

# Nordrhein- Westfalen

## Mitfahrt ins Leben

Ehrenamtler bringen ältere Menschen in  
Mönchengladbach kostenfrei ans Wunschziel

### Sightseeing-Tour mit Zeppelin

Ab Mai kann man NRW vom  
Luftschiff aus betrachten

### ADAC sucht Camper des Jahres

Machen Sie mit beim  
großen Wettbewerb

### Gelbe Engel erzählen

Von kuriosen Erlebnissen und  
ungewöhnlichen Einsätzen

# 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

A208/24

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)

**A192**

Schmallenberg  
sauerland

Besondere **Begegnungen**

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

**A183**

Echt vielfältig.

Auf ins **WaldReich**

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

**A184**

**Ostseebad Göhren**  
auf Rügen

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

**A195**

Urlaub, Gesundheit & Moor

IHR URLAUBSMAGAZIN 2024

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

STADT Geestland

**A196**

**HUNSRUECK**  
Nur das Beste

**DIE BESTEN ARRANGEMENTS 2024**

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

**A197**

BÜHL  
BÜHLERTAL  
OTTERSWEIER

Panoramawanderungen  
Ortenauer Weinpfad  
Genussradeln

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

**A198**

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

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

**A199**

**FAMILIENURLAUB**  
in Sachsen

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

**A200**

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

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

**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)

**A202**

Urlaub zwischen Bergen und Seen

**Naturpalette**  
Chiemsee

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

**A203**

**WESTLICHER BODENSEE**  
Konstanz-Bodensee-Region  
in der Vulkandromone

**BODENSEE & VULKANE**

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

**A204**

**URLAUB AM MEER**  
Hotel NEPTUN

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

**A205**

BERGNAH  
NATURNAH  
einfach WUNDERBAR

**Grainau**  
NATURNAH

ALPINE URLAUBSIDEEN  
GRAINAUER GASTGEBERVERZEICHNIS 2024

© A. Hub, Teutoburger Wald Tourismus

URLAUBSREGION  
**TEUTOBURGER WALD**

**URLAUBS- UND FREIZEITREGION  
TEUTOBURGER WALD**

**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)

Verantwortlich 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) DS-GVO. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Hinweise zum Datenschutz: [www.urlaub-tipps.reise/datenschutz](http://www.urlaub-tipps.reise/datenschutz); [www.urlaub-tipps.reise/datenschutzerklaerung](http://www.urlaub-tipps.reise/datenschutzerklaerung); [www.urlaub-tipps.reise/konzeption](http://www.urlaub-tipps.reise/konzeption); und [www.urlaub-tipps.reise/grafik](http://www.urlaub-tipps.reise/grafik); [www.gallun.de](http://www.gallun.de)



Kostenlos zum Wunschziel In Mönchengladbach sorgt ein Senioren-Shuttle für Mobilität bis ins hohe Alter

8

## Liebe Leserinnen und Leser,

auch ohne Fahrerlaubnis und eigenes Auto mobil bleiben – für viele ältere Menschen ist dieser Wunsch nicht leicht zu verwirklichen. In zahlreichen Städten und Kommunen gibt es deshalb Fahrdienste für Seniorinnen und Senioren, die auch von privaten Organisationen unterstützt werden, zum Beispiel in Mönchengladbach das Bündnis Charity Alliance. Wir haben Menschen begleitet, die das Angebot regelmäßig nutzen, das ihnen ein Stück sozialer Teilhabe und Mobilität sichert. Und wir haben mit den ehrenamtlichen Fahrern über ihre Motivation gesprochen.

In diesem Jahr geht der große ADAC Wettbewerb Camper des Jahres in die dritte Runde. Am 28. April findet die NRW-Vorrunde in Grevenbroich statt. Sie wollen mitmachen und eine Campingreise gewinnen? Dann holen Sie sich jetzt wichtige Informationen und Tipps der früheren Sieger aus NRW und melden Sie sich an!

„Schau mal, da oben, ein Zeppelin!“ Die riesigen Luftschiffe mit der charakteristischen Form üben bis heute eine besondere Faszination aus. Ab Mai 2024 startet vom Flughafen Essen/Mülheim wieder ein Zeppelin zu Rundflügen über Ruhrgebiet und Rheinland. Wir klären die wichtigsten Fakten und verlosen einen Gutschein für einen Rundflug.

In dieser Ausgabe erwartet Sie außerdem eine neue Rubrik: In „Ungefiltert“ erzählen unsere Gelben Engel von ihren ungewöhnlichsten Arbeitseinsätzen und kuriosen Erlebnissen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre,  
Ihre Redaktion in NRW



16 Auch das Würstchengrillen muss der Camper des Jahres beherrschen



18 Ab Mai kann man in NRW wieder häufiger ein Luftschiff am Himmel sehen

## INHALT

### Aktuelles

Termine, Neuigkeiten und Veranstaltungstipps aus und für NRW  
Seite 4

### Mitgliedervorteile

Rabatte satt: Hier können Sie als ADAC Mitglied profitieren und sparen  
Seite 6

### Mobil auch ohne Führerschein

Ein Anruf genügt: Dank eines Senioren-Shuttles können ältere Menschen in Mönchengladbach mobil bleiben  
Seite 8

### Prüfdienste & Services

Machen Sie Ihr Fahrzeug fit für den Frühling  
Seite 15

### ADAC Camper des Jahres 2024

Melden Sie sich jetzt für die NRW-Vorrunde an  
Seite 16

### Luftschiff ahoi

Ab Mai fliegt ein Zeppelin über das Ruhrgebiet  
Seite 18

### Ungefiltert

In unserer neuen Rubrik plaudern die Gelben Engel der ADAC Pannenhilfe aus dem Nähkästchen  
Seite 22

Spektakulär  
und informativ  
geht es zu beim  
Bike 'n' Ride Day



## Bike 'n' Ride Day Recklinghausen

**Am 5. Mai 2024** dreht sich auf dem Gelände des Fahrsicherheitszentrums Recklinghausen wieder alles ums Motorrad. Besucherinnen und Besucher können sich hier selbst aufs Zweirad schwingen und ihre Traum-Bikes vor Ort testen. Außerdem gibt es ein spektakuläres Rahmenprogramm und die neuesten Motorradtrends.

