NR. 4 WINTER 2026

ADAC

ADAC.DE/VOR-ORT

mittendrin

in Hessen, Thüringen und Sachsen



Ein Blick aufs Wetter

Starkregen, Hitzewellen oder Stürme nehmen zu und stellen uns vor neue Herausforderungen

Die Prinzen
Im Interview

E-Fuel
Von ADAC Mitgliedern getestet

Urlaub 2027
Die Reise beginnt jetzt

ANZEIGE

URLAUBS-PROSPEKTE KOSTENLOS BESTELLEN





URLAUBS-PROSPEKTE KOSTENLOS BESTELLEN

- **online auf www.urlaub-tipps.reise/265**
- **per Post** diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg
- **per Mail**: info@urlaub-tipps.reise

ADAC 11/26

A293 ☐ A294 ☐ A295 ☐ A296 ☐ A297 ☐
A298 ☐ A299 ☐ A300 ☐ A301 ☐ A302 ☐
A303 ☐ A304 ☐ A305 ☐ A306 ☐

QR-Code scannen & online bestellen

























Verantwortlicher für die Datenverarbeitung: Gallun GmbH & Co. KG, Britta Gallun, Bugdahnstraße 5, 22767 Hamburg, info@gallun.de. Wir verarbeiten Ihre Daten lediglich zur Weiterleitung an die Katalog-anbieter. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 a) und b) DSGVO. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. **Weitere Hinweise zum Datenschutz:** www.urlaub-tipps.reise/datenschutzerklaerung.

Konzeption und Grafik: www.gallun.de





Kopf hoch Ein Blick aufs Handy während der Fahrt bedeutet Blindflug **12**



Liebe Leserinnen und Leser,

„kommt der Frost im Januar nicht, zeigt im März er sein Gesicht". Bauernregeln wie diese haben zu Zeiten, als es noch keine Wettervorhersagen gab, eine mehr oder weniger zuverlässige Prognose geliefert. Auch wenn die heutigen Wetterberichte viel genauer sind, überraschen uns Extremwetterereignisse noch immer und stellen unsere Mobilität auf den Kopf. Wie wir trotzdem sicher und flexibel unterwegs bleiben, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 6.

Apropos unterwegs sein: Haben Sie schon eine Idee für den Urlaub nächstes Jahr? Damit die Reise bereits bei der Planung entspannt beginnt, verraten wir Ihnen auf Seite 14, wann Sie am besten mit den Vorbereitungen starten sollten.

Auch die Prinzen, eine der erfolgreichsten deutschen Bands, blicken in die Zukunft – in Kürze startet ihre Abschiedstournee. Im Interview lassen wir 30 Jahre Bandgeschichte Revue passieren (Seite 20).

Viel Freude beim Lesen!
Ihre Manuela Simon

Cover: Steve Bauerschmidt Fotos: Tine Acke; Steve Bauerschmidt; Adobe Stock

INHALT

Aktuelles
Was uns bewegt
Seite 4

Der große Wetter-Report
Auswirkungen auf Mensch, Technik und Mobilität
Seite 6

Abgelenkt – Verkehrssicherheitskampagne
Achtsamkeit fördert Sicherheit
Seite 12

Urlaub 2027
Die Reise beginnt mit der Planung
Seite 14

E-Fuel
Über 80 ADAC Mitglieder wurden zu Testfahrern
Seite 16

Das gibt's beim ADAC
Aktuelle Aktionen und Angebote
Seite 18

Die Prinzen
Die Leipziger Kultband im Interview
Seite 20

Quiz und Impressum
Seite 22



Thüringer Tourismuspreis 2026

In vier Kategorien würdigte das Thüringer Wirtschaftsministerium herausragende touristische Projekte – unterstützt durch die Thüringer Tourismus GmbH und den ADAC Hessen-Thüringen. In der Kategorie „Digitale Innovation des Jahres" überzeugte das Naturhistorische Museum Rudolstadt, als „Gastgeber des Jahres" wurde der Landkulturhof Glücksbringer ausgezeichnet. Das „Projekt des Jahres" ist das Naturcamp Lenkgrund, und in der Kategorie „Grünes-Herz-Erlebnis des Jahres" wurde der Rennsteiglauf prämiert.

> Weitere Informationen unter adac.de/hth-tourismuspreise

Winter 2026

Hessen
Thüringen
Sachsen

AKTUELLES



Einladung zur Mitgliederversammlung

Im Frühjahr 2027 hält der ADAC Sachsen seine jährliche Mitgliederversammlung ab. Die Einladung dazu erfolgt satzungsgemäß online.
Termin ADAC Sachsen: 3. April 2027.

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

RÄTSELSPASS FÜR MITGLIEDER IN SACHSEN



Ob Daheimbleiber oder Reiseenthusiast: Testen Sie Ihr Wissen in puncto Reiselust und Urlaubsziele mit dem kostenfreien Rätselbuch des ADAC Sachsen. Das Jahresgeschenk ist wieder in allen ADAC Geschäftsstellen in Sachsen für Mitglieder kostenfrei abzuholen. Lassen Sie sich überraschen und raten Sie eifrig mit.

Für ADAC Mitglieder **KOSTENFREI**

AUSFLUGSTIPPS RUND UM DIE SCHÖNSTEN FLÜSSE UND SEEN

Die Broschüre „Hinaus ans Wasser" bietet Inspirationen für abwechslungsreiche Aktivitäten rund um Seen und Flüsse in Hessen und Thüringen. Familien finden auf den Spezialseiten spannende Tipps für Ausflüge mit Kindern. Auch 2027 kann die Broschüre kostenlos beim ADAC vor Ort in Hessen und Thüringen abgeholt werden – solange der Vorrat reicht.

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

Fotos: Landkulturhof Glücksbringer; ADAC Sachsen e.V.

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.





