg in Hessen?**

Ja, den Lahnradweg.



**Kommen Sie mit auf eine einzigartige Musik-kreuzfahrt** entlang der Donau von Budapest nach Passau. Vom 22. bis 30. Mai 2024 erleben Sie hochkarätige Opern- und Konzertaufführungen in Budapest, Bratislava und Wien sowie Sonderkonzerte mit hervorragenden jungen Musikern an Bord des neuen Fünfsternechiffs Amadeus Riva. Mit interessanten Besichtigungsprogrammen entlang der Route, einem Gourmet-Dinner an Bord sowie bester Betreuung durch das ADAC Reiseleiterteam erwartet Sie ein besonderes Reiseerlebnis.

> **Informationen erhalten Sie unter T 069 66 07 8310 und [adac-musikreisen.de](https://adac-musikreisen.de)**

**Die Ungarische Staatsoper** zählt zu den bedeutendsten Denkmälern aus dem 19. Jahrhundert in Budapest



# Das gibt's beim ADAC

*Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs*

## Saison-Highlights 2024 auf dem Sachsenring

**Eröffnet wird die Sachsenring-Saison** mit dem ersten Lauf der IDM 2024. Vom 3. bis 5. Mai gastiert die Serie auf der Traditionsstrecke. Es folgt der LIQUI MOLY Motorrad Grand Prix Deutschland vom 5. bis 7. Juli, der im vergangenen Jahr einen weiteren Zuschauerrekord knacken konnte.

Automobil-Fans kommen im Herbst auf ihre Kosten, denn vom 6. bis 8. September gastiert die DTM auf dem Sachsenring. Der Grand-Prix-Kurs verlangte im letzten Jahr den Fahrern einiges ab und wird mit Sicherheit auch in diesem Jahr wieder für viel Spannung sorgen.

> **Alle Infos zu den Rennveranstaltungen und Tickets auf dem Sachsenring finden Sie unter: [sachsenring-circuit.com](https://sachsenring-circuit.com)**



**Traditionsstrecke** Der Sachsenring steht seit Jahrzehnten für hochklassigen Motorsport auf vier und zwei Rädern





## Mit Sicherheit das Leben genießen – **ADAC Motorrad-Trainings.**

Raus aus dem Alltag, bereit für neue Abenteuer.  
Starten Sie mit den Motorrad-Trainings des ADAC.

Jetzt anmelden unter [adac.de/fahrtraining](https://adac.de/fahrtraining) oder unter 0800 5121012.

**Kein eigenes Motorrad?** Kein Problem!  
Jetzt informieren unter [motorrad-rides.de](https://motorrad-rides.de)

# ADAC

*„Du bist jetzt 42 Jahre und Elektroingenieur ...“  
Mit diesem Satz weiß in Hessen fast jeder, worum es  
geht: um Badesalz. Wir durften mit dem  
Komiker-Duo über 40 Jahre Comedy sprechen*

Interview: Manuela Simon und Florian Heuzeroth

## „Comedy ist heute anders“



### ZU DEN PERSONEN

**Badesalz:** Das sind Gerd Knebel und Henni Nachtsheim aus dem Rhein-Main-Gebiet. Das Duo ist seit den 80er-Jahren aus der hessischen Comedy-Szene nicht mehr wegzudenken und auch weit über die hessischen Grenzen hinaus bekannt. Zusätzlich zu 15 Alben und diversen Liveprogrammen haben Badesalz einen Kinofilm sowie eine eigene TV-Serie produziert. Diverse Gastrollen in Filmen und Serien prägen ebenfalls die letzten 40 Jahre der beiden. Im aktuellen Projekt Badesalz.tv gehen Henni und Gerd als Ilse und Schorschi auf große Campingtour bei YouTube.



