

# Hessen Thüringen Sachsen

## Geplant. Gewartet. Gebaut?

Langfristige Mobilitätsprojekte mit Bedeutung

**Schlitterpartie**

Fahrsicherheit  
im Selbstversuch

**Aktiv im Winter**

Spaß in der  
kalten Jahreszeit

**Beate Kister**

Händlerin auf  
der Krämerbrücke



KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- ▶ **ONLINE:** auf [www.urlaub-tipps.reise/tipps/255](http://www.urlaub-tipps.reise/tipps/255)
- ▶ **per Mail:** [info@urlaub-tipps.reise](mailto:info@urlaub-tipps.reise)
- ▶ **per Post** den unteren Coupon senden an:  
Gallun GmbH & Co. KG · Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg

ANZEIGE  
**urlaubs-tipps.reise**  
Urlaubsziele, Prospekte, Reise-Gewinnspiele & mehr

Hier gehts zur  
Online-Bestellung

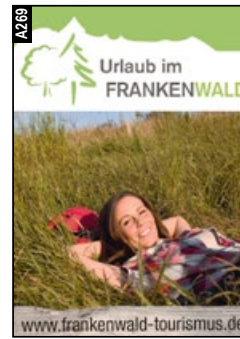
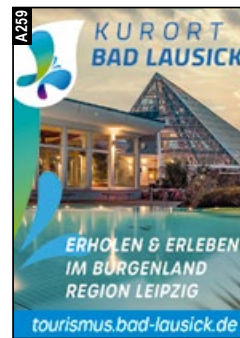


PROSPEKTE PER POST

Bitte Postanschrift nicht vergessen!  
Diese Prospekte können bis zum 20.11.2026 bestellt werden.

	A252	A253	A254
A255	A256	A257	A258
A259			
A260	A261	A262	A263
A264			
A265	A266	A267	A268
A269			

ADAC 11/25



Verantwortlicher für die Datenverarbeitung: Gallun GmbH & Co. KG, Britta Gallun, Bugdahnstraße 5, 22767 Hamburg, [info@gallun.de](mailto:info@gallun.de). Wir verarbeiten Ihre Daten lediglich zur Weiterleitung an die Kataloganbieter. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 a) und b) DSGVO. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Datenschutz-Hinweise: [www.urlaub-tipps.reise/datenschutz/erklaerung](http://www.urlaub-tipps.reise/datenschutz/erklaerung). Konzeption & Grafik: [www.gallun.de](http://www.gallun.de)



**4** Infrastrukturpläne für die Erneuerung oder den Umbau von Straßen, Schienen und Brücken zur Sicherung der Mobilität

Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „Aktiv werden“ möchte ich Ihnen heute das Vorwort zu diesem Magazin präsentieren. Manche sind schon aktiv geworden, andere warten Jahrzehnte darauf – wie bei unserer Titelgeschichte: Es gibt Mobilitätsprojekte, deren Planung Jahre und Jahrzehnte in Anspruch nimmt. Manch ein Projekt wurde, nach Jahren der Planung, gerade fertiggestellt, wie das Teilstück der A 49 zwischen Schwalmstadt und dem Ohmtal-Dreieck. Andere Projekte werden frühestens in den 2030er-Jahren von der Planung in die Bauphase übergehen, wie der Neubau der Zugstrecke Dresden–Prag. Warum das so ist und welche Bedeutung diese Projekte für die Mobilität in unseren Bundesländern haben, schauen wir uns einmal genauer an (Seite 4).

Mobil und aktiv geworden ist auch unsere Kollegin und Führerscheinneuling Leah aus Hessen. Sie hat ihre Fahrkünste in einem ADAC Fahrsicherheitszentrum getestet (Seite 12). Das Auto stehen lassen können Sie bei unseren Tipps zu den Winteraktivitäten in Hessen, Thüringen und Sachsen (Seite 16).

Und schließlich statten wir Beate Kister aus Erfurt einen Besuch ab. Seit 20 Jahren betreibt die Künstlerin auf der bekannten Krämerbrücke ihr Atelier „kleinformat“ und hat zum 700-jährigen Jubiläum der Brücke die Festbriefmarken gestaltet. Wir haben mit ihr über ihr Wirken und das Leben auf der Brücke gesprochen (Seite 20).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre  
Ihr Florian Wagner

EDITORIAL

**12** Spannung und Nervenkitzel beim ADAC Fahrsicherheitstraining



**20** Künstlerin Beate Kister lebt und arbeitet auf der Erfurter Krämerbrücke

I N H A L T

<b>Geplant. Gewartet. Gebaut?</b> Wenn Mobilität Jahrzehnte der Planung benötigt Seite 4
<b>Aktuelles</b> Was uns bewegt Seite 10
<b>Schlitterpartie</b> Fahrsicherheit im Selbstversuch Seite 12
<b>Aktiv im Winter</b> Ausflugs- und Erlebnistipps Seite 16
<b>Das gibt's beim ADAC</b> Aktuelle Aktionen und Angebote Seite 18
<b>Beate Kister</b> Die Krämerbrückenbewohnerin im Interview Seite 20
<b>Service</b> Drei Länder, drei Vergleiche Impressum Seite 22





# Große Pläne, lange Wartezeiten

INFRASTRUKTURPROJEKTE IN HESSEN, THÜRINGEN UND SACHSEN

Ob Straßen, Schienen, Brücken oder digitale Netze: Infrastruktur ist das Rückgrat unserer Mobilität und Wirtschaft. Ohne ein leistungsfähiges, gut vernetztes System kommen weder Menschen noch Güter effizient ans Ziel. In den Bundesländern Hessen, Thüringen und Sachsen stehen derzeit zahlreiche langfristige Infrastrukturprojekte im Fokus, die nicht nur die regionale Erreichbarkeit verbessern, sondern auch wichtige Impulse für die wirtschaftliche Entwicklung und den Klimaschutz geben sollen. In diesem Beitrag werfen wir einen Blick auf besondere Vorhaben, zeigen, warum eine vorausschauende Planung entscheidend ist und wie solche Projekte die Mobilität der Zukunft in der Mitte Deutschlands nachhaltig prägen werden.

Text: Manuela Simon, Florian Wagner

## Neue Lebensader

Mit der Verkehrsfreigabe der A 49 ist eine direkte Autobahnverbindung zwischen Gießen und Kassel entstanden

**Jahrzehntelange Genehmigungsverfahren** hatten den Lückenschluss auf der Autobahn 49 zwischen Kassel und dem Ohmtal-Dreieck verzögert – doch seit dem 21. März 2025 ist die 87 Kilometer lange Strecke durchgängig befahrbar. Damit ist die A 49 die kürzeste Autobahnverbindung zwischen Kassel und Frankfurt. Auf der Strecke zwischen dem Ohmtal-Dreieck bei Gießen und dem Kreuz Kassel-West sparen Autofahrer 22 Kilometer. Das sind etwa 15 Minuten Fahrzeit im Vergleich zur östlichen Parallelverbindung über die A 7. Bisher gehörte die A 7 zwischen Hattenbacher Dreieck und Anschlussstelle Kirchheim zu den größten Hotspots in der hessischen ADAC Staubilanz.