Jetzt **6 Ausgaben** pro Jahr **kostenlos** bestellen.

adacreisen.de/magazin

ADAC

Wenn der Himmel Regie führt

Das Wetter begleitet uns jeden Tag. Auch wenn wir im Alltag vieles durchplanen können – die Natur bleibt unberechenbar. Ob Sonnenschein, Neuschnee oder Sommerregen: Das Wetter beeinflusst unsere Mobilität, unsere Stimmung und unser Zusammenleben

Text: Melanie Fischer

Wetterextreme wie Hitze, Starkregen, Sturm oder Schneemassen gab es schon immer. Neu ist jedoch, dass diese Wetterlagen heute häufiger und intensiver auftreten. Davon muss man sich aber nicht ausbremsen lassen. Mit der richtigen Vorbereitung und Gelassenheit meistern wir diese Veränderungen und bleiben jederzeit sicher mobil. Für den Straßenverkehr bedeutet das: Absolute Aufmerksamkeit ist gefragt. Schon die ersten Regentropfen oder Schneeflocken erinnern uns daran, den Fuß vom Gas zu nehmen und den Abstand zum Vordermann zu vergrößern. Vorausschauendes Fahren bringt uns sicher durch jede Wetterlage. Auch bei Sommerhitze oder Herbstnebel bleibt das Auto ein zuverlässiger Begleiter, wenn wir die Fahrweise anpassen. Ein klimatisiertes Cockpit, die richtige Bereifung und eine angepasste Geschwindigkeit sorgen dafür, dass wir entspannt ankommen.

Im Cockpit einen kühlen Kopf bewahren

Unsere Verbindung zum Wetter ist intensiv, denn meteorologische Veränderungen bekommt man auch körperlich zu spüren. Studien zur Wetterfühligkeit, der sogenannten Meteorotropie, zeigen, dass unser Körper auf Luftdruckwechsel oder Schwüle reagiert. Bei vielen Menschen lässt die Konzentration am Steuer dadurch vorübergehend nach. Das ist kein Grund zur Sorge, sondern ein Signal des Körpers, auf die Bremse zu treten. Kleiner Tipp: genug Zeit für kurze Pausen einplanen. Ein Schluck Wasser und ein paar lockere Dehnübungen an der frischen Luft bringen den Kreislauf schnell wieder in Schwung.



Fotos: Steve Bauerschmidt; Q.met GmbH



Extremwetter fordert uns heraus. Wie wir sicher durchkommen, erklärt Diplom-Meteorologe Dominik Jung (49), Chef von Q.met und wetter.net

Herr Jung, nehmen die Auswirkungen auf den Verkehr zu?
Ja, weil Extreme abrupter kommen. Starkregen, Hagel und Gewitter treten oft aus dem Nichts auf. Auch Winter-Kälteeinbrüche schlagen plötzlicher zu. Dieser schnelle Wechsel – von trocken auf Aquaplaning in wenigen Minuten – ist die eigentliche Herausforderung.

Was ist gefährlicher – Hitze oder Kälte?
Am tückischsten ist das Blitzeis. Gefrierender Regen legt sich oft unsichtbar als „schwarzes Eis" auf die Straße und wird im Cockpit zu spät erkannt. Hitze wirkt schleichend: Die Konzentration lässt nach und nach langer Trockenheit sorgt der erste Regen für einen spiegelglatten Schmierfilm.

Beeinflusst dieses Wissen Ihren eigenen Fahrstil?
Absolut. Mein wichtigster Indikator ist das Außenthermometer. Pendelt es um null Grad und die Straße ist feucht, gehe ich sofort vom Gas. Genauso vorsichtig fahre ich bei ersten Tropfen nach einer Hitzeperiode. Bei starkem Regen verzichte ich auf den Tempomat und fahre mit Blick zum Himmel.

Müssen wir uns dauerhaft darauf einstellen? Hilft der Hundertjährige Kalender?
Heißere Sommer und wechselhafte Winter werden unser neues Normal. Den Hundertjährigen Kalender nehme ich mit einem Augenzwinkern. Wissenschaftlich belastbar ist er nicht, aber als alte Tradition macht er Freude. Verlassen würde ich mich darauf nie – ein Schmunzeln ist er wert.





Ein ADAC Pannenhelfer leistet Starthilfe im tiefen Schnee

Die Gelben Engel im Dauereinsatz: wenn die Technik schlappmacht

Wie drastisch das Wetter umschlagen kann, zeigte sich erst diesen Sommer: Am 28. Juni 2026 kletterte das Thermometer im brandenburgischen Neißemünde-Coschen an der polnischen Grenze auf historische 41,7 Grad. Mit diesen extremen Temperaturen stieg auch das Pannenvolumen deutschlandweit merklich an. Allein an den beiden letzten Juni-Wochenenden rückten die ADAC Pannenhilfe und ihre Mobilitätspartner zu rund 70.000 Einsätzen aus. Insgesamt nahm das Pannenaufkommen während der Hitzewelle um mehr als 20 Prozent zu.

Frank Altmann (58), Leiter der ADAC Pannenhilfe Hessen-Nord/Thüringen, kennt diese Klima-Tücken im Straßenverkehr genau: „Auch wenn die Technik der Fahrzeuge immer besser wird, wird die Anzahl unserer Einsätze nicht weniger“, erklärt der Experte. Viele Autofahrer unterschätzen schlichtweg den Einfluss des Wetters auf die Mechanik. „Besonders Batterien geben bei enormer Hitze gerne mal den Geist auf. Die meisten Verkehrsteilnehmer denken, dass Batterien nur bei Kälte kaputtgehen. Bei hoher Hitzebelastung passiert das jedoch noch viel öfter.“ Der Batterietester und das Powerpack gehörten im Sommer zu den wichtigsten Werkzeugen der Pannenhelfer. Um gar nicht erst strandungsgefährdet zu sein, rät Altmann: „Tauschen Sie eine schwächelnde Autobatterie bereits bei den ersten Anzeichen bei der nächsten Gelegenheit proaktiv gegen eine neue aus.“

Dass die Batterie das sensible Herzstück unseres Autos bleibt, beweist regelmäßig auch die kalte Jahreszeit. Im vergangenen Jahr vermeldete die ADAC Pannenhilfe beim ersten Wintereinbruch (21. - 24. November) rund 55.000 Einsätze. Die Ursache? In jedem zweiten Fall war eine schwache oder defekte Batterie schuld. Grundsätzlich gilt die Starterbatterie als Verschleißteil mit einer üblichen Lebensdauer von vier bis fünf Jahren.