> **Weitere Infos unter [adac.de/nrw](https://adac.de/nrw)**

## Motorradmesse

**Bei der Motorradmesse** in den Westfalenhallen Dortmund gibt es vom 29. Februar bis 3. März 2024 alles: von Motorrädern über (Schutz-)Kleidung bis hin zu Tipps und Tricks rund ums Biken. Am ADAC Stand in Halle 4 warten Infos rund um Fahrsicherheit, Routen und vieles mehr.

Frühling 2024  
Nordrhein-  
Westfalen

# AKTUELLES

## Neues entdecken

**Der ADAC Nordrhein bietet seinen Mitgliedern auch 2024 die beliebten Entdeckertouren an:** Dabei können Interessierte einen Blick in die Produktion des Mercedes Sprinter in Düsseldorf werfen, eines der weltweit größten Radioteleskope in Bad Münstereifel besuchen oder in vergangenen Zeiten in Mechernich reisen. Noch mehr Touren hält die neue Broschüre bereit, die es in den ADAC Reisebüros oder als kostenfreien Download unter [adac.de/nrw](https://adac.de/nrw) in der Rubrik „Reise und Freizeit“ gibt.

> **Anmeldung per Mail an [entdeckertouren@nrh.adac.de](mailto:entdeckertouren@nrh.adac.de)**



## CARAVANTAG IN BIELEFELD

**Kurz vor dem Start in die Osterferien** lädt der ADAC in OWL zum Caravantag an der ADAC Geschäftsstelle in Bielefeld ein. Camping- und Wohnmobil-Fans können hier kostenlos ihre Urlaubsgefährte auf der mobilen Waage wiegen lassen und erhalten einen Ausdruck über die gemessenen Achslasten. Zudem gibt es zahlreiche Infos, u. a. zu Verkehrsvorschriften im Ausland, Caravan- und Wohnmobil-Entsorgungsstationen sowie zum Thema „Sicherung des Abreißseils“.

> **Samstag, 16. März 2024, 9 bis 15 Uhr, Eintritt frei, eine Anmeldung unter T 05 21 10 81 170 oder [adac-owl.de/caravan](https://adac-owl.de/caravan) ist erforderlich!**

# Ab in den Urlaub

## Mobil, unabhängig und frei sein:

Auf Nordrhein-Westfalens größter Urlaubsmesse, der Reise + Camping in der Messe Essen, informiert der ADAC auch 2024 an einem eigenen Stand über die Trends der Branche. Vom 28. Februar bis 3. März können sich Interessierte ein Bild machen von neuen Produktideen und Angeboten im Urlaubssektor. Am ADAC Stand in Halle 7 gibt es unter anderem Beratung zu den Themen Wohnmobilvermietung, Reiseversicherung, Camping und ADAC Mitgliedschaft.

➤ **ADAC Mitglieder erhalten gegen Vorlage der Clubkarte 2 € Rabatt auf die Tageskarte (12 € statt 14 €). Infos unter [adac.de/reise-camping](https://adac.de/reise-camping)**



Ein Besuch am ADAC Stand in Halle 7 lohnt sich – kommen Sie vorbei!

## VORMERKEN

➤ **Mitgliedervortrag am 25. April 2024 von 17.30 bis 19 Uhr** im ADAC Haus Luxemburger Straße 169 in Köln-Sülz zu aktuellen Rechtsthemen. Das Thema lautet diesmal „Praxistipps zur richtigen Reisebuchung in Zeiten von Klimawandel und Epidemien“. Anmeldungen für Mitglieder an [verbraucherschutz@nrh.adac.de](mailto:verbraucherschutz@nrh.adac.de) oder unter T 0221 47 24 617.

➤ **Westfalen-Lippe-Fahrt „Klassik“ am 27. April 2024**, Start ist um 9.31 Uhr. Im Kreis Minden-Lübbecke sind dann wieder bis zu 100 Oldtimer unterwegs. Weitere Infos unter [adac.de/nrw](https://adac.de/nrw) oder T 0521 1081-150.

➤ Auch 2024 bietet der ADAC an verschiedenen Orten in NRW wieder **Pedelec-Kurse** an, in denen sich die Teilnehmenden mit Experten-Anleitung an die ungewohnten Fahreigenschaften gewöhnen können. Die Kurse beginnen im **März**, genaue Termine werden unter [adac.de/pedelectraining-nrw](https://adac.de/pedelectraining-nrw) bekannt gegeben.



## Campen mit Profi-Tipps

**Schnupper-Camping** heißt ein neues Angebot des ADAC Westfalen. Interessierte können dabei mit Experten an ihrer Seite die Grundlagen des Campens kennenlernen. Für 149 Euro pro Person geht es in ADAC Wohnmobilen von Dortmund zu einem nahe gelegenen Campingplatz, um dort in zwei Tagen alle wichtigen Informationen, Tipps und Tricks rund ums Campen zu erlernen.

➤ **Termine: 12. und 13. sowie 26. und 27. April 2024; Teilnehmendenzahl ist begrenzt, Platzreservierung per Mail an [wohnmobil.dortmund@wfa.adac.de](mailto:wohnmobil.dortmund@wfa.adac.de) oder unter T 0231 5499-114**

# Mitgliedervorteile

NRW erleben! Alle Infos unter [adac.de/vorteilswelt](https://adac.de/vorteilswelt)



## Tanzshow voller Energie

**Bald ist es auf den Bühnen** im Rheinland und im Ruhrgebiet wieder zu hören: das berühmte Klacken der tanzenden Schuhe. Denn „Lord of the Dance“, die atemberaubende Tanzshow mit sensationellen Choreografien, tollen Lichteffekten und zahlreichen Überraschungsmomenten, ist zurück. Jetzt Tickets mit Rabatt für die Shows in Dortmund, Düsseldorf und Köln sichern!

**> 10 € Ermäßigung für ADAC Mitglieder auf Tickets der PK1 bis PK3 am 3. April 2024 in Dortmund, am 14. April in Düsseldorf und am 18. April in Köln; Tickets gibt es in den ADAC Centern oder online unter [adac-nordrhein.de/ticketshop](https://adac-nordrhein.de/ticketshop)**

## GÜNSTIG IN DEN URLAUB

**Nicht mehr lange** und die Osterferien stehen vor der Tür. Für alle, die in den Ferien wegfahren, lohnt sich ein Blick auf die ADAC Vorteile bei vielen Partnern rund um Auto und Mobilität. Seien es Rabatte auf Navigationssysteme für Reisemobile und Wohnwagen, Ermäßigungen beim Tanken an verschiedenen Tankstellen oder Vergünstigungen beim Ausleihen von Fahrradträgern und Dachboxen – einfach ADAC Clubkarte (auch digital) oder ADAC Kreditkarte vorzeigen und sparen.