**Um euren berühmten Satz aufzugreifen, „Ihr seid jetzt fast 42 Jahre und ein Comedy-Duo“: Wie hat sich die Comedy in den letzten Jahren gewandelt und wie hat sie Badesalz verändert?**

*Knebel:* Wir würden wahrscheinlich für viele Sachen heute Genörgel bekommen, die wir früher gemacht haben. Es wird in der Comedy sehr eng, da die Empfindlichkeit bei vielen Leuten zugenommen hat und extrem geworden ist. Du musst bei jedem Joke aufpassen. Da wird aber auch was verwechselt: Wenn man über eine Situation oder einen Charakter einen Witz macht, hasst man denjenigen ja nicht. Da muss man klar unterscheiden! Aber viele Leute haben keinen Humor bezüglich sich selbst, die fühlen sich sofort persönlich angegriffen.

Warum macht man denn Witze? Man macht Witze, weil irgendetwas überhandnimmt, irgendetwas einem auf den Keks geht.

*Nachtsheim:* Und einen Witz darüber zu machen, bedeutet ja auch nicht, dass man das generell verurteilt. Eigentlich geht es doch in erster Linie um gesellschaftliche Momentaufnahmen. Ich finde, man muss mal aushalten, dass jemand einen Witz über etwas macht. Unter uns veräppeln wir uns ja auch. Wir haben einen berühmten Sketch namens „Anthony Sabiny“, wo wir diese Fußballtypen spielen, die sich zuerst über den dunkelhäutigen Spieler der Gegenmannschaft lustig machen. Als sie dann aber erfahren, dass er in der nächsten Saison für den eigenen Verein antritt, wird er auf einmal hochgelobt und gefeiert. Ich habe diese Situation selbst im Stadion erlebt und dem Gerd davon erzählt – so kam das auf unsere Platte. Dieser Sketch wurde vor geraumer Zeit vom „Spiegel online“ als einer der besten Anti-Rassismus-Sketches ever gewertet. Und trotzdem gibt es Leute, die den nicht kapieren, weil sie nicht verstehen, dass das Satire ist.

**Wie entstehen eure Ideen für neue Sketche?**

*Knebel:* Henni und ich fahren gerne zusammen in den Urlaub, sozusagen Arbeitsurlaub. Da schreiben wir dann sieben Tage am Stück an unseren Ideen. Morgens wird schön gefrühstückt und am Abend gehen wir nach der Arbeit

zur Belohnung essen. Auf dem Weg zum Restaurant auf Gomera ist beim Improvisieren z. B. der Sketch „Seelachs“ entstanden. Wir sind da so in einem Modus drin, ohne jegliche Ablenkung. Wir nennen das immer „Comedy-Kloster“.

**Ihr habt mal im Frankfurter ÖPNV die Stationen angesagt – wie seid ihr denn privat unterwegs?**

*Nachtsheim:* Ich wohne in einem Ort, da ist nichts mal schnell mit Bus oder Taxi. Ich bin da komplett aufs Auto angewiesen. In den Nachbarort kann ich mal mit dem Fahrrad fahren und ich hab noch ein Mopedsche.

*Knebel:* Wir schaffen das Auto ab und so: In der Stadt geht das. Als ich in Frankfurt am Main gewohnt habe, hatte ich auch zehn Jahre lang kein Auto – nur Fahrrad und ÖPNV. Aber auf dem Land ... Mich nimmt ja auch beim Trampen keiner mit. \*grinst\*

*Nachtsheim:* Zu Recht! \*lacht\*

## DER ADAC & ICH

» **ADAC Mitglied?** *Nachtsheim:* Dazu kann ich direkt was erzählen. Ich hatte meinen Führerschein noch nicht so lange und mein Vater hat mir zum Geburtstag einen Fiat 850 Sport geschenkt. Da bin ich mit meiner damaligen Freundin nach Holland gefahren. In Hamminkeln ist die Lichtmaschine kaputtgegangen und der ADAC hat uns zur nächsten Werkstatt geschleppt. Da die Ersatzteile nicht vorrätig waren, hab ich mit meiner Freundin zwei Tage unterm Kirschbaum an der Werkstatt gezeltet. Das Nette war: Der ADAC Kollege kam jeden Tag vorbei und hat nach uns geschaut. Das habe ich bis heute nicht vergessen.

