

**GESUNDHEIT**

Tschüß Urlaubserholung? Viele können dem Arbeits- und Alltagsstress nicht entfliehen

**RECHTLICHES**

Das sollte man bei der Buchung eines Mietwagens im Ausland beachten



**EXPATRIATES**

In diesen Ländern ist die  
Expatriate-Population besonders  
gewachsen

Ein globaler Überblick



## Liebe Leserin, lieber Leser,

gerade nach dem Urlaub und wenn der Herbst so langsam Einzug hält, machen sich einige Menschen Gedanken, ob sie nicht doch auswandern möchten. Die Zahl derjenigen, die als Expats in der Welt verstreut leben, hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Auf **Seite 11** zeigen wir, welche Länder besonders beliebt sind bei Auswandernden, welche Altersgruppe die meisten Expats aufweist und welche Geschlechtergruppen es wohin am ehesten zieht.

Wer nicht gleich ans Auswandern denkt, kennt das Gefühl dennoch: Man hatte einen schönen Urlaub, kommt, erholt zurück und merkt, dass einen der Alltag schnell zurück hat und die ganze Erholung verfliegen ist. Auf **Seite 24** erhalten Interessierte ein paar Tipps, wie man das Urlaubsgefühl möglichst lange durch den Alltag tragen kann.

Ein Mietwagens im Ausland gibt einem mobile Freiheit. Das Buchen hingegen kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Wir geben ab **Seite 7** hilfreiche Tipps, damit in puncto Mietwagenbuchung nichts schief laufen kann und auf welche Tricks Sie keinesfalls hereinfallen sollten. Diese und weitere informative Themen erwartet Sie in der Oktober-Ausgabe unseres Journals.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre. Und egal auf welchem Fleckchen Erde Sie sich befinden: Der BDAE begleitet 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 Sommerfest beim BDAE

### INTERVIEW

- 4 „Es gibt noch viel zu tun, um Kenia, diesen großartigen Ort und die wunderbaren Menschen hier bekannter zu machen.“

### RECHTLICHES

- 7 Das sollte man bei der Buchung eines Mietwagens im Ausland beachten  
10 Diese Geldstrafen fallen bei Parkverstößen auf Supermarktparkplätzen im Ausland an

### EXPATRIATES

- 11 In diesen Ländern ist die Expat-Population besonders gewachsen

### TRAVEL NEWS

- 15 Studie zur Verkehrssicherheit in Europa  
17 Bilanz des Flugsommers: Hohe Stornoquoten bei deutschen Airlines und Flughäfen

### VERMISCHTES

- 18 Europas beste Surfspots  
20 Maßnahme gegen Massentourismus: Eintrittsgeld für berühmtes Wahrzeichen in Sevilla  
21 Europas beste Bahnhöfe  
22 Das sind die saubersten Städte Europas

### GESUNDHEIT

- 24 Tschüß Urlaubserholung? Viele können dem Arbeits- und Alltagsstress nicht entfliehen  
25 Telefonische Krankmeldung: Was ist zu beachten?  
26 Schon Kleinkinder essen zu süß und ungesund  
27 Wenig Zucker = besser für unser Gehirn?

### WELTWEIT

- 28 Das sind die Top-Inseln der Welt für die Generation 50plus



Einsatz in verschiedenen Disziplinen

# Sommerfest beim BDAE

Sonne, Sand und Sport begleiteten das BDAE-Familienfest. Partnerinnen und Partner, Kinder und gute Freunde waren ebenfalls dabei.

**G**emeinsam einen der letzten Sommertage genießen: Dieses Ziel hat sich das #teamBDAE für den gemeinsamen Familientag Anfang September vorgenommen. In einem Team, in dem alle einander persönlich kennen und das Wert auf familiäre Arbeitsatmosphäre legt, war es natürlich umso schöner, dass die Mitarbeitenden ihre Familien, Partnerinnen und Partner und gute Freunde mitbringen durften.

Die Location, das „Beach Hamburg“, brachte besonders zur Geltung, dass der Familientag auch einer der letzten heißen Sommertage sein sollte: die angemietete Halle mit Indoor-Beach, mehreren Spielfeldern und eigener Strandbar vermittelte ganz entspanntes Sommer-Flair. Gleich bei Ankunft konnte man sich einen leckeren Cocktail schnappen, an der Snackbar bedienen, die Füße in den Sand legen und miteinander plaudern.