## VON MÄRCHENHAFT BIS ACTIONGELADEN

**Abenteuerliche Achterbahnfahrten**, märchenhafte Szenerien, wilde Tiere hautnah, außergewöhnliche Spielplätze sowie unzählige weitere Attraktionen bieten die vielen Freizeitparks in NRW und Umgebung. ADAC Mitglieder können sich freuen: Sie kommen zum Beispiel ins Toverland, Fort Fun, in Efteling, Slagharren, den Eifelpark Gondorf und den Safaripark Stukenbrock günstiger rein.

**> Weitere Infos unter [adac-nordrhein.de/vorteilswelt](https://adac-nordrhein.de/vorteilswelt)**



## JETZT SCHON IM KALENDER MARKIEREN

**Am Donnerstag, 7. März**, findet ein bunter Aktionstag im ADAC Center Düsseldorf, Höherweg 101, statt. Verschiedene Partner aus der ADAC Vorteilswelt NRW werden vor Ort sein und ihre Vorteile präsentieren. Es warten viele Überraschungen auf die Besucherinnen und Besucher – unter anderem Gewinnspiele mit attraktiven Preisen.



## ALLES DRIN

**Freizeit, Kultur, Mobilität und vieles mehr:** ADAC Mitglieder sparen bei Dutzenden Ausflugszielen für In- und Outdoorfans. Wer genau wissen möchte, wo und wie viel er mit der Mitgliedskarte sparen kann, sollte einen Blick in die übersichtliche Vorteilsbroschüre werfen. Am 1. April gibt es die neue Ausgabe mit allen Orten, Möglichkeiten und einigen neuen Partnern. Ab 2025 erscheint die Broschüre dann im neuen Rhythmus immer zum 1. Januar.

**> Die Vorteilsbroschüre gibt es in allen ADAC Centern und Geschäftsstellen oder online unter [adac-nordrhein.de/vorteilswelt](https://adac-nordrhein.de/vorteilswelt)**

# Die Zukunft der Medizin Fermentierter Ginseng kann über 41 Krank- heiten 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 Pain 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 Prostatagesundheit 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 Gesundheitsturban 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, Leubernstrasse 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**

TITELGESCHICHTE



Mönchengladbach



# „Ohne die käme ich da nicht hin“

*Wie ehrenamtliche Fahrerinnen  
und Fahrer ältere Menschen kosten-  
los an ihr Wunschziel bringen, damit  
sie wieder am gesellschaftlichen  
Leben teilhaben können*

Text und Fotos: Johannes Giewald

**Es ist 8.45 Uhr**, als Dietmar Gallois an diesem Morgen ins Auto steigt. Der graue Opel steht gegenüber von seinem Zuhause im Südosten von Mönchengladbach. Fast geräuschlos setzt er das Elektroauto zurück, wendet vor seiner Einfahrt und startet seine Fahrt. Auf der Motorhaube des Wagens klebt ein großes rotes Herz, „Charity Alliance“ steht daneben. Der Blick auf die Rückseite des Autos verrät den Zweck seiner heutigen Fahrt: „Wir fahren Senioren/innen kostenlos“ steht auf der Heckscheibe. Darunter eine Telefonnummer.

Gallois' erstes Ziel an diesem Tag: der Wohnort von Christa Sawatzki auf der anderen Seite des Stadtzentrums. Etwas über sieben Kilometer

>



**Während der Fahrt**  
plaudert Dietmar  
Gallois gerne mit  
seinen Fahrgästen

sind es bis dorthin. Nach knapp 15 Minuten ist Dietmar Gallois eingetroffen und steigt aus. Frau Sawatzki kommt ihm schon entgegengelaufen. Charmant öffnet er der 81-Jährigen die Beifahrertür, hilft ihr beim Einsteigen und verstaut ihre Taschen im Kofferraum. „Wenn man in die Gesichter der älteren Leute blickt, sieht man einfach nur Freude“, erzählt der Mönchengladbacher. Dietmar Gallois ist einer von derzeit sieben Fahrerinnen und Fahrern, die für die Charity Alliance in Mönchengladbach im Einsatz sind. Seit 2021 bietet die gemeinnützige Gesellschaft aus Kaiserslautern einen kostenlosen Begleit- und Fahrservice für Senioren an. Menschen der Generation 70 plus können eine Woche im Voraus Fahrten buchen. Zum gewünschten Zeitpunkt kommt dann Dietmar Gallois oder eine oder einer der anderen Fahrerinnen und Fahrer, holt die Senioren ab und bringt sie zu ihrer Aktivität am gewünschten Zielort. Das kann alles sein: die Shopping-Tour, der Seniorentreff, das Kaffeekränzchen oder die Chorprobe, aber auch ein Besuch bei der Bank, bei der Ärztin oder dem Friseur. Überall dorthin eben, wo die älteren Menschen aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität nicht mehr allein hinkommen.

### **Drei bis vier Fahrten am Tag**

Christa Sawatzki wird heute zum Sport gebracht. Dietmar Gallois und die 81-Jährige kennen sich durch den Fahrservice schon lange. Auf dem

Weg ins Fitnessstudio nach Mönchengladbach-Rheydt plaudern sie über Wetter, Urlaub und andere Themen. Die Seniorin ist seit anderthalb Jahren Stammgast in den Autos der Charity Alliance, aber auch vielen neuen Gesichtern begegnet Gallois bei seinen Fahrten regelmäßig. „Bei neuen Fahrgästen ist es manchmal so, dass man spätestens an der zweiten Ampel die ganze Lebensgeschichte kennt“, erzählt der 60-Jährige.