Hinzu kommt, dass die Strecke der A 49 deutlich flacher und somit spritsparender ist. Das bedeutet eine günstigere Route für den Güterverkehr, der sich bisher über die steilen Abschnitte der A 7 quälen musste. Als Verbindung

zwischen den Logistikzentren in Nord- und Südhessen ermöglicht die Strecke deutliche Einsparungen bei Energie- und Personalkosten der Unternehmen. Die A 49 erschließt Orte in Mittelhessen, die bisher weit von der nächsten Autobahn entfernt waren. Mit den neuen Anschlussstellen der Neubautrecke erhalten Homberg (Ohm), Stadtallendorf und Neustadt (Hessen) eine direkte Anbindung in Richtung Rhein-Main und Nordhessen. Damit entlastet die A 49 auch die stark befahrenen Ortsdurchfahrten an der Strecke und verbessert die Lebensqualität vor Ort. Eine Sonderauswertung des ADAC Hessen-Thüringen zeigt,

dass durch die neue A 49 deutlich weniger Stau auf der A 7 entsteht. So gab es im Zeitraum vom 21. März bis 30. Juni 2025 sowohl auf der A 7 zwischen Hattenbacher Dreieck und Dreieck Kassel-Süd als auch auf der A 5 zwischen AS Alsfeld-Ost und Hattenbacher Dreieck 71 Prozent weniger Staukilometer als im Vorjahreszeitraum.

15 Minuten  
Fahrzeit  
und  
22 Kilometer  
weniger



Die 252 Meter lange Talbrücke am Ohmtal-Dreieck, auch Overfly genannt, verbindet die A 49 direkt mit der A 5 (in Fahrtrichtung Dresden)

Fotos: A 49 Autobahngesellschaft, DB InfraGO





## Tunnel in die Zukunft – Sachsen verbindet Europa

Ein Jahrhundertprojekt auf der Schiene: Der Tunnel Dresden–Prag verbindet Sachsen mit Europa – schnell, klimafreundlich und zukunftsweisend

Foto: Armin Kilgus

Foto: Volker Emersleben/DB InfraGO

**Die Neubaustrecke Dresden–Prag** zählt zu den Leuchtturmprojekten der deutschen und europäischen Verkehrsinfrastruktur und steht im Zentrum langjähriger Planungs- und Kooperationsarbeit. Sie umfasst insgesamt rund 150 Kilometer Schienenverbindung, darunter eine zweigleisige Neubaustrecke mit einem circa 30 Kilometer langen Tunnel durch das Erzgebirge zwischen Heidenau (Sachsen) und Ústí nad Labem (Tschechien). Durch diese Variante entsteht Deutschlands längster Eisenbahntunnel, der ökologisch, technisch und verkehrlich ein absolutes Novum sein wird.

Für Sachsen bedeutet das Projekt eine Entlastung der überlasteten Elbtalstrecke: Der Güter- und Personenverkehr wird auf eine hochwassersichere, leistungsfähige Trasse verlagert. Die Reisezeit zwischen Dresden und Prag sinkt auf rund eine Stunde – aktuell dauert sie über zwei Stunden. Damit gewinnen Pendlerinnen und Pendler, Tourismus und Exportwirtschaft gleichermaßen.

**Auf europäischer Ebene** ist die Strecke Teil des Transeuropäischen Verkehrsnetzes TEN V und damit des Rhein-Donau-Korridors, der die Seehäfen der Nord- und Ostsee mit den Wirtschaftsräumen Südosteuropas verbindet. Somit stärkt das Projekt nicht nur das mitteleuropäische Hochgeschwindigkeitsnetz, sondern leistet auch einen aktiven Beitrag zur Verkehrswende – indem Lkw-Transit auf die klimafreundliche Schiene verlagert wird.

Die Planungsdauer dieses Projekts ist beeindruckend. Erste Machbarkeitsstudien und Variantenuntersuchungen reichen zurück bis Mitte der 2010er-Jahre. Seit 2018 arbeitet die Deutsche Bahn gemeinsam mit der tschechischen Správa železnic intensiv am Projekt. Ende 2023 wurde die Vorzugsvariante festgelegt, die parlamentarische Befassung in Deutschland ist für 2025 vorgesehen. Die Genehmigungsplanung soll bis etwa 2028 abgeschlossen sein, der Baubeginn ist um 2032 angesetzt – bei einer geplanten Bauzeit von etwa zwölf Jahren. Erste Züge werden daher voraussichtlich in den 2040er-Jahren rollen.



**Ohne Umwege**  
Mit der Neubaustrecke rücken Dresden und Prag näher zusammen – und damit auch Berlin und Wien

>





## Die Tunnel im Wald

*In den kommenden Jahren steht dem Rennsteigtunnel, dem längsten Straßentunnel Deutschlands, eine umfassende Sanierung bevor. Einen Vorgeschmack darauf liefert bereits die derzeit laufende Erneuerung des Eichelbergtunnels an der A71 im Thüringer Wald*

**Der Eichelbergtunnel** ist Teil der Thüringer Tunnelkette, die eine beeindruckende Länge aufweist: Insgesamt sieben Straßentunnel reihen sich hier aneinander und summieren sich auf mehr als 14 Kilometer Länge. Gesteuert, überwacht und instand gehalten werden sie rund um die Uhr von der zentralen Betriebsleitstelle in Zella-Mehlis. „Nach etwa 20 Jahren Betrieb der Thüringer Tunnel befinden wir uns mitten im ersten Erhaltungszyklus“, sagt Steffen Meier, Geschäftsbereichsleiter Tunnel und Telematik. Herr Meier kennt die Tunnel wie kaum ein anderer und weiß über Chlorid-Einträge im Beton, Rostprobleme an Schachtdeckeln und Rettungskonzepte bestens Bescheid.

### Technik auf dem neuesten Stand

Im Zuge der Sanierung wird der Tunnel praktisch von innen neu ausgestattet. „Wir erneuern die komplette Technik – von der Beleuchtung über die Brandmeldeanlage bis hin zur Lüftung“, so Meier. Auch Teile der Tunnelwand werden saniert: Durch Chlorid beschädigter Beton wird abgetragen und ersetzt. Außerdem wird die Fahrbahnoberfläche durch sogenanntes Grinding aufgeraut, um die Griffbarkeit und Sicherheit zu verbessern.



Nach Reparaturarbeiten an der Betonschale wird die gesamte Tunneltechnik getauscht

### Autofahrer spüren wenig

Für Verkehrsteilnehmer sind die Einschränkungen derweil gering. Da der Eichelbergtunnel – wie alle Tunnel der A71 – aus zwei Röhren besteht, kann jeweils eine Seite saniert werden, während der Verkehr durch die andere im Gegenverkehr läuft. Ursprünglich waren die Bauwerke für dieses Szenario nicht ausgelegt. Daher musste die Tunnellüftung neu programmiert, Gutachten erstellt und Alarmpläne für Feuerwehr, Polizei und Rettungsdienste angepasst werden. Sogar spezielle Einsatzübungen fanden im Vorfeld statt.