Nach diesem sehr entspannten Ankommen brachte das Haupt-Event wieder mehr Spannung auf: Wie bei vielen

Firmen-Events traten auch hier wieder die Gäste in einem anspruchsvollen und sehr witzigen Sportwettkampf gegeneinander an. Nach einem hektischen Warm-Up, bei dem sich nahezu alle auf nur einem Volleyballfeld tummelten, standen sich sechs Teams in sechs Disziplinen gegenüber, die immer ihre eigenen Anforderungen hatten.

Mal war schnelle Reaktion im Team gefragt, etwa beim Volleyball-Katapult, mal standen die grauen Zellen im Fordergrund, etwa beim Riesenpuzzle, mal ging es um körperliche Spitzenleistung beim Beachball-Hockey-Hindernisparkour. Nach einem anspruchsvollen und nervenaufreibenden Wettstreit konnte sich das Team mit dem besonders kreativen Namen „Team 3“ den ersten Platz in der Gesamtbewertung sichern.

Nach einem leckeren und reichhaltigen Buffet wurde es entspannt, und alle konnten in ihrem eigenen Tempo den Rest des Nachmittags verbrin-

gen: Manche relaxten gemeinsam in der Sonne, sprangen in den Pool oder suchten die Revanche auf dem Volleyballfeld.

Ganz gleich, wie: Es war sehr schön, wieder einmal privat mit den Kolleginnen und Kollegen des BDAE-Teams zu schnacken, zu lachen und Spaß zu haben – und Familienmitglieder kennenzulernen, die Kinder gemeinsam miteinander spielen zu lassen und das Wochenende zu genießen!



Einsatz beim Volleyball-Katapult



„Es gibt noch viel zu tun, um Kenia, diesen großartigen Ort und die wunderbaren Menschen hier bekannter zu machen.“

© Duncan Malcolm

Die Basiszimmer bei Skippers in Diani; Duncan Malcolm

Duncan Malcolm ist Gründer von Skippers Coliving, ein zukunftsorientierter Co-Living Space an der Küste Kenias in der lebhaften Strandstadt Diani. Er bietet eine einzigartige Mischung aus Wohn-, Arbeits- und Segelerlebnissen und fördert eine lebendige Gemeinschaft für Abenteuersuchende und remote Arbeitende. Im Interview gibt Duncan wertvolle Einblicke in die Coliving- und Remote- Arbeitslandschaft in Ostafrika und erläutert uns seinen Ansatz zur Nachhaltigkeit und deren Auswirkungen auf die lokale Umwelt und Wirtschaft.

**Wie bist du zu Skippers Coliving gekommen?**

**Duncan:** Ich leite die kenianischen Niederlassungen und habe sie aufgebaut. Ich habe fast 20 Jahre lang im Technologiebereich gearbeitet, aber ich hatte schon immer den Traum, im Gastgewerbe zu arbeiten.

Dies ist nicht mein erster Versuch, in diesem Bereich. Während meines Studiums habe ich in der Türkei für Sunsail/TUI gearbeitet.

Am nächsten kam ich meinem Traum, als ich in Frankreich arbeitete, wo ich jedoch in meiner zweiten Woche als Resortmanager für ein beliebtes Ski-Unternehmen gefeuert wurde. Das hat meinen Traum aber noch lange nicht zerstört.

**Was genau verbirgt sich hinter Skippers? Was sind die Hauptmerkmale und wer ist die Zielgruppe?**

**Duncan:** Skippers ist ein Coliving-Space in Diani, Kenia, der die Art und Weise verändert, wie sich digitale Nomadinnen und Nomaden, Alleinreisende und Abenteuerlustige vernetzen und zusammenarbeiten. Direkt an der Küste gelegen, kombinieren wir gemeinschaftliches Wohnen und Arbeitsbereiche, um eine lebendige Community für Remote-Arbeitende zu schaffen.

Menschen, die ohne Familie reisen und meist zwischen 25 und 45 Jahre alt sind, suchen häufig nach Gemeinschaft – und genau das bieten wir. Eine Familie fernab von Freundinnen und Freunden und ein Zuhause in der Ferne.

.....

*„Menschen, die ohne Familie reisen und meist zwischen 25 und 45 Jahre alt sind, suchen häufig nach Gemeinschaft – und genau das bieten wir.“*

.....

**Von all den Orten, die ihr hättet wählen können, warum fiel die Wahl gerade auf Diani? ▶**

**Duncan:** Mein Geschäftspartner kommt seit 35 Jahren hierher. Es schien einfach perfekt zu dem zu passen, was wir tun. Die Stadt wächst, es gibt viele neue und interessante Gastronomiebetriebe und Aktivitäten. Gleichzeitig ist die Verbindung zur Natur nach wie vor stark, da direkt hinter der Stadt der Shimba Hills Regenwald liegt.

