

## EXPATRIATES

Auswandern als Allein-  
erziehende – diese  
Aspekte sollten  
beachtet werden

## RECHTLICHES

Regeln für Freistehen  
mit dem Wohnmobil

## WELTWEIT

# Die schönsten Bahnstrecken der Welt

Kurze oder lange, preiswerte  
und teure, mit Linien-  
oder Sonderzügen



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen und viele denken vielleicht schon über neue Reiseziele nach. Wie wäre es mal mit einer spektakulären Bahnfahrt? In einigen Ländern gibt es beeindruckende Bahnstrecken, die neben dem Fahrerlebnis mit wunderschönen Landschaften aufwarten. Einige besondere Strecken stellen wir ab **Seite 38** vor.

Vielleicht denken Sie auch darüber nach, ihren Wohnsitz dauerhaft ins Ausland zu verlegen? Alleinerziehende, die mit diesem Gedanken spielen, stehen vor einigen Herausforderungen. So wie Julia Starkey, die mit ihrer Tochter nach Bali auswanderte. Auf **Seite 12** erklärt sie, was es alles zu bedenken gibt, wenn man alleinerziehend auswandern möchte.

Campen mit dem Wohnmobil oder Van ist weiterhin für viele eine attraktive Form des Urlaubens. Am besten sogar weit ab von der Zivilisation in der Natur. In Europa gibt es für das Freistehen mit dem Camper jedoch unterschiedliche Regelungen, die wir auf **Seite 7** aufzuführen.

Diese und viele weitere interessante Themen finden Sie in unserer September-Ausgabe. Und egal wie Sie ihre Urlaube genießen, welche Pläne Sie haben und welches Fleckchen Erde gerade Ihr Zuhause ist: Wir begleiten Sie sicher im Ausland!

Herzlichst, Ihr Philipp Belau

(Geschäftsführer der BDAE-Gruppe)

Folgen Sie uns  
auch auf



## Impressum

### Herausgeber

BDAE Holding GmbH  
Kühnehöfe 3, 22761 Hamburg  
Tel. +49-40-306874-0  
[www.bdae.com](http://www.bdae.com)

### Redaktion

[journal@bdae.com](mailto:journal@bdae.com)  
Christian Kniese (verantwortlich), Steffi Hochgraef, Britta Boshuis

### Layout

Elsworth Frobisher, Sven Lewerentz

### Lektorat

Friederike George, Steffi Hochgraef

**Copyright:** Die Beiträge im BDAE-Journal sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung durch den Herausgeber reproduziert werden. Die Beiträge des BDAE-Journals spiegeln die Meinung der Redaktion und nicht unbedingt die des BDAE wider.

## Inhalt

### INTERN

- 3 Vielfalt rettet Leben: BDAE unterstützt Blutspende-Aktion
- 4 Von Hamburg aus die Welt eröffnen: Jobs beim BDAE

### INTERVIEW

- 5 „Wenn ich das Leuchten in den Augen eines Kindes sehe, dann weiß ich, dass ich gute Arbeit geleistet habe“

### RECHTLICHES

- 7 Diese Regeln gelten für das Freistehen mit dem Wohnmobil
- 9 Hilfreiche Tipps für den Ruhestand im Ausland
- 11 Mit diesen Cyber-Sicherheitstipps bleiben Urlaubsdaten auf Reisen sicher

### EXPATRIATES

- 12 Auswandern als Alleinerziehende\*r: Das sollte man beachten
- 16 Die beliebtesten „alternativen“ Ziele für Auswandernde
- 17 So profitieren Unternehmen von Geschäftsreisen
- 19 Übergangswohnungen für Expats
- 20 Deutsche Unternehmen zögerlich bei CO2-Grenzwerten für Dienstreisen

### TRAVEL NEWS

- 21 Dies sind die passagierfreundlichsten Flughäfen Deutschlands
- 23 Emirates setzt erstmals Boeing 777 mit neuester Kabinenausstattung ein
- 25 Direktflüge zu Fernreisezielen bis zu 35 Prozent günstiger als im Vorjahr

### VERMISCHTES

- 27 Warum Campingurlaub nachhaltig glücklich macht
- 28 Das sind die schönsten Reiseziele im September
- 29 Diese fünf Städte sind perfekt für einen günstigen Urlaub
- 31 Buchtipps: In 225 Reisen mit dem Zug durch Europa – neuer Bildband zeigt traumhafte Routen

### GESUNDHEIT

- 32 Trotz Rückgang bleibt Zuckerkonsum auf alarmierend hohem Niveau
- 34 Mehr als die Hälfte der Schulkinder sind erschöpft
- 35 Risiko Hautkrebs: Zu wenig Menschen gehen zur Früherkennung
- 36 Melatonin – eine unbedenkliche Einschlafhilfe?

### WELTWEIT

- 38 Das sind die weltweit schönsten Bahnstrecken
- 41 Reisen weltweit: Darum ist ein Adapter unerlässlich



Philipp Belau im Kurz-Interview mit Nadja Amidi von der DIVERSITY Management & Consulting.

# Vielfalt rettet Leben: BDAE unterstützt Blutspende-Aktion

Wie unterschiedlich und facettenreich Menschen sind: Sie alle können Leben retten!

**D**iese Botschaft will die Initiative „Vielfalt rettet Leben!“ vermitteln. Diese wird erstmals als Aktionswoche in Hamburg vom **07. bis 11. Oktober 2024** in Zusammenarbeit mit allen großen Hamburger Blutspende-Trägern stattfinden. Mit der Aktion wollen die Veranstaltenden und Unterstützerinnen und Unterstützer alle Bevölkerungsgruppen unabhängig von Herkunft, Religionszugehörigkeit oder sexueller Orientierung und Identität ansprechen. Die Message lautet: „Blut ist immer Rot – jeder Mensch kann Leben retten!“. Die Aktion wurde durch den Hanse Club und DIVERSITY Management & Consulting ins Leben gerufen. Schirmherrin der Aktion ist Melanie Schlotzhauer, Hamburgs Gesundheits-senatorin.

Für die Planbarkeit und einen reibungslosen Ablauf bei der Spendenaktion gibt es ein System von Online-Terminen. Spenderinnen und Spender können sich direkt online bei einem der Stand-

orte einen Termin buchen. Die Aktionswoche bietet auch Raum zur Aufklärung über das Organspenden. Auch die Deutsche Knochenmarkspende ist dabei und klärt über die Knochenmarkspendendatei (DKMS) auf. Hierzu soll ein eigener Standort eingerichtet werden.

Die [Website von „Vielfalt rettet Leben!“](#) listet alle Standorte auf einer Karte und bietet viele weitere Infos zum Thema Blutspenden und zur Initiative selbst.

## **Spenden – Verantwortung für alle in der Gesellschaft!**

Dass Blutspenden für alle in der Gesellschaft von großer Bedeutung ist, zeigt die breite Unterstützung für die Aktionswoche. Neben den Blutspendeträgern unterstützen auch zahlreiche Unternehmen, Verbände und Vereine „Vielfalt rettet Leben!“. Der BDAE, als Spezialist für Gesundheitsschutz und als Hamburger Unternehmen mit fast

30 Jahren Firmengeschichte ist natürlich ebenfalls dabei!

[Auf Instagram](#) erläutert Geschäftsführer Philipp Belau, weswegen gerade dieses Projekt dem #teamBDAE so am Herzen liegt. „Wir unterstützen ‚Vielfalt rettet Leben!‘, weil wir als Unternehmen, genauso wie unsere Versicherungskundinnen und -kunden, so vielfältig sind, wie das Leben selbst – wir sind in vielen Ländern auf der ganzen Welt aktiv“, beschreibt es der BDAE-Geschäftsführer im Video. Gerade da ist es nur logisch für den BDAE, auch hier im „Heimathafen“ Hamburg für ebendiese Welt-offenheit und den gemeinschaftlichen Gesundheitsschutz einzustehen.

Ob man Anfang Oktober in einem der Hamburger Aktions-Standorte vorbeischaud oder irgendwo sonst auf der Welt Blut spendet: jede Spenderin und jeder Spender kann stolz auf sich sein. Denn Blutspenden ist für viele Menschen weltweit überlebenswichtig!

# Von Hamburg aus die Welt eröffnen: Jobs beim BDAE

© Esquire, AdobeStock

Diese Stellen beim BDAE versprechen flexibles Arbeiten mit vielen Benefits. Das knapp 60 Menschen umfassende #teamBDAE ist auf der Suche nach neuen Kolleginnen und Kollegen!

**W**illkommen sind bei uns alle, die gerne Träume vom Ausland erfüllen – und selbst Hamburg als Heimathafen haben oder zum Heimathafen machen möchten!

Wir freuen uns über jede Bewerbung – und Gründe, beim #teamBDAE anzuhauern, gibt es viele:

Beim BDAE gehören entspannte Atmosphäre, faire Remote-Work-Optionen und großartige Benefits zum Arbeitsalltag. Bei uns erwartet dich eine familiäre Arbeitsatmosphäre, in der alle einander kennen und die Dienstwege kurz sind. Wir legen großen Wert darauf, dass sich alle wohlfühlen und unterstützen uns gegenseitig. Unsere modernen Büroräume bieten dir komfortable und zeitgemäße Arbeitsplätze, an denen das Arbeiten wirklich Spaß macht. Wenn du mal eine Pause brauchst, kannst du in unserem Leisure-Room beim Tischtennis den Kopf freibekommen, eine Runde am Fernseher daddeln oder die Popcorn-Maschine anschmeißen. Aber auch das Arbeiten von zu Hause ist bei uns bis zu drei Tage in der Woche möglich!

Bis zu 15 Tage pro Jahr kannst du sogar von einem anderen Ort aus arbeiten, zum Beispiel im Rahmen einer Workation – und sofern sie nicht aus dem Homeoffice arbeiten, freuen sich viele Vierbeiner auch über die eine oder andere Streichel-einheit, denn unser Büro in den Kühnhöfen ist ein richtiges Hundebüro.

## Warum beim BDAE arbeiten?

Was das Arbeiten beim BDAE auszeichnet, darüber sprechen auch einige der Teamleiterinnen und -leiter auf Youtube. Omer Dotou, Leiter der BDAE Consult, ist seit über zehn Jahren begeistert dabei, weil er hier seine Persönlichkeit und Ideen voll einbringen kann. Michael Bullerjahn, der den Abrechnungsservice leitet, schätzt die flachen Hierarchien und den starken Teamgeist – hier kennen sich alle beim Vornamen!

Wer Teil dieses tollen Teams werden und Träume vom Ausland erfüllen



Warum du dich  
beim BDAE bewerben solltest



Warum du dich  
beim BDAE bewerben solltest

möchte, sollte sich eine der folgenden Stellen anschauen – und uns direkt eine Bewerbung schicken!

## Sachbearbeiter\*in (m/w/d) Schadenabwicklung in Vollzeit

Wir brauchen Unterstützung bei der Bearbeitung von Schäden unserer Versicherten im In- und Ausland. Unsere Kundinnen und Kunden sind Reiseblogger\*innen, digitale Nomad\*innen, Expats und Familien, die ausgewandert oder auf Weltreise sind. Ihnen bieten wir einzigartige und bezahlbare Auslandskrankenversicherungen. Alle Infos zur Stelle [gibt es online](#).

## Assistenz (w/m/d) im Bereich Unternehmensberatung Global Mobility und Mitarbeiterbeschäftigung im Ausland

Unsere Unternehmensberatung BDAE Consult sucht ab sofort eine Assistenz (w/m/d) im Bereich Unternehmensberatung Global Mobility und Mitarbeiterbeschäftigung im Ausland.

Die neue Kollegin oder der neue Kollege unterstützt unser Team und die erfahrenen Mitarbeiterenden, die global tätige Unternehmen und deren entsandte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bereich Expatriate-Management und Global Mobility beraten. Alle Infos zur Stelle [gibt es hier](#).



„Wenn ich das Leuchten in den Augen eines Kindes sehe, dann weiß ich, dass ich gute Arbeit geleistet habe“

© Julia Wilmes, tiero – AdobeStock

Julia Wilmes

In den letzten Jahren hat das Schulleben im Internat immer mehr an Attraktivität gewonnen. Kinder und Jugendliche äußern vermehrt den Wunsch, irgendwann einmal ein Internat besuchen zu wollen. Wie das möglich ist und was bei einem Internatsbesuch – ähnlich wie bei einem Auslandsaufenthalt – zu beachten ist, erklärt Julia Wilmes, Geschäftsführerin von Akademis, ein Unternehmen, das sich auf die Internatsberatung spezialisiert hat, im Interview.

**Wer bist du und was ist deine Aufgabe bei Akademis?**

**Julia:** Ich bin Julia Wilmes, Geschäftsführerin von Akademis und Mutter sowie Familienmensch. Seit vielen Jahren bin ich ganz begeistert von England. Ich helfe Familien, die richtige Internatsschule für ihr Kind zu finden. Dabei ist es mir wichtig, genau die richtige Schule zu finden, damit die Schülerinnen und Schüler ihr intellektuelles und persönliches Potenzial voll ausschöpfen können. Wenn ich das Leuchten in den Augen eines Kindes sehe, dann weiß ich, dass ich gute Arbeit geleistet habe.

**In welche Teile der Welt vermittelt ihr Internatsaufenthalte?**

**Julia:** Bei Akademis vermitteln wir Schulbesuche in Europa, konkret in Deutschland, England und Schottland.

Zudem organisieren wir Aufenthalte in Internaten in den USA und Kanada.

**Was zeichnet deiner Meinung nach eine gute Internatsschule aus?**

**Julia:** Gute Internate punkten mit breitem Fächerangebot, kleinen Klassen, hochqualifizierten Lehrkräften und abwechslungsreichem Freizeitprogramm. Unsere Partnerinternate in Europa und Nordamerika zeichnen sich durch genau diese Merkmale aus.

**Warum kann der Aufenthalt in einem Internat eine gute Wahl sein?**

**Julia:** Für einen Internatsaufenthalt sprechen viele Gründe. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass Eltern in erster Linie daran interessiert sind, für ihr Kind eine Schule zu finden, an der es in seinen persönlichen Stärken und Schwächen optimal unterstützt

wird. Das heißt also: Kinder sollen bestmöglich gefördert werden. Das ist genau das, was ein Internat in jeder Hinsicht bieten kann. Hier werden Schülerinnen und Schüler individuell gefördert - nicht nur im Unterricht, sondern auch in der Freizeit. Denn durch ein umfangreiches sportliches, musikalisches und künstlerisches Angebot können die Schülerinnen und Schüler auch außerhalb des Unterrichts ihren persönlichen Interessen nachgehen.

**Was sind aus deiner Sicht die größten Vorteile eines Internatsbesuchs?**

**Julia:** Puh, hier fällt mir die Auswahl sehr schwer! (lacht) Denn der Internatsbesuch bietet viele Vorteile. Da ist zum einen die Top-Ausbildung - dank kleiner Klassen und exzellent ausgebildeter Lehrerinnen und Lehrer. Zweitens profitieren die Schülerinnen und Schüler

im Internat von einem starken Gemeinschaftsgefühl. Denn sie verbringen nicht nur den Unterricht, sondern auch ihre Freizeit mit Gleichaltrigen. Sie teilen sich sogar ein Zimmer mit ihren Klassenkameradinnen und Klassenkameraden. Auf diese Weise haben sie nicht nur die Möglichkeit, wertvolle Freundschaften zu knüpfen, sondern erwerben auch wichtige soziale Kompetenzen im Umgang miteinander.

.....  
*„Das «richtige» Alter für einen Internatsbesuch gibt es nicht.“*  
 .....

**Ab welchem Alter sind Internate zu empfehlen?**

**Julia:** Grundsätzlich nehmen Internate Schülerinnen und Schüler verschiedener Altersgruppen auf - auch schon im Grundschulalter. Das „richtige“ Alter für einen Internatsbesuch gibt es aber nicht. Entscheidend ist immer die persönliche Reife des Kindes. Ist es zum Beispiel bereit, eine Zeit lang fern von zu Hause zu leben, und kann es sich problemlos in einer neuen Umgebung zurechtfinden? Jedes Kind ist anders - gerade deshalb müssen Eltern immer eine individuelle Entscheidung für oder gegen einen Internatsbesuch treffen.

**Wie haben sich die Internate in den letzten Jahren entwickelt?**

**Julia:** In den letzten Jahren haben sich Internatsschulen deutlich in Richtung Inklusion und Diversität entwickelt. Es gibt immer mehr Bemühungen, Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem kulturellem, geografischem und sozioökonomischem Hintergrund aufzunehmen. Angesichts der zunehmenden Globalisierung ist der internationale Austausch für viele Schulleitende ein wichtiges Anliegen. Deshalb legen viele Internatsschulen weltweit besonderen Wert auf die Aufnahme von Schülerinnen und Schülern aus anderen Ländern.

**Welche Möglichkeiten der Finanzierung gibt es für einen Internatsaufenthalt?**

**Julia:** Diese Frage ist nicht nur berechtigt, sondern für Eltern hochinteressant, wenn nicht entscheidend. Schließlich sind Internatsaufenthalte mit hohen jährlichen Kosten verbunden. Die gute Nachricht ist, dass es immer wieder Stipendien für Schülerinnen und gibt, mit denen sich die



© Sensvector, AdobeStock

jährlichen Kosten im besten Fall um bis zu 30 Prozent reduzieren lassen. In Ausnahmefällen sind sogar noch höhere Stipendien möglich.

**Wie lange muss ich warten, wenn ich mich für ein Internat interessiere?**

**Julia:** Die Vorlaufzeit, wenn man sich für ein bestimmtes Internat interessiert, kann sehr unterschiedlich sein - abhängig beispielsweise von den spezifischen Anforderungen der entsprechenden Schule. Zu berücksichtigen sind da etwa die Bewerbungsfristen, das Aufnahmeverfahren oder die Beliebtheit des Internats. Denn je beliebter ein Internat ist, desto mehr Bewerbungen gibt es und desto länger dauert es in der Regel, bis die Familien eine Antwort erhalten. Grundsätzlich empfehle ich, so früh wie möglich mit der Planung des Internatsbesuchs zu beginnen. So können Eltern sicherstellen, dass der

Schulbesuch reibungslos organisiert werden kann.

.....  
*„Das Wichtigste ist, keinen Druck auszuüben!“*  
 .....

**Und zum Abschluss: Hast du noch einen besonderen Tipp für Eltern?**

**Julia:** Auf jeden Fall: Das Wichtigste ist, keinen Druck auszuüben. Nur weil Eltern sich wünschen, dass ihr Kind ein Internat besucht, heißt das noch lange nicht, dass das Kind das auch will. Eltern sollten ihren Nachwuchs daher auf keinen Fall zu einem Internatsaufenthalt zwingen und wirklich nur dann alles dingfest machen, wenn ihr Kind auch damit einverstanden ist. ●

**Über Julia Wilmes**

Als Geschäftsführerin von Akademis ist es Julia Wilmes' oberstes Ziel, die Wünsche und Träume von Familien zu verwirklichen, indem sie das ideale Internat für jedes Kind findet. Sie begleitet Familien bei den Überlegungen und Entscheidungen, die im Vorfeld eines Internatsbesuchs anstehen.

 [beratung@akademis-internatsberatung.de](mailto:beratung@akademis-internatsberatung.de)

 [akademis-internatsberatung.de](http://akademis-internatsberatung.de)




Akademis Internatsberatung



© Photofex, AdobeStock

# Diese Regeln gelten für das Freistehen mit dem Wohnmobil

Für viele Deutsche ist der Urlaub mit dem Wohnmobil oder dem Wohnwagen der ultimative Abenteuer- und Natururlaub, am liebsten fernab der Zivilisation. Deshalb wollen Campinglustige oft nicht auf Campingplätzen stehen, sondern in der freien Natur wild campen.

**D**och das ist in vielen Nachbarländern Deutschlands nicht erlaubt. Der **ADAC** hat wichtige Informationen zu den unterschiedlichen Regelungen für das Freistehen mit dem Wohnmobil im europäischen Ausland und zu den Besonderheiten beim Parken von Campingfahrzeugen zusammengestellt.

In Deutschland ist das Parken außerhalb von Campingplätzen erlaubt, wenn es zur Wiederherstellung der Fahrtüchtigkeit erforderlich ist. Das bedeutet: Wer unterwegs müde wird, darf sein Wohnmobil oder seinen Pkw abstellen und sich ausruhen, bis man wieder sicher weiterfahren kann. Diese Regelung gilt auch für das Übernachten im Fahrzeug.

## Unterschiedliche Regelungen je nach Land

Im europäischen Ausland sind die Bestimmungen für das Campen außerhalb ausgewiesener Plätze von Land zu Land unterschiedlich.

### Dänemark

In Dänemark ist es verboten, mit Wohnmobilen und anderen Kraftfahrzeugen an Stränden, in Wäldern, Parks, Naturzentren und anderen geschützten Gebieten zu fahren oder zu parken, es sei denn, dies ist ausdrücklich erlaubt.

### Italien

*In Italien ist das Campen* außerhalb offizieller Campingplätze und Stellplätze gänzlich verboten.