### Teamarbeit unter Tage

„Die Sicherheits- und Rettungskräfte haben ihr Bestes gegeben, damit die Sanierung reibungslos verläuft“, betont Steffen Meier. „Solche Mammutprojekte sind nur durch eine starke Gemeinschaftsleistung möglich – darauf können wir in Thüringen stolz sein.“

Fotos: Ronny Götter/Autobahn GmbH

## Ein Hoch auf die Brücke!

*Die neue Bundesregierung bekennt sich zum Grundsatz „Erhalt vor Neubau“. Was bedeutet das für die Bundesländer Hessen und Thüringen?*

*Ein Interview mit ADAC Verkehrsexperte Lukas Berkel*



“

**Der A5-Ausbau geht jetzt nicht**

”

**Herr Berkel, wer entscheidet eigentlich darüber, ob eine Autobahn ausgebaut wird?**

Für unsere Autobahnen gibt es dazu ein klar geregeltes Verfahren. Der Bundesverkehrswegeplan ist das zentrale Instrument zur Bestimmung der Aus- und Neubauvorhaben im Fernstraßennetz. Dort werden besonders wichtige Projekte mit dem Kriterium „vordringlicher Bedarf“ gekennzeichnet. Das ist dann der Fall, wenn Nadelöhere entstehen, die den Verkehr weiträumig ausbremsen und zu großen Zeitverzögerungen führen.

**Warum werden nicht alle Maßnahmen im vordringlichen Bedarf umgesetzt?**

Es fehlen die finanziellen, personellen und planerischen Mittel. Deshalb hat auch nur ein Teil dieser „vordringlichen“ Projekte eine realistische Chance auf Umsetzung. Gleichzeitig gibt es einen massiven Sanierungsstau, insbesondere bei den Autobahnbrücken. Die Bundesregierung muss daher bei Aus- und Neubauprojekten sehr gezielt auswählen.

**Wie könnte so eine Priorisierung in Hessen aussehen?**

Aus Sicht des ADAC sollte die Funktionsfähigkeit des Fernstraßennetzes oberste Priorität haben. Hessen ist besonders stark vom Sanierungsstau betroffen, da viele Brücken aus den 1960er- und 1970er-Jahren stammen. Das gilt nicht nur für viele Autobahnbrücken, sondern genauso für Bundes- und Landesstraßen sowie insbesondere für Kreis- und Gemeindestraßen. Das beste Beispiel ist die kurzfristig rückgebauete Brücke der B45 bei Bad König im Odenwald.

Bis zum Ersatzneubau müssen die Menschen und Unternehmen lange Umwege in Kauf nehmen. In der Diskussion um das Megaprojekt des zehnstreifigen Ausbaus der A5 zwischen Frankfurt und Friedberg haben wir deshalb gesagt: Das geht jetzt nicht. Denn ein Autobahnausbau nützt den Autofahrern nichts, wenn sie wenig später vor einer voll gesperrten Brücke stehen.

**Sieht es in Thüringen besser aus?**

In Thüringen hat das Autobahnnetz von den Investitionen nach der Wiedervereinigung stark profitiert. Der

Zustand von Straßen, Brücken und Tunneln ist deshalb auf einem sehr guten Niveau. Da hier keine großen Neu- oder Ausbauprojekte geplant sind, liegt die Priorität automatisch im Bereich der Instandhaltung.

**Wie sieht die Situation in Sachsen aus?**

Sachsen verfolgt mit der „Ausbau- und Erhaltungsstrategie Staatsstraßen 2030“ ebenfalls den Kurs: Erhalt vor Neubau. Der Freistaat ist als Industrie- und Transitland auf ein leistungsfähiges Straßennetz angewiesen. Deshalb stehen die Sicherung und Instandhaltung der bestehenden Infrastruktur im Mittelpunkt. Alle vier Jahre wird der Zustand der Bundes- und Staatsstraßen systematisch erfasst und bewertet, wobei Spurrinnen, Risse und die Griffbarkeit der Fahrbahn analysiert werden. Auf dieser Basis werden Erhaltungsmaßnahmen priorisiert. Neu- und Ausbaumaßnahmen erfolgen nur dort, wo sie Verkehrlich zwingend notwendig sind – etwa zur Verbesserung der Verkehrssicherheit oder zur Anbindung strukturschwacher Regionen.

Foto: privat



## Reiselust, Inspiration und viel Vorfreude



Ein Tag auf einer Reisemesse gleicht einer kleinen Weltreise: Erleben Sie ferne Länder ganz nah, tauchen Sie ein in die Faszination Kreuzfahrt und entdecken Sie, welchen Komfort Ihnen ein Camper bietet. Die Reisebüros des ADAC Sachsen sind zum Start der Reisesaison 2026 wieder auf allen sächsischen Reismessen vertreten – zum ersten Mal auch in den Programmen der Reise-Fachvorträge. Dort liegt unser Schwerpunkt auf den Inhalten unserer eigenen Gruppenreisen, die exklusiv für unsere Reisekunden angeboten werden. Lernen Sie Kirgistan und Usbekistan kennen oder genießen Sie eine Schienenkreuzfahrt durch die Schweiz.

➤ Weitere Informationen unter [adac.de/reisemessen-sachsen](https://adac.de/reisemessen-sachsen)

	Reisemesse-Termine – gleich vormerken:
<b>Chemnitz</b>	09.01. - 11.01.2026
<b>Zwickau</b>	16.01. - 18.01.2026
<b>Dresden</b>	30.01. - 01.02.2026

Winter 2025  
Hessen  
Thüringen  
Sachsen

# AKTUELLES

## „Typisch Hessisch“: die Gewinner



Als Partner des hessischen Tourismuspreises unterstützt der ADAC regionale touristische Leuchtturmprojekte. Auf Platz eins beim „Typisch Hessisch Award“ landete in diesem Jahr das Projekt „AuszeitCardPlus“. Die Initiative der GrimmHeimat Nordhessen bietet 100 Freizeiterlebnisse in ganz Nordhessen – mit nur einer einzigen Eintrittskarte.

Den zweiten Platz machte die Boulderchurh in Bad Orb – eine moderne Kletterhalle in den alten Gemäuern der teilentweihten Michaelskirche. Den dritten Platz teilen sich die traditionelle Odenwälder Käsestube im Teichgarten und das Home Berg Restaurant in Homberg Efze.

➤ Mehr Information unter [adac.de/hth-tourismuspriese](https://adac.de/hth-tourismuspriese)



## EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Im Frühjahr 2026 hält der ADAC Sachsen seine jährliche Mitgliederversammlung ab. Die Einladung dazu erfolgt satzungsgemäß online.

➤ Weitere Informationen: [adac.de/mitgliederversammlung](https://adac.de/mitgliederversammlung) und [adac.de/sachsen](https://adac.de/sachsen)

Fotos: Boulderchurh GmbH Bad Orb; ADAC Sachsen e.V.

## THEMA: Fermentation

# Nur ein bisschen zerstreut oder bereits ziemlich vergesslich?

Die Lösung ist näher, als Sie denken.