Schutz für die kleinsten Passagiere

Thorsten Müller (57), Teamleiter der Pannenhilfe Südhessen, musste mit seinen Mitarbeitern immer wieder eingeschlossene Kinder und Tiere bei großer Hitze und starker Kälte retten. „Solche Fälle haben für uns in der Hilfezentrale immer die oberste Priorität. Da müssen wir schnell handeln.“ Viele Eltern und auch Hundehalter unterschätzen die hohe Gefahr, die von ihrem Wagen ausgeht. In wenigen Minuten wird der Familienwagen zur tödlichen Hitzekammer. Denn bereits bei 28 Grad Außentemperatur klettert das Thermometer im Innenraum nach 20 Minuten auf lebensgefährliche 45 Grad. Kinder und Hunde sind dieser Hitze schutzlos ausgeliefert, weil ihre Körper Wärme kaum regulieren können. So ein kindlicher Organismus heizt sich bis zu fünfmal schneller auf als der eines Erwachsenen. Hunde wiederum können nicht schwitzen; sie kühlen sich rein über das Hecheln. Im stickigen Wagen steigt dadurch jedoch nur die Luftfeuchtigkeit, bis das Kühlsystem des Tieres komplett kollabiert.



> Spätestens im Winter zeigt sich, wer in gute Reifen und in eine zuverlässige Batterie investiert hat
>
> **Mathias Stumpf,** Leiter Fahrsicherheitszentrum Rhein-Main

Sicherheitstrainings wegen Hitze abgesagt

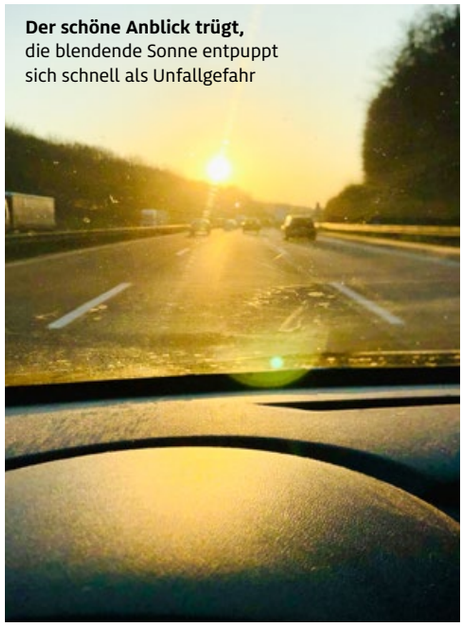
Doch die unsichtbare Gefahr der Hitze greift weit über parkende Fahrzeuge hinaus. Sie verändert das Verhalten, fordert die Infrastruktur und zwingt selbst erfahrene Profis zum radikalen Umdenken. Wie stark die Elemente den Alltag diktieren, erlebt Mathias Stumpf (61) Sommer für Sommer auf dem Asphalt. Als Leiter des ADAC Fahrsicherheitszentrums Rhein-Main musste er im vergangenen Juli mehrere Motorradtrainings komplett absagen. „Die Fahrer stehen meistens in schwarzen Lederkombis auf dem Platz. Bei extremer Hitze und ohne jede Schatten- oder Abkühlungsmöglichkeit auf der Strecke war die Sicherheit einfach nicht mehr gegeben“, erklärt Stumpf. Das Risiko von Kreislaufzusammenbrüchen vor Ort oder dann auf der Heimfahrt war schlicht zu hoch. Auch das eigene Personal musste der Zentrumsleiter rigoros vor der permanenten UV-Strahlung schützen – insbesondere die Platzwarte, die unter ›

Fotos: Steve Bauerschmidt; Sebastian Zintel

brennender Sonne die Technik instand halten und die Fahrbahn akribisch von Staub befreien müssen.

Fürs „Popometer" richtig positionieren

Dabei lauern die wetterbedingten Tücken im Straßenverkehr nicht erst bei der absoluten Höchsttemperatur am Nachmittag. „Schon eine tief stehende Sonne am frühen Morgen kann Autofahrer enorm blenden, noch schlimmer, wenn die Scheibe innen wie außen dreckig ist", warnt der Experte. Blüten- und Saharastaub und sonstige Verunreinigungen lassen die Straße auch im Sommer bei einsetzendem Regen zur Rutschbahn werden. Ebenso macht viel nasses Laub im Herbst die Straße sehr unsicher. Um in solchen Momenten die Kontrolle zu behalten, rät er zu einer optimalen Sitzeinstellung. Nur wer richtig positioniert ist, spürt über das sogenannte Popometer – das feine Gefühl im Gesäß für die Fahrzeugbewegungen –, wie der Wagen auf der Straße liegt und wann man handeln muss.



Der schöne Anblick trügt, die blendende Sonne entpuppt sich schnell als Unfallgefahr

Genauso wichtig ist das richtige Schuhwerk. Und zwar zu jeder Jahreszeit. Während im Sommer lockere Flip-Flops ein absolutes Tabu im Wagen sein sollten, erweisen sich im feuchten Herbst glatte Ledersohlen als ungeeignet. „Klassische Sneakers sind die deutlich bessere Wahl", betont Stumpf. „Nur mit gutem, rutschfestem Schuhwerk hat man im Ernstfall genug Grip auf den Pedalen, um auf glatter oder nasser Fahrbahn eine lebensrettende Schlagbremsung fehlerfrei durchzuführen."

Umso mehr sollten wir uns also bewusst sein, dass das Wetter uns täglich Grenzen setzt. Die einzige Chance ist es, den Blick zum Himmel zu richten, den Fuß vom Gas zu nehmen und den Verstand einzuschalten.

» Wer mehr über Wetterumschwünge wissen möchte, kann sich im Datenarchiv von **meteorisk.de** genauer informieren.

DIE 5 LIEBLINGS-BAUERNREGELN DES WETTERFROSCHS DOMINIK JUNG

Morgenrot mit Regen droht, Abendrot – Gutwetterbot.
Morgenrot zeigt feuchte Luft aus Westen – Regen zieht auf. Abendrot signalisiert trockene Luft im Westen und damit gutes Wetter.

Ist der August sehr heiß, bringt der Winter Schnee und Eis.
Durch globale Luftmassenverschiebungen folgt auf extreme Sommerhitze oft ein sehr strenger Winter.

Haben die Ameisen viel zu tun, naht ein Wetter, das nicht gut ist zum Ruh'n.
Ameisen reagieren hochsensibel auf fallenden Luftdruck vor Unwettern. Sie eilen dann schneller zurück, um ihren Bau abzusichern.

Wenn die Spinnen fleißig weben, wird es schönes Wetter geben.
Spinnen sind natürliche Hygrometer. Bei trockenem Hochdruckwetter bauen sie große Netze für die Jagd; vor Regen sparen sie clever Energie.

Viel Eicheln im September, viel Schnee im Dezember.
Ein reicher Ertrag an Baumsamen im Frühherbst deutet auf eine starke Saftphase der Natur hin, was traditionell mit einem frühen, harten Wintereinbruch einhergeht.