### Österreich

Auch Österreich verfolgt eine strenge Linie, wenn es um das Campen außerhalb offizieller Stell- und Campingplätze geht. Insbesondere das Campen in Wäldern ist ausdrücklich verboten, es sei denn, es liegt eine offizielle Genehmigung des Waldbesitzenden vor. Bei Zuwiderhandlung drohen je nach Schwere des Verstoßes und Bundes-

land Bußgelder bis zu 14.500 Euro. Das Zelten außerhalb von Waldgebieten ist nicht einheitlich geregelt, daher empfiehlt es sich, vorher eine behördliche Genehmigung einzuholen.

### Schweden

In Schweden dürfen Fahrzeuge wie Autos, Wohnmobile oder Wohnwagen nur auf dafür ausgewiesenen Plätzen abgestellt werden, wobei das berühmte „Jedermannsrecht“ vor allem für Urlauberinnen und Urlauber mit dem Zelt gilt.

## Das sollte beim Parken beachten

Auch das reine Parken unterliegt in vielen Ländern besonderen Regelungen: In Deutschland dürfen Wohnmobile, Wohnwagen und Wohnmobilgespanne grundsätzlich am Straßenrand oder auf öffentlichen Parkplätzen abgestellt werden, sofern keine Straßenverkehrsordnung entgegensteht. Einschränkung- ▶

gen gelten häufig nur für Fahrzeuge mit einem zulässigen Gesamtgewicht von mehr als 7,5 Tonnen.

Das Parken von angekoppelten Wohnwagen ist ebenfalls erlaubt, sofern keine Verkehrszeichen das Parken von Fahrzeugen mit Anhängern verbieten. Abgekoppelte Wohnwagen dürfen jedoch in Wohngebieten nicht länger als zwei Wochen auf demselben Parkplatz abgestellt werden. Danach muss der Parkplatz zumindest vorübergehend für andere Fahrzeuge freigegeben werden.

### Ausreichende Durchfahrtsbreite

Nur wo eine ausreichende Durchfahrtsbreite für andere Fahrzeuge gewährleistet ist, darf geparkt werden. Diese beträgt 2,55 Meter für das Fahrzeug selbst plus mindestens 0,5 Meter Sicherheitsabstand, um ein gefahrloses Vorbeifahren zu ermöglichen.

### Abstand zu Grundstückseinfahrten

Wenn in der Nähe von Grundstückszufahrten geparkt wird, muss ein Mindestabstand von 3,5 Meter eingehalten werden. Damit soll unzumutbares Rangieren vermieden und die Zufahrt zu den Grundstücken gewährleistet werden.

### Saisonkennzeichen beachten

Wohnmobile oder Anhänger, die mit einem Saisonkennzeichen zugelassen sind, dürfen außerhalb des angegebenen Zeitraums nicht im öffentlichen Verkehrsraum abgestellt werden. Verstöße können Bußgelder nach sich ziehen, da das Fahrzeug in dieser Zeit als nicht zugelassen gilt. ●



© Elsworth Frobisher, TheWorldPhotoTour.com



© Elsworth Frobisher, TheWorldPhotoTour.com

### Videotipp: Darum lohnt sich Campen in Schweden

Wer in Schweden mit dem Wohnmobil oder Camper Urlaub macht, übernachtet im europäischen Vergleich preiswert.

Allerdings gibt es in Schweden einige Besonderheiten und Regeln, die man kennen sollte. Und es gibt viele Vorteile, die es zum Beispiel in Deutschland nicht gibt. Unsere Auslandsexpertin Britta Boshuis war selbst schon mit dem Wohnmobil in Schweden unterwegs und gibt *in diesem Video* Tipps rund ums Campen in Schweden.



Darum lohnt sich Campen in Schweden und was ihr darüber wissen solltet  
313 Aufrufe • 31.05.2023

BDAE Gruppe  
577 Abonnenten

Abonnieren

 [Zum Video](#)



# Hilfreiche Tipps für den Ruhestand im Ausland

© Spotmatik, AdobeStock

Es gibt so viele Dinge, die man als Rentnerin oder Rentner endlich tun kann: Reisen, Zeit mit der Familie verbringen, ausschlafen, sich ehrenamtlich engagieren, die Welt umsegeln.

**V**iele Rentnerinnen und Rentner zieht es sogar ins Ausland. Die Expertinnen und Experten der **ARAG** geben Tipps, wie der Ruhestand außerhalb Deutschlands gelingen kann.

## Mailand oder Madrid? Egal, Hauptsache Italien!

Dort in Rente gehen, wo andere Urlaub machen? Für viele Arbeitnehmende ein Traum, für viele Ruheständlerinnen und -ständler bereits Realität: Laut aktuellem Rentenatlas werden weltweit mehr als 1,7 Millionen Renten in 150 Länder gezahlt, davon rund 1,4 Millionen an ausländische Versicherte und rund 230.000 Renten an deutsche Versicherte. Das sind laut ARAG Expertinnen und Experten rund 6,6 Prozent aller Rentenzahlungen, Tendenz steigend. Seit 1997 hat sich die Zahl der Deutschen, die ihren Ruhestand lieber unter Palmen verbringen, fast verdoppelt.

Rund zwei Drittel der Renten aus dem Ausland werden in die Länder der Europäischen Union (EU) gezahlt. Der Rest verteilt sich auf die ganze Welt. Die meisten Renten gehen nach Österreich und in die Schweiz. Auf den weiteren Plätzen folgen Spanien und die USA sowie Frankreich. Italien rangiert hinter den Niederlanden und Kanada.

Übrigens: Jede zweite Ruheständlerin / jeder zweite Ruheständler ist campingbegeistert: Bei einem Anteil von gut 26 Prozent in der deutschen Bevölkerung gaben rund 13 Prozent der Rentnerinnen und Rentner, Pensionärinnen und Pensionäre und Vorruheständlerinnen und Vorruheständlern an, am liebsten campen zu gehen.

## Voraussetzungen für den Rentenbezug im Ausland

Rentnerinnen und Rentner, die sich vorübergehend oder dauerhaft im Ausland aufhalten, erhalten ihre Rente in den meisten Fällen vollständig auf ein Konto ihrer Wahl überwiesen. Mögliche Abzüge können laut ARAG Expertinnen und Experten nur durch Kursverluste entstehen. Auch Bankspesen und Gebühren für die Überweisung auf ein ausländisches Konto übernimmt die Deutsche Rentenversicherung nicht. Um die vollen Zulagen zu erhalten, muss der gewählte Altersruhesitz in der EU, Island, Liechtenstein, Norwegen oder der Schweiz liegen. Oder es handelt sich um einen Staat, mit dem Deutschland ein sogenanntes bilaterales Sozialversicherungsabkommen abgeschlossen hat, das den Erwerb von Rentenansprüchen und die Zahlung von Renten in das jeweilige Land regelt. Dies ist derzeit mit 21 Staaten der Fall.

## Steuerpflicht im Ausland

Unabhängig davon, ob Rentnerinnen und Rentner ihre Rente im In- oder Ausland beziehen, sind sie steuerpflichtig. Ob die Steuern in Deutschland oder am ausländischen Altersruhesitz zu zahlen sind, hängt nach Auskunft der ARAG Expertinnen und Experten zunächst vom Wohnsitz ab: Ruheständlerinnen und Ruheständler, die nur vorübergehend ins Ausland ziehen oder neben ihrem ausländischen Wohnsitz ihren deutschen Wohnsitz beibehalten, sind in Deutschland unbeschränkt steuerpflichtig und müssen ihre Steuererklärung beim zuständigen deutschen Finanzamt einreichen.

Wer dagegen dauerhaft ins Ausland zieht, ist in Deutschland nur noch beschränkt steuerpflichtig. Wo in diesem Fall Steuern zu zahlen sind, regeln so genannte Doppelbesteuerungsabkommen, die Deutschland mit vielen Staaten geschlossen hat. Ein Nachteil für Rentnerinnen und Rentner, die in Deutschland nur beschränkt steuerpflichtig sind: Sie können den steuerlichen Grundfreibetrag von derzeit 11.604 Euro pro Person nicht nutzen. Denn dieser gilt nur für Steuerpflichtige, die hierzulande unbeschränkt steuerpflichtig sind. Beschränkt Steuerpflichtige können auch nicht ▶

von den Vorteilen des Ehegattensplittings profitieren. Wer allerdings mehr als 90 Prozent seines Welteinkommens in Deutschland zu versteuern hat, kann beantragen, in Deutschland unbeschränkt steuerpflichtig zu bleiben – und damit weiterhin den Grundfreibetrag und das Ehegattensplitting nutzen. Einzureichen ist der Antrag beim Finanzamt Neubrandenburg, das für alle Rentnerinnen und Rentner mit Wohnsitz im Ausland zuständig ist.

### Sind Rentnerinnen und Rentner im Ausland krankenversichert?

Wenn die Altersbezüge ausschließlich aus Deutschland kommen, ist laut ARAG Expertinnen und Experten in vielen Ländern keine neue Krankenversicherung notwendig. Dazu gehören die Staaten der EU, des Europäischen Wirtschaftsraums und die Schweiz. Gleiches gilt für Bos-

nien-Herzegowina, Nordmazedonien, Montenegro, Serbien, die Türkei, Tunesien und Großbritannien. Die ARAG Expertinnen und Experten weisen jedoch darauf hin, dass hierfür der Anspruchsnachweis S 1 (früher E 121) der deutschen Krankenversicherung erforderlich ist.

### Gut vorbereitet ins Ausland

Wer ins Ausland geht, sollte sich gut vorbereiten, raten die ARAG Expertinnen und Experten. Neben der Deutschen Rentenversicherung sollten Rentnerinnen und Rentner auch ihre deutsche Krankenversicherung über den Auslandsaufenthalt informieren, damit die medizinische Versorgung auch im Ausland gewährleistet ist. Außerdem sollten sie wichtige Dokumente wie Geburts- oder Heiratsurkunde in die jeweilige Landessprache übersetzen und beglaubigen

lassen. Geht es ins außereuropäische Ausland, wird unter Umständen ein internationaler Führerschein benötigt. Dieser kann laut ARAG Expertinnen und Experten in der Regel bei Führerscheinstellen, Fahrerlaubnisbehörden oder Kfz-Zulassungsstellen ausgestellt werden. Ein letzter Blick sollte auf die verschiedenen Versicherungen geworfen werden. Nicht immer gelten Haftpflicht-, Hausrat- oder Unfallversicherungen auch im Ausland. Ist dies der Fall, muss dem Versicherer die neue Wohnadresse im Ausland mitgeteilt werden. Verträge oder Abonnements, die nicht mitgenommen werden können wie zum Beispiel mit dem Energieversorger oder dem Fitnessclub, sollten rechtzeitig gekündigt werden, um unnötige Zahlungen zu vermeiden. Wenn dann noch ein Nachsendeantrag bei der Post gestellt wird, kann der neue Lebensabschnitt im Ausland beginnen. ●



### Gut abgesichert im Ruhestand

Wer sich entscheidet, seinen Altersruhestand im Ausland zu verbringen, benötigt einen umfangreichen Versicherungsschutz. Mit dem **EXPAT INFINITY** bietet der BDAE eine Auslandskrankenversicherung an, die ein Leben lang gültig ist.

Verschiedene Produktvarianten bieten eine faire und flexible Preisgestaltung – unter anderem aufgrund des Zonenmodells und verschiedener Alters- und Selbstbehaltsstufen. Heimataufenthalte sind mitversichert und Vorerkrankungen sind ebenfalls versicherbar.

Für weitere Informationen steht Interessierten das Beratungsteam des BDAE gerne zur Verfügung:

 [per Chat](#)

 [beratung@bdae.com](mailto:beratung@bdae.com)

 +49-40-306874-23

# Mit diesen Cyber-Sicherheitstipps bleiben Urlaubsdaten auf Reisen sicher



© Angelo/peopleimages.com, AdobeStock

Für viele Urlauberinnen und Urlauber sind technische Begleiter wie Smartphones, Tablets und Laptops auch im Urlaub fast immer dabei.

Um Cybersicherheitsrisiken auch im Urlaub mit einfachen Maßnahmen vorzubeugen, hat ExpressVPN sechs nützliche Tipps zusammengestellt.

## Digitale Geräte und mangelnder Schutz

Im digitalen Zeitalter sind Smartphones, Tablets oder Laptops zu unverzichtbaren Reisebegleitern geworden. Die Umfrage zeigt, dass 33 Prozent der Reisenden mindestens zwei, 38 Prozent mindestens ein und 22 Prozent sogar drei oder mehr internetfähige Geräte mit sich führen. Trotz dieser hohen Nutzung fahren 84 Prozent ohne zusätzliche Schutzmaßnahmen in den Urlaub. Nur 39 Prozent treffen Vorkehrungen gegen Internetkriminalität. Dazu gehören unter anderem die [Vermeidung von öffentlichen WLAN-Hotspots](#) (40 Prozent), die Nutzung von Zwei-Faktor-Authentifizierung (38 Prozent) und das Erstellen von starken Passwörtern (34 Prozent).

### 1. Öffentliche WLAN-Netzwerke meiden

Öffentliche WLAN-Hotspots in Hotels, Cafés oder Flughäfen sind oft nicht ausreichend gesichert und daher ein beliebtes Angriffsziel. Cyberkriminelle nutzen diese Netzwerke, um sensible Daten wie Passwörter oder Kreditkarteninformationen abzufangen. Wenn der Zugang zu diesen Netzwerken unvermeidlich ist, kann ein VPN (siehe Tipp sechs) helfen, die Verbindung zu sichern.

### 2. Sichere Passwörter verwenden

Starke und einzigartige Passwörter sind der Schlüssel zur Cybersicherheit. Ein sicheres Passwort sollte eine Kombination aus Buchstaben, Zahlen und

Sonderzeichen enthalten und für jedes Online-Konto einzigartig sein. Passwortmanager sind nützliche Tools, um diese Passwörter sicher zu erstellen und zu verwalten.

### 3. Zwei-Faktor-Authentifizierung verwenden

Die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) bietet eine zusätzliche Sicherheitsstufe, bei der neben dem Passwort noch ein weiterer Schritt zur Verifizierung notwendig ist, beispielsweise ein per SMS zugesandter Code oder eine Authentifizierungs-App. Diese Methode erschwert Cyberkriminellen den Zugriff auf persönliche Daten erheblich, selbst wenn sie das Passwort kennen.

### 4. Regelmäßige Updates

Software-Updates schließen häufig Sicherheitslücken, die von Cyberkriminellen ausgenutzt werden können. Daher ist es wichtig, dass alle Geräte und Apps regelmäßig aktualisiert werden, um die neuesten Sicherheitsfunktionen zu nutzen.

### 5. Kinder schützen und aufklären

Wenn Kinder Zugang zum Internet haben, sei es um ihre Lieblingsserie auf dem Tablet anzuschauen oder anderen Aktivitäten nachzugehen, sollten besondere Cybersicherheitsmaßnahmen getroffen werden. Kindersicherungen, die den Zugang zu ausgewählten Seiten einschränken, sind ein guter Anfang. Darüber hinaus ist es wichtig, Kindern beizubringen, dass sie keine persönlichen Informationen wie Adressen, Telefonnummern oder ihren Aufenthaltsort online weitergeben sollten. Dies hilft, sie vor Identitätsdiebstahl und anderen Gefahren zu schützen.

### 6. VPN verwenden

Ein Virtual Private Network (VPN) verschlüsselt die Internetverbindung und schützt vor unerwünschten Zugriffen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie öffentliche WLAN-Netzwerke nutzen müssen. Es gibt tragbare VPN-Router, die auch unterwegs einfach zu bedienen sind und immer eine sichere Internetverbindung gewährleisten. Auch die Einrichtung einer Kindersicherung ist damit möglich. Ein VPN hilft auch gegen Man-in-the-Middle-Angriffe, bei denen Hackerinnen und Hacker versuchen, die Kommunikation zwischen zwei Parteien abzufangen und zu manipulieren.

#### Videotipp: Datenklau auf Reisen

Vor allem im Urlaub sind Smartphone und Tablet nicht mehr wegzudenken. Doch gerade im Ausland besteht die Gefahr, Opfer von Datenklau und Cyberkriminellen zu werden. Was man tun kann, um sich und sein Smartphone zu schützen, erklärt Auslandsexpertin Anne-Katrin Schwanitz [in diesem Video](#).



 [Zum Video](#)

# Auswandern als Alleinerziehende\*r: Das sollte man beachten

© DisobeyArt, AdobeStock

Gastbeitrag von Julia Starkey

Seit 2017 lebe ich als alleinerziehende Mutter mit meiner Tochter im Ausland. In dieser Zeit habe ich viele Alleinerziehende getroffen, die ebenfalls ausgewandert sind – überwiegend Frauen, aber auch einige Männer.

In den vergangenen Jahren erreichen mich zunehmend Anfragen von Alleinerziehenden, die gerne den gleichen Schritt wagen würden. Sie wollen wissen, wie man allein mit Kind ins Ausland zieht. In diesem Beitrag beantworte ich alle wichtigen Fragen dazu.

## Planung und Vorbereitung

Sie spielen mit dem Gedanken, ins Ausland zu ziehen? Dann geht es im ersten Schritt an die Planung. Das gilt für alle, unabhängig davon, ob Sie allein, mit Kind oder als Familie wegziehen. Wer allerdings als Alleinerziehende oder Alleinerziehender auswandert, hat einige zusätzliche Punkte zu beachten.

### Auswandern als Alleinerziehende oder Alleinerziehender: Rechtslage abhängig vom Sorgerecht

Viele fragen sich: "Kann man als Alleinerziehende oder Alleinerziehender auswandern?". Die Antwort lautet: Jein. Grundsätzlich können Sie zwar mit Ihrem Kind leben, wo Sie möchten. Allerdings müssen sämtliche Sorgeberechtigte einverstanden sein.

Haben Sie das alleinige Sorgerecht, bestimmen Sie. Niemand kann Sie am Auswandern mit Kind hindern. Es ist allerdings empfehlenswert, dass Sie einen Nachweis über das alleinige Sorgerecht besitzen. Den Sorgerechtsnachweis können Sie dann bei Ein- und Ausreise, medizinischen Behandlungen, dem Konsulat und vielen anderen Stellen vorlegen.

Hat der andere Elternteil ebenfalls das Sorgerecht, ist das Auswandern als Alleinerziehende oder Alleinerziehender nicht so ohne weiteres möglich. Am einfachsten funktioniert es, wenn das zweite Elternteil zustimmt. Lassen Sie sich in diesem Fall unter anderem Reisevollmachten ausstellen. Beim ADAC gibt es dafür eine praktische Vorlage.

Ich werde bei der Ausreise aus Deutschland regelmäßig nach der Einverständniserklärung des Kindsvaters gefragt. Als Nachweis reicht das ausgefüllte und unterschriebene Formular des ADAC normalerweise. Allerdings ist es kein rechtlich bindendes Dokument. Ich habe gehört, dass nicht alle Grenzbeamtinnen und -beamten das Schreiben akzeptieren. Deshalb sollte die oder der zweite Sorgeberechtigte idealerweise telefonisch erreichbar sein, falls es Nachfragen gibt.

Stimmt die oder der andere Sorgeberechtigte der Auswanderung mit Kind nicht zu, wird es schwierig. Können Sie ihn oder sie nicht überzeugen, führt Ihr Weg zum Familiengericht. Es ist sinnvoll, sich zuvor von einem Anwalt beraten zu lassen. Wie gut die Chancen sind, einen solchen Prozess zu gewinnen, hängt von den individuellen Umständen ab.

### Notwendige Dokumente beim Auswandern als Alleinerziehende oder Alleinerziehender

Neben den normalen Dokumenten wie Reisepässen und Geburtsurkunden sollten Auswandernde mit alleinigem Sorgerecht auch an folgende Unterlagen denken:

- Einverständniserklärung des anderen Elternteils für Auslandsreisen/Auswanderung
- Einverständniserklärung des anderen Elternteils für Passausstellung
- Vollmacht für medizinische und rechtliche Entscheidungen im Notfall
- Gerichtsbeschluss oder notarielle Urkunde, die das alleinige Sorgerecht belegen ▶

- Dokumente, die die Unterhaltszahlungen regeln
- Kommunikation mit dem anderen Elternteil

Auch wenn Sie mit Ihrem Kind ins Ausland ziehen, sollte das andere Elternteil nicht komplett aus dem Leben geschnitten werden. Gerade bei jüngeren Kindern haben Sie eine große Verantwortung, die Kommunikation aufrechtzuerhalten. Denn diese pflegt die Beziehung zwischen Kind und dem anderen Elternteil.

Meine Tochter kommuniziert regelmäßig per Video-Call mit ihrem Vater. Er besucht uns, so oft es geht. Planen Sie regelmäßige persönliche Treffen. In der Zwischenzeit können Telefonate per WhatsApp, Zoom oder Skype geführt werden. Damit das zuverlässig klappt, lohnt es sich, feste Zeiten zu verabreden.

Auch das Teilen von Fotos, Videos und Nachrichten über soziale Medien oder spezielle Apps für Familienkommunikation stärkt die Bindung. Es ist wichtig, die Kommunikation offen und positiv zu gestalten, damit das Kind eine Beziehung zu beiden Elternteilen pflegen kann.