Gallois ist vor zwei Jahren in den Vorruhestand gegangen. Bei seiner Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit, bei der er auch Auto fahren kann, ist er durch die Tageszeitung auf die Charity Alliance aufmerksam geworden. „Ich dachte mir, das wäre was, wenn ich aufhöre zu arbeiten“, sagt der Ehrenamtler. Seit 15 Monaten sitzt er an vier Tagen in der Woche am Steuer und fährt ältere Menschen durch Mönchengladbach. Drei bis vier Fahrten macht er am Tag. An

### **» Das ist die „Charity Alliance“**

**Die Charity Alliance** ist ein „soziales Bündnis zum Schutz der Menschenwürde in Deutschland“. Das Projekt „Senioren Shuttle“ hat die gemeinnützige GmbH neben Mönchengladbach auch in Düren, im Rhein-Kreis Neuss und im 2021 von der Flut betroffenen Ahrtal ausgerollt. Finanziell unterstützt wird das Projekt durch einen großen Lebensmitteleinzelhändler und durch Spenden.

manchen Tagen startet er vor halb 8 Uhr und setzt den letzten Fahrgast um 18 Uhr ab.

### 12.500 Fahrten

„Ohne uns würden die gar nicht dahin kommen, wo sie hinmöchten“, sagt der Ruheständler. Die Dankbarkeit, die den Fahrenden begegnet, sei sehr groß. Auch Christa Sawatzki schwärmt von dem Service, den sie zweimal die Woche nutzt. „Ich bin sehr froh, dass es das gibt“, sagt die Mönchengladbacherin. „Sonst müsste ich mit dem Fahrrad fahren und das ist mir zu gefährlich. Mit dem Bus müsste ich umsteigen.“ Von dem Angebot hat sie durch Mundpropaganda erfahren und selbst schon im eigenen Bekanntenkreis die Werbetrommel für den Fahrdienst gerührt. Keine zehn

„  
Ohne uns würden  
die gar nicht  
dahin kommen,  
wo sie  
hinmöchten  
“

Minuten nach Fahrtbeginn sind Fahrer und Gast am Fitnessstudio angekommen. Christa Sawatzki stehen jetzt vier Stunden Fitnesskurs, Wassermassage und Sauna bevor, ehe Dietmar Gallois

sie wieder am Ausgang des Studios erwartet, um sie heimzubringen. Der Fahrer hat jetzt einen kleinen Zeitpuffer, bis er den nächsten Senior einsammelt. Manchmal nutzt er die Zeit, um das Elektroauto aufzuladen. „Manchmal knubbelt es sich“, sagt er, dann muss er direkt zum nächsten Ziel. Manchmal trifft er auch andere Fahrerinnen und Fahrer der Charity Alliance und tauscht sich mit ihnen aus. Oft gehe

es dabei um die Erfahrungen und Erlebnisse bei den Fahrten in Mönchengladbach.

So auch heute. Dietmar Gallois ist zu einem Café ein paar Kilometer weitergefahren, hat >



Vom Stadtrand in die Stadt  
Friedel Bongartz hilft  
Magdalena Rukes beim  
Ein- und Aussteigen



**Direkt an der Haustür** holt Friedel Bongartz die Fahrgäste ab und bringt sie nach dem Termin wieder dorthin zurück

sich einen Kaffee bestellt und erzählt von seiner Tätigkeit, als Georg Hendrichs zur Tür rein kommt. Hendrichs ist bei der Charity Alliance ein Fahrer der ersten Stunde in Mönchengladbach. Als das Projekt Mitte August 2021 in der Stadt am Niederrhein gestartet ist, gehörte er zu den ersten beiden Freiwilligen, die die kostenlosen Seniorenfahrten unternommen haben. Seit dem Beginn des Projekts wurden bis Oktober 2023 mehr als 12.500 Fahrten durch die Stadt unternommen. Wie viele davon Georg Hendrichs gefahren ist, fragt Gallois seinen Kollegen. Der Mönchengladbacher zückt sein

Handy und zeigt ein Foto mit mehreren schwarzen Aktenordnern, gefüllt mit unzähligen ausgedruckten Fahraufträgen. „Ist das Antwort genug?“, fragt er grinsend.

### **Mehr Fahrer werden gesucht**

Während Gallois eine Pause macht, startet Hendrichs die nächste Fahrt des Tages, die irgendwann als DIN-A4-Zettel in einem schwarzen Aktenordner landen wird. Sie führt den Fahrer zum Seniorenheim Buchenhain in den Stadtteil Pongs. Vor dem Eingang wartet bereits Elisabeth Weyers und stützt sich auf ihren Rollator. Sie muss zum Arzt. Georg Hendrichs steigt aus und öffnet die Beifahrertür. Sorgsam hilft er der 88-Jährigen beim Einsteigen und achtet genau darauf, dass sie sich nicht den Kopf stößt. Anschließend klappt er den Rollator zusammen und legt ihn in den Kofferraum.

„Ich bin sehr zufrieden“, lobt Elisabeth Weyers. „Ich bin pünktlich da, sie holen mich pünktlich wieder ab.“ Das Angebot der Charity Alliance hat im Seniorenheim die Runde gemacht, ein Mitbewohner habe ihr empfohlen, den Service auszuprobieren. „Das sind schöne Erlebnisse, dass die Leute sich so freuen“, sagt Hendrichs. Viele würden sich den Fahrern gegenüber sehr dankbar zeigen. Als Gesten



**Wohin als Nächstes?** Georg Hendrichs checkt die Liste seiner Ziele und legt seine Route fest

**Mobil im hohen Alter**  
Elisabeth Weyers ist froh, dass die ehrenamtlichen Fahrer der Charity Alliance sie ans Ziel bringen

erhalten sie dann kleine Geschenke wie Plätzchen, Kaffee, eine Flasche Bier oder auch mal ein kleines Trinkgeld.