Foto: ADAC Hessen-Thüringen

ANZEIGE

GESUNDHEITS-REPORT | Fermentura® BlasenVital+

„Als ich wegen meiner Blasenschwäche nach vielen Monaten des Schweigens endlich einen Urologen aufsuchte, konnte ich es kaum fassen. Sein Geheimtipp half mir, endlich die Lösung für mein peinliches Problem zu finden. Ich bin überglücklich. Auch vielen Freunden und Bekannten konnte ich seitdem helfen. Und das alles auf natürlicher Basis."

„So habe ich meine Blasenbeschwerden auf natürliche Weise gelindert."

„Es war wie verhext. Kaum war ein Blaseninfekt ausgestanden, meldete sich schon der nächste. Als ich jung war, hatte ich ständig Probleme damit. Kein Arzt suchte je nach Ursachen oder klärte mich über mögliche Folgen auf. Es gab ja Medikamente. Ich kann gar nicht mehr zählen, wie viele Antibiotika ich in all den Jahren geschluckt habe. Die Quittung bekam ich vor einigen Monaten: Blasenschwäche. Eine Katastrophe! Meine Lebensfreude war dahin. Ich wurde gereizt, launisch und wollte vor Scham gar nicht mehr aus dem Haus. So konnte es nicht weitergehen. Ich suchte einen Spezialisten auf. Im Wartezimmer lag ein Artikel aus über eine Naturstoffe, die Blasenprobleme wirksam bekämpft. Ich sprach den Urologen darauf an. Er empfahl mir in meinem Fall noch weitere ganz bestimmte Naturstoffe. Es waren ziemlich viele, die er mir auflistete. Und ich fragte mich, wann und wie ich die alle täglich einnehmen sollte. Es war purer Zufall, dass ich in einer Zeitschrift Fermentura BlasenVital+ entdeckte. Ich konnte es kaum glauben, aber in Fermentura BlasenVital+ steckt alles, was ich brauche. Wie für mich gemacht. Fermentura BlasenVital+ hat mein Leben verändert. Ich kann allen, die in irgendeiner Form Probleme mit ihrer Blase haben, dieses Blasengesundheitsmittel nur empfehlen."

Gesundheits-Experte Werner Z.* informiert:



„Wenn die Blase zur Qual wird, hat das für Betroffene meist katastrophale Auswirkungen auf das gesamte Leben. Nicht nur körperlich, auch seelisch. Frauen sind besonders anfällig für Blasenleiden. Aber auch Männer bleiben davon leider nicht verschont. Bei ihnen besteht meist ein Zusammenhang mit einer vergrößerten Prostata. Doch mit der Kraft der Natur können Betroffene sehr viel erreichen. So stärken die wertvollen Nährstoffe in Fermentura® BlasenVital+ nicht nur die Blase. Sie können auch vor Blasenentzündungen schützen. Ein echter Meilenstein in der Blasengesundheitsforschung."

*Namen aus Datenschutzgründen geändert; Beispielfotos

„Fermentura BlasenVital+ hat mein Leben verändert!" **Heike S.***



Inhaltsstoffe Fermentura® BlasenVital+

- **D-Mannose**
- **L-Methionin**
- **Fermentierte Beeren**
- **Cranberry**
- **Meerrettichwurzel**
- **Kürbiskerne**
- **Vitamin B3**
- **Goldrute**
- **Brunnenkresse**

„Dank Fermentura BlasenVital+ kann ich wieder unbeschwert walken gehen!"

„Mein Mann und ich hatten beide Blasenbeschwerden, so dass wir kaum noch aus dem Haus sind. Es war uns einfach peinlich und unangenehm, in die Öffentlichkeit zu gehen. Das ist jetzt viel besser geworden. Wir sind wieder auf dem richtigen Weg, dank **Fermentura BlasenVital+** von AuraNatura. Danke AuraNatura, es hat unser Leben verändert!"





„Seitdem ich **Fermentura BlasenVital+** nehme, geht es wieder bergauf. Letzte Woche habe ich mit meinem Mann wieder den ersten größeren Ausflug seit 2 Jahren unternommen."

„Mein Mann ist wieder voller Tatendrang. Wir können unseren Garten wieder gemeinsam pflegen. Dank **Fermentura BlasenVital+.**"



Fermentura® BlasenVital+ kann Ihr Leben für immer verändern!

JETZT BESTELLEN

0 60 95 / 5 32 11 58

(es gelten Ihre Festnetz-/Mobilfunktarife)

Kennenlern-Preis!

Nur 19,95 €

(UVP: ~~24,95~~ €)
bei telefonischer Bestellung

Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln – Monatsversorgung,
Art.-Nr. 179-058-5
48,1 g (414,76 € / kg)



Entwickelt in **der Schweiz**

WICHTIG: Vorteils-Nr.: 43R.03!

AuraNatura® Einfach glücklich leben

Sie erhalten Fermentura® BlasenVital+ mit 60-tägigem Rückgaberecht. Ihre 100%ige Zufriedenheit ist unser höchstes Ziel. Alle AuraNatura®-Produkte erfüllen die höchsten Qualitäts-Anforderungen. Deshalb 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.**

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

Außerdem erhalte ich **kostenlos** eine schicke Armbanduhr! **GRATIS**



Wir sind an sechs Tagen in der Woche persönlich für Sie da.
Montag bis Freitag 8 - 19 Uhr
Samstag 8 - 18 Uhr und
an Feiertagen!

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

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach dem Original Fermentura® BlasenVital+ von AuraNatura®!



60 Kapseln (PZN: 20546988)

Nahrungsergänzungsmittel

Von der Ablenkung zur Achtsamkeit

Ein einfaches Ritual vor jeder Fahrt für mehr Sicherheit – der ADAC unterstützt die hr3-Aktion „Kopf hoch. Das Handy kann warten“

Redaktion: Manuela Simon

Handynutzung während der Autofahrt, auf dem Fahrrad oder E-Scooter ist nicht nur illegal, die Nutzung kann auch schwerwiegende Folgen haben. Eine ADAC Studie zeigt, dass 52 Prozent der Autofahrer ihr Telefon bereits während der Fahrt genutzt haben, obwohl sie die Risiken kennen: Schon ein Zwei-Sekunden-Blick aufs Handy bei 50 km/h bedeutet 30 Meter Blindflug. Das ist eine erschreckend lange Distanz.