### Finanzielle Absicherung für alleinerziehende Auswandernde

Für alleinerziehende Auswanderinnen oder alleinerziehende Auswanderer ist es essenziell, die finanzielle Absicherung zu planen. Es gibt verschiedene Quellen, aus denen Sie Einkommen erzielen können.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass es für alleinerziehende Eltern im Ausland nicht immer leicht ist. Gerade anfangs haben Sie möglicherweise weder ein Netzwerk noch eine Betreuung für Ihr Kind. Falls Sie arbeiten und parallel Ihr Kind versorgen müssen, ist das ein Knochenjob.

Je mehr Einkommensströme Sie haben, desto besser. Hier einige Beispiele, wie Sie sich das Auswandern als Alleinerziehende oder Alleinerziehender finanzieren können:

- Ersparnisse und Rücklagen
- Arbeit vor Ort, als Freiberuflerin / Freiberufler oder Expat
- Zinsen und Erträge aus Anlagen
- Regelmäßige Unterhaltszahlungen
- Unter Umständen besteht Anspruch auf deutsches Kindergeld im Ausland
- Unterhaltsvorschuss gibt es in bestimmten Fällen auch für Auswandernde



Julia Starkey mit ihrer Tochter Amelie auf Bali – ihrer Wahlheimat

- Staatliche Unterstützung
- Stipendien und Zuschüsse für Auswandernde oder berufliche Weiterbildungen
- Passive Einkommensquellen: Verkauf von Online-Kursen, Werbung und Sponsoring
- Einnahmen aus der Vermietung von Immobilien oder Zimmern über Plattformen wie Airbnb

Durch die Kombination verschiedener Einkommensquellen können alleinerziehende Auswandernde eine stabile finanzielle Basis schaffen und ihre Lebensqualität im Ausland sichern.

Mir ist es wichtig zu betonen, dass Sie kein großes Vermögen haben müssen, um aus Deutschland wegzuziehen. Meine Ersparnisse lagen anfangs bei unter 1.000 Euro. Einen Monat zuvor hatte ich meinen Job als Texterin gestartet. Zusätzlich hatte ich die große Hoffnung, dass ich uns damit durchbringen würde, im Gepäck. Tatsächlich hat es die letzten sieben Jahre geklappt.

### Lebenshaltung: Kosten im Zielland

Ein wichtiger Punkt beim Auswandern als Alleinerziehende oder Alleinerziehender sind die Lebenshaltungskosten vor Ort. Viele Länder dieser Welt scheinen auf den ersten Blick wesentlich günstiger als Deutschland. Allerdings habe ich festgestellt, dass dafür oft unerwartete Zusatzkosten etwa für Visa und Schule dazukommen. Schlussend-

lich sind die Ausgaben dann oft gleich hoch oder gar höher als in Deutschland.

Dadurch, dass Alleinerziehende finanziell oft schlechter gestellt sind, sollten Sie im Vorfeld die ungefähren Ausgaben am Zielort berechnen. Das bewahrt vor einem bösen Erwachen.

Doch wie finden Sie nun die konkreten Lebenshaltungskosten heraus? Machen Sie sich zunächst klar, was Sie alles zum Leben brauchen und möchten. Wahrscheinlich wollen Sie anfangs die neue Heimat erkunden. Ausflüge und Kurztrips kosten Geld. Teilweise zahlen Ausländerinnen und Ausländer mehr für Eintritte – wer jemals am Taj Mahal war, kann ein Lied davon singen.

Im Internet finden Sie unzählige Blogartikel über die Kosten in verschiedenen Ländern. Ich würde zusätzlich ein paar Menschen vor Ort befragen. Diese können Ihnen am besten Auskunft geben. Sie finden die entsprechenden Leute problemlos über Social Media. Erkundigen Sie sich unbedingt nach der Kinderbetreuung. Sie werden wahrscheinlich Unterstützung benötigen. Die Kosten dafür müssen Sie budgetieren.

### Wohnen als Alleinerziehende oder Alleinerziehender im Ausland

Die Wahl der richtigen Unterkunft ist ein wichtiger Aspekt für Alleinerziehende im Ausland. Je nach Reiseziel können die Anforderungen an Wohnraum stark variieren. Es gibt einige Überlegungen, die Sie bei der Unterkunftswahl berücksichtigen sollten. ▶

In warmen Regionen, wo das Leben größtenteils draußen stattfindet, brauchen Sie vielleicht nicht so viel Wohnraum. Ich habe anfangs mit meiner Tochter in einem Zimmer mit einer winzigen Terrasse inklusive Außenküche gewohnt. Die Unterkunft hatte eine Größe von rund 25 Quadratmetern. Diese Art des Wohnens ist in vielen Regionen nicht ungewöhnlich, besonders in Gegenden mit mildem Klima. Ich habe zahlreiche Alleinerziehende getroffen, die sich mit ihren Kleinkindern ein Zimmer teilten.

Die Wohnsituation hängt stark vom Zielland ab. Für Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Kinder ist eine angemessene Wohnsituation essenziell. Denn sie trägt erheblich zur Lebensqualität und Zufriedenheit bei.

Erkundigen Sie sich bei anderen Auswanderern über die Wohnverhältnisse und Kosten für Miete, Strom, Wasser et cetera vor Ort. Viele Expats bieten gerne hilfreiche Tipps und Informationen.

Falls Sie ein geselliger Mensch sind, wäre es eine Option, sich mit anderen gemeinsam eine Unterkunft zu mieten. Das spart Geld und sorgt dafür, dass Sie direkt Anschluss haben. Denken Sie daran: Eine gut gewählte Wohnsituation kann den Übergang ins neue Leben erheblich erleichtern.

### Kinderbetreuung im Ausland

So verlockend das Auswandern als Alleinerziehende oder Alleinerziehender klingt: Es kann eine große Herausforderung sein. Wer 24/7 mit seinem Kind aufeinander klebt, verliert eines Tages die Geduld und Lust.

Deshalb sollten Sie sich schnellstmöglich Hilfe organisieren. Wie diese konkret aussieht, hängt vom Zielland ab. Auch hier erkundigen Sie sich am besten wieder bei Menschen, die Ihren Traum bereits leben.

Bei uns auf Bali ist es einfach, eine gute und erschwingliche Nanny zu bekommen. Die Einheimischen sind unglaublich kinderfreundlich und herzlich. Die Kindermädchen stehen häufig den ganzen Tag zur Verfügung. Sie unterstützen Sie auch bei der Hausarbeit, den Fahrten zur Schule sowie zu Freundinnen und Freunden und Hobbys.

In anderen Ländern ist eine private Kinderbetreuung dagegen beinahe unerschwinglich. Finden Sie heraus, welche Einrichtungen es für welches Alter gibt. Natürlich sind auch die damit verbundenen Kosten interessant. Für mich ist zudem immer die Perspektive entscheidend. So gibt es Orte, die eine gute Kleinkindbetreuung bieten. Ab den weiterführenden Schulen sieht es dann eher schlecht aus.

### Bildung und Schule im Ausland

Wenn Sie Deutschland verlassen, sollten Sie sich Ihrer neu gewonnen Freiheit bewusst werden. Denn Bildung und Schule sehen in vielen Ländern vollkommen anders aus als in der Bundesrepublik. Informieren Sie sich über das System in Ihrem Wunschland. Und fragen Sie sich außerdem, wie weit Sie die Regeln vor Ort überhaupt befolgen müssen. Möglicherweise wird eine Schulpflicht nur von Einheimischen verlangt, von Ausländerinnen und Ausländern aber nicht.

### Homeschooling und Schulen

In sehr vielen Ländern der Welt besteht keine Schulpflicht. Sie können Ihr Kind also selbst unterrichten. Ich habe mich intensiv mit dem Thema "Unschooling" auseinandergesetzt. Es scheint mir die beste Option, mein Kind zu bilden. Aber ich musste auch feststellen, dass ich Unschooling als Alleinerziehende mit Job nicht bewältigen kann. Das war eine harte Erkenntnis für mich.

In Ländern, die Homeschooling zulassen, existieren meistens zahlreiche Angebote für Kinder. Eltern könnten sich alternativ zur Schule also auch einen eigenen Stundenplan mit Aktivitäten zusammenstellen.

Achten Sie nicht nur auf die Optionen, sondern auch darauf, für welche Sie genügend Zeit und Kraft haben. Falls Sie sich für den klassischen Weg entscheiden und Ihnen eine Schule für Ihr Kind vorschwebt, beachten Sie folgende Punkte:

- Informieren Sie sich über das Bildungssystem vor Ort
- Prüfen Sie, ob Kosten für den Schulbesuch anfallen
- Erkundigen Sie sich nach den Schularten: öffentliche, internationale, private oder Online-Schule

Finden Sie heraus, ob Ihr Kind überhaupt Zugang zu öffentlichen Bildungseinrichtungen hat. Meiner Tochter wurde der Besuch in einem staatlichen Kindergarten verweigert, weil sie keine Einheimische ist.

Schauen Sie sich bei den Schulen auch die pädagogischen Ansätze an. Hier auf Bali gibt es unzählige Schulen mit unterschiedlichsten Konzepten. Für jedes Kind und jede Vorstellung ist das Richtige dabei.

Stellen Sie sich die Frage: „Wie wichtig ist ein anerkannter Schulabschluss für mich?“ Auch diese Antwort spielt eine Rolle bei der Schulwahl. Manchen Müttern und Vätern ist es egal, ob ihre Kinder einen Schulabschluss machen oder nicht. Es zählt, dass die Kids mit Freude lernen und in ihren Interessen gefördert werden. Andere Eltern denken anders. Überlegen Sie in diesem Zusammenhang auch einmal Ihre Glaubenssätze und Ängste: Sind diese berechtigt oder eher hinderlich?

### Schulische Infrastruktur

Für alleinerziehende Auswandernde ist es hilfreich, wenn die Schule eine solide Infrastruktur bietet: ▶



Julia Starkey mit ihrer Tochter Amelie

- Möglichkeiten der Ganztagesbetreuung
- Transport zur Schule und zurück
- Extrakurrikuläre Aktivitäten wie Sport, Robotik, Musik und Kunst
- Förderung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, wie Hochbegabten und Entwicklungsverzögerten

Eine große Herausforderung beim Auswandern ist oftmals die Sprachbarriere. In der Realität sehe ich aber, dass die Kinder sehr schnell zu kommunizieren lernen. Manche Schulen bieten zusätzliche Integrationsmaßnahmen wie Sprachförderung oder kulturelle Integration an.

Alternativ finden Sie möglicherweise auch eine Schule, in der ganz oder teilweise Deutsch gesprochen wird. Das erleichtert den Start der Kinder.

### Netzwerk aufbauen

Der Aufbau eines sozialen Netzwerks im neuen Land ist für alleinerziehende Auswandernde besonders wichtig. Suchen Sie gezielt nach Expat-Gruppen und lokalen Elternnetzwerken, um Kontakte zu knüpfen. Soziale Medien und Plattformen wie Meetup oder InterNations bieten Veranstaltungen und Treffen für Auswandernde.

Schulen und Kindergärten sind ebenfalls gute Orte, um andere Eltern kennenzulernen. Durch den Austausch mit anderen knüpfen Sie nicht nur Freundschaften, sondern gewinnen



Amelie vor der Montessori Schule in Ubud

auch hilfreiche Informationen und Ressourcen, die den Alltag im neuen Land erleichtern.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Netzwerk aus alleinerziehenden Auswandernden sehr hilfreich ist. Sie können sich auf Augenhöhe austauschen, denn Ihr Gegenüber kann Ihre Situation und Herausforderungen perfekt nachvollziehen. Dadurch unterstützt man einander besonders gerne. Das bedeutet nicht nur Entlastung für die Eltern, sondern auch neue Freundschaften für die Kids – eine Win-win-Situation.

### Notfälle regeln

Ein absolutes Horrorszenario ist es, wenn Ihnen im Ausland etwas passiert und Ihr Kind allein ist. Kümmern Sie sich deshalb rechtzeitig darum, was im Notfall zu tun ist.

### Sorgerechtsverfügung

Für Alleinerziehende mit alleinigem Sorgerecht empfehle ich, eine Sorgerechtsverfügung zu erstellen. Dieses Schreiben regelt, wer das Sorgerecht für Ihr Kind übernimmt, falls Ihnen etwas passiert. Es ist ratsam, dieses Dokument notariell beglaubigen zu lassen und bei vertrauenswürdigen Personen zu hinterlegen.

### Notfallkontakte

Zusätzlich sollten Sie eine Liste mit wichtigen Notfallkontakten erstellen, darunter Familienmitglieder, enge Freundinnen und Freunde, andere Expats und lokale Kontakte. Diese Liste sollte sichtbar in Ihrer Wohnung aufbewahrt werden und auch der Schule, dem Kindergarten und anderen Betreuungseinrichtungen Ihres Kindes zur Verfügung stehen. Teilen Sie auch mit Ihren Eltern und Freunden in der Heimat wichtige Telefonnummern. So haben diese eine Ansprechperson, falls Sie nicht erreichbar sein sollten.

Informieren Sie auch die Schule oder den Kindergarten Ihres Kindes über Ihre Notfallpläne und stellen Sie sicher, dass man dort weiß, wer in Ihrer Abwesenheit für Ihr Kind zuständig ist.

### Medizinische Vollmacht für Ihr Kind

Eine medizinische Vollmacht für eine vertrauenswürdige Person ist ebenfalls sinnvoll, damit diese im Notfall medizinische Entscheidungen für Ihr Kind treffen kann.

### Dokumente auffindbar hinterlegen

Wichtige Dokumente wie Geburtsurkunden, Impfpässe, medizinische Unterlagen, Sorgerechtsverfügungen und Versicherungsdokumente sollten an einem leicht zugänglichen Ort aufbewahrt werden. Es ist wichtig, dass die vertrauenswürdigen Personen wissen, wo diese Dokumente zu finden sind.

Überprüfen und aktualisieren Sie Ihre Notfallpläne und -dokumente regelmäßig, um sicherzustellen, dass alle Informationen aktuell und korrekt sind. Diese Vorsorgemaßnahmen stellen sicher, dass Ihr Kind auch in unerwarteten Situationen gut versorgt ist und klare Anweisungen vorhanden sind, wie vorzugehen ist.

Auch wenn dieser Beitrag nach viel Planung und Organisation klingt, das Auswandern als Alleinerziehende oder Alleinerziehender macht auch oftmals einfach nur Spaß. Wenn Sie den Schritt wagen, dürfen Sie und ihr Kind anschließend jeden Morgen in Ihrem Traumland aufwachen und die Tage gemeinsam genießen. ●



### Über Julia Starkey

Julia Starkey ist Diplom-Betriebswirtin (FH) und Reiseverkehrskauffrau (IHK), seit vielen Jahren digitale Nomadin und arbeitet nun unter anderem als freie und unabhängige Texterin. Als solche verfasst sie insbesondere SEO-optimierte Inhalte für Familien-Webseiten. Aktuell lebt sie mit ihrer Tochter auf Bali. Einen Einblick in ihr Leben und ihre persönlichen Erfahrungen hat sie in einem [Interview mit der BDAE-Redaktion](#) gegeben.

[julia-starkey.de](https://julia-starkey.de)

[mail@julia-starkey.de](mailto:mail@julia-starkey.de)

[Julia auf Instagram](#)

[Julia auf Facebook](#)

# Die beliebtesten „alternativen“ Ziele für Auswandernde

Die beliebtesten Destinationen für einen Neustart müssen nicht immer die teuersten sein, wie eine neue Auswertung zeigt.

Im Jahr 2023 hat es laut Statista insgesamt 1,27 Millionen Deutsche ins Ausland gezogen. Die meisten erhoffen sich dadurch bessere Arbeits- und Verdienstmöglichkeiten sowie eine höhere Lebensqualität. Allerdings steigen die Lebenshaltungskosten in beliebten Städten wie London oder New York von Jahr zu Jahr an. Demnach suchen viele nach alternativen Städten, die ebenso gute Aussichten zu einem günstigeren Preis bieten.

Aus diesem Grund hat das Team von Remitly, einem digitalen Anbieter für Finanzdienstleistungen, in einer neuen globalen Studie ermittelt, welche alternativen Städte weltweit am beliebtesten bei Auswandernden sind. Dazu wurden die Google-Suchanfragen für „Auswanderung nach [Stadt]“ in 98 Ländern auf der ganzen Welt analysiert. Die Hauptstädte und die meistgesuchte Stadt für jedes Land wurden nicht mit ins Ranking einbezogen, sodass die beliebtesten alternativen Auswanderungsziele für jedes Land ermittelt werden konnten.

## Vancouver ist die beliebteste alternative Stadt für Auswandernde weltweit

Die pulsierende kanadische Hafenstadt Vancouver führt die Liste der beliebtesten alternativen Städte für Auswandernde an. 17 Länder, darunter das Vereinigte Königreich, die USA, Australien und Japan, suchen am häufigsten nach der kanadischen Stadt als alternatives Auswanderungsziel. Die Nähe zur Sonne und zum Meer scheint für Auswandernde bei der Suche nach einem neuen Wohnort ebenfalls wichtig, denn Barcelona, Miami, Dubai und Valencia folgen auf den ersten fünf Plätzen.

Weitere kanadische Städte schaffen es ebenfalls ins Ranking: Toronto und Québec belegen gemeinsam den siebten Platz. Calgary rangiert auf dem neunten Platz und Edmonton und Montreal platzieren sich gemeinsam auf dem zehnten Platz.

Ollie Cassel, Marketing-Leiter bei Remitly, kommentiert: „Jedes Jahr planen Personen weltweit auszuwandern, um bessere Arbeits- und Verdienstmöglichkeiten sowie eine höhere Lebensqualität zu finden. Allerdings steigen die Lebenshaltungskosten in beliebten Auswanderungszielen wie London, New York und Paris von Jahr zu Jahr an. Das bedeutet, dass viele nach alternativen Möglichkeiten suchen, die den Auswanderern ebenso gute Aussichten zu einem viel günstigeren Preis bieten.“

Die vollständigen Ergebnisse der Studie finden sich [hier online](#).

### Die Top 10 beliebtesten alternativen Städte für Auswanderer weltweit

Rang	Stadt	Anzahl der Länder, in denen diese Stadt (im Zusammenhang mit einer Auswanderung) am meisten gegoogelt wird
1	Vancouver	2,95
2	Barcelona	2,51
3	Miami	2,24
4	Dubai	2,17
4	Valencia	2,02
6	Utrecht	2,00
7	Toronto	1,98
7	Québec	1,91
9	Brisbane	1,91
9	Calgary	1,90
9	San Diego	1,76
9	Osaka	1,73
9	Sydney	1,68
10	Cambridge (UK), Charlotte, Colorado Springs, Dallas, Edmonton, Hamburg, Leeds, Malmö, Montreal, Aberdeen, Oxford, Rio de Janeiro, Bath, Tacoma, Toulon, Toulouse, Zürich	1,62

Quelle: Remitly



© Davide Angelini, AdobeStock

# So profitieren Unternehmen von Geschäftsreisen

39 Prozent der deutschen Unternehmen planen, ihre Investitionen in Geschäftsreisen im Jahr 2024 zu erhöhen – trotz steigender Reisekosten und wirtschaftlicher Einschränkungen.

**W**eitere 40 Prozent der Unternehmen planen, ihre Investitionen zu reduzieren und nennen wirtschaftlichen Herausforderungen als Hauptgrund. Im Gegensatz dazu planen 61 Prozent der Unternehmen in den USA, 48 Prozent in Spanien sowie 46 Prozent im Vereinigten Königreich, ihre Budgets zu erhöhen. Die Branchen, in denen mehr Unternehmen ihre Investitionen erhöhen möchten, sind der Umwelt- und Agrarsektor (75 Prozent), Sport und Freizeit (67 Prozent) sowie Logistik (52 Prozent).

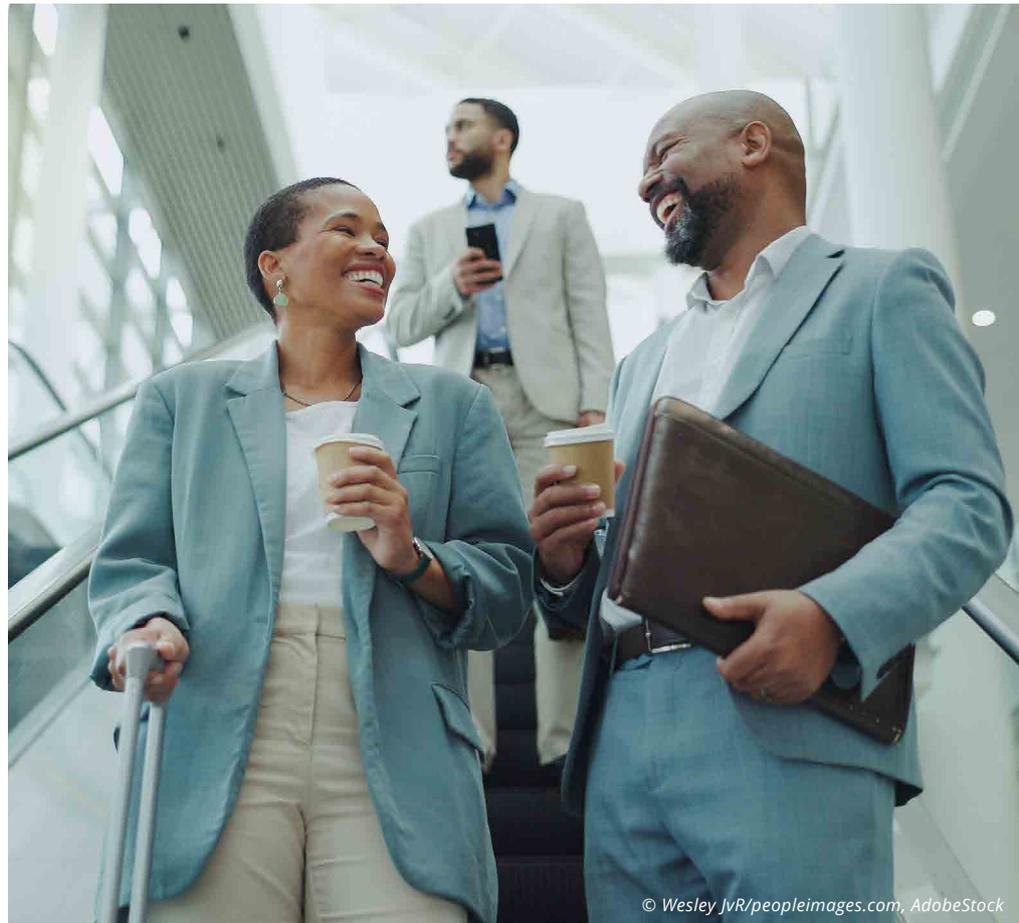
Die Ergebnisse stammen aus dem aktuellen Bericht „The Value of Business Travel“, den TravelPerk kürzlich veröffentlicht hat. In diesem Bericht zeigt die Plattform für Geschäftsreisemanagement, wie Unternehmen weltweit in Geschäftsreisen investieren, um Wachstum zu fördern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu engagieren und der Konkurrenz einen Schritt voraus zu sein.