Nie wurden die Menschen so alt wie heute. Das stellt den menschlichen Körper vor ganz neue Herausforderungen. Nicht alle Organe sind auf dieses Alter vorbereitet! Doch es gibt einen Baum, der kann Wohlbefinden und Lebensqualität bereits nach kurzer Zeit deutlich verbessern!

Hört man Ginkgo, denkt man an Klarheit, Fokus, Gedächtnis – und das mit gutem Grund! Seine einzigartigen Wirkstoffe fördern die Durchblutung im Gehirn und schützen Zellen vor Schäden.

Noch immer sind Durchblutungskrankheiten Todesursache Nr. 1! Die Symptome sind sehr unterschiedlich. Manche spüren immer wieder ein leichtes Kribbeln. Andere bemerken einen hohen Blutdruck. Viele Betroffene haben ständig kalte Hände und Füße oder Wadenschmerzen beim Gehen, so dass sie immer wieder stehen bleiben müssen! Durchblutungsstörungen kommen aber auch in der Herzgegend oder im Gehirn vor. Auch altersbedingte Makuladegeneration, Tinnitus oder Demenz sind Folgen minder durchbluteter Gefäße.

Es muss nicht immer harte Chemie sein. Es gibt rein pflanzliche Hilfe aus der Apotheke von Mutter Natur!

Die Traditionsmedizin schätzt

hierbei seit Jahrtausenden die Kraft des Ginkgobaumes. In seinen Blättern – so heißt es – steckt diese Kraft. Daher setzen die meisten Ginkgo-Präparate ausschließlich auf einfach standardisierten Ginkgoblatt-Extrakt. Das ist prinzipiell gut, deckt aber nicht das gesamte Spektrum des Ginkgobaumes ab. Denn Ginkgo biloba hat noch viel mehr zu bieten! Wussten Sie, dass seine Samen – die Ginkgonüsse – eine deutlich längere Heiltradition haben? Die Krux: Sowohl Blätter als auch Nüsse enthalten schädliche Säuren, die in zu hohen Dosen giftig sind und deshalb entfernt werden müssen. Moderne Extrakte bedienen sich hochtechnisierter chemischer Verfahren.

**Fermentura® GINKGO DUO+ hingegen setzt auf die sanfte und natürliche Methode der Fermentation.** Dieser schonende Prozess reduziert auf natürliche Weise die unerwünschten Ginkgolsäuren und eröffnet zugleich die Entstehung wertvoller neuer Pflanzenstoffe, die in unfermentiertem Ginkgo kaum oder gar nicht vorkommen.

Zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten belegen seinen überragenden Nutzen auf den menschlichen Organismus.

Die wissenschaftlichen Arbeiten zu fermentierten Ginkgonüssen zeigen Wirkung bei:

- Husten • Asthma • Bluthochdruck • Antioxidative Wirkung
- Tumoren • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Blaseninfektionen • Tuberkulose
- Alkoholvergiftungen • Blähungen • Alzheimer- und Demenz-Prophylaxe • Verbesserung des Gedächtnisses
- Altersbedingte Makuladegeneration • Tinnitus • Schaulenfensterkrankheit (Schmerzen in Unterschenkel oder Beinen)
- Verbesserung der Durchblutung • Gegen kalte Hände und Füße • Diabetes Typ 2

Die wissenschaftlichen Arbeiten zu fermentierten Ginkgoblättern zeigen Wirkung bei:

- Neuroprotektiver Schutz
- Antioxidative Wirkung
- Darmverdauungsfunktion
- Aufbau von Muskulatur: mehr Masse, weniger Fett – weniger Bauchfett • Verbesserung Fettsäureverhältnis
- Schutz vor Schlaganfall

Fermentura® GINKGO DUO+ ist mit keinem anderen Ginkgo-Produkt der Welt vergleichbar! Denn nur Fermentura® GINKGO DUO+ kombiniert die besonderen Eigenschaften von Ginkgonüssen und Ginkgoblättern – einzigartig aufbereitet durch die Kraft der Fermentation! Plus die Neurostärker-Vitamine Folsäure und B12 – für noch mehr Nervenleistung!

Erleben Sie diese neue Ginkgo-Ära gleich für sich. Mehr Ginkgo geht nicht.

## Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis Fermentura® GINKGO DUO+ exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung Fermentura® GINKGO DUO+ mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 15 g (1.330,- € / kg) · Art.-Nr. 179-052-4) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 49,95 €). Angebotspreis nur bei telefonischer Bestellung.

Bestellen Sie Fermentura® GINKGO DUO+ Montag bis Freitag von 8.00 bis 19.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der Nummer

**0 60 95 / 5 32 11 58**

(es gelten Ihre Festnetz-/Mobilfunktarife).

Nennen Sie bitte folgende

**Vorteilsnummer: 55V.04**

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

FRAGEN? [www.auranatura.de](https://www.auranatura.de) oder rufen Sie an: Tel.: 0 60 95 / 5 32 11 58

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



30 Kapseln (PZN DE: 19635669)  
30 Kapseln (PZN AT: 5969438)





Erst Theorie, dann Fahrpraxis – der Trainer erklärt den Teilnehmenden die Übungen und geht auf individuelle Fragen ein

# Vom mulmigen Gefühl zur Fahrsicherheit

*Spannung, Nervenkitzel, echte Fahrpraxis: Beim ADAC Fahrsicherheitstraining in Grammetal habe ich gelernt, wie ich in Extremsituationen cool bleibe und mit mehr Selbstvertrauen unterwegs bin*

Text: Leah Lederer Fotos: Jacob Schröter

**Schon als ich auf den Parkplatz** des ADAC Fahrsicherheitszentrums Thüringen einbiege, spüre ich ein leichtes Kribbeln im Bauch – eine Mischung aus Vorfreude, Nervosität und einer gewissen Unsicherheit. Was erwartet mich heute? Wie anspruchsvoll werden die Übungen sein? Und: Werde ich mich wirklich sicher fühlen – besonders bei Übungen mit Namen wie Gefahrenbremsung?

Zur Anmeldung gehe ich ins Hauptgebäude, von wo aus ich das weitläufige Trainingsgelände mit Fahrspuren, Pylonen und großen Freiflächen überblicken kann. Am Empfang werde ich freundlich begrüßt. Die Anmeldung verläuft unkompliziert: In der hellen Eingangshalle stehen mehrere Touchscreens, über die ich mich schnell registriere. Anschließend werde ich in den Seminarraum begleitet, wo bereits

die anderen elf Teilnehmenden warten. Pünktlich um acht Uhr lernen wir unseren Fahrtrainer Holger kennen, der mit seinem herzlichen Lachen sofort etwas Druck nimmt. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wird schnell klar: Wir sind eine bunt gemischte Gruppe – von Anfängern bis zu langjährigen Fahrern. Doch alle haben ein gemeinsames Ziel: sicherer fahren. Holger erklärt uns die Verhaltensregeln und Rahmenbedingungen für den Tag. Besonders wichtig ist ihm, dass sich jeder wohlfühlt und jederzeit aussetzen darf, wenn es zu viel wird. Diese Zusicherung mindert einen großen Teil meiner Nervosität.