Es war ein guter Ort, um Feedback von unseren Gästen zu erhalten und zu sehen, was ihnen wirklich wichtig ist – oder auch nicht.

.....

*„Erst wenn man Gäste in einer neuen Umgebung hat, versteht man wirklich ihre Bedürfnisse.“*

.....

**Nimm uns mit durch den Prozess der Entstehung von Skippers. Gab es einen konkreten Zeitplan oder ein festes Konzept?**

**Duncan:** Das Ganze ist ein Prozess über die letzten 3-4 Jahre gewesen, basierend auf unseren eigenen Reiseerfahrungen in Colivings und inspiriert von erstaunlichen Menschen, die wir kennengelernt haben und die mittlerweile Freundinnen und Freunde, Beratende und Gäste sind.

Wir sind immer noch dabei, Skippers aufzubauen. Was wir bisher geschaffen haben, ist nur der Anfang unserer Vision. Es wurde viel Zeit darauf verwendet, darüber nachzudenken, welche Arten von Räumen wir benötigen.

Unser technischer Hintergrund hat dazu geführt, dass wir uns von traditionellen Wegen entfernt haben. Wir experimentieren viel mit verschiedenen Dingen und passen sie schnell an, sobald wir Feedback von unseren Gästen erhalten.

Ein Gast erwähnte zum Beispiel, dass ihm der fehlende Stauraum in den Zimmern und ein Pool fehlte; vier Wochen später hatten wir die Zimmer mit neuen Schreibtischen mit besserem Stauraum ausgestattet und einen Pool mit Sonnendeck gebaut.

Wir ändern die Layouts der Räume, Einrichtungen und sogar das Essen, das wir servieren und zubereiten. ▶



Alles ist eine Wiederholung, dies ist Pool-Version 1

© Duncan Malcom



Die Standardzimmer sind mit großen HD-Monitoren und etwas mehr Platz ausgestattet

© Duncan Malcom



Ein Mix aus Minimalismus und kenianischem Print ist der Stil

© Duncan Malcom

Man kann Annahmen darüber treffen, was Menschen wollen, aber erst wenn man die Gäste in einer neuen Umgebung hat, versteht man wirklich ihre Bedürfnisse.

Dies ist etwas anders als bei Hotels, wo das Konzept schon vor dem ersten Spatenstich feststeht.

Wir bauen auch mit einer Kombination aus Bauweisen und Techniken, die hier zuvor noch nicht ausprobiert wurden, die uns aber helfen, eine unglaubliche Energieeffizienz zu erreichen.

**Co-Living ist ein spannendes Konzept, aber sicherlich nicht einfach umzusetzen. Welche Herausforderungen habt ihr bisher erlebt?**

**Duncan:** Die größte Herausforderung, die wir haben, besteht darin, Menschen aus Europa und den USA über Kenia aufzuklären. Die Sicherheit ist dabei die häufigste Frage, gefolgt von der Geschwindigkeit des WLANs.

Viele können kaum glauben, dass die Infrastruktur wirklich so gut ist, wie wir es beschreiben.

Sobald die Leute jedoch ankommen, verstehen sie es und lieben es.

Es gibt noch viel zu tun, um Kenia – diesen großartigen Ort und die wunderbaren Menschen – hier bekannter zu machen.

Wir haben auch viel Zeit und Mühe investiert, um dieses Projekt persönlich in Europa auf Veranstaltungen und Konferenzen zu promoten.

**Welche einzigartigen Bedürfnisse haben digitale Nomadinnen und Nomaden, und wie hat die traditionelle Gastgewerbebranche diese bisher nicht erfüllt? Wie adressiert das Co-Living-Konzept diese Bedürfnisse?**

**Duncan:** Ich bin mir nicht sicher, ob es speziell um digitale Nomadinnen und Nomaden geht. Es geht nicht um die Ausstattung – die meisten Hotels bieten alles, was Reisende in der Regel brauchen.

Für uns steht die Gemeinschaft im Mittelpunkt. Unsere Gäste suchen nicht nach einer anonymen leeren Wohnung oder einer Hotellobby. Sie suchen nach gemeinsamen Erlebnissen und Menschen, mit denen sie die Welt entdecken können. Und vor allem suchen sie nach einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

**Welche Art von Menschen hat Interesse an Skippers bekundet?**



Skippers hat versucht, den Außenbereich so naturverbunden wie möglich zu gestalten

**Duncan:** Wir haben Gäste aus den unterschiedlichsten Bereichen: von Alleinreisenden, die eine Auszeit von der Arbeit nehmen, über Menschen, die sich vor Ort ehrenamtlich engagieren, bis hin zu Musikproduzierenden, die auf der Suche nach einer inspirierenden Umgebung sind. Wir bekommen auch zunehmend Anfragen von Startups aus Nairobi, die Retreats veranstalten möchten, was sehr interessant ist.