Die Psychologie der Ablenkung

Menschen tendieren dazu, die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen. Wer ein Handy benutzt, fordert sich visuell, manuell und kognitiv. Glaube ich also wirklich, dass ich eine Nachricht beantworten kann, ohne abgelenkt zu sein? In der Selbstreflexion muss die ehrliche Antwort lauten: Nein.

Praktische Gewohnheitsbildung

Mit einem kleinen Ritual vor jeder Fahrt kann jeder seine Gewohnheiten ändern. Funktioniert die Freisprechanlage? Liegt das Handy in der Tasche? Ist das Handy stummgeschaltet? Diese bewusste Pause signalisiert dem Gehirn: Jetzt beginnt konzentriertes Fahren. Genauso wichtig ist es, sich im Voraus Verhaltensweisen zu überlegen, zum Beispiel: „Bei einem Anruf fahre ich auf den nächsten Parkplatz und rufe zurück.“ Die ADAC Studie belegt auch, dass 41 Prozent der Autofahrer bereits eine Gefahrensituation erlebt haben, weil andere Fahrer ihr Handy nutzten.

> 41 Prozent der Autofahrer erlebten bereits eine Gefahrensituation, weil andere ihr Handy nutzten

„Kopf hoch. Das Handy kann warten“

Zusammen mit hr3 setzt der ADAC seit vielen Jahren auf die erfolgreiche Verkehrssicherheitsaktion „Kopf hoch. Das Handy kann warten“. In der „hr3 Morningshow“ macht das Moderatoren-Team Tobi Kämmerer und Tanja Rösner Radiohörerinnen und -hörer auf die unterschätzte Gefahr aufmerksam.

EXKLUSIVER „KOPF HOCH“-EISKRATZER

Im Rahmen der hr3-Aktion gibt es exklusive Eiskratzer-Parkscheiben mit einem Bildmotiv des beliebten „hr3 Morningshow“-Duos Tobi und Tanja.

> Jetzt bis zum 12. Dezember in den hessischen ADAC Geschäftsstellen abholen – solange der Vorrat reicht!



Foto: Adobe Stock/hr/Sebastian Reimold

Die Reise beginnt jetzt

Wer in der Hauptreisezeit im Sommer verreisen möchte, sollte sich möglichst bis Januar 2027 beraten lassen und frühzeitig buchen. Denn beliebte Fernziele, Resorts und Campingplätze füllen sich früh und für gefragte Specials wie Safaris, beliebte Kreuzfahrtkabinen oder Fährverbindungen empfiehlt sich ein Vorlauf von neun bis zwölf Monaten. Dies gilt auch für Tickets, zum Beispiel für Nationalparks, bekannte Museen und Festivals

Redaktion: Manuela Simon und Falk Forhoff



Foto: Adobe Stock

9 bis 12 Monate vor Abreise
Safaris, gefragte Kreuzfahrten, besondere Unterkünfte und Reisen in der Hochsaison planen und buchen

6 bis 9 Monate
Langstreckenflüge in der Hochsaison sowie ausgewählte Hotels, Campingplätze und Fährverbindungen buchen

3 bis 6 Monate
Flüge für die Sommerferien und weitere Reiseleistungen buchen. Einreise- und Visabestimmungen erneut prüfen

BEI FLÜGEN LOHNT SICH TIMING

Gute Preise für Langstrecken finden Sie häufig sechs bis neun Monate vor Abflug. Bei Kurzstreckenflügen innerhalb Europas sind außerhalb der Ferien teilweise noch sechs bis acht Wochen vor Abreise attraktive Tarife zu haben. Für Reisen während der Sommerferien empfiehlt sich dagegen ein Vorlauf von drei bis sechs Monaten.

Prüfen Sie flexible Reisedaten, schon kleine Verschiebungen um ein bis zwei Tage können viel Geld sparen. Mitunter lohnt sich auch ein Blick auf alternative Abflughäfen, beispielsweise in einem Bundesland ohne Ferien oder im benachbarten Ausland.

EINREISE UND VISUM

Prüfen Sie bereits bei der Reiseplanung die **aktuellen Einreisebestimmungen** Ihres Reiseziels. Da sich die Vorgaben ändern können, sollten sie kurz vor der Abreise erneut kontrolliert werden. E-Visa können von wenigen Tagen bis zu einigen Wochen dauern, klassische Visa brauchen oft mehrere Wochen bis Monate. Informieren Sie sich deshalb frühzeitig, ab wann der Antrag gestellt werden kann und welche Unterlagen dafür benötigt werden.

GESUNDHEITSCHECK

Je nach Reiseziel können mehrere Impfungen oder bestimmte Abstände zwischen den Impfungen erforderlich sein. Eine reisemedizinische Beratung ist sinnvoll, möglichst sechs bis acht Wochen vor der Reise. Denken Sie an Ihre persönliche Reiseapotheke, sobald das Reiseziel feststeht.

SCHÖN SCHLAFEN

Besondere Unterkünfte wie Boutique-Hotels, Öko-Lodges und beliebte Campingplätze sind schnell ausgebucht. Reservieren Sie Ihre Wunschunterkunft deshalb so früh wie möglich.

» Abflug-Check

FLUGHAFEN FRANKFURT/MAIN
63.186.114 Passagiere 2025,
460.272 Flüge, Sommerflugplan 2026 = 88 Airlines zu 283 Zielen in 92 Ländern

FLUGHÄFEN DRESDEN UND HALLE/LEIPZIG
3.009.847 Passagiere 2025, 94.660 Flüge, Sommerflugplan 2026 = 11 Airlines plus Sonder- und Charter-Airlines zu 34 regulären Zielen in 14 Ländern

FLUGHAFEN ERFURT-WEIMAR
315.518 Passagiere 2025, 7328 Flüge, Sommerflugplan 2026 = 10 Airlines zu 13 Zielen in 10 Ländern

GUT VERSICHERT

Eine Auslandskrankenversicherung mit medizinisch sinnvollem Rücktransport ist unverzichtbar. Auch manche Kreditkarten enthalten Reiseversicherungsleistungen: Prüfen Sie genau den Umfang, die Aktivierungsbedingungen, mögliche Selbstbeteiligungen und die Dauer des Versicherungsschutzes.

Eine Reiserücktrittsversicherung sollte idealerweise mit der Buchung beziehungsweise innerhalb der dafür vorgesehenen Abschlussfrist abgeschlossen werden.