**Nach der theoretischen Einweisung** bekommen wir Walkie-Talkies für die Kommunikation auf dem Trainingsgelände – ein praktisches Hilfsmittel, damit Holger uns direktes Feedback geben kann. Die erste Übung ist ein Slalomkurs zwischen orangefarbenen Pylonen. Das klingt zunächst simpel, doch je schneller ich fahre, desto anspruchsvoller wird es. Holger gibt klare Anweisungen: „Achte auf sanfte Lenkbewegungen, halte deinen Blick nach vorne und erhöhe die Geschwindigkeit Schritt für Schritt.“ Ich konzentriere mich bewusst auf meine Fahrweise und versuche, jeden Meter präzise zu steuern – keine leichte Aufgabe. Nach mehreren Durchgängen versammeln wir uns und sprechen mit Holger über unsere Eindrücke: Was lief gut? Wo verlor ich den Fokus? Holger erklärt, wohin der Blick im realen Straßenverkehr führen sollte – nämlich nicht nur auf das Hindernis gerichtet, sondern auch vorausschauend, um Überraschungen zu vermeiden.

Ein häufig unterschätzter, jedoch sehr wichtiger Punkt ist die richtige Sitzposition. Holger zeigt uns, wie Haltung, Fußstellung und Sitzwinkel die Fahrzeugkontrolle entscheidend beeinflussen. Obwohl ich das Thema schon kannte, wird mir klar, wie selten ich wirklich bewusst darauf achte. Ich stelle meine Sitzposition neu ein und spüre sofort einen Unter-



**Übung geschafft!** Trainer Holger freut sich mit Teilnehmerin Leah über die Fortschritte

schied: Ich fühle mich sicherer, kraftvoller und kontrollierter beim nächsten Slalom.

Die zweite große Übung ist die schon genannte Gefahrenbremsung. Aus verschiedenen Geschwindigkeiten – 30, 50 und 70 km/h – legen wir auf Kommando eine Vollbremsung hin. Jeder kann dabei selbst bestimmen, wann die maximale Geschwindigkeit erreicht ist. Trotz Nervosität traue auch ich mich mit knapp 70

km/h an die abrupte Bremsung und bin am Ende stolz, dass ich das Fahrzeug kontrolliert zum Stillstand bekomme. Holger gibt wertvolle Tipps per Funk und wir sprechen über reale Beispiele, etwa ein Kind, das plötzlich auf die Straße läuft. Die Theorie wird hier lebendig und praxisnah – auch wenn wir alle hoffen, in der Realität niemals in solch eine Situation zu geraten. Danach folgt eine Übung auf

nasser Fahrbahn mit Wasserhindernissen. Wir sollen schnell bremsen, in eine Lücke ohne Wasser lenken und danach sicher auf den Fahstreifen zurückkehren. Das steigende Tempo macht die Übung immer spannender, denn auf der nassen Fahrbahn rutschen die Reifen schnell weg. Einmal bremsen wir zu spät und verlieren kurz die Kontrolle – ein aufregender >

„  
Die richtige Sitzposition ist ganz entscheidend  
“



Moment, der viel Adrenalin freisetzt. Trotz des Nervenzitels kommt jedoch auch der Spaß nicht zu kurz.

Solche Situationen zu üben, ist essenziell, um im Ernstfall ruhig und richtig reagieren zu können. Man lernt, dass Kontrolle und Ruhe entscheidend sind, wenn es wirklich darauf ankommt. Nach einem intensiven Vormittag voller neuer Eindrücke geht es in die Mittagspause, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken.

Am Nachmittag machen wir mit einer Fahrübung weiter: einen engen Kreis fahren, ohne das Lenkrad aktiv zu bewegen. Ich soll das Lenkrad ruhig halten, während das Auto die Kurve nimmt. Nach der ersten Runde werden wir nach der Geschwindigkeit gefragt, die wir erreicht haben, die dann langsam gesteigert wird. Ziel ist es, so schnell zu fahren, bis das Auto von der Linie abweicht oder die Linie mittig in der Fahrspur liegt. Diese Übung ist ziemlich herausfor-

## Wer sicherer fährt, ist auch entspannter unterwegs

dernd: Das Fahrzeug verlangt viel Feingefühl und Konzentration, um die Balance zu halten, ohne hektisch zu lenken. Dabei wird mir sogar ein wenig schwindelig. Die Erfahrung verdeutlicht eindrucksvoll, wie wichtig Balance und präzise Steuerung für die Sicherheit in schwierigen Situationen sind.

Nach diesem langen, intensiven Tag wird mir noch einmal klar, wie viel praxis- und realitätsnäher das Training im Fahrsicherheitszentrum ist – im Vergleich zur Fahrschule, wo solche Situationen nur theoretisch behandelt werden. Das Fahrsicherheitstraining hat mir deutlich vor Augen geführt, wie wichtig regelmäßiges Üben auch nach der Führerscheinprüfung ist. Und was ich nicht erwartet hatte: Es hat sogar richtig Spaß gemacht. Für mich hat sich der Tag definitiv gelohnt – denn sicherer zu fahren, bedeutet nicht nur, Unfälle zu vermeiden, sondern auch entspannter im Alltag unterwegs zu sein.

„Am Anfang war ich nervös und verkrampft am Steuer. Doch mit jeder Runde wurde ich mutiger, die Angst weniger und der Spaß mehr. Der Trainer und das Vertrauen, Fehler machen zu dürfen, halfen dabei“



# ADAC

Mit ADAC die Welt entdecken und von exklusiven Vorteilen für ADAC Mitglieder profitieren.

## ADAC Mitgliederreisen Afrikas Vielfalt erleben.



### Unter dem Himmel Namibias

15-tägige Soft Adventure-Tour, inkl. Flug mit Ethiopian Airlines ab/bis Frankfurt/M., 12 Nächte in Hotels, Lodges, Camps der Mittel- und gehobenen Mittelklasse, 12 x Frühstück, 6 x Picknick Mittagessen, 3 x Abendessen, Rundreise lt. Reiseverlauf im Expeditions-Truck bzw. Reisebus je nach Verfügbarkeit

**ab 4.449 € p.P.** im Doppelzimmer  
Reisetermine: 7.3., 18.4., 31.10., 14.11.2026



### Kenia – Jenseits von Afrika

14-tägige Soft Adventure-Tour mit Badeverlängerung, inkl. Flug mit Ethiopian Airlines ab/bis Frankfurt/M., 7 Nächte in Hotels, Lodges der Mittelklasse und geh. Mittelklasse, 7 x Frühstück, 7 x Mittagessen (teilweise als Picknick), 7 x Abendessen, 4 Nächte im 4,5-Sterne Resort, Rundreise mit Allradfahrzeugen Toyota Landcruiser 7-Sitzer

**ab 4.599 € p.P.** im Doppelzimmer  
Reisetermine: 10.3., 12.5., 17.11.2026

Beratung und Buchung: ☎ 250 ADAC Reisebüros<sup>1</sup> 🌐 [adacreisen.de/mitgliederreisen](https://adacreisen.de/mitgliederreisen) ☎ 069 945 15 97 40<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reisebürofinder: [www.adacreisen.de/adac-reisebueros](https://www.adacreisen.de/adac-reisebueros) <sup>2</sup>Täglich: 8 – 20 Uhr. Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln. Zwischenverkauf, Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC Reisevertrieb GmbH