Aber nicht alles an diesem Ehrenamt ist erfreulich: Manche Leute würden den Gratiservice kurz vorher absagen, weil sie doch keine Lust hätten, gefahren zu werden. Andere seien eigentlich fahrtüchtig und hätten noch ein eigenes Auto vor der Tür stehen. Wiederum andere könnten auch den Bus direkt vor der Haustür nehmen und drei Stationen bis zum Ziel fahren. Die schwarzen Schafe sind laut den Fahrern aber eine kleine Minderheit. Die meisten Gäste seien Menschen wie Magdalena Rukes, 83, die ganz am östlichen Stadtrand lebt. „Das sind die Menschen, wo man sagt, für die mache ich das“, sagt Friedel Bongartz. Er ist als dritter Fahrer an diesem Tag im Einsatz und holt die Seniorin an ihrem Haus ab. Das kleine Fachwerkgebäude steht abgelegen im ländlichen Außenbezirk. Felder und Wiesen prägen das Landschaftsbild. Dass man sich hier noch in einer Großstadt mit Fußball-Bundesligisten befindet, lässt sich nur schwer erahnen. Nach anderthalb Kilometern Fahrt im Auto von Friedel Bongartz zeigt Magdalena Rukes die nächstmögliche Bushaltestelle. Hier fährt zweimal am Tag ein Schulbus. Durch den Fahrdienst der Charity Alliance kommt sie regelmäßig zu einem Seniorentreff und kann trotz ihres abseits gelegenen Wohnorts wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. „Ohne die Charity Alliance käme ich da nicht hin. Das ist schön, da hinzukommen, wo



“  
**Das ist schön,  
da hinzukommen,  
wo Unterhaltung ist**  
“

Unterhaltung ist“, sagt die 83-jährige. „Ich könnte mir das nicht erlauben, da immer mit dem Taxi hinzufahren. Mit dem Rad kann ich nicht mehr.“

Dass die Fahrerinnen und Fahrer ihre Zeit opfern, um ihr und anderen Menschen die Teilhabe an gesellschaftlichen Aktivitäten zu ermöglichen, wisse sie zu schätzen. Ihr heutiger Fahrer Friedel Bongartz ist seit zwei Jahren für die Charity Alliance im Einsatz. 15 Jahre lang ist er schon Rentner, die ehrenamtliche Arbeit „gibt einem viel zurück“, sagt Bongartz. „Man hockt nicht nur auf dem Sofa rum. Es ist gut für den Kopf und man baut eine Beziehung zu den Fahrgästen auf.“ Seine Motivation als Fahrer sei ungebrochen. Die Charity Alliance hofft, dass sich noch mehr Menschen melden, um sich ehrenamtlich zu engagieren. Um Seniorinnen wie Magdalena Rukes, Christa Sawatzki oder Elisabeth Weyers, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, etwas zurückzugeben.

Der ADAC begrüßt solche Projekte, wie das der Charity Alliance. Welche Mobilitätsangebote für Seniorinnen und Senioren es beim Club gibt, finden Sie, wenn Sie den QR-Code scannen.





Jetzt shoppen!

Die neuen Campingführer 2024 sind da!  
Für nur je 29,90 €\*

## Auf die Plätze, fertig – ADAC Campingführer!

Die all umfassenden **Nachschlagewerke zu Campingplätzen** in **Deutschland/Nordeuropa** und in **Südeuropa** mit den bewährten ADAC Klassifikationen aller vorgestellten Plätze – mit Planungskarten und ADAC Campcard für zahlreiche Rabattangebote.

Erhältlich **beim ADAC vor Ort in NRW** oder unter **adac-shop.de**



\* Preis inkl. MwSt. in allen teilnehmenden ADAC Centern und Geschäftsstellen beim ADAC in Nordrhein-Westfalen. Nur solange der Vorrat reicht.

**ADAC**

# Prüfdienste und Services

Alle Infos zu Preisen, Leistungen und Terminvereinbarung auf [adac.de/pruefdienste-nrw](http://adac.de/pruefdienste-nrw)

## ADAC Prüfzentren

Mit den ADAC Fahrzeug-Checks sind Sie immer sicher unterwegs. Nutzen Sie die speziell für ADAC Mitglieder kostengünstigen Fahrzeuguntersuchungen in den sechs ADAC Prüfzentren in NRW oder bei ausgewählten Vertrags-sachverständigen.

Die ADAC Prüfzentren in NRW:

### DORTMUND

Freie-Vogel-Str. 393  
T 0231 54 99 114

### GELSENKIRCHEN

Sellhorststr. 8  
T 0209 97 76 88 3

### KÖLN

Luxemburger Str. 169  
T 0221 47 27 633

### MÜNSTER

Weseler Str. 539  
T 0251 7 47 76 11

### OBERHAUSEN

Lessingstr. 2  
T 0221 47 27 9 18 07

### SIEGEN

Leimbachstr. 189  
T 0271 33 50 44



## Mobile Zweirad-Prüfstation

Die mobile Zweirad-Prüfstation des ADAC Nordrhein ist in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf unterwegs. Die Technikexperten checken hier Fahrräder, E-Bikes und Motorräder auf Sicherheit und Funktionstüchtigkeit und passen sie jeweils an den Fahrer oder die Fahrerin an. Die Prüfung der Fahrräder ist für Mitglieder kostenlos.

> Einsatztermine unter [adac.de/nrw](http://adac.de/nrw), Anfragen zum Mieten der Prüfstation unter T 0221 47 27 636

## Mobile Prüfstationen

Sicher unterwegs – das sollten Autofahrerinnen und -fahrer immer sein. Einen Beitrag dazu leisten die Mobilen Prüfstationen des ADAC, die regelmäßig an verschiedenen Orten im Rheinland, am Niederrhein und in Ostwestfalen-Lippe unterwegs sind. Hier können Sie kostenlos oder -günstig wichtige Funktionen am Fahrzeug testen lassen. Der ADAC Nordrhein bietet auf seinen Mobilen Prüfstationen viele weitere interessante Prüfleistungen wie den Motor- und Batterietest sowie den Sicherheits- und den Winter-Check an.

> Termine & Anmeldung auf [adac.de/pruefdienste-nrw](http://adac.de/pruefdienste-nrw)



## ADAC Gebrauchtwagen-Check

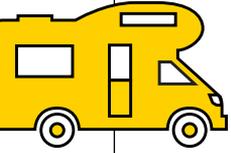
Sie möchten einen Gebrauchtwagen kaufen, können aber dessen Zustand nicht beurteilen? Lassen Sie doch eine Gebrauchtwagenprüfung inklusive Motortest, Probefahrt und Prüfprotokoll beim ADAC machen – auch auf den Mobilen Prüfstationen oder bei ausgewählten Vertrags-sachverständigen.