Im Reisebüro erhalten Sie außerdem kompetente Beratung zu den jeweiligen Umbuchungs- und Stornierungsbedingungen. Kalkulieren Sie Flexibilität ein und entscheiden Sie sich im Zweifel lieber für Angebote mit Umbuchungsmöglichkeiten.

6 bis 8 Wochen
Reisemedizinische Beratung, Impfstatus prüfen und erforderliche Impfungen durchführen lassen

2 bis 4 Wochen
Letzte Formalitäten erledigen, Gepäckbestimmungen prüfen, Reiseunterlagen kontrollieren und Notfallkontakte speichern

1 bis 2 Tage
Online-Check-in für Flüge



ADAC Mitglieder wurden zu Testfahrern

Wie unterscheiden sich synthetische Kraftstoffe von herkömmlichem Benzin? Bei einer Testfahrt in Mülsen konnten mehr als 80 ADAC Mitglieder das selbst erfahren. Das Ergebnis: kaum ein Unterschied feststellbar

Text: Florian Wagner Fotos: Uwe Meinhold, Florian Wagner

Politisch wird über die Zukunft des Verbrennungsmotors intensiv diskutiert. Während die einen auf batterieelektrische Antriebe setzen, sehen andere in synthetischen Kraftstoffen, sogenannten E-Fuels, eine mögliche Ergänzung für die Mobilität von morgen. Doch wie fühlt sich ein Fahrzeug an, das mit E-Fuel statt mit herkömmlichem Kraftstoff unterwegs ist? Eine Antwort darauf gab es Ende Juli in Sachsen nicht im Sitzungssaal, sondern auf der Kart-Rennstrecke. Der ADAC Sachsen hatte am 29. Juli mehr als 80 Mitglieder aus dem Großraum Chemnitz und Zwickau zu einem besonderen Praxistest an die Arena E in Mülsen eingeladen. Dort konnten die Teilnehmer selbst ins Lenkrad greifen und zwei Kraftstoffvarianten miteinander vergleichen. Zum Einsatz kamen Karts, die jeweils entweder mit herkömmlichem Kraftstoff oder mit einem von CAC ENGINEERING aus Chemnitz bereitgestellten E-Fuel betankt waren. Auch politische Entscheidungsträger aus der Region stellten sich dem rasanten Test auf der Strecke.

Damit das Ergebnis möglichst unbeeinflusst blieb, wusste keine der Fahrerinnen und keiner der Fahrer vor der Fahrt, welcher Kraftstoff sich im jeweiligen Kart befand. Die Teilnehmenden stimmten mit Tischtennisbällen ab, welche Fahrzeuggruppe anscheinend mit dem E-Fuel betankt war. Das Ergebnis fiel eindeutig uneindeutig aus: In beiden Zylindern fanden sich am Ende des Tages fast gleich viele Tischtennisbälle. Die Tester konnten beim Fahren also kaum einen Unterschied zwischen dem herkömmlichen Kraftstoff und dem E-Fuel feststellen. Weder das Wissen um die verwendete Kraftstoffart noch eine entsprechende Erwartungshaltung konnte die Bewertung beeinflussen. Entscheidend war allein das, was auf der Strecke tatsächlich zu spüren gewesen war.

Von der Forschung auf die Rennstrecke

Das in Mülsen eingesetzte E-Fuel stammt aus einem geförderten Forschungsvorhaben des Bundesverkehrsministeriums und wurde an der TU Bergakademie Freiberg hergestellt. Damit trafen bei dem Praxistest Forschung und Alltag aufeinander: Ein synthetischer Kraftstoff aus einem sächsischen Forschungsprojekt kam dort zum Einsatz, wo Unterschiede unmittelbar erfahrbar werden konnten.

E-Fuels werden synthetisch hergestellt und können grundsätzlich in Verbrennungsmotoren eingesetzt werden. Bei der Produktion wird unter anderem Wasserstoff benötigt, der mit Kohlenstoff zu einem kohlenwasserstoffbasierten Kraftstoff verbunden wird. Für die Klimabilanz ist entscheidend, woher die benötigte Energie stammt und wie der Kohlenstoff gewonnen wird. Werden erneuerbare Energien eingesetzt und entsprechende Ausgangsstoffe verwendet, können synthetische Kraftstoffe perspektivisch dazu beitragen, die CO_2-Emissionen des Verkehrs zu reduzieren.



> E-Fuels sollen nicht im Wettbewerb zur E-Mobilität stehen – sie sind eine Ergänzung der Palette an klimaneutralen Antriebsformen
>
> **Prof. Dr.-Ing. Matthias Richter,**
> Vorstandsmitglied für Technik im ADAC Sachsen

Das macht E-Fuels zu einem möglichen Baustein einer klimaverträglicheren Mobilität. Gleichzeitig sind noch zahlreiche Fragen offen. Dazu gehören insbesondere die Verfügbarkeit erneuerbarer Energie, die Produktionsmengen, die Kosten und die Frage, für welche Bereiche synthetische Kraftstoffe sinnvoll eingesetzt werden können.

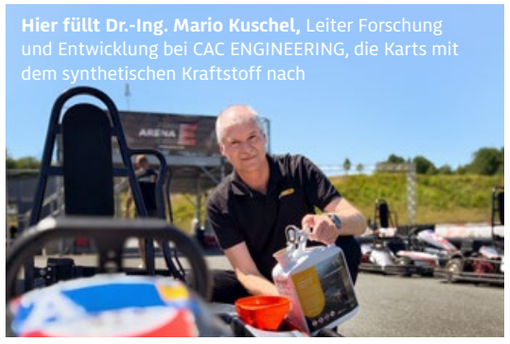
Praxis statt Theorie

Genau an diesem Punkt wollte der ADAC Sachsen mit seiner Veranstaltung ansetzen. Die Diskussion über E-Fuels wird häufig technisch, wirtschaftlich und politisch geführt. Für Autofahrerinnen und Autofahrer bleibt dabei jedoch eine ganz praktische Frage: Merkt man überhaupt einen Unterschied?

Der Test in Mülsen sollte deshalb keine politische Entscheidung vorwegnehmen und auch keine Antriebsform gegen eine andere ausspielen. Vielmehr ging es darum, praktische Erfahrungen zu sammeln und das Thema aus Sicht der Nutzer zu betrachten. Die Teilnehmer sollten nicht anhand von Schlagworten oder Vorurteilen entscheiden, sondern anhand des eigenen Fahrerlebnisses. Dass am Ende kaum Unterschiede wahrgenommen wurden, ist ein interessanter Befund. Denn für die Nutzerperspektive zählt zunächst, wie sich ein Fahrzeug im Alltag oder eben auf der Rennstrecke verhält.