# Winterwunderland

*Wenn es so richtig kalt ist und vielleicht sogar Schnee fällt, verkriechen wir uns gerne dort, wo es warm ist. Dabei lockt in unseren drei Bundesländern ein Winterwunderland aus Abenteuer und Spaß, das nur darauf wartet, entdeckt zu werden*

Redaktion: Manuela Simon, Florian Wagner, Falk Forhoff  
Illustration: Tim Möller-Kaya

## HESSEN

Mitten im nordhessischen Rheinhardswald, im Tierpark Sababurg, liegt das **LAPPLANDLAGER BJÖRKTRÄSK**. Ein originalgetreues Sami-Camp mit Nomadenzelt und zahmen Tundra-Rentieren gewährt den Besuchern Einblicke in die Kultur der Rentierleute – und besondere Naturerlebnisse wie hautnahe Begegnungen im Rentiergehege oder Trekking- und Schlittentouren mit den sanften „Lappländern“.

➤ **Tierpark Sababurg, mehr Infos unter [tierpark-sababurg.de/erlebnisse/lapplandlager](http://tierpark-sababurg.de/erlebnisse/lapplandlager)**

## HESSEN

Der **RÜDESHEIMER WEIHNACHTSMARKT DER NATIONEN** verwandelt die Stadt am Rheinufer in ein internationales Winterdorf. Dabei erstrahlt die gesamte Altstadt in einem bunten Lichtermeer und über 20 Nationen von vier Kontinenten präsentieren hier ihre Spezialitäten und Bräuche zur Jahreszeit.

➤ **Vom 20. November bis 23. Dezember in Rüdesheim am Rhein, mehr Infos unter [ruedesheimer-weihnachtsmarkt.de](http://ruedesheimer-weihnachtsmarkt.de)**

## HESSEN

Mitten im Odenwald bietet **RÖDERS HÜTTE** für Genießer und Naturfreunde einen Ort zum Verweilen und Ausruhen. Direkt an beliebten Wanderwegen gelegen, lädt die rustikale Vesperhütte in der kalten Jahreszeit mit Feuertonnen, warmen Getränken, regionalen Spezialitäten und gemütlicher Atmosphäre zum Pausieren ein.

➤ **Reichelsheim: Röders Hütte, mehr Infos unter [roeders-huette.de](http://roeders-huette.de)**

## THÜRINGEN

Wenn der Thüringer Wald im weißen Winterkleid erscheint, verwandelt sich der **SCHNEEKOPF** in ein wahres Paradies für Naturfreunde und Rodelfans.

Vom baumfreien Gipfelplateau, das einen beeindruckenden Rundblick über die verschneite Landschaft bietet, führt die Naturrodelbahn hinab zur Neuen Gehlberger Hütte – ein gemütlicher Ort für eine wohlverdiente Vesperpause. Der Aufstieg beginnt am Parkplatz und verläuft über einen etwa 1,2 Kilometer langen Winterwanderweg, der mit jedem Schritt mehr Vorfreude auf das Gipfelerlebnis weckt.

➤ **Schneekopf, mehr Infos unter [thueringer-wald.com/w/rodelhang-am-schneekopfturm](http://thueringer-wald.com/w/rodelhang-am-schneekopfturm)**

## SACHSEN

**SNOW-TUBING** ist auf zahlreichen ausgebauten Kurvenbahnen im Erzgebirge möglich. Der Rodelspaß auf einem Gummireifen gehört mittlerweile zum Wintervergnügen dazu, hat aber eine Steigerungsstufe: Ice-Tubing. Hier rutschen die Akteure in mehreren, miteinander verbundenen Snow-Tube-Reifen den Eiskanal hinab. Auf der Bob- und Rennschlittenbahn in Altenberg ist dies in Wok-Manier möglich. Die Schutzausrüstung wird vom Veranstalter gestellt.

➤ **Ice-Tubing, Altenberg, mehr Infos unter [wia-altenberg.de](http://wia-altenberg.de)**

## SACHSEN

Segeln auf Schnee – damit lässt sich **SNOWKITEING** vergleichen, und vielleicht ist es auch die schönste Umschreibung für die beliebte Wintersportart, die auch im Erzgebirge und im Vogtland möglich ist. Denn nötig sind gute Schneebedingungen, unbewaldete Freiflächen und ein entsprechend guter Wind. Mit einem geeigneten Zugdrachen, Skiern oder einem Snowboard kann es dann losgehen. Über die Eigentumsfragen der entsprechenden Freiflächen sollte man sich jedoch im Klaren sein. In der Snowkiteschule Vogtland + Erzgebirge lässt sich das Segeln auf Schnee erlernen.

➤ **Snowkiting, Syrau, mehr Infos unter [flexibelkite.com](http://flexibelkite.com)**



## THÜRINGEN

Hoch über dem Saaletal verwandelt sich die **LEUCHTENBURG** im Advent in einen magischen Ort: Der „Weihnachtsmarkt der Wünsche“ vereint mittelalterliches Flair mit stiller Poesie. Zwischen Burgtor und Kapelle flackern Feuerkörbe, duftet es nach Gewürzen – und Besucher können auf Porzellan ihre Wünsche schreiben und sie symbolisch in die Tiefe schicken.

➤ **Seitenroda, mehr Infos unter [leuchtenburg.de](http://leuchtenburg.de)**

## THÜRINGEN

Adrenalin trifft Winterzauber: In **OBBERHOF** wird der Eiskanal, der sonst Profis vorbehalten ist, zur Bühne für sportliche Abenteuer. Ob im originalen Viererbob oder im speziell präparierten Schlauchboot – mit bis zu 110 km/h bzw. 75 km/h geht es durch die legendären Kurven der WM-erprobten Bahn. Die Kombination aus Geschwindigkeit und Gänsehaut macht diese Fahrt zu einem der spektakulärsten Wintererlebnisse Deutschlands.

➤ **Oberhof, mehr Infos unter [bob-icrafting.de](http://bob-icrafting.de)**

## SACHSEN

Schlittenhunderennen und -fahrten verorten Interessenten eher in nördlichen Ländern, aber auch im Erzgebirge ist das bei vorhandenen Schneebedingungen möglich. Die **BLACK LAKE LODGE** in Elterlein blickt auf mehr als 25 Jahre Arbeit mit Sibirischen Huskies zurück und bietet eine umfangreiche Veranstaltungspalette mit diesen sanften und einfühlsamen Hunden. Neben Therapiestunden und der Arbeit mit behinderten Gästen gibt es ein Sommer- und Winterprogramm. Letzteres beinhaltet Musher Kurse, Schlittenhundefahrten und Tageskurse, um den Umgang mit Schlittenhunden zu erlernen.