## Reisen tragen zum Wachstum bei

Das Streben nach Wachstum scheint eine Priorität für Unternehmen zu sein, die ihre Budgets erhöhen. Die Studie zeigt, dass die Hauptgründe für die erhöhte Investition die Teilnahme an mehr Konferenzen (49 Prozent), die Expansion in neue Märkte (46 Prozent) und die Aufstockung des Personals (44 Prozent) sind.

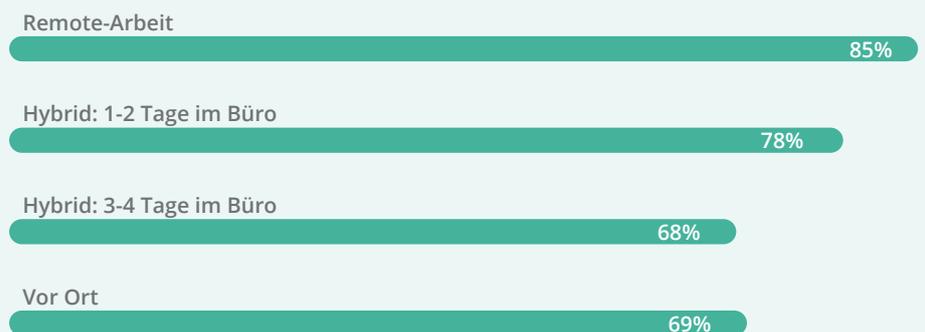
Die meisten Entscheidungsträgerinnen und -träger in Deutschland gaben an, dass eine Erhöhung des Reisebudgets zu einem Anstieg des Unternehmensumsatzes (60 Prozent) und der Rentabilität (52 Prozent) führt. Die globalen Ergebnisse zeigen, dass der Return on Investment pro Euro ein Vielfaches des investierten Budgets beträgt. Insbesondere für kleine und mittelständische Unternehmen generiert jeder investierte US-Dollar in Geschäftsreisen einen zusätzlichen Umsatz von 121.

Nachhaltigkeit wurde bei der Suche nach Kosteneinsparungen keineswegs vernachlässigt. 25 Prozent der deutschen Reisenden sagten, dass ihre Organisation Reiseoptionen mit den ▶



© Wesley JVR/peopleimages.com, AdobeStock

## Prozentsatz der Arbeitnehmer:innen, die zu gesellschaftlichen Veranstaltungen des Unternehmens reisen, das heißt zu Betriebsausflügen und Zusammenkünften, aufgeschlüsselt nach Arbeitsmodell



Quelle: Travelperk Bericht zum Nutzen von Geschäftsreisen

niedrigsten CO2-Emissionen priorisiert. Unternehmen entscheiden sich zunehmend für Transportoptionen mit geringerem Umweltausstoß.

„In dem heutigen hart umkämpften Umfeld erkennen Unternehmen den enormen Wert, den Geschäftsreisen bieten“, sagte Avi Meir, CEO und Mitbegründer von TravelPerk. „Von der Steigerung des Mitarbeiterengagements und der durch persönliche Meetings generierten Einnahmen bis hin zur Durchführung von Arbeiten, die nur vor Ort möglich sind, sind Geschäftsreisen weit mehr als nur ein Kostenfaktor – sie sind eine Investition in Wachstum, Innovation und Unternehmenskultur.“

### Der positive Einfluss von Geschäftsreisen auf die persönliche Entwicklung

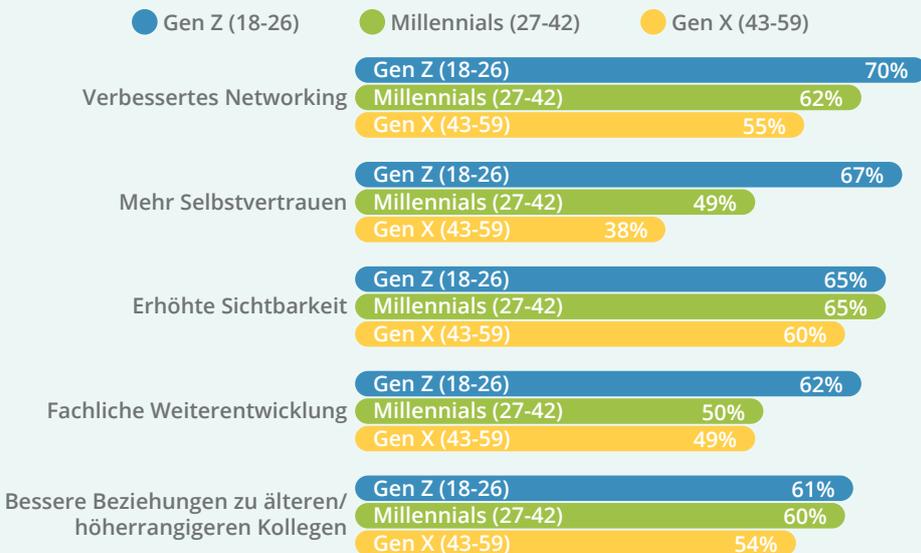
Weltweit betonten Geschäftsreisende in dem Bericht die beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten durch Reisen für die Arbeit. 61 Prozent der Mitarbeitenden, die aus dem Grunde reisen, sagen, dass es ihre Networking-Fähigkeiten verbessert, und 64 Prozent glauben, dass es ihre Sichtbarkeit innerhalb des Unternehmens erhöht. Zudem gaben 85 Prozent an, dass persönliche Social-Events das Engagement steigern. Geschäftsreisen ermöglichen somit eine wichtige Entwicklung von Soft Skills durch Interaktionen.

Lenke Taylor, Chief People Officer beim Münchner HR-Softwareunternehmen Personio, kommentierte: „Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Reisen und persönliche Treffen entscheidend für den Aufbau von Beziehungen und Engagement sind. Wenn Organisationen Reisen nicht als unternehmerische Notwendigkeit oder reinen Kostenaspekt sehen, sondern als strategische Chance für Zusammenarbeit und Abstimmung betrachten, können sie das volle Potenzial eines internationalen Talentpools ausschöpfen und eine wirklich verbundene Gemeinschaft schaffen.“

### Potenzial in Deutschland durch klare Reiserichtlinien

Die Studie ergab auch, dass viele Unternehmen (23 Prozent) in Deutschland noch keine Reiserichtlinien haben, die festlegen, wie viel Mitarbeitende für Reiseausgaben (etwa Mahlzeiten, lokale Transportmittel und andere Nebenkosten) ausgeben dürfen. Darüber hinaus gaben 50 Prozent der Reiseadministratoren an, dass die Unternehmensrichtlinie vorschreibt, die günstigsten Optionen zu wählen, selbst wenn diese nicht die effizientesten Routen sind.

## Das erhoffen sich unterschiedliche Alterskohorte von Geschäftsreisen



Quelle: Travelperk Bericht zum Nutzen von Geschäftsreisen

Dieser Anteil ist höher als im Vereinigten Königreich (36 Prozent) und über dem globalen Durchschnitt von 42 Prozent, was darauf hindeutet, dass deutsche Unternehmen kurzfristige Kosteneinsparungen über Produktivität und Effizienz stellen könnten.

Interessenten finden vollständige Informationen und den gesamten Bericht [hier](#).

### Zur Methodologie

In Zusammenarbeit mit der Marktforschungsagentur OnePoll befragte TravelPerk 2.000 Entscheidungsträgerinnen und -träger für Geschäftsreisen (jeweils 500 in jedem Markt) von C-Suite-Leadern bis hin zu Vizepräsidentinnen und -präsidenten, Direktorinnen und Direktoren und Managerinnen und Manager in Nordamerika und Europa. Die Befragten sind in Unternehmen beschäftigt, die jährlich über 25.000 ihrer lokalen Währung (USD, GBP, EUR) für Geschäftsreisen ausgeben. Die Forschung umfasste auch über 5.200 TravelPerk-Kundinnen und Kunden, bestehend aus 4.622 Geschäftsreisenden und 625 Reiseverantwortlichen und Administratoren. Die Umfragen wurden vom 10. bis 17. April durchgeführt. TravelPerk kombinierte die quantitativen Forschungsdaten mit proprietären Daten aus seiner eigenen Plattform und von Partnern.

Der gesamte Bericht steht [hier zum Download](#) zur Verfügung. 📄



© Nemanja, AdobeStock

# Übergangswohnungen für Expats

Wer einen beruflichen Aufenthalt im Ausland anstrebt, ist zunächst möglicherweise auf eine Übergangslösung angewiesen, bis der dauerhafte Wohnsitz organisiert ist. WHR Global (WHR), ein Unternehmen für Umzugsmanagement hat nun den „Ask an Expert!“-Benchmark veröffentlicht, der Travel-Managerinnen und -Managern bei der Organisation hilft.

Der Benchmark listet die Preise für temporäre Unterkünfte in über 140 Städten weltweit auf und ermöglicht es globalen Mobilitäts-teams, die Kosten für temporäre Unterkünfte zu vergleichen.

## UK-Locations am teuersten

Wer nach einer Wohnung mit zwei Zimmern für mindestens einen Monat sucht, muss im Vereinigten Königreich am tiefsten in die Tasche greifen. London führt die Top-Fünf der höchsten Preise in dieser Unterkunfts-kategorie an, mit umgerechnet durchschnittlich 9.968 US-Dollar. Auf Platz zwei befindet sich das nicht weit entfernte Edinburgh mit 9.911 Dollar. Die drei weiteren Plätze liegen verteilt in Zentral- und Südasien mit Almaty in Kasachstan (9.600 Dollar), Hong Kong in China (9.510 Dollar) und Karachi in Pakistan (9.300 Dollar).

Ebenfalls in Asien, allesamt in Malaysia, liegen die drei günstigsten Bereiche in dieser Kategorie: In Penang zahlt man 1.752 Dollar pro Monat für zwei Zimmer, in Petaling Jaya sind es 2.039 Dollar und in Kuala Lumpur 2.708. Im burkinischen Ouagadougou zahlt man 3.143 Dollar und mit Detroit hat es auch eine US-amerikanische Großstadt in die günstigsten fünf Städte geschafft. Dort sind pro Monat 3.284 Dollar fällig.

Der Bericht stützt sich auf Daten von Expertinnen und Experten aus der Zeitwohnungsbranche und enthält Durchschnittspreise für 1-3-Zimmer-Wohnungen pro Nacht und Monat, angegeben in US-Dollar und gültig ab dem 2. Quartal 2024.

## Die Bedeutung temporärer Unterkünfte für Expats und Geschäftsreisende

Temporäre Unterkünfte spielen eine entscheidende Rolle im Relocation-Prozess, da sie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern und ihren Familien einen sicheren und angenehmen Ort bieten, während sie eine dauerhafte Unterkunft suchen. Diese Stabilität ist während der Übergangs-

phase von entscheidender Bedeutung und hilft den Mitarbeitenden, sich in ihrer neuen Umgebung besser einzuleben.

Temporäre Unterkünfte geben den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern Zeit, ihre neue Stadt zu erkunden und eine dauerhafte Unterkunft zu finden, die ihren Bedürfnissen entspricht, und bieten Komfort und budgetfreundliche Optionen. Der gesamte Bericht steht [hier zum Download](#) zur Verfügung.



## Wie sich die Wohnsituation rechtlich auf Telearbeit auswirkt

Wer im Ausland arbeitet, muss rechtlich eingesehen werden – denn Remote-Work ist nicht gleich Remote-Work. Aufenthaltsdauer und konkrete Wohnsituation und natürlich auch das Arbeitsverhältnis bringen je eigene Implikationen mit sich, was etwa die Rentenversicherung, die Sozialversicherung oder die Bestimmung des Gehaltes angeht. Auf der Youtube-Seite der BDAE Gruppe geben die Expertinnen und Experten für internationale Mitarbeitenden-Entsendung einen Überblick für Personalverantwortliche und Travel-Management. Abonnieren lohnt sich!

Eine Auswahl an Videos:

[Als Freelancer im Ausland arbeiten: Das ist rechtlich zu beachten](#)

[Mobiles Arbeiten im Ausland: Was erlaubt ist und was nicht](#)

[Homeoffice im Ausland: Das ist in puncto Steuern wichtig](#)



## Beratung zur Auslandsbeschäftigung

Die BDAE Consult GmbH ist der richtige Ansprechpartner für Unternehmen und Travel-Managerinnen und Manager, die eine ganzheitliche Unterstützung im Bereich Global Mobility möchten und bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen im Bereich der Auslandsbeschäftigung an, um Arbeitgebende und Arbeitnehmende bei der Bewältigung rechtlicher und organisatorischer Herausforderungen zu unterstützen.

Dazu gehören Beratung und Schulungen, rechtliche Unterstützung bei Visabeschaffung, Steuerfragen, Sozialversicherung und Arbeitsrecht im Zusammenhang mit einer Auslandsbeschäftigung.

[entsendeberatung.bdae.com](mailto:entsendeberatung.bdae.com)

[consult@bdae.com](mailto:consult@bdae.com)

[Broschüre der BDAE Consult](#)

# Deutsche Unternehmen zögerlich bei CO<sub>2</sub>-Grenzwerten für Dienstreisen

Das Bemühen, die CO<sub>2</sub>-Bilanz genau beziffern, läuft schleppend voran. Schon Ende dieses Jahres müssen erste Unternehmen im Nachhaltigkeitsbericht die Emissionen ihrer Geschäftsreisen offenlegen.

**N**eun von zehn Unternehmen sind zwar dabei, die Berichterstattung vorzubereiten, doch bislang spiegelt sich die wachsende Bedeutung von Nachhaltigkeit noch nicht angemessen in den Reiserichtlinien wider: Nur in gut einem Drittel der Deutschen Unternehmen gibt es CO<sub>2</sub>-Grenzwerte für Dienstreisen. Nicht einmal in der Hälfte der Unternehmen wird die Nutzung nachhaltiger Verkehrsmittel empfohlen. 41 Prozent der Mitarbeitenden wünschen sich aber, dass die Reisebudgets entsprechend ihrer Umweltauswirkung bewertet und angepasst werden. Das sind Ergebnisse der Umfrage „Chef-sache Business Travel“ im Auftrag des Deutschen Reiseverbandes.

Die gesetzliche Pflicht zur Nachhaltigkeitsberichterstattung im Rahmen der Corporate Sustainability Reporting Directive (CSRD) rückt Dienstreisen in den Fokus von Unternehmen: Denn die Reisen verursachen jährlich einen zum Teil erheblichen Ausstoß an Treibhausgasen, die sie als sogenannte Scope-3-Emissionen offenlegen müssen. „Unternehmen stehen in der Verantwortung, nachhaltiger zu handeln und die Emissionen ihrer Geschäftsreisen in den kommenden Jahren zu verringern“, sagt Markus Orth, Managing Director von Lufthansa City Center. Bereits heute wird die Hälfte der

Befragten dazu angehalten, auf alternative Meetings wie Videokonferenzen umzusteigen. Vor allem Mitarbeitende in der Dienstleistungsbranche (64 Prozent) und in der Industrie (63 Prozent) machen von dieser Möglichkeit Gebrauch. Im Gegensatz dazu wird im Handel noch mehr gereist und lediglich gut ein Drittel nutzt eine Alternative zu persönlichen Treffen auf Dienstreisen.

Auch Vorgaben bei Geschäftsreisen, zum Beispiel die Bahn, statt das Flugzeug zu nutzen, in Hotels mit Umweltzertifizierungen zu übernachten oder Maßnahmen zur CO<sub>2</sub>-Kompensation anzuwenden, gibt es bislang erst in jeweils vier von zehn Unternehmen. Mehr noch als solche Vorgaben wünschen sich Dienstreisende ein CO<sub>2</sub>-Budget für Geschäftsreisen: 46 Prozent der Befragten würden eine solche Regelung in ihrem Unternehmen begrüßen. „Ein individuell zugeteiltes CO<sub>2</sub>-Budget kann ein Anreiz für die Auswahl umweltfreundlicher Reiseoptionen im Unternehmen sein“, erläutert Markus Orth. Und dieser Anreiz dürfte bitter nötig sein, wie in der März-Ausgabe von „Leben und Arbeiten im Ausland“ gelesen werden kann. Denn wie BCD-Travel ermittelt hat, haben vier fünfteil aller Geschäftsreisenden [kein Interesse daran, E-Autos zu nutzen](#).

## Effizienzsteigerung bei Dienstreisen wird wichtiger

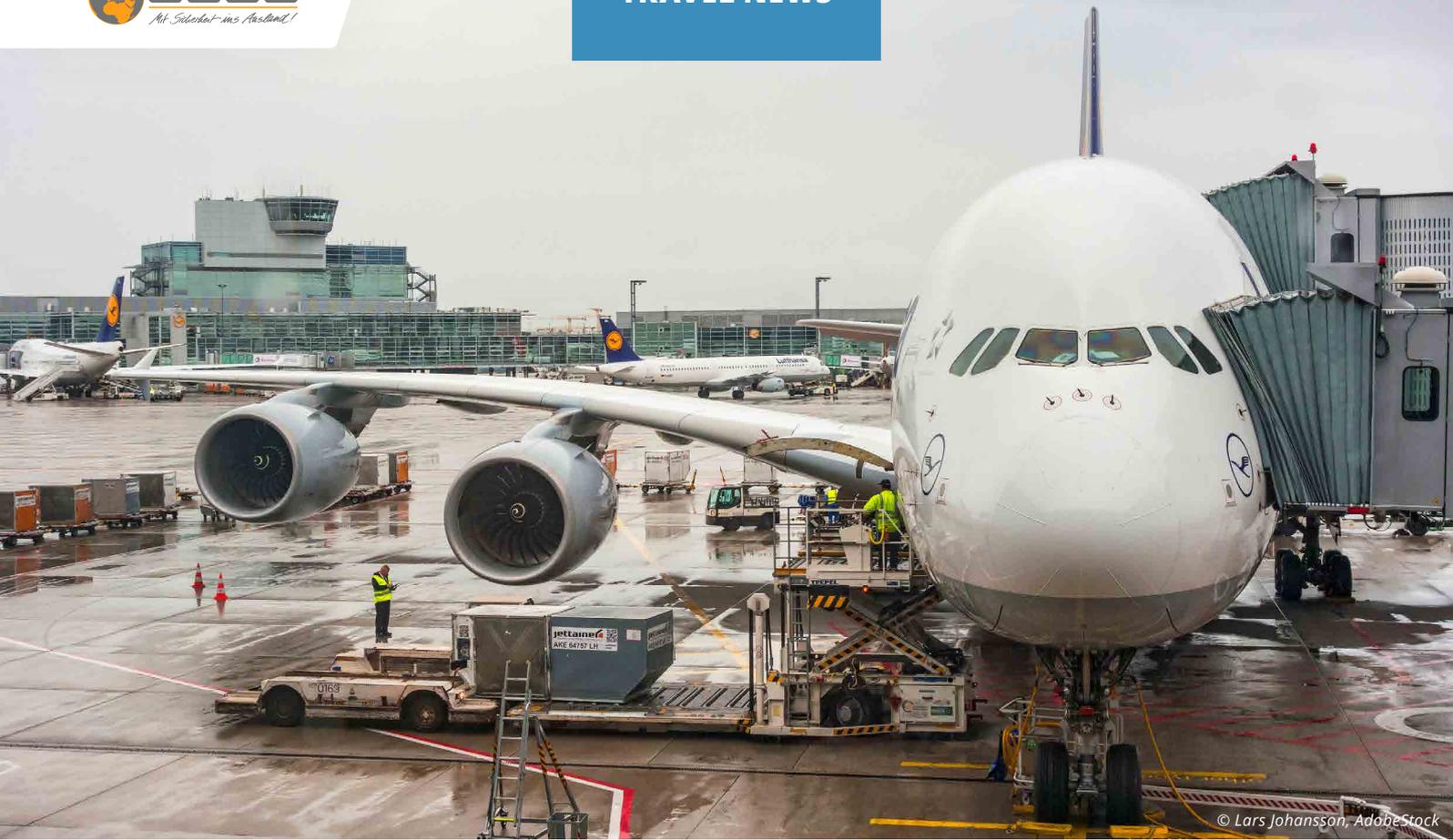
Sieben von zehn Befragten gehen davon aus, dass ein CO<sub>2</sub>-Budget beziehungsweise die Einführung von Grenzwerten pro Geschäftsreise in Zukunft wichtiger wird, um Klimaziele zu erreichen. Bei der nachhaltigen Ausrichtung von Geschäftsreisen haben viele Unternehmen aber auch in anderen Bereichen noch Luft nach oben.