> Für ADAC Mitglieder ab 119 €  
(Preis nach Fahrzeuggröße)

## ADAC Klimawartung

Alle zwei bis drei Jahre sollte die Klimaanlage im Auto gewartet werden, um kostspielige Reparaturen zu vermeiden. Die ADAC Technikexpertinnen und -experten bieten eine Sicht-, Funktions- und Leistungsprüfung der Komponenten an, kombinierbar mit einer Desinfektion der Klimaanlage (Klimawartung beider Kältemittel R134a und R1234yf möglich).

> Ab 75 €



# ADAC sucht Camper des Jahres

Die NRW-Vorrunde des bundesweiten Wettbewerbs findet am 28. April in Grevenbroich statt – jetzt bewerben!

Text: Lauretta Fontaine Fotos: ADAC Nordrhein

Sie manövrieren Ihr Wohnmobil selbst über die engste Bergstraße? Das Einpacken eines Wurfzelts treibt Ihnen keine Schweißperlen auf die Stirn und eine Bratwurst grillen Sie mit links? Dann melden Sie sich für die NRW-Vorrunde an und werden Sie mit ein bisschen Glück und viel Geschick ADAC Camper des Jahres 2024. Auf den Gewinner oder die Gewinnerin wartet eine 14-tägige Campingtraumreise durch Kanada im Wert von mehr als 8000 Euro.

## Was erwartet Sie beim Wettbewerb?

Bei der Vorrunde in NRW am 28. April 2024 absolvieren die Teilnehmenden zunächst ein Wohnmobil-Fahrsicherheitstraining, das von den ADAC Fahrtrainern im Fahrsicherheitszentrum Grevenbroich durchgeführt wird. Hier lernen Sie in unterschiedlichen Fahrsituationen, wie Sie Ihr Fahrzeug besser einschätzen können und wie man auch in Stressmomenten einen kühlen Kopf bewahrt. Anschließend gilt es, in verschiedenen Wertungsprüfungen die meisten Punkte zu sammeln. Der Sieger oder die Siegerin des Tages darf zum Finale am 31. August 2024 zur Campingmesse Caravan Salon in Düsseldorf fahren, wo die Vorrundensieger aus allen teilnehmenden Bundesländern gegeneinander antreten. Neben fahrtechnischen Aufgaben und Verkehrssicherheit kommt in einer Fun-Challenge natürlich auch der Spaß nicht zu kurz.

Teilnehmen können alle, die über 18 Jahre alt sind, einen gültigen Führerschein sowie ein fahrtüchtiges Wohnmobil bis 3,5 Tonnen besitzen. Sowohl bei der Vorrunde als auch im Finale kann eine Begleitung mitgebracht werden.

"

Der Wettbewerb kitzelt eine gelungene Mischung aus Ehrgeiz und Spaß aus den Teilnehmern heraus

"

Thomas Müller, NRW-Vorrundensieger 2023



Infos und  
Anmeldung  
unter:  
**adac.de/  
cdj**



**Fahrtechnisches Können**, Camping-  
erfahrung und Humor sollten die Teil-  
nehmerinnen und Teilnehmer mitbringen



### Abgefahren!

**Thomas Müller hat einen eigenen Podcast**  
rund um das Thema Camping. Unter  
abgefahren-podcast.de kann jeder kostenlos  
reinhören und neben spannenden Geschich-  
ten wertvolle Tipps zu Stellplätzen und  
Reiserouten erhalten.



### Oliver Schnitzke

aus Grevembroich hat 2022 die  
NRW-Vorrunde gewonnen und  
im Finale den zweiten Platz be-  
legt. Hier verrät er drei Camping-  
tipps und -hacks:

**AUFBEWAHRUNGSBOXEN:** Wir haben uns  
jede Menge Kisten angeschafft, in die alle möglichen  
Kleinteile gewandert sind, damit sie während der  
Fahrt nicht herumfliegen. Die Kisten stehen griff-  
bereit in unseren Schränken. Damit die Böden  
nicht verkratzt werden und die Kisten während  
der Fahrt nicht hin und her rutschen, haben wir die  
Schrankböden mit Filz ausgekleidet.

**SONNENSCHUTZ:** Gegen die Hitze im Wohnmobil  
durch Sonneneinstrahlung hilft eine beschichtete  
Alumatte, die wir von außen in die Türen einhängen  
und dann mit Bändern an der Karosse verzurren.  
Damit sind alle Scheiben des Fahrerhauses bedeckt,  
und sowohl Hitze als auch Kälte gelangen nicht so  
leicht ins Innere.

**LUFTFEDERUNG:** Wir haben uns eine Luftfederung  
an der Hinterachse einbauen lassen, die das Fahrver-  
halten um Welten verbessert hat.



### Thomas Müller

aus Gelsenkirchen war 2023 der  
NRW-Vorrundensieger und hat  
im Finale den zweiten Platz be-  
legt. Diese drei Campingplätze  
kann er besonders empfehlen:

#### **Kamp Soča im Nationalpark Triglav, Slowenien:**

Der Campingplatz liegt direkt an der türkisfarbenen  
Soča und bietet mehr als 200 Stellplätze, die frei  
wählbar und nicht parzelliert sind. Perfekt für Wande-  
rungen, Rafting oder Canyoning.  
> [kamp-soca.si/de/](http://kamp-soca.si/de/)

#### **Camping A Stella, Marine de Farinole, Korsika:**

direkt am Golf von Saint Florent. Mit etwas Glück  
steht man in erster Reihe direkt am Meer. Sonnen-  
untergang garantiert. Eine traumhafte Bucht mit  
Sandstrand ist in acht Minuten zu Fuß erreichbar.  
Keine Parzellierung, freie Platzwahl, bei Bedarf auch  
unter Bäumen.  
> [campingastella.com](http://campingastella.com)

#### **Rystad Lofoten Camping, Kleppstad, Norwegen:**

ein schöner Platz, direkt am Meer gelegen. Bei  
entsprechenden Bedingungen ein perfekter Ort,  
um die Nordlichter zu genießen. Freie Platzwahl,  
ruhige Atmosphäre.  
> [norcamp.de](http://norcamp.de)

# Luftschiff ahoi

*Ab 9. Mai dreht ein Zeppelin seine Runden über Ruhrgebiet und Rheinland – unter allen Einsendungen verlosen wir einen Gutschein für einen Rundflug*



## Routen

Vom Standort Essen/Mülheim aus werden ab Mai vier Routen geflogen: „Zeche Zollverein“ (45 Minuten), „Duisburg - Oberhausen“ (45 Minuten), „Bochum - Gelsenkirchen“ (45 Minuten) und „Düsseldorf - Neuss“ (90 Minuten). Flüge kosten ab 470 Euro. Ticketbuchung unter [zeppelinflug.de](http://zeppelinflug.de)

## Umwelt

Ein Zeppelin NT verbraucht pro Flugstunde ca. 55 Liter Flugbenzin. Bei einem typischen 45-Minuten-Rundflug entfällt somit bei einer mit 14 Personen voll besetzten Passagiergondel auf jeden Passagier ein Verbrauch von 2,9 Litern. Für ein Fluggerät rekordverdächtig. Die Rechnung „Verbrauch pro Passagier“ ist hier wichtig, da das Schiff aufgrund der Auftriebskraft des Heliums beim Abflug nur rund 300 Kilogramm wiegt und so die Zuladung einen großen Teil des Gesamtgewichts ausmacht.