➤ **Black Lake Lodge – Hundeschlitten, Elterlein, mehr Infos unter [black-lake-lodge.de](http://black-lake-lodge.de)**



## 45 Jahre voller Klang, Kultur und magischer Momente



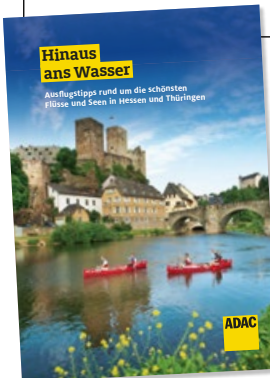
**ADAC Reisen für Musikfreunde** stehen seit 45 Jahren für unvergessliche Erlebnisse – voller Leidenschaft, Begegnungen und musikalischer Höhepunkte. Ein großes Silvesterangebot mit hochkarätigen Aufführungen, wunderbarer Musik, exklusiven Hotels und schillerndem Silvesterabend krönt das Jubiläumsjahr und bietet Musikfreunden einen glanzvollen Jahreswechsel. Die Silvesterreisen nach Berlin sind ein besonderes Highlight – erleben Sie das legendäre Silvesterkonzert der Berliner Philharmoniker unter der Leitung von Kirill Petrenko. Im traditionsreichen Hotel Adlon tanzen Sie im prachtvollen Ballsaal ins neue Jahr oder genießen ein exklusives Silvesterdinner im Luxushotel Waldorf Astoria.



> Informationen erhalten Sie unter  
T 069 66 07 83 10 und  
[adac-musikreisen.de](http://adac-musikreisen.de)

## Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs



### EINTAUCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN!

**Ob Wassersport, Familienabenteuer oder Action** – in unserer neuen Broschüre „Hinaus ans Wasser“ nehmen wir Sie mit zu den schönsten Seen und Flüssen in Hessen und Thüringen.

Freuen Sie sich auf inspirierende Ausflugstipps, touristische Highlights und abwechslungsreiche Aktivitäten – auf dem Wasser und an Land. Für Familien gibt es auf unseren Spezialseiten außerdem jede Menge Ideen für unvergessliche Erlebnisse mit Kindern.

> Die Broschüre kann kostenlos unter [adac.de/hth-hinaus-ans-wasser](http://adac.de/hth-hinaus-ans-wasser) heruntergeladen oder beim ADAC vor Ort in Hessen und Thüringen abgeholt werden: [adac.de/hth-vor-ort](http://adac.de/hth-vor-ort)

### JAHRESGESCHENK 2025/2026 DES ADAC SACHSEN



**Mit uns finden Sie Ihren Platz** im Urlaub! Stilsicher und markant ist unser gelbes ADAC Strandtuch mit den Maßen 160 x 80 cm. Auch wenn die Liegenreservierung im Urlaub oder im Spa ein absolutes No-Go ist, zählt sie zu den großen Phänomenen an Pools oder in Ruheräumen. Der ADAC Sachsen ist hier für das Prinzip der Fairness, möchte Sie jedoch auffallend unterstützen. Mit unserem Jahresgeschenk finden Sie Ihren Platz garantiert! Ab Mitte Oktober ist unser ADAC Strandtuch in allen sächsischen ADAC Geschäftsstellen gratis für unsere Club-Mitglieder erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht!

Fotos: ADAC Sachsen; ADAC Hessen-Thüringen; Chris Christodoulo

# ADAC

## Sicherheit? Können Sie sich jetzt ganz einfach schenken!

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

Gutscheine unter [adac.de/gutscheine](http://adac.de/gutscheine) sowie in allen ADAC Geschäftsstellen.





# „Am liebsten höre ich französische Chansons im Auto“



## ZUR PERSON

Künstlerin **Beate Kister** (56) lebt seit 1995 auf der Krämerbrücke in Erfurt. In ihrem Laden „kleinforma“ verkauft sie niedliche Kunstdrucke, Kühlschrankmagneten und Kalender mit ihren Illustrationen und Malereien. Für die gelernte Buchhändlerin ist es ein Privileg, auf Erfurts Wahrzeichen zu leben, sie könnte sich nichts anderes mehr vorstellen. Besonders stolz macht es Kister, dass sie anlässlich des 700-jährigen Jubiläums der steinernen Krämerbrücke zwei Sonderbriefmarken gestalten durfte.

## INTERVIEW

*Beate Kister lebt und arbeitet mit ihrem Sohn auf der längsten bewohnten Brücke Europas, der Krämerbrücke in Erfurt. Zusammen mit 60 weiteren Künstlern und Händlern verkauft sie originelle handgefertigte Raritäten und Unikate. Von Montag bis Samstag ab 11 bis 18 Uhr steht die Künstlerin in ihrem Geschäft. Ihr winziger Fensterladen namens „kleinforma“ ist dabei der Letzte seiner Art*

Interview: Melanie Fischer Foto: Steve Bauerschmidt

### Wie lebt es sich als eine vom „Aussterben bedrohte Spezies“?

Einfach herrlich. Ich liebe es, aus der Rolle zu fallen, und bin heutzutage die Einzige, die noch aus dem Fenster ihre Ware verkauft. So haben es schon die Krämer vor 500 Jahren auf der Brücke gemacht. Aber damals war ihr „Kram“ kostbares Gold und Seide oder teure Gewürze. Inzwischen haben alle meine Kollegen einen kleinen Ladenraum. Doch dafür fehlt mir der Platz, immerhin lebe und arbeite ich auf 47 Quadratmetern. Häufig kann man mir sogar durchs Fenster beim Malen zuschauen.

### Sind Sie eine Minimalistin?

Auf gar keinen Fall. Wenn man sich in meiner Wohnung umschaute, dann sieht man viele Kleinigkeiten und Schätze von Strandspaziergängen auf Hiddensee, meiner absoluten Lieblingsinsel. Ich verbinde mit jeder Feder, Muschel oder jedem Steinchen Erinnerungen. Nicht jeder könnte auf so engem Raum leben, doch mich inspiriert die Brücke sehr. Ohne dieses ständige Gewusel der vielen Touris könnte ich nicht mehr arbeiten.

### Bis zu 3000 Menschen gehen täglich am Fensterladen vorbei. Ist das nicht manchmal zu viel?

Ja, irgendwann muss auch ich mal kurz runter von der Brücke. Dann verziehe ich mich in meinen Garten oder schwimme ein paar Bahnen im Dreienbrunnenbad. Aber alles zu Fuß oder mit dem Fahrrad, denn ich habe ja keinen Führerschein und auch noch nie ein Auto besessen. Aber ich träume von einem kleinen hübschen Wohnmobil mit rot karierten Gardinen an den

Fenstern. Ich würde damit gern die Bretagne oder Südfrankreich unsicher machen.

### Frankreich-Flair weht auch durch die enge Brückengasse. Was lieben Sie daran am meisten?

Dass wir eine eingeschworene Gemeinschaft sind. Wir leben so eng zusammen, dass Zank, Streit oder Missgunst kaum Platz haben. Oft sitzen wir im Sommer nach Ladenschluss vor unseren Geschäften, trinken Wein, reden und lachen bis tief in die Nacht. Die Miete ist gerade für Künstler echt erschwinglich. Das ist das Schöne: Hier regiert noch keine Macht und kein Kommerz.