So halten 74 Prozent der Befragten eine Flexibilisierung der Reiserichtlinien für notwendig, um eine individuellere und nachhaltigere Reiseplanung sicherzustellen. In der Geschäftsführung sind sogar 82 Prozent dieser Meinung. Sieben von zehn Befragten erwarten, dass mit Blick auf nachhaltigere Geschäftsreisen die Digitalisierung und Automatisierung der Reiseplanung an Bedeutung gewinnt, zum Beispiel durch die Hervorhebung der jeweils umweltfreundlichsten Alternative.

Gleiches gilt für die Effizienzsteigerung bei Dienstreisen, etwa durch die Bündelung von Terminen in einer Region. Von den Geschäftsführenden erwarten acht von zehn diese Veränderung. Im Vergleich zu allen Befragten (70 Prozent) erwarten zudem mehr Geschäftsführende (76 Prozent), dass die Kompensation von CO<sub>2</sub>-Emissionen insgesamt wichtiger wird.

„Nachhaltigen Dienstreisen kommt in mehrfacher Hinsicht eine große Bedeutung zu: Angesichts des steigenden Kostendrucks können Unternehmen damit Geld sparen, zum Beispiel durch die Wahl des Transportmittels oder der Entscheidung für Economy Class statt Business Class. Gleichzeitig verbessern sie dadurch ihre Reputation und steigern ihre Attraktivität als Arbeitgeber. Wichtig ist, alle Mitarbeitenden entsprechend zu informieren und mitzunehmen. Dabei helfen eine transparente Kommunikation und Schulungen“, ist Markus Orth überzeugt.





© Lars Johansson, AdobeStock

Flughafen Frankfurt

# Dies sind die passagierfreundlichsten Flughäfen Deutschlands

In den Sommerferien herrscht an den deutschen Flughäfen bekanntlich Hochbetrieb. Ein gut organisierter Flughafen ist dabei das A und O für einen angenehmen Reisetag. Welche Flughäfen in Deutschland besonders passagierfreundlich sind, hat der Online-Reiseanbieter weloveholidays genauer unter die Lupe genommen.

Dafür wurden zahlreiche Kriterien wie die Anzahl der jährlich abgefertigten Flüge, die Verfügbarkeit und Vielfalt der Abfluggates und Destinationen, die Gastronomie- und Einkaufsmöglichkeiten innerhalb des Flughafens sowie die Nähe zum Stadtzentrum unter die Lupe genommen.

## 1. Flughafen Frankfurt

Den ersten Platz der passagierfreundlichsten Flughäfen Deutschlands belegt der Frankfurter Flughafen, mit beeindruckenden 382.211 jährlichen Flügen und 283 Reisezielen. Auf einer riesigen Fläche von 2.300 Hektar erstreckt sich ein Netzwerk von 190 Gates, das zusammen mit einem [vielfältigen](#)

[Angebot an Gastronomie- und Einkaufsmöglichkeiten](#) überzeugt. Ein weiterer Pluspunkt ist auch, dass der Flughafen nahe am Stadtzentrum liegt und gut verbunden ist.

## 2. Flughafen München

Dicht dahinter folgt der Flughafen München, der jährlich 302.000 Flüge abwickelt und 131 Gates bietet. Der Flughafen erstreckt sich über 1.618 Hektar und beherbergt eine Vielzahl von Restaurants und Geschäften. Trotz der größeren Entfernung von 33,6 Kilometern zum Stadtzentrum überzeugt der Münchner Flughafen mit einer soliden Infrastruktur und einem breiten Spektrum an 219 Reisezielen.

## 3. Flughafen Düsseldorf

Auf dem dritten Platz landet der Flughafen Düsseldorf, der zwar deutlich kleiner ist, aber dafür viel Komfort bietet und durch seine zentrale Lage überzeugt. Mit 151.206 jährlichen Flügen und 74 Gates bietet er eine beeindruckende Gate-Dichte von 12,07 Gates pro 100 Hektar. Die Nähe zum Stadtzentrum, das nur 8,5 Kilometer entfernt liegt, trägt ebenfalls zu seiner Beliebtheit bei.

## 4. Flughafen Stuttgart

Der Flughafen Stuttgart belegt den vierten Platz und ist zwar deutlich ▶

## Das sind die 10 passagierfreundlichsten Flughäfen in Deutschland

Rang	Flughafen	Flüge / Jahr	Gates	Größe	Gates pro 100 Hektar	Anzahl Flugziele	Verpflegung (Bäckereien, Supermärkte usw.)	Geschäfte	Entfernung vom Zentrum	Gesamtpunktzahl (Max. 8)
1	Frankfurt	382.211	190	2.300 ha	8,26	283	79	133	12,3 km	6,3
2	München	302.000	131	1.618 ha	8,10	219	53	36	33,6 km	4,6
3	Düsseldorf	151.206	74	613 ha	12,07	159	42	55	8,5 km	4,6
4	Stuttgart	92.100	70	400 ha	17,50	116	14	21	12,5 km	4,1
5	Hamburg	120.315	40	570 ha	7,02	126	26	37	11,7 km	3,6
6	Berlin Brandenburg	175.313	45	1.470 ha	3,06	148	35	46	24,6 km	3,3
7	Basel-Mülhausen-Freiburg	84.136	40	535 ha	7,48	96	12	9	6,7 km	3,1
8	Köln/Bonn	118.200	50	1.000 ha	5,00	110	18	6	15,1 km	2,9
9	Bremen	21.150	18	314 ha	5,73	50	11	9	3,5 km	2,7
10	Nürnberg	48.000	16	289 ha	5,54	65	9	5	11,7 km	2,7

Quelle: weloveholidays © Andrew\_Rybalko, AdobeStock

kleiner als die vorher genannten Flughäfen, zeichnet sich aber durch die höchste Flugsteigdichte unter den zehn größten Flughäfen aus. Mit beeindruckenden 17,50 Gates pro 100 Hektar werden jährlich 92.100 Flüge abgefertigt. Seine günstige Lage, nur 12,5 Kilometer vom Stadtzentrum entfernt, trägt ebenfalls zu seiner Beliebtheit bei.

### 5. Flughafen Hamburg

Den fünften Platz belegt der Flughafen Hamburg. Der Flughafen ist großzügig angelegt und bietet eine Vielzahl von Geschäften und gastronomischen Einrichtungen. Von 40 Gates aus können Reisende zu 126 Zielen fliegen. Auch die gute Anbindung an die 11,7 Kilometer entfernte Innenstadt macht den Flughafen zu einem beliebten Ausgangspunkt für Urlaubsreisen. ◉

### Videotipp: Flug wegen überlanger Wartezeit an den Sicherheitskontrollen verpasst – diese Rechte gelten

Wer wegen zu langer Sicherheitskontrollen seinen Flug verpasst, kann vom Bund Schadenersatz verlangen. Wie das funktioniert, erklärt Auslandsexpertin Anne-Katrin Schwanitz [in diesem Video](#).



Flug wegen zu langer Wartezeiten verpasst: Das sind deine Rechte



### Sicher ins Ausland mit dem EXPAT VISIT

Wer vorhat, sich für längere Zeit im Ausland aufzuhalten oder plant, die Welt zu bereisen, ist gut beraten, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen. Für Auslandsaufenthalte, die länger als sechs bis acht Wochen dauern, bietet sich ein Versicherungsschutz an, der über diesen Zeitraum hinaus schützt.

Die Auslandskrankenversicherung **EXPAT VISIT** bietet Schutz bis zu 365 Tage im Jahr und ist tagesaktuell kündbar. Weitere Informationen zu diesem Produkt sowie zu unseren anderen Auslandskrankenversicherungen erhalten Sie bei unserem Privatkundenteam.

[privatkunden@bdae.com](mailto:privatkunden@bdae.com)

+49-40-306874-23

[per Chat](#)



Helmut Schmidt Flughafen Hamburg



# Emirates setzt erstmals Boeing 777 mit neuester Kabinenausstattung ein

© Emirates

Katar, Südafrika und Japan: Hier befinden sich die weltweit besten Flughäfen. Deutschland schafft es zum ersten Mal in die Top-Liste. Die erste Boeing 777 von Emirates, die im Rahmen des aktuellen Retrofit-Programms der Airline mit einem komplett modernisierten Kabinenprodukt ausgestattet wurde, ist heute auf der Flugrotation EK83/EK84 zwischen Dubai und Genf erstmals im Liniendienst geflogen.

Der erste Emirates 777-Jet wurde während des 37-tägigen kompletten Kabinen-Retrofits unter anderem mit der Premium Economy Class sowie Business Class Sitzen der nächsten Generation in einer 1-2-1-Bestuhlung ausgestattet. Insgesamt dauerte die Umrüstung vier Tage weniger als geplant, so dass die erste Emirates 777 offiziell früher in den Liniendienst gestellt werden kann. Genf ist die weltweit erste Destination, die mit der neuen Boeing 777 mit vier Klassen bedient wird.

„Mit der Einführung unserer neuesten Boeing 777 und ihrer charakteristischen Innenausstattung, die den Branchenmaßstab für Premium-Reisen anhebt, setzt Emirates sein Engagement für ein unvergleichliches Erlebnis an Bord fort. Unsere neueste Business-Class-Kabine bietet unseren Kunden ein Gefühl von Exklusivität und Privatsphäre, ergänzt durch unser erstklassiges Angebot an Bordprodukten. Unsere beliebte Premium-Economy-Kabine gilt als eine der besten der Branche und wurde sorgfältig für

mehr Komfort konzipiert. Immer mehr Flugzeuge unserer Boeing 777- und A380-Flotte werden mit der neuesten Generation unserer Kabinenausstattung modernisiert und bieten unseren Passagieren das hochwertigste Reiseerlebnis, unabhängig vom Flugzeugtyp.“, so Sir Tim Clark, Präsident von Emirates Airline.

## Neue Premium Economy Kabine und Business Class

Anfang Juli 2024 begann die Umrüstung der Emirates Boeing 777. Das Flugzeug wurde neu konfiguriert, um Platz für die neue Premium Economy Kabine mit 24 Sitzen in drei Reihen in einer 2-4-2-Konfiguration zu schaffen. Die cremefarbenen Ledersitze, die in der gesamten Kabine durch Holzverkleidungen akzentuiert werden, bieten optimierten Komfort mit einem Sitzabstand von 38 Zoll und einer Sitzbreite von 19,5 Zoll, die sich um acht Zoll neigen lässt, um mehr Platz zum Strecken und Entspannen zu bieten, sowie sechsfach verstellbare Kopfstützen.

Die neue Business Class an Bord der Emirates 777 ist warm und einladend gestaltet und bietet durchdachte Raffinessen und mehr Privatsphäre für die Passagiere. Die Sitze und die Farbgebung der Kabine wurden überarbeitet und greifen Designelemente der beliebten Emirates A380 auf: Cremefarbene Ledersitze mit champagnerfarbenen Akzenten, helle Holzverkleidungen und moderne Technik bieten Funktionalität und Luxus. Die 38 ergonomisch geeigneten Sitze in einer 1-2-1-Konfiguration lassen sich in ein bequemes, völlig flaches Bett mit einer Breite von 20,7 Zoll umwandeln.

Der Sitzabstand beträgt bis zu 44 Zoll. Sie verfügen außerdem über eine gepolsterte Kopfstütze, die den Komfort erhöht. Durch die 1-2-1-Konfiguration, bei der vier Sitze nebeneinander angeordnet sind, hat jede oder jeder Passagier direkten Zugang zum Gang. Jeder Sitz verfügt über eine persönliche Minibar, einen Tisch zum Essen oder Arbeiten, mehrere Steckdosen zum Aufladen elektronischer Geräte und vieles mehr. Der Touchscreen-Controller für das Unterhaltungssystem und die Bedienung des

Sitzes sowie ein persönlicher 23-Zoll-HD-Bildschirm, einer der größten der Welt, sorgen dafür, dass jede Gästin und jeder Gast das preisgekrönte Unterhaltungssystem Emirates ice-Entertainment in vollen Zügen genießen kann.

Die Business-Class-Kabine ist mit einer kleinen Bar ausgestattet, an der die Passagiere während des Fluges Snacks und Erfrischungen zu sich nehmen können. Die neue Emirates Economy Class umfasst 256 Sitze, die in sanften Grau- und Blau-tönen gehalten sind. Die ergonomisch gestalteten Sitze verfügen über Kopfstützen aus Vollleder mit flexiblen Seitenpaneelen, die auch vertikal verstellbar sind und so optimalen Halt bieten. Das für Emirates charakteristische Ghaf-Baum-Motiv zieht sich durch das gesamte Interieur.

Im Rahmen der Investitionen von über drei Milliarden US-Dollar in das Kabinenprodukt wird Emirates weitere 80 Boeing 777-Jets umrüsten und damit auch künftig branchenführende Produkte anbieten, die *das Kundinnen- und Kundenerlebnis* am Himmel weiter optimieren. Neben Genf wird die Fluggesellschaft ihre neuesten Boeing 777-Jets in den kommenden Wochen auf Flügen nach Tokio-Haneda und Brüssel einsetzen. Weitere Destinationen werden in Kürze bekannt gegeben.

### Lokale Luftfahrtindustrie in Dubai profitiert von Umbaumaßnahmen

Die Modernisierungsarbeiten an der Boeing 777 wurden von einem engagierten Team von 175 Ingenieurinnen und Ingenieuren sowie Technikerinnen und Technikern bei Emirates Engineering in Dubai entwickelt und unter Einhaltung höchster Qualitäts- und Sicherheitsstandards in Dubai durchgeführt. Vom Emirates Retrofit-Programm profitiert auch die lokale Luftfahrtindustrie in Dubai. So haben mehr als zehn große Partnerinnen und Partner der Fluggesellschaft hunderte von Fachkräften eingestellt, und sowohl bei Emirates Engineering als auch außerhalb wurden Werkstätten eingerichtet, um die verschiedenen Abteilungen des Retrofit-Programms zu unterstützen. Die Fertigstellung der ersten umgerüsteten Boeing 777 dauerte 37 Tage und 18.000 Arbeitsstunden. Dabei wurden die verschiedenen Arbeiten rund um die Uhr in einer festgelegten zeitlichen Abfolge durchgeführt, vom Ausbau der Innenausstattung bis zum Wiedereinbau und Test der neuen Sitze und anderer Kabinenkomponenten.

Für die Auslieferung der ersten modernisierten Boeing 777 verwendete Emirates insgesamt:

- 330 Quadratmeter Teppichboden
- 340 Quadratmeter Laminat
- 8.000 Quadratmeter Leder für die Sitze der First, Business und Premium Economy Class
- 800 Meter Stoff für die Sitze der Economy Class
- 300 Liter Farbe

Emirates wird insgesamt 191 Flugzeuge der Typen Boeing 777 und Airbus A380 im Rahmen des größten bekannten Retrofit-Programms in der Luftfahrt einem umfassenden Facelifting unterziehen. Nach Abschluss des Projekts wird Emirates 8.104 Premium Economy Sitze der neuesten Generation, 1.894 erneuerte First Class Suiten, 11.182 modernisierte Business Class Sitze und 21.814 Economy Class Sitze installiert haben.

Mit der modernisierten Flotte fliegt Emirates derzeit nach Genf, New York JFK, Los Angeles, San Francisco, Houston, London Heathrow, Sydney, Auckland, Christchurch, Melbourne, Singapur, Mumbai, Bengaluru, Sao Paulo, Tokio Narita, Osaka und Dubai. ●



© Jiduha, AdobeStock



© babaroga, AdobeStock

# Direktflüge zu Fernreisezielen bis zu 35 Prozent günstiger als im Vorjahr

Eine Auswertung von Fernflugbuchungen über CHECK24 zeigt: Flugtickets für beliebte Fernreiseziele sind günstiger als noch vor einem Jahr.

**D**emnach sind Direktflüge zu 20 beliebten Fernzielen im Schnitt zwei Prozent günstiger als im Vorjahr: Für einen Hin- und Rückflug auf einer Langstrecke zahlen Reisende im Schnitt 868 Euro, im vergangenen Jahr lag der Durchschnittspreis noch bei 888 Euro.

## Direktflüge zu beliebten Fernzielen wie den Arabischen Emiraten und China deutlich günstiger als 2023

Am stärksten gesunken sind die Ticketpreise nach China: Fluggäste zahlen durchschnittlich 949 Euro, das sind 35 Prozent weniger als im Vorjahr. Mit

jeweils 16 Prozent Preisnachlass sind auch Hin- und Rückflüge nach Brasilien (für durchschnittlich 1.131 Euro) und Costa Rica (durchschnittlich 1.048 Euro) in diesem Jahr deutlich günstiger.

Jeweils neun Prozent günstiger als im Vorjahr sind Langstreckenflüge nach Indien (780 Euro) und Sri Lanka (1.003 Euro). Für Flüge nach Japan (1.351 Euro) und Kuba (882 Euro) zahlen Reisende jeweils acht Prozent weniger als vor einem Jahr. Mit jeweils sieben Prozent sind auch Flugtickets nach Jordanien (645 Euro), Südkorea (1.034 Euro) und in die Vereinigten Arabischen Emirate (739 Euro) günstiger als im Vorjahr. Alle Preisangaben sind Durchschnittspreise.

„Seit der Pandemie sinken die Flugpreise“, sagt Christian Meier, Geschäftsführer Flug bei CHECK24. „Das liegt an der Wiederherstellung der Kapazitäten sowie an einer Aufstockung des Flugangebots bei vielen Airlines, insbesondere auf der Langstrecke. Die Nachfrage nach Fernflügen bleibt stark und zeigt weiterhin eine steigende Tendenz.“

Die Flugpreise nach Georgien und in die USA sind stabil. Einen Preisanstieg im Vergleich zum Vorjahr verzeichnen afrikanische Länder wie Kenia, Namibia oder Südafrika. Auch Hin- und Rückflüge nach Thailand und Vietnam sind im Durchschnitt teurer als 2023. ▶

## Frankfurt/Main bietet die meisten preiswerten Langstreckenflüge

Die meisten Nonstop-Verbindungen zu Fernzielen werden vom Flughafen Frankfurt angeboten. Im Vergleich der deutschen Abflughäfen sind viele Langstreckenflüge ab dem größten deutschen Flughafen am günstigsten. So kosten Flüge von Frankfurt nach Dubai in diesem Jahr durchschnittlich acht Prozent weniger (737 Euro) als ab München (804 Euro). Auch Direktflüge nach Tokio (1.340 Euro) sind ab Frankfurt im Durchschnitt günstiger als ab München (1.409 Euro).

Bei Direktflügen nach Newark an der US-Ostküste haben Fluggäste ab Frankfurt ebenfalls den größten Preisvorteil: Tickets kosten mit durchschnittlich 678 Euro zehn Prozent weniger als ab Berlin (753 Euro). Weitere Verbindungen in die

USA sind dagegen ab München deutlich günstiger: Direktflüge nach Los Angeles kosten ab München (785 Euro) durchschnittlich 14 Prozent weniger als ab Frankfurt am Main (910 Euro).