» **Erstes Auto?** *Knebel:* Das war so ein kleiner Fiat-Bus, den hat meine damalige Freundin für 1000 Mark gebraucht gekauft. Damit sind wir dann direkt nach Italien gefahren, wo er prompt zusammengebrochen ist. Ganz kurios war: Der Typ in der Werkstatt hat ein Teil ausgebaut, dreimal draufgespuckt und wieder eingebaut. Dann konnten wir weiterfahren.

» **Wer ist dein Lieblingsbeifahrer oder -beifahrerin?**

*Knebel:* Henni fährt bei uns immer. *Nachtsheim:* Das kann ich wirklich mit gutem Gewissen sagen: Gerd ist der beste Beifahrer. Ich fahre mit Gerd wirklich gerne Auto. Wir können auch mal zwei Stunden miteinander schweigen, das ist nicht komisch für uns. Aber wir können auch unheimlich intensiv quatschen.

» **Autofahr-Soundtrack?** *Nachtsheim:* Nachts hören wir gerne Schlager und amüsieren uns über die Texte, die manchmal schon extrem sind. *Knebel:* Wenn wir Musik hören, findet das tatsächlich primär im Auto statt. Ich brauche deshalb immer einen CD-Player im Auto. *Nachtsheim:* Früher haben wir uns Fips-Asmussen-CDs gekauft und über seine Witze gelacht.

# Kennste Hessen?

An dieser Stelle ist Ihr Wissen gefragt. Wie gut kennen Sie das Bundesland Hessen und seine Besonderheiten?

1

Was ist eine typisch hessische Begrüßung?



A Hallo, wie geht's?

B Moin

C Ei Gude, wie?

D Servus

2

„Erbarme, zu spät, die Hesse kommt!“  
Wer hat's gesungen?

A Rodgau Monotones

B Frankfurter Burschen

C Kasseler Krackers

D Darmstädter Rocker



3

Wie heißt der höchste Berg in Hessen?

A Taufstein

B Wasserkuppe

C Großer Feldberg

D Langenberg

4

In welcher Stadt wurden  
die Gebrüder Grimm geboren?

A Marburg

B Hanau

C Fulda

D Wiesbaden

5

Eine hessische Spezialität ist der „Handkäs  
mit Musik“. Aus was besteht die Musik?



A Zwiebeln und Knoblauch

B Kohl und Apfelwein

C Zwiebeln, Kohl und Essig

D Zwiebeln, Essig und Öl

6

Welcher Fluss fließt NICHT durch Hessen?

A Main

B Mosel

C Lahn

D Rhein

Auflösung: 1c, 2a, 3b, 4b, 5d, 6b

## IMPRESSUM

### Herausgeber

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

### Redaktionsleitung

Cornelius Blanke (V. i. S. d. P.),  
ADAC Hessen-Thüringen,  
Lyoner Straße 22, 60528 Frankfurt;  
Florian Heuzeroth, ADAC Sachsen,  
Striesener Straße 37, 01307 Dresden

### Redaktion

Manuela Simon, Falk Forhoff

### Produktion

storyboard GmbH,  
Wiltrudenstraße 5,  
80805 München

### Verlag

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

### Anzeigen

BCN Brand Community Network GmbH,  
Arabellastraße 23, 81925 München.  
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe  
[brand-community-network.de](http://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: 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.





## 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, deutschsprachende 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 Reisebüros<sup>1</sup> [adacreisen.de/mgr-thailand](https://adacreisen.de/mgr-thailand) ☎ 069 153 22 55 24<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reisebürofinder: [adacreisen.de/reisebuero](https://adacreisen.de/reisebuero) <sup>2</sup>Mo. - 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



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.

# 30%

## Jubiläums- RABATT\* auf ALLES!



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

**-30% für Sie**  
**€ 27.99**

**IHR PREIS-  
VORTEIL  
71%**

Noch mehr Infos online!



[www.personalshop.com](http://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](http://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](mailto: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.