## Der Name

Die auch Starrluftschiffe genannten Zeppeline erhielten ihren Namen von ihrem Erfinder: Ferdinand Graf von Zeppelin. Der 1838 in Konstanz geborene Graf schied frühzeitig aus dem Armeedienst aus, um sich voll und ganz der Entwicklung von Luftschiffen zu widmen. Anfänglich belächelt, blieb er seiner Vision treu und konnte nach und nach den Nutzen der lenkbaren Fluggeräte demonstrieren. Von 1900 an wurden sie rund 40 Jahre lang sowohl zur Personenbeförderung als auch militärisch eingesetzt.

## Sicherheit

Viele Menschen verbinden mit dem Luftschiff immer noch einen der schwärzesten Tage der deutschen Luftfahrtgeschichte: 1937 gingen die Bilder der brennenden Hindenburg um die Welt. Die Katastrophe kostete 36 Menschen das Leben. Heutzutage wäre ein solches Unglück gar nicht mehr möglich, weiß Andrea Fischer, Pressesprecherin der Zeppelin-Reederei. Denn die Luftschiffe werden nicht wie damals mit hochentzündlichem Wasserstoff, sondern mit Helium befüllt. Das Edelgas brennt nicht und ist damit absolut sicher. Und selbst im Fall eines Risses in der Ballonhülle bleibt das Luftschiff dank der Leit- und Triebwerksanbringung stabil und manövrierfähig.



## Eine Karte – jede Menge Rabatte



**ADAC Vorteilswelt NRW. Hier sparen Mitglieder.**

- 📍 Broschüren in allen **ADAC Centern** erhältlich
- ✉ Per Mail anfordern unter [syc@nrh.adac.de](mailto:syc@nrh.adac.de)
- 📘 Keine Vorteile mehr verpassen! **unterwegs.NRW** liken!

Jeden Monat neu! Machen Sie mit bei unseren Gewinnspielen **ADAC Vorteilspartner des Monats**

**Teilnehmen  
und gewinnen!**

Alle Infos auf: [adac-nordrhein.de/vorteilswelt](http://adac-nordrhein.de/vorteilswelt)

**ADAC**



Die Rundumsicht aus dem Zeppelin-Cockpit ist beeindruckend



### Übrigens ...

**Nur eigens ausgebildete Zeppelin-Piloten** dürfen die Luftschiffe steuern. Die weltweit einzige Flugschule für Luftschiffpiloten gibt es in Friedrichshafen am Bodensee, wo auch die Zeppelin-Piloten für den Standort Essen/Mülheim ihre Ausbildung absolviert haben.

### » Gewinnspiel

Wir verlosen unter allen Einsendungen einen Gutschein für eine Person für einen Rundflug von Essen/Mülheim aus. Infos und Teilnahmebedingungen unter [adac-nordrhein-westfalen.de](http://adac-nordrhein-westfalen.de)  
Teilnahmeschluss: 29. März 2024.

## Märchenhafte Auszeit: Ein Wochenende in Disneyland® Paris

**Raus aus der grauen Jahreszeit und rein in die farbenfrohe Welt von Disney: Nur fünf Stunden Autofahrt von Köln nach Paris, um sich von der bunten Disney *Symphony of Colours* verzaubern zu lassen.**

Um uns vorab über unsere Reise nach Disneyland® Paris zu informieren, haben wir unter [adac-nordrhein-westfalen.de](http://adac-nordrhein-westfalen.de) recherchiert und einen Besuch im ADAC Reisebüro geplant. Hier empfahlen uns die kompetenten Reisebüro-Mitarbeiterinnen, die Disneyland® Paris Pauschale (Disney® Hotel und Tickets) zu buchen, da ADAC Mitglieder bei einer Neubuchung im ADAC Reisebüro für Aufenthalte bis zum 30. April 2024 eine Guthabekarte im Wert von 50 Euro pro Buchung erhalten. Diese konnten wir später vor Ort in einem der zahlreichen Restaurants und Shops einlösen. Zusätzlich haben wir im Vorfeld der Reise unsere ADAC Mitgliedschaft auf den Premium-Schutz erweitert, damit wir durch eine Auslandskrankenversicherung geschützt und im Falle einer Panne abgesichert sind.

Bestens vorbereitet und ausgestattet geht es voller Vorfreude los: Es ist noch dunkel, als wir Freitag um 7 Uhr in der Früh mit dem Auto nach Disneyland® Paris aufbrechen. Ab Köln liegen nur fünf Stunden Fahrt vor uns – ein Katzenprung, um für ein Wochenende in die magische Welt von Micky Maus & Co einzutauchen! Nach nur 467 Kilometern und wenig Verkehr sind wir am Ziel angekommen.

Mittags um zwölf erreichen wir unser Hotel *Disney Sequoia Lodge*, eine mit den süßen Waldbewohnern aus *Bambi* gestaltete Unterkunft. Das Parken ist wie in jedem Disney Hotel kostenlos. Wir sind froh, dass wir hier übernachten, denn von unserem Hotel aus brauchen wir fußläufig nur 15 Minuten zu den Disney Parks. Auf dem Weg dorthin gelangen wir zur neu gestalteten 5-Sterne-Residenz, dem *Disneyland Hotel*, das am 25. Januar 2024 Wiedereröffnung feierte und seinen Gästen eine neue wahrhaft königliche Welt eröffnet. Disney Figuren aus *Die Schöne und das Biest* oder *Cinderella* werden durch die detailgetreuen Suiten zum Leben erweckt und lassen Kinderträume wahr werden. In den Restaurants warten nicht nur exquisite Menüs auf die Gäste, sondern auch Begegnungen mit royalen Disney Charakteren. Auch wir haben das Glück Micky im Themenbereich *Fantasyland* persönlich zu treffen und ein Erinnerungsfoto zu schießen.