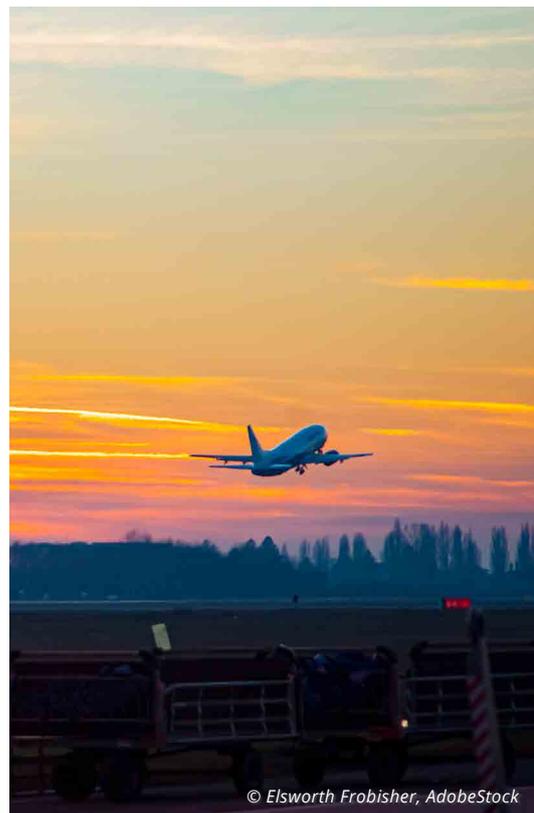
### Datenbasis

Zur Ermittlung der durchschnittlichen Preise wurden alle Buchungen von Langstrecken-Direktflügen zu den 20 beliebtesten Fernflugzielen (Distanz von mehr als 3.000 Kilometern) mit Hin- und Rückflug ab deutschen Flughäfen mit Abflügen im Zeitraum vom 1. Januar 2024 bis 31. Januar 2024 (alle Buchungen bis 5.8.24) herangezogen und mit den Abflügen im gleichen Zeitraum des Vorjahres 2023 (alle Buchungen bis 7.8.23) verglichen. Der Stand der Berechnungen ist der 7. August 2024. ●

## Durchschnittliche Flugkosten für Fernreiseziele Hin- und Rückflüge ab deutschen Flughäfen, sortiert nach Ersparnis und Alphabet

Land	2023	2024	Entwicklung
China	1.465	949	-35%
Brasilien	1.354	1.131	-16%
Costa Rica	1.243	1.048	-16%
Indien	859	780	-9%
Sri Lanka	1.101	1.003	-9%
Japan	1.469	1.351	-8%
Kuba	962	882	-8%
Vereinigte Arabische Emirate	796	739	-7%
Jordanien	695	645	-7%
Südkorea	1.107	1.043	-7%
Kanada	916	863	-6%
Dominikanische Republik	1.070	1.179	-2%
Mexiko	939	922	-2%
Georgien	500	500	/
USA	770	769	/
Thailand	1.000	1.043	+4%
Kenia	892	945	+6%
Vietnam	1.007	1.099	+9%
Namibia	1.070	1.179	+10%
Südafrika	1.002	1.143	+14%
<b>Durchschnittlich (gewichtet)</b>	<b>888</b>	<b>868</b>	<b>-2%</b>

Datenbasis: alle Buchungen von Langstrecken-Direktflügen (Distanz von mehr als 3.000 Kilometern) mit Hin- und Rückflug ab deutschen Flughäfen mit Abflügen im Zeitraum 1.1.-31.12.24 (alle Buchungen bis 5.8.24) im Vergleich zu Abflügen im Zeitraum 1.1.-31.12.23 (alle Buchungen bis 7.8.23); Auswahl 20 beliebter Fernflugziele; Stand der Berechnungen: 7.8.24; Angaben ohne Gewähr.  
Quelle: Check24 © Iembergvector, AdobeStock



© Elsworth Frobisher, AdobeStock



### Auslandskrankenversicherung für ein Jahr

Wer sich längere Zeit im Ausland aufhält oder eine Weltreise plant, sollte unbedingt eine Auslandskrankenversicherung abschließen. Für Auslandsaufenthalte, die länger als sechs bis acht Wochen dauern, bietet sich ein Versicherungsschutz an, der Sie über diesen Zeitraum hinaus schützt. Die Auslandskrankenversicherung **EXPAT VISIT** bietet Schutz bis zu 365 Tage im Jahr. Die Versicherung kann täglich abgeschlossen und gekündigt werden. Weitere Informationen zu diesem Produkt sowie zu unseren anderen Auslandskrankenversicherungen erhalten Sie bei unserem Privatkundenteam.

+49-40-306874-23

[privatkunden@bdae.com](mailto:privatkunden@bdae.com)

[per Chat](#)



# Warum Campingurlaub nachhaltig glücklich macht

© David Pereira, AdobeStock

Campingurlaub ist für viele Deutsche zu einer *beliebten Urlaubs- und Erholungsform* geworden. Das belegen die Übernachtungszahlen auf Campingplätzen, die seit Jahren kontinuierlich steigen.

**A**llein im Jahr 2023 zählte die deutsche Campingbranche über 42 Millionen Übernachtungen – ein Plus von 5,2 Prozent gegenüber dem Vorjahr und das dritte Rekordjahr in Folge. Was genau die Camperinnen und Camper so begeistert, hat camping.info in einer Umfrage unter seinen Nutzerinnen und Nutzern untersucht.

Die Mehrheit der befragten Camperinnen und Camper ist der Meinung, dass Camping sie glücklicher macht. Als Gründe dafür nennen sie den Minimalismus, der durch den begrenzten Wohnraum ohne viel Luxus entsteht, die Freiheit, unabhängig und flexibel zu reisen sowie die Nähe zur Natur, die für viele eine willkommene Auszeit vom hektischen Alltag bietet.

Auch *die Studie „Caravaning und Wohlbefinden“* des Marktforschungsinstituts GfK aus dem Jahr 2022, an der Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren teilnahmen, ergab, dass Camperinnen und Camper im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ein

deutlich höheres Wohlbefinden äußern. Laut GfK-Studie schätzen sie ihr persönliches Wohlbefinden deutlich positiver ein als der Durchschnitt der Bevölkerung. So bezeichnen sich 79 Prozent der Befragten als „fröhlich und gut gelaunt“, während dies nur 69 Prozent der Gesamtbevölkerung von sich sagen – ein Unterschied von zehn Prozentpunkten. Auch der Aussage „Ich bin glücklich“ stimmen 75 Prozent der Camperinnen und Camper zu, aber nur 64 Prozent der Gesamtbevölkerung – ein Unterschied von elf Prozentpunkten.

## Campingurlaub schafft nachhaltige Zufriedenheit

Campingurlaub wirkt sich nicht nur während der Reisezeit positiv auf das Wohlbefinden aus, sondern hat auch nachhaltige Auswirkungen auf den Alltag. Dies belegt die Aussage mit der größten Differenz zwischen Campenden und der Gesamtbevölkerung. 75 Prozent der Befragten bejahen die Aussage „Mein Alltag

ist voller Dinge, die mich interessieren“, während nur 63 Prozent der Gesamtbevölkerung dieser Aussage zustimmen – ein Unterschied von 12 Prozentpunkten.

„Die Differenz von 12 Prozentpunkten unterstreicht, dass die naturnahe und erlebnisreiche Reiseform dazu beitragen kann, den Alltag zu bereichern und *Glück und Erfüllung* auch fernab des Urlaubs zu erleben“, kommentiert Maximilian Möhrle, Geschäftsführer von camping.info.

Auch auf den Social-Media-Kanälen von camping.info teilen die Nutzerinnen und Nutzer ihre Begeisterung für das Campen. Für die einen ist es die bewusste materielle Reduktion: „Weil man sich materiell minimiert. Das ist meiner Meinung nach der Hauptgrund, um Ballast abzuwerfen und glücklich zu sein“, betonen andere die Nähe zur Natur: „Weil man den ganzen Tag draußen ist“. Oder es ist der Komfort des eigenen Zuhauses auf vier Rädern: „Weil ich in meinem eigenen Bett schlafe, meine eigenen Handtücher ▶

habe und vor allem nicht auf die Uhr schauen muss, um zum Beispiel das Frühstück nicht zu verpassen“.

### Unterwegs mit dem Wohnmobil – Die wichtigsten Sicherheitstipps

Reisen mit dem Wohnmobil ist seit der Corona-Pandemie beliebter denn je. Deshalb gibt es immer mehr Neulinge unter den „Vanlifern“ und Wohnmobilbesitzerinnen und -besitzern. Gerade für diese Gruppe ist es wichtig, Risiken und Gefahrenquellen zu kennen und ihnen vorzubeugen. Welche das sind, erklärt unsere Auslandsexpertin Anne-Katrin Schnwanitz *in diesem Video*.



### Gut abgesichert mit dem BDAE

Wer vorhat, sich für längere Zeit im Ausland aufzuhalten oder plant, die Welt zu bereisen, ist gut beraten, eine Auslandsrankenversicherung abzuschließen. Für Aufenthalte im Ausland, die länger als sechs bis acht Wochen dauern, bietet sich ein Versicherungsschutz an, der auch über diesen Zeitraum hinaus Schutz bietet. Die Auslandsrankenversicherung **EXPAT VISIT** bietet Schutz bis zu 365 Tage im Jahr. Die Versicherung ist täglich kündbar.

Diejenigen, die es dauerhaft ins Ausland zieht, benötigen einen Schutz, der sie lebenslang im Ausland absichert. Mit dem **EXPAT INFINITY** bietet der BDAE eine Krankenversicherung, die Ihnen Flexibilität bei der Gestaltung des Versicherungsschutzes bietet und damit genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. **EXPAT INFINITY** lässt Ihnen auch die Wahl bei der Höhe der Selbstbeteiligung. Vorerkrankungen können gegen einen Risikozuschlag

in den Versicherungsschutz integriert werden. Ein Aufnahmealter von bis zu 75 Jahren bietet auch Ruheständlern einen hochwertigen Versicherungsschutz. Als einziger Anbieter von Auslandsrankenversicherungen in Deutschland bietet die BDAE Gruppe über den **EXPAT INFINITY** die Möglichkeit einer Anwartschaft.

Weitere Informationen zu diesen sowie zu unseren anderen Auslandsrankenversicherungen erhalten Sie bei unserem Privatkundenteam.

 [privatkunden@bdae.com](mailto:privatkunden@bdae.com)

 +49-40-306874-0

 [Per chat](#)

## Das sind die schönsten Reiseziele im September

Während viele Deutsche schon auf dem Rückweg aus dem *Sommerurlaub* sind, fängt für andere, die die ruhigere Nebensaison bevorzugen, der Urlaub erst an. Weniger überfüllte Strände und nicht ganz so heiße Temperaturen machen den September zu einer idealen Reisezeit, und oft sind die Preise auch noch niedriger. Places of Juma hat die schönsten Reiseziele im September herausgefunden.

### Dalmatien, Kroatien

Dalmatien, die atemberaubende Küstenregion Kroatiens, verzaubert mit türkisblauem Wasser und weißen Kiesstrände. Die Sommerhitze ist vorbei, aber das



Brač Insel, Dalmatien, Kroatien

Meer bleibt warm und einladend. Die malerischen Städte Split und Dubrovnik laden mit viel Kultur und Geschichte zum Entdecken ein. Auf den vielen Inseln Kroatiens wie Hvar oder Brač kann man die Seele baumeln lassen. Das mediterrane Flair ist allgegenwärtig und die kulinarischen Köstlichkeiten der Region, von frischem Fisch bis zum dalmatinischen Wein, schmecken nach Sommer.

### Gardasee, Italien

Der Gardasee, der größte See Italiens, fasziniert seit langem Erholungssuchende als Reiseziel im September. Die milden Temperaturen laden dazu ein, die imposante Bergwelt rund um den See *auf ausgedehnten Wanderungen* oder die malerischen Uferstraßen mit dem Fahrrad zu erkunden. Das Wasser des Gardasees bleibt angenehm warm, ideal zum Schwimmen inmitten dieser spektakulären Naturkulisse. Idyllische Orte wie Malcesine und Sirmione erstrahlen im goldenen Spätsommerlicht und versprühen einen unvergleichlichen Charme. Im September beginnt auch die Weinlese, eine Zeit, in der die Region zum Leben erwacht und man in den traditionellen Weinkellern die edelsten Tropfen verkosten kann – ein wahres „la-dolce-vita“ Urlaubserlebnis!

### Die Kykladen, Griechenland

Im September entfalten die Kykladeninseln, vor allem Mykonos und Santorin, ihren ganzen Charme. Auch hier sind die Temperaturen angenehm warm und die weißen Sandstrände mit kristallklarem Wasser deutlich ruhiger. Abseits der Küste bieten die Kykladen eine Fülle kultureller Schätze wie antike Ruinen und charmante, traditionelle Dörfer. Wenn die Sonne am Horizont versinkt, schaffen die milden Abendtemperaturen den perfekten Rahmen für ein entspanntes griechisches Nachtleben oder ein romantisches Abendessen mit Blick aufs Meer.

### Costa Blanca, Spanien

Die Costa Blanca in Spanien hat sich als beliebtes Reiseziel im September für viele deutsche Urlauberinnen und Urlauber etabliert, die noch einmal Sonne tanken möchten. Die endlosen Sandstrände, die sich von Benidorm bis Alicante erstrecken, laden dazu ebenso ein wie die entspannte Atmosphäre. Aber nicht nur für einen Strandurlaub ist die Costa Blanca geeignet, denn auch das Hinterland lockt mit malerischen Dörfern und beeindruckenden Berglandschaften, die zum Wandern einladen.



# Diese fünf Städte sind perfekt für einen günstigen Urlaub

© Elsworth Frobisher, TheWorldPhotoTour.com

Die Akropolis von Athen, Griechenland

Sommerzeit ist Reisezeit. Während es viele Urlauberinnen und Urlauber an die Strände zieht, sind auch spontane Städtetrips sehr beliebt. Die Reiseplattform PlacesofJuma hat eine Auswahl schöner Städte für einen günstigen Sommertrip zusammengestellt.

**D**iese fünf Städte bieten nicht nur jede Menge einzigartige Erlebnisse, sondern auch ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis. Perfekt für einen preiswerten Städtetrip!

## Athen, Griechenland

Warum Athen? Athen, die historische Hauptstadt Europas, ist der Ort schlechthin für antike Ruinen und Museen. Einzigartig ist aber auch das pulsierende Stadtleben, das sich vor allem abends abspielt. Obwohl Athen eine Touristenhochburg ist, gibt es viele preiswerte Unterkünfte und Restaurants. Die Stadt verbindet auf einzigartige Weise die reiche Geschichte des antiken Griechenlands mit der Dynamik einer modernen Metropole – und das alles zu erschwinglichen Preisen.

Die Highlights in Athen:

- Die Akropolis und das Akropolismuseum;

- Die antike Agora und der Tempel des Olympischen Zeus;
- Das pulsierende Nachtleben und die vielfältige kulinarische Szene im Stadtteil Plaka;
- Das Viertel Monastiraki, durchzogen von gemütlichen Tavernen und kleinen Shops mit handgemachten Dingen und Souvenirs;
- Psyri – der hippe Stadtteil Athens. Stylish Bars und Cafés sind hier aneinandergereiht und es herrscht überall Trubel.

## Zagreb, Kroatien

Warum Zagreb? Zagreb, die Hauptstadt Kroatiens, ist definitiv eine Stadt, die noch nicht jeder kennt! Hier erwarten Urlauberinnen und Urlauber viele Highlights, darunter eine charmante Altstadt mit vielen historischen Sehenswürdigkeiten und eine gute Auswahl an

interessanten Museen und Galerien. Außerdem ist Zagreb günstig. Unterkünfte gibt es zu einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis und auch Restaurants und Eintrittspreise sind noch erschwinglich. ▶



© Elsworth Frobisher, TheWorldPhotoTour.com

Kroatisches Nationaltheater in Zagreb, Kroatien

Die Highlights in Zagreb:

- Die historische Oberstadt (Gornji Grad) mit der Markuskirche;
- Das Museum der zerbrochenen Beziehungen;
- Ein Spaziergang durch die grünen Parks und Gärten wie den Maksimir-Park;
- Der Dolac-Markt im Herzen der Stadt bietet alles, was das Herz begehrt;
- Das kroatische Nationaltheater, in dem jedes Jahr mehr als 300 Vorstellungen stattfinden, wie zum Beispiel Oper, Ballett und Schauspiel.

## Budapest, Ungarn

Warum Budapest? Budapest, die Perle der Donau, ist das perfekte Ziel für eine unvergessliche Städtereise. Günstige Übernachtungsmöglichkeiten, preiswerte Restaurants und spektakuläre Sehenswürdigkeiten machen die ungarische Hauptstadt zur idealen Wahl für preisbewusste Reisende. Die Stadt ist auch für ihre beeindruckenden Bauwerke weltbekannt. Es gibt wunderschöne Thermalbäder und das lebhaftes Nachtleben mit den großartigen Ruinenbars ist legendär.

Die Highlights von Budapest:

- Die berühmten Thermalbäder wie das Széchenyi-Bad;
- Das imposante Parlament und die Fischerbastei;
- Die wunderschöne Aussicht vom Gellért-Berg;
- Die uralten und etwas alternativen Ruinenbars im jüdischen Viertel;
- Die historischen gelben Straßenbahnen, die an Lissabon erinnern.



Budapest, Ungarn

## Prag, Tschechische Republik

Warum Prag? Prag ist eine absolut empfehlenswerte Stadt für eine günstige Städtereise in Europa. Die tschechische Hauptstadt besticht durch ihre gut erhaltene Altstadt. Es gibt viele Sehenswürdigkeiten wie die legendäre Karlsbrücke und auch die Atmosphäre des pulsierenden Nachtleben ist einmalig. Fantastisch sind auch die Preise in Prag, denn egal ob Unterkunft oder Verpflegung, diese Stadt ist definitiv günstiger als andere europäische Hauptstädte.

Die Highlights in Prag:

- Die Prager Burg und der Veitsdom;
- Die historische Karlsbrücke;
- Der Altstädter Ring mit der astronomischen Uhr;
- Das Goldene Gässchen, das seinem Namen den kleinen Goldschmieden verdankt, die hier im 17. Jahrhundert ansässig waren;
- Der Wenzelsplatz, einer der größten Plätze Europas.



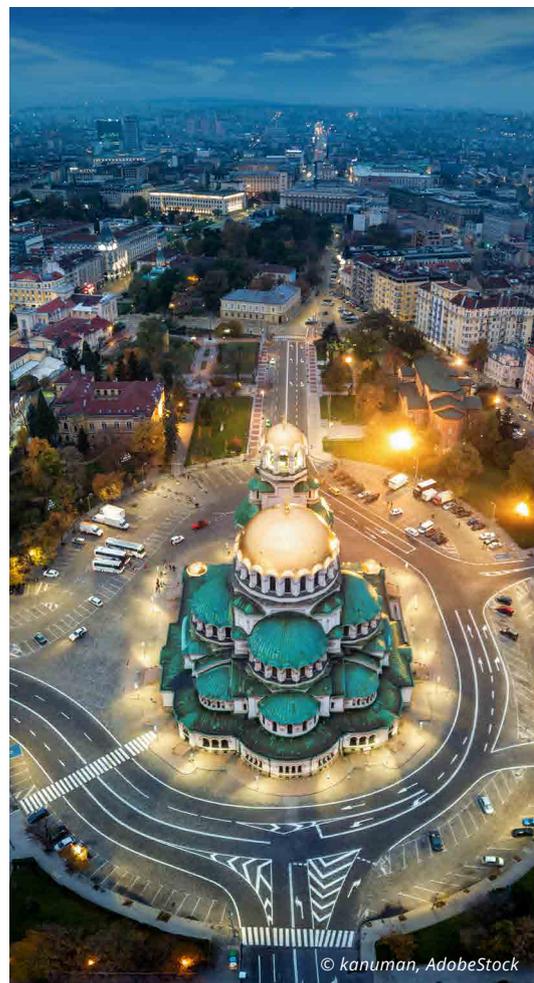
Prag, Tschechische Republik

## Sofia, Bulgarien

Warum Sofia? Sofia, die Hauptstadt Bulgariens, ist immer noch ein Insider-tipp für eine günstige und trendige Städtereise im Sommer. Hier warten zahlreiche Highlights, eine vielfältige Kultur und unzählige beeindruckende Sehenswürdigkeiten auf Urlaubende. Dazu bietet die Perle des Balkans ein unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Eintrittspreise für Museen und Sehenswürdigkeiten sind sehr günstig.

Die Highlights in Sofia:

- Die Alexander-Newski-Kathedrale;
- Die Überreste der römischen Stadt Serdica;
- Wandern im nahe gelegenen Vitosha-Gebirge;
- Witoscha Boulevard – Die Hauptfußgängerzone von Sofia ist ideal zum Bummeln, Einkaufen und Essen;
- Bojana-Kirche – Diese kleine mittelalterliche Kirche am Stadtrand von Sofia gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. ○



Sofia, Bulgarien

## Buchtipp:

# In 225 Reisen mit dem Zug durch Europa – neuer Bildband zeigt traumhafte Routen

Fast jeder vierte Deutsche nutzt laut einer aktuellen Studie *für Fernreisen inzwischen die Bahn*. Der Wunsch, klimaneutral zu reisen, ist bei vielen Menschen groß. Da kommt der neue bebilderte Reiseführer von National Geographic gerade recht. 225 Bahnreisen in Europa werden darin vorgestellt.

**O**b romantischer Wochenend-trip oder lange Interrail-Reise, Bergfahrt oder Städte-Hopping - dieser Reiseführer gibt einen sehr guten Überblick über das europäische Schienennetz.

### Mit dem Zug in 225 Städte Europas

225 Bahnreisen quer durch Europa werden vorgestellt, auf denen Reisende die landschaftliche Vielfalt und den kulturellen Reichtum des Kontinents entdecken können. Dabei ist jede Reise äußerst abwechslungsreich, denn man kann sich vom Trubel in Europas größten Bahnhöfen wie Paris oder London treiben lassen oder durch traumhaft abgelegene Landstriche fahren und die unterschiedlichsten Naturlandschaften bewundern.

Lebendig und spannend beschreibt die Autorin Regine Heuer die unterschiedlichen Landschaften, Kulturen und Menschen, denen man auf einer Bahnreise begegnen kann. Ihre lebendigen Schilderungen lassen die Vielfalt und Schönheit Europas hautnah erleben.