Kleiner Perspektivwechsel

Für den ADAC Sachsen ist die Veranstaltung deshalb auch ein Beitrag zu einer sachlichen Debatte über die Mobilität der Zukunft. Denn welche Antriebstechnologien sich langfristig durchsetzen und welche Rolle E-Fuels dabei spielen können, wird von zahlreichen Faktoren abhängen. Neben technischen Möglichkeiten sind insbesondere Energieeffizienz, Verfügbarkeit, Infrastruktur und Kosten entscheidend. Der Test in Mülsen lieferte dazu keinen großen Schlussstrich, aber einen kleinen Perspektivwechsel: Manchmal beginnt eine Diskussion nicht mit einer Zahl oder einem politischen Beschluss, sondern mit einer Runde auf der Rennstrecke.



Hier füllt Dr.-Ing. Mario Kuschel, Leiter Forschung und Entwicklung bei CAC ENGINEERING, die Karts mit dem synthetischen Kraftstoff nach



Die Teilnehmer konnten sogar fünf Liter des E-Fuels gewinnen

Das gibt’s beim ADAC

Aktionen und Angebote aus den Regionalclubs

Klassik an Ostern 2027



Verbringen Sie die Feiertage in der Stadt der Liebe, in Paris. Erleben Sie dort die großartige Sopranistin Pretty Yende in Donizettis Oper „L’elisir d’amore“ und die monumentale Matthäus-Passion in der prachtvollen Königlichen Kapelle von Versailles. Oder zieht es Sie nach Österreich? Mit der hochkarätig besetzten Wagner-Oper „Die Walküre“ und Konzerten der Berliner Philharmoniker unter der Leitung von Kirill Petrenko entfalten die Osterfestspiele Salzburg ihre ganze Pracht. Bei den Osterfestspielen Baden-Baden lauschen Sie dem facettenreichen Klavierprogramm von Pianist Seong-Jin Cho und in Hamburg erleben Sie Bachs Johannes-Passion im Michel. Weitere Musikreisen bringen Sie nach Berlin, Leipzig, Dresden und Weimar. Genießen Sie die Feiertage mit wunderbarer Musik.

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

29. - 31.1.
2027

Skisprung-Weltcup Willingen



ADAC Mitglieder erhalten über die ADAC Vorteilswelt Tickets mit 15 Prozent Rabatt (maximal zwei Stehplatz-Karten pro Mitglied).

> Alle Mitgliedervorteile unter
adac.de/vorteilswelt
Log-in mit ADAC Mitgliedsnummer

Fotos: Shutterstock; SalzburgerLand Tourismus; Ski-Club Willingen e. V.

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 Gutschein bestellen.

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





„Musik ist eine Sprache, die jeder versteht“

Fotos: Sven Sindt / Warner Music

Die Prinzen gehören zu den prägenden Stimmen der deutschen Popkultur. Mit ihrem unverwechselbaren A-cappella-Sound, bissigem Humor und Hits wie „Alles nur geklaut“ prägen sie seit Jahrzehnten ganze Generationen. 2027 gehen die Leipziger auf große Abschiedstournee. Im Gespräch zeigen die Musiker, wie sehr ihre Heimat und ihr gemeinsamer Weg sie bis heute tragen

Interview: Florian Wagner

Wie hat sich die Musik der Prinzen in über 30 Jahren Bandgeschichte verändert?
Sebastian Krumbiegel: Es sind andere Lieder mit anderen Texten und anderen Melodien.
Tobias Künzel: Wir haben immer ganz verschiedene Musikstile ausprobiert: Techno, Akustik, Rock, Klassik – je nachdem, was in die Zeit und zum jeweiligen Song gepasst hat. Unsere Musik wurde immer von unseren Stimmen und unseren A-cappella-Wurzeln zusammengehalten. Also haben wir uns im Prinzip ständig verändert und sind doch immer die Prinzen geblieben.

Was werdet ihr am meisten vermissen?
Krumbiegel: Die Konzerte – es ist unfassbar, dass mittlerweile alle Generationen kommen, die alle textsicher sind und meistens besser und vor allem lauter singen als wir.
Künzel: Da wir ja alle noch am Leben sind und auch hoffentlich noch lange bleiben werden, wird das sicher gar nicht so schlimm. Wir werden natürlich in Kontakt bleiben.

Mit „Gabi und Klaus“ fing alles an. Womit endet eure Geschichte?
Künzel: Mit einer großartigen Tour und vielen schönen Erinnerungen.
Krumbiegel: Mit Ernie und Bert vielleicht oder mit Bonnie und Clyde oder mit Dick und Doof vielleicht? Das Schöne ist, dass wir das selbst noch nicht wissen. Gerade habe ich ein Lied geschrieben, in dem es darum geht, dass unsere Musik weiterleben wird, auch wenn wir irgendwann keine Konzerte mehr geben werden.

Gibt es einen Song, den ihr zum Schluss nicht mehr spielen möchtet?
Künzel: Ich würde nach wie vor alle Prinzen-Songs singen. Das sind schließlich alles irgendwie auch Zeitdokumente.

Wie wichtig ist Musik in Sachsen beziehungsweise für die Sachsen?
Krumbiegel: Musik ist – ganz allgemein – wichtig. Musik kann Menschen miteinander verbinden, Musik ist eine Sprache, die jeder versteht. Das gilt weltweit und hat mit Sachsen gar nichts zu tun. Es sei denn, man singt Sächsisch, dann wird es eventuell schwierig.
Künzel: In Sachsen oder sagen wir Mitteldeutschland gibt es ja eine große musikalische Tradition. Wir selbst haben im Leipziger Thomaner- beziehungsweise Dresdner Kreuzchor diese Tradition mit gepflegt. Und es wäre natürlich schön, wenn auch der eine oder andere Prinzen-Song noch in den nächsten Jahrzehnten nicht in Vergessenheit geraten würde.

» **Wer die Prinzen live** in unserer Region erleben möchte, hat 2027 hier die Möglichkeit:
30.10. Dresden
4.11. & 5.11. Leipzig
7.11. Erfurt
16.11. Frankfurt

DER ADAC & ICH

» **Seid ihr selbst ADAC Mitglieder?**
Krumbiegel: Ja – habe es auch schon genutzt. Selbst in England hat es wunderbar funktioniert.