Am ersten Abend überqueren wir die winterlich geschmückte Main Street und besuchen die Show *Disney Dreams!*, die jeden Abend vor Parkschließung gezeigt wird. Peter Pans Schatten führt uns durch bekannte Disney Geschichten, die auf das *Dornröschenschloss* projiziert werden. Wasserfontänen und Feuerwerk untermalen das Lichter-Spektakel. Noch bis zum 30. September 2024 wird *Disney Dreams!* um die neue Drohnensequenz *Disney Electrical Sky Parade* ergänzt. Bis zu 500 Drohnen zeichnen leuchtende, vorbeiziehende Paradewagen in den Nachthimmel. Für Fans von *Pixar* und den Disney Animationsfilmen gibt es seit dem 10. Februar mit *A Million Splashes of Colour* eine weitere farbenfrohe Tagesshow mit neu aufgelegten Songs von *Toy Story* oder dem *Dschungelbuch*.

Das restliche Wochenende können wir in aller Ruhe die Disney Parks erkunden. Dank der Pauschale sind wir als Hotelgäste noch vor den regulären Öffnungszeiten im Park und genießen Zugang zu ausgewählten Attraktionen. Die Achterbahn *Star Wars™ Hyperspace Mountain* katapultiert uns in ferne Galaxien und macht Riesenspaß. Nostalgie pur verspricht die Show *The Lion King: Rhythms of the Pride Lands*, die für uns ein weiteres Highlight darstellt. Als wir am Sonntagabend wieder Köln erreichen, sind wir noch ganz verzaubert von den Erlebnissen und froh, dass wir den tristen Winteralltag für eine Weile vergessen konnten.



ADAC Motorwelt Redakteurin Lauretta Fontaine blickt hinter die Kulissen und trifft die berühmteste Maus der Welt.

**Beratung und Infos in unseren Reisebüros unter**  
**[adac-nordrhein-westfalen.de](http://adac-nordrhein-westfalen.de)**  
**oder telefonisch unter 0 800 5 21 10 12**  
(Mo. - Fr.: 9 - 18 Uhr, Sa.: 9 - 14 Uhr)



## ANNALENA STAMATAKIS

» **Alter:** 26

» **Ausbildung:**  
Kfz-Mechatronikerin  
und Hochvolt-Spezialistin

» **Einsatzgebiet:**  
Siegen und Umgebung

UNGEFILTERT

# Wenn das Geld zu gut versteckt ist

*An dieser Stelle erzählen ADAC  
Straßenwachtfahrerinnen und -fahrer aus  
NRW von ihren ungewöhnlichsten  
Einsätzen oder kuriosen Erlebnissen.  
Heute: Annalena Stamatakis*

**Ich bin zwar noch nicht lange dabei,** aber ich kann jetzt schon sagen: Es ist mein Traum-job! Es ist einfach nur schön, Menschen in misslichen Situationen zu helfen. Vor allem die kleinen, ungeplanten Hilfestellungen sind es, die meine Arbeit so befriedigend machen. So hat mir vor Kurzem eine Frau während der Pannenhilfe anvertraut, dass sie große Sorgen hat: Sie habe Geld abgehoben, in eine Ablage unter dem Lenkrad gelegt und nun sei es aus dem Auto verschwunden. Das bedrückte sie verständlicherweise sehr. Obwohl ich die eigentliche Pannenhilfe bereits erfolgreich abgeschlossen hatte, bot ich ihr an, gemeinsam noch kurz nach dem Geld zu suchen. Ich baute das Fach aus – und siehe da! Das Geld war hinter das Fach gerutscht, für Unwissende unerreichbar. Diese für mich einfache und schnelle Hilfe war für die Frau das größte Glück und hat sie sehr gerührt.

**> Haben auch Sie als Mitglied ungewöhnliche Geschichten oder lustige Anekdoten mit der ADAC Pannenhilfe erlebt? Wenn wir Ihre Geschichte an dieser Stelle erzählen dürfen, melden Sie sich gern unter [presse@nrh.adac.de](mailto:presse@nrh.adac.de)**

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Präsidium des ADAC e. V.,  
Hansastraße 19, 80686 München,  
T 089 76 76 0, E-Mail  
[adac@adac.de](mailto:adac@adac.de)

### Redaktionsleitung

Thomas Mütter (V.i.S.d.P.),  
ADAC Nordrhein e. V., Luxemburger Str. 169,  
50939 Köln; Till Westermann,  
Anne-Sophie Barreau, ADAC Westfalen e. V.,  
Freie-Vogel-Str. 393, 44269 Dortmund;  
Julia Meier, ADAC Ostwestfalen-Lippe e. V.,  
Eckendorfer Str. 36, 33609 Bielefeld

### Redaktion

Julia Spicker (CvD), Lauretta Fontaine,  
Johannes Giewald, Janine Lollert,  
Julia Meier, Till Westermann  
E-Mail [presse@nrh.adac.de](mailto:presse@nrh.adac.de)

### 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 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](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 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:

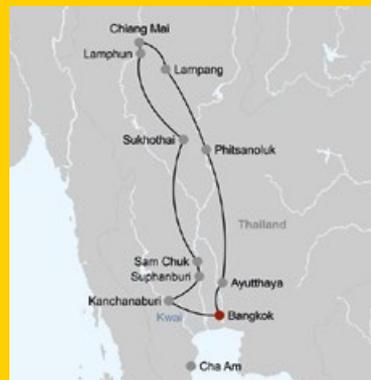
- Flug mit Emirates von München via Dubai nach Bangkok und zurück inkl. Gebühren
- Rail & Fly 2. Klasse
- Transfers laut Reiseverlauf
- 13 Nächte in Hotels und Lodges der gehobenen Mittelklasse
- 13x Frühstück, 4x Mittagessen in lokalen Restaurants, 1x Abendessen im Hotel
- Rundreise laut Reiseverlauf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

Reiset termine: 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



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.