Von den majestätischen Alpen bis zu den malerischen Küsten des Mittelmeers werden wunderschöne Bahnstrecken beschrieben. Dabei wird jedes Reiseziel mit Insiderwissen angereichert (gekennzeichnet mit einem Glühbirnensymbol). Zusätzlich gibt es zu jedem Reiseziel einen Infokasten mit Reisetipps zu Anreise, Übernachtungsmöglichkeiten und Stadtbummel.

### Einzigartige Fotos der National Geographic Fotograf\*innen

Was diesen Band deutlich von ähnlichen Büchern über das Reisen mit der Bahn unterscheidet, ist die für National Geographic so typische wie einzigartige

Sammlung großartiger Fotos, die von virtuellen Fotografinnen und Fotografen aufgenommen wurden. Allein das Betrachten dieser Bilder bringt einfach Spaß.

Das Buch ist nicht nur eine Sammlung von Reiseberichten, sondern auch eine inspirierende Erzählung über die Freiheit des Reisens und die bereichernden Erfahrungen, die Zugreisen bieten können. Regine Heuer reflektiert über die Schönheit des Unterwegsseins, die Magie des Zugfahrens und die tiefe Verbundenheit mit den Orten und Menschen, denen sie auf ihrer Reise begegnet ist.

„In 225 Reisen mit dem Zug durch Europa“ ist ein Muss für alle die es lieben mit dem Zug zu fahren, für alle Reiselustigen und Abenteuerinnen und Abenteuer, die sich von den faszinierenden Geschichten und Eindrücken einer europäischen Zugreise verzaubern lassen möchten.

### Über die Autorin

Regine Heuer ist Schriftstellerin und Abenteuerin. Eine ihrer ersten Reisen führte sie in den Nordwesten der USA. Seitdem ist sie auf der Suche nach außergewöhnlichen Erlebnissen. Ob in Deutschland, Europa oder dem Rest der Welt. Ob zu Fuß, mit dem Zug, dem Auto oder dem Wohnmobil. Mit ihren Büchern möchte sie ihre Leserinnen und Leser – egal welchen Alters – zu eigenen Abenteuern inspirieren.



© Elizaveta, AdobeStock



### Regine Heuer: In 225 Reisen mit dem Zug durch Europa

288 Seiten, ca. 220 Abb., Format 22,8 x 29,6 cm

Hardcover

ISBN: 978-3-86690-822-2

45,00 Euro

NATIONAL GEOGRAPHIC Verlag

# Trotz Rückgang bleibt Zuckerkonsum auf alarmierend hohem Niveau

© zukamilov, AdobeStock

Hohe Zuckermengen in unserer Ernährung werden als einer der Risikofaktoren für **Übergewicht** und chronische Krankheiten diskutiert. Forscherinnen der Universität Bonn haben in einer Langzeitstudie den Zuckerkonsum von Kindern und Jugendlichen untersucht.

**D**as Ergebnis: Die Zuckeraufnahme sinkt seit 2010 kontinuierlich, liegt aber immer noch über der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Menge von täglich rund 25 Gramm Haushaltszucker. Die Studie wird im *European Journal of Nutrition* veröffentlicht und ist vorab online verfügbar.

„Unsere Analyse konzentriert sich auf die Aufnahme von freiem Zucker“, sagt Dr. Ines Perrar, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften (IEL) der Universität Bonn und Erstautorin der Studie. „Es wird diskutiert, ob Zucker – ebenso wie Salz und Fett – mit der Entstehung chronischer Krankheiten in Verbindung steht.“ Als freien Zucker definiert die WHO alle Zucker einschließlich Honig, Sirup und Fruchtsaftkonzentrate, die vom Hersteller oder bei der Zubereitung von Lebensmitteln oder Getränken im Haushalt zugesetzt werden. Auch Zucker, der von Natur aus in Säften enthalten ist, zählt dazu.

Für ihre Analyse nutzten die Forscherinnen des IEL die Daten der „Dortmund Nutritional and Anthropometric

Longitudinally Designed“ Kohortenstudie (DONALD). Die DONALD-Studie sammelt seit 1985 detaillierte Informationen über Ernährung, Stoffwechsel, Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wiegen und dokumentieren einmal im Jahr an drei aufeinander folgenden Tagen alles, was sie essen und trinken“, erklärt Prof. Dr. Ute Nöthlings, Inhaberin des Lehrstuhls für Ernährungsepidemiologie am IEL. „Mit Hilfe unserer institutseigenen Nährstoffdatenbank können wir daraus die Zufuhr bestimmter Nährstoffe, unter anderem freier Zucker, abschätzen.“

## Besonders junge Menschen essen zu viel Zucker

Die Autorinnen werteten nun 4.218 dieser dreitägigen Wiegeprotokolle von 751 Kindern und Jugendlichen im Alter von drei bis 18 Jahren aus, die zwischen 2010 und 2023 erfasst worden waren. „Wir konnten feststellen, dass die Aufnahme von freiem Zucker weiter zurückgeht“, sagt Ines Perrar. „Dennoch liegt die tägliche Zufuhr im Durchschnitt

immer noch über den Empfehlungen der WHO und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die maximal zehn Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr empfehlen.“

Bereits 2019 hatte eine Auswertung der DONALD-Daten gezeigt, dass die Zufuhr von freiem Zucker seit 2005 rückläufig ist und 2016 im Median bei rund 16 Prozent der täglichen Energiezufuhr lag.

Dieser Wert ist nun weiter auf 11,7 Prozent gesunken. Als möglichen Grund für diesen Trend vermuten die Forscherinnen ein gestiegenes Bewusstsein für die gesundheitlichen Folgen eines zu hohen Verzehrs bestimmter zuckerhaltiger Lebensmittel, wie etwa mit Zucker gesüßter Getränke.

Zweifelloso ein Erfolg, aber die Forscherinnen weisen auf Unterschiede in den Altersgruppen hin: „Wir sehen im Beobachtungszeitraum vor allem bei den Sechs- bis 14-Jährigen eine relativ hohe Aufnahme von rund 15 Prozent an freiem Zucker. Mit zunehmendem Alter nimmt die Zufuhr dann deutlich ab“, sagt Ute Nöthlings, die nicht nur Leiterin der ▶

DONALD-Studie, sondern auch Sprecherin des Transdisziplinären Forschungsbereichs (TFB) „Nachhaltige Zukunft“ und Mitglied des TFB „Leben und Gesundheit“ der Universität Bonn ist.

**Tatsächlicher Zuckerkonsum wahrscheinlich noch höher**

Die Ergebnisse unterstützen die aktuelle Initiative der Bundespolitik, den Zuckergehalt in Frühstückscerealien, gesüßten Milchprodukten, Softdrinks und Fruchgetränken bis 2025 um mindestens 15 Prozent zu reduzieren. Die Forscherinnen weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass der Zuckerkonsum wahrscheinlich höher ist, als die Daten der Studie vermuten lassen. Zum einen besteht die Gefahr einer Untererfassung durch die Selbstauskunft der Probandinnen und Probanden über ihre Ernährung. Zum anderen ist die Studie nicht repräsentativ, da aufgrund des umfangreichen Studiendesigns eher Familien mit höherem, sozioökonomischem Status teilnehmen und hier tendenziell ein höheres Bewusstsein für Ernährungs- und Gesundheitsfragen zu erwarten ist.

**Zuckerkonsum weltweit kritisch zu betrachten**

Als Geschmacksverstärker finden wir Zucker in vielen Lebensmitteln und Getränken. Auch wenn es angebliche Zuckerersatzstoffe gibt: Letztendlich ist es immer eine Form von Zucker, die wir zu uns nehmen. Traubenzucker ist beispielsweise nicht gesünder als Haushaltszucker, auch wenn uns das oft suggeriert wird. Daher decken wir einen Großteil des Zuckerbedarfs, den wir zu uns nehmen, unbewusst. Adipositas oder Diabetes sind die häufigsten gesundheitlichen Risiken



eines übermäßigen Zuckerkonsums in Deutschland. Weltweit wächst, vor allem in Entwicklungsländern, der Zuckerkonsum, wie aus einer Prognose der OECD hervorgeht. Statista hat den Pro-Kopf-Zuckerkonsum in Kilogramm in einer Grafik dargestellt. Demnach lag der weltweite Zuckerkonsum von 2012 bis 2014 bei 24.5 Kilogramm pro Kopf im Schnitt und wurde für 2024 auf circa 26.7 Kilogramm prognostiziert. Vor allem im globalen Süden wurde ein Anstieg von jährlich rund

124.500 Kilotonnen in 2012-2014 auf 162.400 in 2024 erwartet. In den Industriestaaten dagegen, wächst der Bedarf nur geringfügig von 49.700 auf 51.900 Kilotonnen. Dies liegt neben dem geringeren Bevölkerungswachstum vor allem daran, dass der Pro-Kopf-Verbrauch teilweise sogar rückläufig ist, wie die Infografik zeigt. Während beispielsweise in Brasilien oder Russland der Zuckerkonsum pro Kopf steigen wird, sinkt er in der EU oder auch in den USA. ○



# Mehr als die Hälfte der Schulkinder sind erschöpft

Erschöpft und einsam: Die Situation der Schulkinder in Deutschland verschlechtert sich. Mehr als die Hälfte berichtet von Erschöpfung, fast ein Drittel von verstärkter **Einsamkeit**. Viele Jungen und Mädchen haben Schlafprobleme, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen.

**D**er Anteil derjenigen, die unter mindestens zwei Beschwerden pro Woche leiden, ist in den vergangenen sechs Jahren um rund ein Viertel auf 46 Prozent gestiegen. Das geht aus dem Präventionsradar 2024 der DAK-Gesundheit hervor.

Ein weiteres Ergebnis: Drei Viertel der Schulkinder leiden unter Angstzuständen. Die Krankenkasse hat die bundesweit einmalige Schulstudie gemeinsam mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in 14 Bundesländern durchgeführt. Dabei wurden rund 23.000 Schülerinnen und Schüler befragt. DAK-Chef Andreas Storm sieht die psychische Gesundheit der nachwachsenden Generation in Gefahr und fordert mehr Präventionsinitiativen.

## Chronische Einsamkeit ist ein Risiko für die seelische Gesundheit

„Der aktuelle DAK-Präventionsradar zeigt, wie verbreitet Erschöpfung, Einsamkeit und körperliche Beschwerden bereits bei Kindern in Deutschland sind. Diese Ergebnisse sind alarmierend, denn chronische Einsamkeit ist ein Risiko für die seelische Gesundheit von Mädchen und Jungen“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Wir müssen verhindern, dass eine verlorene Generation mit gesundheitlichen Problemen und seelischen Leiden heranwächst. Wir müssen offen über die Probleme reden und mit verstärkten Präventionsinitiativen Antworten und Hilfen geben.“

Der Präventionsradar der DAK-Gesundheit untersucht seit 2016 das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern der Klassen 5 bis 10. An der aktuellen achten Befragungswelle nahmen im Schuljahr 2023/2024 rund 23.000 Mädchen und Jungen aus 1.449 Klassen der Sekundarstufe I teil. Demnach kennt fast ein Drittel von ihnen (31,5 Prozent) das Gefühl erhöhter Einsamkeit. Die Kinder geben an, sich allein und ausgeschlossen zu fühlen. Sie



© Photographee.eu, AdobeStock

vermissen Freundschaften. Rund acht Prozent fühlen sich häufig einsam. Bei Jungen und Mädchen aus Familien mit niedrigem Sozialstatus sind es sogar 19 Prozent.

Mehr als die Hälfte der Jungen und Mädchen fühlt sich außerdem erschöpft (55 Prozent) und mehr als ein Drittel der Schülerinnen und Schüler schläft schlecht (37 Prozent). 27 Prozent geben an, wöchentlich oder häufiger unter Rückenschmerzen zu leiden. Ebenso viele klagten über häufige Kopfschmerzen und ein Fünftel über Bauchschmerzen.

„Die Entwicklungen sind besorgniserregend sowohl was die Zunahme

körperlicher Beschwerden betrifft als auch den alarmierend hohen Anteil von Kindern und Jugendlichen, die von Einsamkeit betroffen sind. Einsamkeit ist kein Phänomen des Alters, sondern betrifft auch die junge Generation. Information und Aufklärung in diesem Bereich müssen dringend intensiviert werden“, erklärt Professor Reiner Hanelwinkel als Studienleiter am IFT-Nord in Kiel. Das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung führt die jährlichen Befragungen zum Präventionsradar durch und wertet die Ergebnisse für die DAK-Gesundheit aus. „Unsere Beobachtungen zeigen, dass nicht alle Schulkinder in gleichem Maße von ungünstigen gesundheitlichen Entwicklungen betroffen sind. Jetzt ▶

ist es wichtig, die weitere Entwicklung des Gesundheitsverhaltens unserer Kinder und Jugendlichen im Blick zu behalten. Die Daten der Studie liefern dazu die notwendigen Informationen. Eine kontinuierliche Bestandsaufnahme ist eine wichtige Grundlage, um Präventions- und Interventionsmaßnahmen insbesondere auf diejenigen auszurichten, die sie am dringendsten benötigen oder die besonders gefährdet sind.“

### Mehr als die Hälfte der Schüler\*innen von mindestens zwei Gesundheitsproblemen betroffen

Auffallend ist laut Studie, dass mehr als die Hälfte der Schulkinder von mindestens zwei Gesundheitsproblemen pro Woche betroffen sind. Im Vergleich zur zweiten Erhebungswelle 2017/2018 berichten die Befragten im Schuljahr 2023/2024 deutlich häufiger von Mehrfachbeschwerden. Vor sechs Jahren lag der Anteil bei 36 Prozent,

aktuell ist er mit 46 Prozent um ein Viertel höher. Bei den Mädchen ist der Anteil mit rund einem Drittel noch stärker gestiegen.

Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten, bestätigt die Studienergebnisse der DAK-Gesundheit: „Die Ergebnisse des DAK-Präventionsradars decken sich mit den Beschwerden, die wir täglich in unseren Praxen sehen. Unsere Arbeitsbelastung hat spürbar zugenommen, weil immer mehr Kinder und Jugendliche unter vielfältigen Symptomen wie Erschöpfung, Schlafstörungen und Schmerzen leiden. Auch psychosoziale Beeinträchtigungen wie Einsamkeit und Krisenängste haben deutlich zugenommen. Wir müssen im Durchschnitt mehr Zeit aufwenden, um mit unseren Patientinnen und Patienten über ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Viele von ihnen befinden sich in schwierigen Belastungssituationen, die oft noch nicht diagnostizierbar sind, aber

bereits einen hohen medizinischen Betreuungsaufwand erfordern. Diese veränderte Situation muss künftig auch im Einheitlichen Bewertungsmaßstab (EBM) abgebildet werden.“

Laut DAK-Präventionsradar sind drei Viertel der Schulkinder in Deutschland von Krisenängsten betroffen. Sie befürchten zum Beispiel, dass der Krieg in der Ukraine oder die Klimakrise noch lange andauern oder dass sich die finanzielle Situation ihrer Familie verschlechtert. Sechs Prozent geben sogar an, solche Krisenängste „häufig“ zu haben. Wie bei der Einsamkeit sind auch hier Jungen und Mädchen aus sozial benachteiligten Familien stärker betroffen. Die Studie zeigt, dass Kinder und Jugendliche, die häufiger krisenbezogene Ängste erleben, auch häufiger depressive Symptome zeigen. Dazu gehört zum Beispiel das Gefühl, unglücklich oder niedergeschlagen zu sein oder häufiger zu weinen. Zudem ist die Lebenszufriedenheit in dieser Gruppe geringer. ●

## Risiko Hautkrebs: Zu wenig Menschen gehen zur Früherkennung

Seit 2015 steigt die Zahl der Hautkrebs-erkrankungen tendenziell an. Dennoch nutzen zu wenige Menschen den kostenlosen Haut-Check ab 35 Jahren. Die ohnehin niedrige Teilnehmerate ist zwischen 2015 und 2022 um 22,54 Prozent gesunken. Ein Trend, der bereits vor Corona eingesetzt hatte und durch die Pandemie verstärkt wurde. Das ergab eine aktuelle Auswertung von Versichertenaten der IKK classic.

Gesetzlich Krankenversicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein kostenloses Hautkrebscreening. Im Zeitraum der Inanspruchnahme 2015/2016 nutzten nur 17,02 Prozent der Anspruchsberechtigten der IKK classic das Hautkrebscreening. 2017/2018 gingen 16,28 Prozent zum Hautcheck.

2021/2022 waren es nur noch 13,18 Prozent. Angesichts der steigenden Zahl von Hautkrebs-erkrankungen ist das eine problematische Entwicklung. Früh erkannt, kann Hautkrebs in fast allen Fällen erfolgreich behandelt werden. Je später er entdeckt wird, desto geringer ist der Behandlungserfolg. Mehr als etwa 80 bis 85 Prozent der anspruchsberechtigten Versicherten der IKK classic nutzen jedoch nicht regelmäßig die Möglichkeit der Früherkennung.

Das Erkrankungsrisiko steigt ab dem 35. Lebensjahr deutlich an und nimmt dann weiter zu. 2023 erkrankten 573 Versicherte im Alter von 0 bis 34 Jahren an Hautkrebs. Allein in der Altersgruppe der 35- bis 44-Jährigen sind es mit 1.591 Betroffenen bereits etwa dreimal so viele. Ab dem 75. Lebensjahr ist das Erkrankungsrisiko am höchsten. Im Jahr 2023 wurde bei 9,14 Prozent (27.282) der über 75-jährigen Versicherten der IKK classic Hautkrebs diagnostiziert.

Wie bei kaum einer anderen Krebserkrankung wird die Entstehung von Hautkrebs maßgeblich durch das persönliche Verhalten beeinflusst. Ein bewusster Umgang mit der Sonne und ein regelmäßiges Hautkrebscreening tragen dazu bei, dass Hautkrebs gar nicht erst entsteht oder frühzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden kann.



### Vorsorgeuntersuchungen zur Krebsfrüherkennung mit abgesichert

Der BDAE bietet bei seinen Premium-Produkten die Möglichkeit für Vorsorgeuntersuchungen. Dazu gehören Untersuchungen zur Früherkennung von Gebärmutterhals- und Brustkrebs, Prostatakrebs und ein Hautkrebs-Screening. Auch eine Untersuchung des Dick- und des Enddarms zur Früherkennung von Darmkrebs ist versichert. In einem ausführlichen Flyer haben wir die Leistungen detailliert zusammengefasst.

Für weitere Infos zu unseren Produkten und den Leistungen kontaktieren Sie gerne unsere Kundenberatung.

+49-40-306874-23

[privatkunden@bdae.com](mailto:privatkunden@bdae.com)

[per Chat](#)





# Melatonin – eine unbedenkliche Einschlafhilfe?

© deagreez, AdobeStock

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) mit dem Inhaltsstoff Melatonin sollen nach Angaben der Hersteller das Einschlafen erleichtern und *den Schlaf verbessern*. Das Angebot solcher NEM in Drogerien, Apotheken und im Internethandel hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Der Verzehr von melatoninhaltigen NEM kann mit unerwünschten gesundheitlichen Wirkungen verbunden sein.

Nach Bewertung der vorliegenden wissenschaftlichen Daten rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) insbesondere Schwangeren, Stillenden, Kindern, Jugendlichen und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen von einer eigenständigen, unkontrollierten Anwendung melatoninhaltiger NEM ab. „Melatoninhaltige Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht unkritisch – insbesondere nicht über einen längeren Zeitraum – eingenommen werden“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. med. Andreas Hensel. „Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte die Ursache ärztlich abklären lassen.“

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das neben der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus auch an der Regulation anderer Körperfunktionen beteiligt ist. Melatonin ist als Wirkstoff in bestimmten verschreibungspflichtigen Arzneimitteln unter definierten Anwendungsbedingungen zugelassen,

zum Beispiel zur vorübergehenden Behandlung von Schlafstörungen bei Menschen ab 55 Jahren sowie bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 2 bis 18 Jahren mit Autismus-Spektrum-Störungen und/oder Smith-Magenis-Syndrom, einer seltenen Erbkrankheit.

## Produktpalette an melatoninhaltigen NEM hat zugenommen

In den letzten Jahren werden NEM mit dem Inhaltsstoff Melatonin von den Herstellern als vermeintlich harmlose Einschlafhilfe vermarktet. Sie sind in Drogerien, Apotheken sowie im Internethandel in verschiedenen Darreichungsformen (Kapseln, Tropfen, Spray, Pulver oder Weichkaugummi) erhältlich. Datenbankrecherchen zeigen, dass die Produktpalette der im Handel erhältlichen melatoninhaltigen NEM in den letzten Jahren zugenommen hat. Bei einem Teil der auf dem Markt befind-

lichen NEM ist die empfohlene Tagesdosis an Melatonin gleich oder höher als die übliche Dosierung zugelassener melatoninhaltiger Arzneimittel.

NEM sind Lebensmittel, die zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung bestimmt sind. Sie sind daher im Gegensatz zu Arzneimitteln nicht zulassungspflichtig und werden demnach nicht generell auf Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit geprüft. Während die Einnahme von Arzneimitteln mit dem Wirkstoff Melatonin unter ärztlicher Kontrolle erfolgt, können Verbraucherinnen und Verbraucher melatoninhaltige NEM ohne vorherige ärztliche Beratung und ohne Rezept selbst erwerben. Es ist davon auszugehen, dass Personen mit Ein- oder Durchschlafstörungen melatoninhaltige NEM eventuell auch langfristig unkontrolliert einnehmen. Konkrete Daten aus der Bevölkerung zum aktuellen Verzehr von melatoninhaltigen NEM, zum Bei- ▶

spiel aus Verbraucherbefragungen, liegen dem BfR derzeit nicht vor.