### Auch Ihr Sortiment ist alles handgemacht und fairtrade. Wie schaffen Sie das?

Da steckt ganz viel Herzblut mit drin und das spüren die Kunden auch. Stolz kann ich sagen, dass ich jedes Motiv selbst gezeichnet habe, sogar die Verpackung falte ich per Hand. Das meiste lasse ich in einer Erfurter Druckerei drucken, auch die Arbeitsmaterialien bestelle ich möglichst regional.

### DER ADAC & ICH

» **ADAC Mitglied?** Nein, ich habe noch nicht mal einen Führerschein gemacht.

» **Das erste Auto?** Leider noch keins, aber ich liebäugle mit einem kleinen Wohnmobil.

» **Liebblingsbeifahrer(in)?** Ich fahre meist allein mit dem Zug in den Urlaub. Dabei lese ich unheimlich gern ein gutes Buch und versinke in einer völlig anderen Welt.

» **Welchen Stellenwert hat ein Auto für Sie?** Gar keinen, ich komme überall auch zu Fuß, auf dem Rad oder mit Bus und Bahn hin. Das ist viel besser für den Körper und den Geist.



# Drei Länder, drei Vergleiche

Wie verschieden oder wie gleich sind wir in Hessen, Thüringen oder Sachsen? Diesmal geht's um unsere Einwohnerzahlen, das Durchschnittsalter und die Gebietsflächen

Redaktion: Manuela Simon, Florian Wagner, Falk Forhoff  
Illustration: Tim Möller-Kaya

## Einwohnerzahl pro Bundesland

HESSEN	THÜRINGEN	SACHSEN
6.280.793	2.100.277	4.042.422

Quelle: Einwohnerzahl der Bundesländer 2024 | Statista 2024

## Durchschnittsalter

HESSEN	THÜRINGEN	SACHSEN
44 Jahre	47,6 Jahre	46,8 Jahre

Quelle: Durchschnittsalter der Bevölkerung nach Bundesländern 2023 | Statista 2023

## Gebietsfläche

HESSEN	THÜRINGEN	SACHSEN
21.115,62 km²	16.202,37 km²	18.449,86 km²

Quelle: Fläche und Bevölkerung | Statistikportal.de 2022

## IMPRESSUM

**Herausgeber**  
Präsidium des ADAC e.V.,  
Hansastraße 19,  
80686 München,  
T 089 767 60,  
E-Mail [adac@adac.de](mailto:adac@adac.de)

**Redaktionsleitung**  
Redaktionsleitung Florian Wagner  
(V.i.S.d.P.), ADAC Sachsen,  
Striesener Straße 37, 01307  
Dresden, Oliver Reidegeld,  
ADAC Hessen-Thüringen,  
Lyoner Straße 22, 60528 Frankfurt

**Redaktion**  
Manuela Simon, Falk Forhoff  
  
**Produktion**  
storyboard GmbH,  
Wiltrudenstraße 5,  
80805 München

**Verlag**  
BurdaVerlag GmbH,  
Arabellastraße 23,  
81925 München,  
T 089 925 00,  
E-Mail [anfrage@burda.com](mailto:anfrage@burda.com)

**Anzeigen**  
BCN Brand Community Network  
GmbH, Arabellastraße 23, 81925  
München.  
Es gilt die aktuelle Preistabelle, siehe  
[brand-community-network.de](http://brand-community-network.de)  
Head of Publisher Management:  
Meike Nevermann  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Katja Lickhardt  
**Druck**  
Burda Druck GmbH, Hauptstraße  
130, 77652 Offenburg, T 0781 84 01,  
E-Mail [info@burda-druck.de](mailto: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 Me-  
dia Holding Kommanditgesellschaft.  
Deren persönlich haftende  
Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert  
Burda, Verleger, Offenburg, und  
die Hubert Burda Media Holding  
Geschäftsführung SE.

# Die ganze Vielfalt von Urlaub erleben

## Inspiration • Tipps • Angebote Das Magazin der ADAC Reisebüros

Alle zwei Monate erscheint das kostenlose Magazin ADAC Urlaub. Freuen Sie sich auf spannende Reportagen zu traumhaften Urlaubszielen, inspirierende Fotos und attraktive Angebote. Tipps und Trends, gesammelt von erfahrenen Reiseexperten bereiten optimal auf den nächsten Urlaub vor.



[adacreisen.de/magazin](https://adacreisen.de/magazin)

# ADAC



**Nordcap Herren Steppjacke**



UVP-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 19,99  
**-30% für Sie**  
**€13,99**

Herren Steppjacke	
messing	Art.-Nr. 260.653
marine	Art.-Nr. 260.666
blau	Art.-Nr. 260.682

**Nordcap Damen Steppjacke**



UVP-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 19,99  
**-30% für Sie**  
**€13,99**

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

**30%**  
**Jubiläums-  
RABATT\***  
**auf ALLES!**

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

►► **D30897** ◀◀

**Otto Kern 5er Pack Hr. Shirts kurzarm**



**5er Pack**

UVP-Preis 75,-  
Personalshop-Preis 29,99  
**-30% für Sie**  
**€20,99**

5er Pack Herren V-Shirts kurzarm	
weiß	Art.-Nr. 242.048
schwarz	Art.-Nr. 246.271

5er Pack Herren Rundhals-Shirts kurzarm	
weiß	Art.-Nr. 242.051
schwarz	Art.-Nr. 246.284

**Daniel Hechter 5er Pack Boxershorts**



**5er Pack**

UVP-Preis 39,95  
Personalshop-Preis 12,99  
**-30% für Sie**  
**€9,09**

5er Pack Boxershorts	
schwarz	Art.-Nr. 246.718
dunkelblau	Art.-Nr. 246.721
grau meliert	Art.-Nr. 246.734

**Chiemsee Herren Polo langarm**



UVP-Preis 44,95  
Personalshop-Preis 14,99  
**-30% für Sie**  
**€10,49**

Herren Polo langarm	
hellblau	Art.-Nr. 247.681
marine	Art.-Nr. 247.694
oliv	Art.-Nr. 247.708
bordeaux	Art.-Nr. 247.711
grau meliert	Art.-Nr. 247.724

**HENSON&HENSON 3er Pack Karo Flanellhemden**



**3er Pack**

UVP-Preis 99,-  
Personalshop-Preis 29,99  
**-30% für Sie**  
**€20,99**

3er Pack Karo Flanellhemden	
	Art.-Nr. 249.980

ANZEIGE



**[www.personalshop.com](http://www.personalshop.com)**

1. QR Code scannen
  2. Ihr Gutschein-Code **D30897** wird automatisch eingelöst
  3. Von 30% Rabatt\* profitieren
- oder [www.personalshop.com](http://www.personalshop.com) besuchen und mit Ihrem Gutschein-Code einsteigen!

Noch mehr Artikel und  
Informationen online



UNITED COLORS  
OF BENETTON.



**reusch**

**UNSERE TOP-MARKEN:**

**CHIEMSEE**  
... und viele mehr

**Jacques Britt**



Telefonisch bestellen:

**0 69/ 92 10 110**



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