» **Wer ist euer/eure Lieblingsbeifahrer/-beifahrerin?**
Künzel: Ich selbst bin der perfekte Beifahrer. Ich quatsche so gut wie nie rein, wenn jemand anderes fährt.

» **Was ist eure Lieblingsplaylist oder euer Lieblingssender beim Autofahren?**
Künzel: In Leipzig Gewandhaus Radio, ansonsten Klassik Radio.
Krumbiegel: Ich höre gern Deutschlandfunk oder eben Podcasts – hier bin ich Fan von „Fest & Flauschig“ mit Olli Schulz und Jan Böhmermann. Musikalisch höre ich je nach Laune manchmal Klassik, manchmal Hip-Hop, manchmal Pop oder auch richtig hartes, lautes Zeug.



1 **Wie schnell dürfen E-Scooter in Deutschland regulär fahren?**

A 10 km/h **B** 20 km/h **C** 30 km/h **D** 45 km/h

2 **Wie kann man E-Scooter-Fahrten sicher mit dem Smartphone kombinieren?**

A Handy ans Ohr und einhändig fahren
B Das Smartphone als Scheinwerferersatz nutzen
C Anhalten, bevor man etwas am Smartphone macht
D Während der Fahrt lange Nachrichten tippen

3 **Wo darf man einen E-Scooter nicht abstellen?**

A Ordentlich am Straßenrand
B Auf ausgewiesenen Abstellflächen
C Auf dem eigenen Grundstück
D Mitten auf dem Gehweg, sodass andere behindert werden

4 **Ab welchem Alter darf man in Deutschland offiziell E-Scooter im Straßenverkehr nutzen?**

A Ab 12 **B** Ab 14 **C** Ab 16 **D** Ab 18

5 **Was passiert, wenn man betrunken E-Scooter fährt und erwischt wird?**

A Es drohen ähnliche Strafen wie bei Alkohol am Steuer eines Autos
B Es ist völlig o. k.
C Man bekommt von der Polizei einen Gutschein für eine Taxifahrt
D Man muss den Scooter abstellen

6 **Wo dürfen E-Scooter fahren?**

A Gehwege
B Spielplätze
C Radwege und Fahrbahnen
D Fußgängerzonen

Lösung: 1B, 2C, 3D, 4B, 5A, 6C

Illustration: Tim Möller-Kaya

IMPRESSUM

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

V. i. S. d. P.
Oliver Reidegeld, ADAC Hessen-Thüringen, Lyoner Straße 22, 60528 Frankfurt

Redaktion
Manuela Simon (Leitung), Falk Forhoff, Florian Wagner

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 *bcn.group*
Director Brand Media Solutions: Eva Dahlke
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Lickhardt

Druck
Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, T 0781 84 01, E-Mail info@burda-druck.de

Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes
Verlag: BurdaVerlag GmbH. Alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren persönlich haftende Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.



ADAC Mitgliederreisen

Costa Rica – grünes Juwel zwischen Karibik und Pazifik

13-tägige Rundreise mit Flug ab/bis Frankfurt/M. oder München

Entdecken Sie Costa Rica auf einer faszinierenden Rundreise: Tropische Regenwälder, imposante Vulkane und traumhafte Küsten treffen auf eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt. Authentische Begegnungen und die herzliche Gastfreundschaft der Menschen machen Ihre Reise unvergesslich.

Für Sie inkludierte Mitgliedervorteile:
- Kaffeetour inkl. Kaffeepräsent (250 g) Hochlandkaffee aus Monteverde
- Stadtrundgang San José mit Marktbesuch und Verkostung lokaler Spezialitäten



ab 3.999 € p.P. im Doppelzimmer
Reisetermine: 18.2., 15.4., 4.11.2027

Beratung und Buchung: 250 ADAC Reisebüros adacreisen.de/mitgliederreisen 069 945 15 97 40

Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln. Zwischenverkauf, Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

ADAC Reisevertrieb GmbH

30 Jahre personal shop
Markenartikel zu Bestpreisen

Über 100 Top-Marken und 10.000 Artikel unter:

www.personalshop.com

EXKLUSIV FÜR TREUE LESER!

30% Jubiläums-RABATT* auf ALLES!

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

D30916

Die besten Jubiläums-Angebote für Sie – gleich sichern!

UNITED COLORS OF BENETTON.



Benetton 5er Pack Boxershorts

schwarz	Art.-Nr. 261.483
dunkelblau	Art.-Nr. 261.496
gemischt	Art.-Nr. 264.857

Größen				
M	L	XL	XXL	3 XL

OTTO KERN



Otto Kern 5er Pack Herren V-Shirts kurzarm

weiß	Art.-Nr. 242.048
schwarz	Art.-Nr. 246.271

Otto Kern 5er Pack Herren Rundhals-Shirts kurzarm

weiß	Art.-Nr. 242.051
schwarz	Art.-Nr. 246.284

Größen					
M	L	XL	XXL	3 XL	4 XL

seidensticker bodywear



Seidensticker Herren Hemd Langarm

hellblau	Art.-Nr. 271.820
karo-blau	Art.-Nr. 271.833
karo-mix	Art.-Nr. 271.846

Größen			
39/40	41/42	43/44	45/46

reusch



Reusch Fleeceshirt mit Zipper

royalblau	Art.-Nr. 254.380
petrol	Art.-Nr. 254.393
orange	Art.-Nr. 254.407
dunkelblau	Art.-Nr. 254.410

Größen						
	S	M	L	XL	XXL	3 XL
Ihre Größe						
Sie	38	40	42/44	46	48	50
Er	46	48/50	52	54/56	58	60

Jacques Britt



Jacques Britt RFID Geldbörse

schwarz	Art.-Nr. 514.574

BODYmed



Bodymed 3er Pack Diabetikersocken

anthrazit	Art.-Nr. 259.109
schwarz	Art.-Nr. 259.112

Größen		
35-38	39-42	43-46

ANZEIGE

Scannen und direkt zum Online-Shop!

Jetzt bequem online bestellen:

www.personalshop.com

Einstieg mit Gutschein-Code **D30916**

Ihre Bestell-Hotline:

0 69/ 92 10 110

Noch mehr Artikel und Informationen online

*Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Alle Preise in Euro und inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten: € 7,99. 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, 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.