Die gesundheitlichen Risiken, die mit der Einnahme von melatoninhaltigen NEM – insbesondere bei Langzeitanwendung – verbunden sein können, sind bisher nur unzureichend untersucht. Ein belastbarer gesundheitsbezogener Richtwert für die Zufuhr von Melatonin über NEM, bei dessen Einhaltung keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten sind, kann daher auf der Basis der vorliegenden wissenschaftlichen Daten derzeit nicht abgeleitet werden.

Als unerwünschte Wirkungen einer Melatonineinnahme bei gesunden Erwachsenen werden häufig eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit, eine verminderte Aufmerksamkeit oder verlängerte Reaktionszeiten genannt. Dies kann zum Beispiel im Straßenverkehr oder bei bestimmten beruflichen Tätigkeiten zu einem erhöhten Unfallrisiko führen. Weitere mögliche unerwünschte Wirkungen im Zusammenhang mit der Einnahme von Melatonin sind unter anderem Kopfschmerzen, Blutdruckabfall, Absinken der Körpertemperatur, Albträume, Kraftlosigkeit und Gangunsicherheit. Die derzeit verfügbaren Daten aus wissenschaftlichen Studien deuten darauf hin, dass zumindest bei bestimmten Personengruppen weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen hinzukommen können. So zeigen Studien an Erwachsenen, dass die einmalige Einnahme von Melatonin den Blut-

zuckerspiegel akut beeinflussen kann. Daraus ergibt sich die Frage, ob eine langfristige Einnahme von melatoninhaltigen NEM das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen kann. Das BfR empfiehlt daher Personen mit einem erhöhten Risiko für diese Stoffwechselerkrankung, Melatonin nur nach ärztlicher Rücksprache einzunehmen.

### Melatonin hat Einfluss auf verschiedenen Hormone

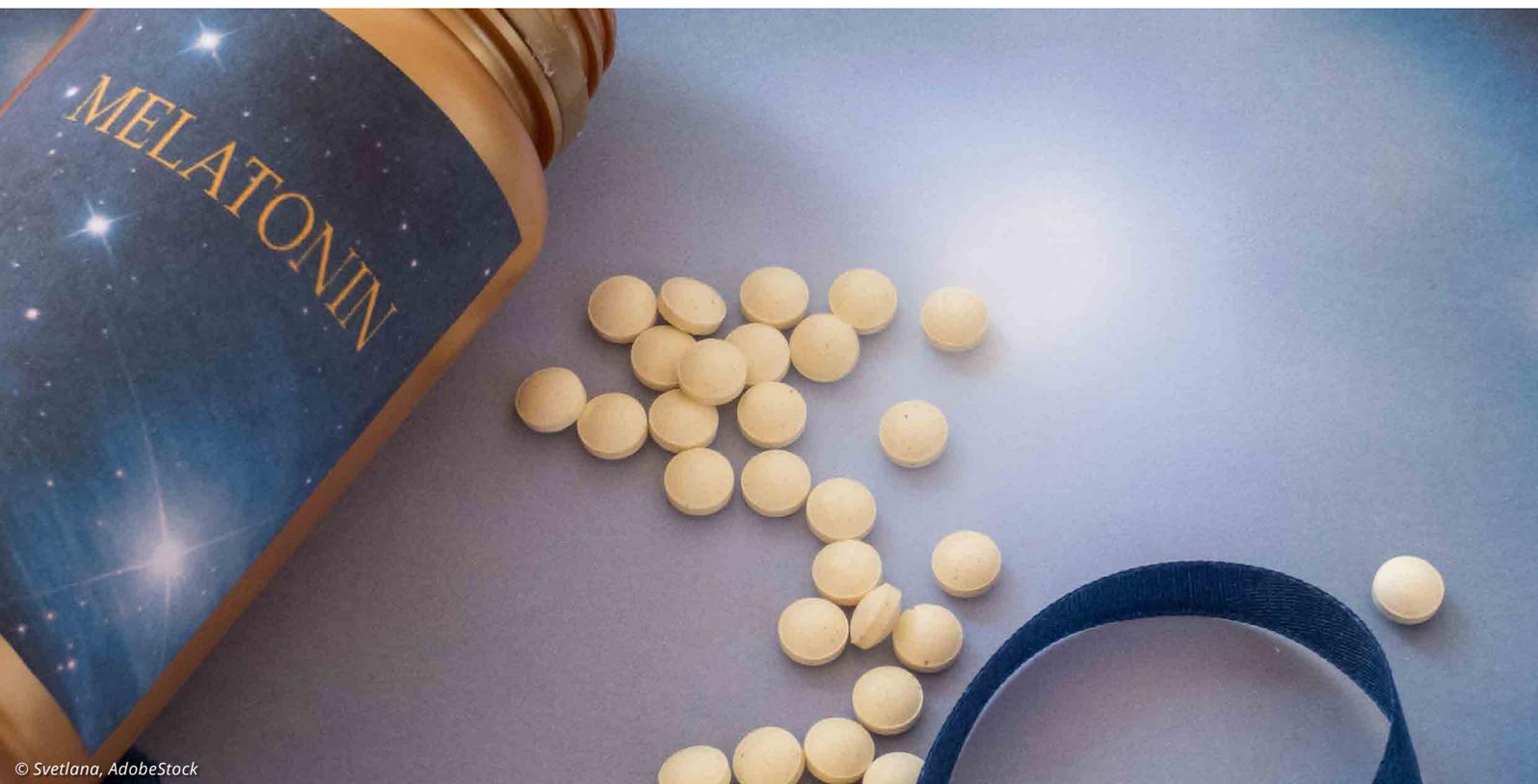
Andere Studien an Erwachsenen zeigten einen Einfluss von Melatonin auf verschiedene Hormone, zum Beispiel auf die Konzentration des Wachstumshormons GH, bei relativ niedriger Dosierung. Ob eine langfristige orale Melatoningabe bei Kindern und Jugendlichen zu Veränderungen des Längenwachstums führen kann, ist derzeit unklar und bedarf weiterer Untersuchungen. Unklar ist auch, inwieweit oral zugeführtes Melatonin die individuelle hormonelle beziehungsweise pubertäre Entwicklung beeinflussen könnte. Aus diesem Grund sollten Kinder und Jugendliche nach Auffassung des BfR von der unkontrollierten Einnahme melatoninhaltiger NEM ausgeschlossen werden. Gleiches gilt für Schwangere, Stillende und Frauen mit Kinderwunsch, da das Hormon auf das ungeborene Kind im Mutterleib beziehungsweise in die Muttermilch übergeht und Säuglinge Melatonin nur sehr langsam abbauen können. Schließlich gehören auch Personen mit eingeschränkter

Leber- und/oder Nierenfunktion sowie Personen mit Autoimmunerkrankungen oder Epilepsie zu den Personengruppen, die wegen möglicher gesundheitlicher Risiken auf die unkontrollierte Einnahme von melatoninhaltigen NEM verzichten sollten.

Wegen möglicher Wechselwirkungen zwischen dem aufgenommenen Melatonin und bestimmten Arzneimitteln sollten Personen, die Arzneimittel einnehmen, die Einnahme von Melatonin vorher ärztlich abklären. Dies gilt insbesondere, aber nicht ausschließlich, im Zusammenhang mit der Einnahme bestimmter blutdrucksenkender Medikamente, Blutgerinnungshemmer oder Antidepressiva.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass der Abbau von oral aufgenommenem Melatonin von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist. Dies hängt unter anderem mit dem Alter und den individuellen genetischen Eigenschaften zusammen. Dies kann bei einigen Personen zeit- und dosisabhängig zu überhöhten Melatoninspiegeln im Körper führen, verbunden mit einem erhöhten Risiko für das Auftreten unerwünschter gesundheitlicher Wirkungen.

Aus diesen Gründen sollten aus Sicht des BfR auch erwachsene, im Allgemeinen gesunde Verbraucherinnen und Verbraucher melatoninhaltige NEM nicht unkontrolliert, insbesondere nicht regelmäßig über einen längeren Zeitraum einnehmen. ●



© Svetlana, AdobeStock



# Das sind die weltweit schönsten Bahnstrecken

© Julia Lavrinaenko, AdobeStock

Manarola, Cinque Terre, Italien

Überall auf der Welt gibt es spektakuläre Bahnstrecken: kurz oder lang, preiswert und teuer, in Linien- oder Sonderzügen.

Expertinnen und Experten vom ADAC haben einen Blick auf einige besondere Strecken geworfen, die besonders die Vorlieben einiger Reisenden bedienen.

## 1. Für Wandernde: Mit Trenitalia durch die Cinque Terre

Auf der Strecke Levanto - La Spezia verbinden die Züge der *Trenitalia* die fünf Orte der Cinque Terre. Zwischen den Bahnhöfen Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore verläuft die Strecke oberhalb der Steilküste – wie auf dem Titelbild zu sehen – teilweise in Tunneln. Er ist der Hauptverkehrsweg für die Einheimischen und die ideale Verbindung für Aktivurlauber auf dem Sentiero Azzurro. Der Weg ist sehr beliebt geworden, so dass Wandernde am besten in der Nebensaison kommen.

Aufgrund der hohen Touristenzahlen in den Cinque Terre ergreifen die Gemeinden neue Maßnahmen gegen den Massentourismus in der Hochsaison. Für die sechs Kilometer lange Bahnstrecke zwischen Riomaggiore und Manarola müssen Urlauberinnen und Urlauber an Wochenenden und Feiertagen 10 statt bisher 5 Euro bezahlen.

Außerdem hat die Verwaltung des Nationalparks Cinque Terre für den Abschnitt des „Sentiero Verde Azzurro“ zwischen Monterosso und Vernazza

an bestimmten Tagen ein Einbahnsystem für Fußgängerinnen und Fußgänger beschlossen.

## 2. Für Skifahrer\*innen: Mit der Rhätischen Bahn durch die Schweiz

Seit 2008 gehören zwei besonders tunnel- und brückenreiche Streckenabschnitte der Rhätischen Bahn im Kanton Graubünden zum UNESCO-Welterbe. Von Sankt Moritz aus bringen die knallroten Wagons Wintersportlerinnen und -sportler auf einer Trasse von 1000 Millimetern Spurbreite zu den Talstationen der Luftseilbahnen Diavolezza und Lagalp. Wer hier aus- oder einsteigen will, ▶

muss im Zug oder am Bahnsteig einen Knopf drücken – in der rätoromanischen Durchsage heißt es: „Fermada sün dumanda!“

### 3. Für Schottland-Fans: West Highland Line

Der Blick aus den Fenstern der West Highland Line zwischen Glasgow und Mallaig an der schottischen Westküste bietet viel Abwechslung: Reisende können hier die schönsten schottischen Seen wie der Loch Lomond bei Arrochar & Tarbet, das vom Menschen kaum berührte Rannoch Moor und manchmal Rotwild in der Heide sehen. Corroon ist mit 409 Metern über dem Meeresspiegel der höchstgelegene Bahnhof Großbritanniens und liegt mitten im Nirgendwo, fernab von Ortschaften und Straßen.

Über das spektakuläre Glenfinnan-Viadukt dampft der „Hogwarts Express“ aus den Harry-Potter-Filmen. Tatsächlich verkehrt auf der Strecke ein Dampfzug, der Jacobite Steam Train. Zwischenzeitlich wegen fehlender Zentralverriegelung von den Behörden stillgelegt, rollt er nun wieder, allerdings bis auf weiteres nicht mit den Originalwagons und in einer verkürzten Version.



© Elsworth Frobisher, TheWorldPhotoTour.com

Glenfinnan-Viadukt, Schottland

### 4. Für Krimifans: Orient-Express

Agatha Christie ließ ihren Romandetectiv Hercule Poirot einst von Konstantinopel über Calais nach London reisen, um einen Mord aufzuklären. Wer einen Sinn für Nostalgie und Luxus und das nötige Kleingeld hat, steigt in den Venice Simplon-Orient-Express, der einmal im Jahr in sechs Tagen von Paris nach Istanbul fährt. Hier ist der Zug selbst das wichtigste Ziel, in dem Champag-

ner geschlürft, luxuriös gespeist und dreimal übernachtet wird. In Budapest und Bukarest gibt es Nobelhotels und exklusive Führungen.

### 5. Für Wasserratten: East Japan Railway Company

Der luxuriöse Schlafwagenzug Shiki-Shima mit Haute-Cuisine-Verpflegung befördert seit 2017 maximal 33 Passagiere von Tokio über die Insel Honshu. ▶

## 11 spektakuläre Zuglinien auf der Welt



- 1 Italien: von Levanto nach La Spezia
- 2 Schweiz: von Sankt Moritz bis Diavolezza
- 3 Schottland: von Glasgow bis Mallaig
- 4 Europa/Asien: von Paris nach Istanbul
- 5 Japan: von/bis Ueno Station (Tokio)
- 6 Sri Lanka: von Ella bis Kandy
- 7 Thailand: von Ban Laem nach Mae Klong
- 8 Australien: von Cairns nach Kuranda
- 9 Afrika: von Daressalam (Tansania) bis Lobito (Angola)
- 10 Ecuador: von Sibambe nach Alausí
- 11 USA: von Marshfield Station bis Mount Washington

Quelle: ADAC e.V.

Die East Japan Railway Company passt das Reiseprogramm der Jahreszeit an und bietet beispielsweise Weinseminare und den Besuch einer traditionellen Lackierwerkstatt an.

Zu der futuristischen Ausstattung gehören zwei Panoramawaggons und Suiten unterschiedlicher Kategorien. Die nobelste, das Deluxe Suite Zimmer, ist eine rollende Maisonette mit Feuerstelle und traditioneller japanischer Badewanne aus Zedernholz.

## 6. Für Teetrinkende: Im Bummelzug durch Sri Lanka

Ganz gemächlich geht es durch das Hochland der Insel Ceylon im Indischen Ozean, wo der berühmte Tee wächst. Zu beiden Seiten der Strecke von Ella nach Kandy erstrecken sich die sattgrünen Teegärten, dazwischen ragt der markante Adams Peak empor. Wer die Fahrt unterbricht, zum Beispiel in Hatton, kann dort die Rothchild's und Norwood Tea Factories besuchen.

Kein Scherz: Auf der Website der Sri Lanka Railways kann man sich auch ausrechnen lassen, was der Transport von Hühnern in belüfteten Boxen und Fischen in Begleitung der Besitzerin oder des Besitzers kostet.

## 7. Für Feinschmecker\*innen: Railway Market in Thailand

Mitten durch die Verkaufsstände auf dem Markt der Kleinstadt Mae Klong südwestlich von Bangkok verläuft ein Gleis der thailändischen Staatsbahn. Achtmal am Tag räumen die Händlerinnen und Händler Mangos und Garnelen aus dem Weg, die Garküchenbetreibenden klappen die Markisen ein.

Dann tuckert der Zug im Schrittempo vorbei, und kurz darauf wird auf den Gleisen wieder ge- und verkauft. Daher sind auch die Namen „Railway Market“ und „Schirme-Zurück-Markt“ gebräuchlich.

## 8. Für Botaniker\*innen: Kuranda Scenic Railway in Australien

Weite Teile des Bundesstaates Queensland sind von tropischer Vegetation und Obstplantagen mit Mangos und Orangen bedeckt. In der Küstenstadt Cairns startet die Kuranda Scenic Railway zum 328 Meter über dem Pazifik gelegenen Kuranda.

Die Bahn macht ihrem Namen alle Ehre: Links und rechts rauschen Wasserfälle, schroffe Berghänge und die enge Schlucht des Barron River. Dazwischen ein üppiges Gewirr aus 1200 blühenden Pflanzenarten wie etwa Orchideen, sowie 800 Baumarten, darunter Würgefeigen und Palmen.

## 9. Für Tierfreunde: Mit Rovos Rail durch Afrika

Starke Kontraste prägen die Durchquerung des vielfältigen Kontinents: Luxuriös und sicher reisen zahlungskräftige Kundinnen und Kunden mit Rovos Rail von Daressalam in Tansania an der Küste des Indischen Ozeans westwärts, durchqueren Sambia und den Kongo und erreichen Lobito in Angola am Atlantik.

Unterwegs durchquert man Wildreservate und Nationalparks, manchmal blockieren Antilopen oder Elefanten die Gleise. Auf dem Programm stehen unter anderem ein Ausflug zu den tosenden Chisimba-Wasserfällen, eine Fly-Drive-Safari im South Luangwa Nationalpark und der Besuch einer Kupfermine.

## 10. Für Mutige: In der Schwebel mit Tren Ecuador

Auf den 12,5 Kilometern, die die Eisenbahn von Sibambe nach Alausí im

Zentrum Ecuadors zurücklegt, ist ein Höhenunterschied von 500 Metern zu überwinden. Für viele Ecuador-Reisende ist diese Fahrt ein fester Bestandteil ihrer Rundreise.

Besonders spektakulär und originell ist die Strecke an der so genannten Teufelsnase, einem Berg mit fast senkrechten Wänden. Wegen dieser besonderen Topographie wurde die Trasse bei Sibambe in einem schwindelerregenden Zickzackmuster gebaut, in dem sich die Züge von Tren Ecuador vor und zurück nach oben schaukeln.

## 11. Für Wetterfeste: Mount Washington Cog Railway

Auf dem gleichnamigen 1917 Meter hohen Berg in New Hampshire dampft seit 1869 die Mount Washington Cog Railway. Da für eine Fahrt rund eine Tonne Kohle und 3800 Liter Wasser verbraucht werden, kommen seit 2008 überwiegend mit Biodiesel betriebene Lokomotiven zum Einsatz.

Auf dem Berg wurde 1934 mit 372 km/h die bis heute höchste Windschwindigkeit der Welt gemessen. Manchmal sinken die Temperaturen unter minus 40 Grad Celsius. Klar, dass auf dem Gipfel im Oktober 2019 ein Wettermuseum eröffnet wird und man sich für die Aussicht über fünf Bundesstaaten warm anziehen sollte. ◉



Chimborazo, Ecuador

© Mike Reich, AdobeStock



# Reisen weltweit: Darum ist ein Adapter unerlässlich

© Chalabala, AdobeStock

Wer im Urlaub oder auf Geschäftsreise im Ausland unterwegs ist, stellt schnell fest, dass nicht jeder Stecker in jede Steckdose passt. Denn die Steckdosenstandards unterscheiden sich weltweit trotz Globalisierung immer noch erheblich.

**E**in geeigneter Steckeradapter ist für Reisende unerlässlich, sonst bleiben Handy, Laptop oder Fotoapparat ungenutzt. Welche Steckertypen es gibt und was sonst noch zu beachten ist, hat fw TravelTalk zusammengefasst.

## Diese verschiedenen Steckertypen gibt es

Insgesamt gibt es 15 verschiedene Steckertypen von A bis O, von denen einige eher selten sind. Im Folgenden sind die fünf gängigsten Steckertypen aufgeführt, die mit einem Adapter verwendet werden können:

**Stecker A:** Unerlässlich für Nord- und Mittelamerika sowie Thailand

**Stecker C:** Der Eurostecker Typ C funktioniert in fast allen europäischen Ländern und im Nahen Osten. Er ist auch in Brasilien, Chile, Israel und Südkorea weit verbreitet.

**Stecker E:** Dieser Stecker ist in Frankreich, Belgien, Polen, Tschechien und der Slowakei gebräuchlich. In diese Steckdosen passen jedoch auch Eurostecker.

**Stecker G:** Dieser wird in Großbritannien, Irland, Malta und (inoffiziell) in China sowie den Arabischen Emiraten und einigen afrikanischen Ländern verwendet.

**Stecker I:** In Australien, Ozeanien, Neuseeland, Panama sowie für Argentinien und Uruguay ist dieser Stecker üblich.

## Der Universal-Adapter macht's möglich

Für Vielreisende eignet sich ein universeller Steckdosenadapter, der mit einer Vielzahl von Steckdosen weltweit kompatibel ist. Diese Adapter bestehen aus mehreren Teilen, die einzeln oder in Kombination verwendet werden können. Die gängigsten Universal-Stecker

kombinieren europäische, asiatische, britische und nordamerikanische Standards und sind aufgrund ihrer Vielseitigkeit auch als Werbegeschenke beliebt.

## Spannungsunterschiede mit Transformator ausgleichen

Neben der richtigen Steckdose ist auch die Stromspannung im Ausland ein wichtiger Faktor. In Europa sind 230 Volt üblich, in den USA und Asien dagegen eher 110 Volt. Wer in diese Länder reist, sollte einen Transformator dabei haben, der die Spannung von 110 auf 220 Volt umwandelt. Diese Geräte, oft in Kombination mit einem Adapter, kosten etwa 20 Euro. Vorsorglich sollte man schon beim Kauf von Elektrogeräten darauf achten, dass diese für den Spannungsbereich von 110 bis 240 Volt und den Frequenzbereich von 50 bis 60 Hertz geeignet sind. Bei den meisten modernen Geräten ist dies der Fall, sodass sie auch im Ausland bedenkenlos verwendet werden können.