**Wie sieht ein typischer Tag für digitale Nomadinnen und Nomaden in eurer Einrichtung aus?**

**Duncan:** „Einrichtung“ ist ein interessantes Wort. Was wir haben, ist eher eine Gemeinschaft mit gemeinsamen Räumen. Es ist sehr ähnlich wie Studierendenwohnheime, jedoch mit einigen zusätzlichen Annehmlichkeiten.

.....  
*„Was wir haben, ist eher eine Gemeinschaft mit gemeinsamen Räumen.“*  
 .....

Wir bieten ein Fitnessstudio, einen Pool und ein Restaurant, sodass die Gäste morgens bei einem Kaffee entspannen können, bevor sie auf Erkundungstour gehen oder an ihren persönlichen Projekten arbeiten.

Unsere Gäste besuchen Kirchen und Waisenhäuser, um zu sehen, wie sie der Gemeinschaft helfen können, und wir richten Programme ein, um kostenlose Berufsberatung in lokalen Schulen anzubieten.

**Wie siehst du die Zukunft für Skippers und das Co-Living-Konzept in Kenia allgemein?**

**Duncan:** Wir waren ausgebucht, noch bevor wir unser erstes Zimmer fertiggestellt hatten, und sind seit unserer Eröffnung fast durchgehend voll. Unsere Pizzeria, House of Woodfired, hat sich nach nur neun Monaten auf TripAdvisor unter 66 Restaurants in Diani auf Platz 14 eingereiht. Wir haben ein fantastisches Team, das das möglich macht, und sind gespannt auf die Zukunft. Wir planen, unsere Expansion hier in Diani und in Ostafrika fortzusetzen und suchen nach Personen, die uns auf diesem Weg unterstützen, sei es als Beraterin und Berater oder als Investorin und Investoren. ●



**Über Duncan Malcom**

Duncan hat fast 20 Jahre lang in der Technologiebranche gearbeitet, aber er hatte schon immer den Traum, im Gastgewerbe zu arbeiten.

Nachdem er sechs Jahre lang auf einem Segelboot gelebt hatte, suchte Duncan nach einem Zuhause an Land und landete in Afrika, wo er 2023 beschloss, *Skippers Coliving* zu eröffnen. Bei Skippers versucht er, das Reiseerlebnis zu verbessern, indem er Unterkünfte mit lebhaften Gästegemeinschaften schafft und sicherstellt, dass Gäste an ihrem Reiseziel immer problemlos mit anderen in Kontakt treten können.

 [teamskippers.com](https://teamskippers.com)

 [Instagram](#)



# Das sollte man bei der Buchung eines Mietwagens im Ausland beachten

© paul prescott, AdobeStock

Das Mieten eines Autos im Urlaubsland ermöglicht es, unabhängig zu sein und vieles auf eigene Faust zu erkunden. Dennoch ist bei der Anmietung eines Mietwagens im Ausland einiges zu beachten.

**U**m Ärger zu vermeiden, ist es empfehlenswert, sich Zeit zu nehmen, um einen Mietwagen zu finden. Es empfiehlt sich darauf zu achten, was im Preis inbegriffen ist und was nicht. Auch der Versicherungsschutz sollte nicht vergessen werden: Denn schon ein kleiner Kratzer könnte teuer werden.

Das Europäische Verbraucherzentrum klärt auf, worauf man bei Mietwagen im Ausland achten sollte und wo die Tricks der Vermietenden lauern.

## Worauf es bei der Buchung eines Mietwagens ankommt - Mietwagenangebote vergleichen

Bei der Wahl des Mietwagenunternehmens ist es ratsam, verschiedene Angebote der Autovermietungen zu vergleichen. Oft gibt es Frühbucherrabatte oder Spartarife. Aber man sollte sich nicht gleich für das günstigste Angebot entscheiden.

Wichtig ist, dass alle gewünschten Leistungen im Preis enthalten sind. Wenn Automietende zum Beispiel den Versicherungsschutz, keine Kilometerbegrenzung, eine oder einen Zusatzfahrer, ein Navigationsgerät oder Kindersitze

erst vor Ort hinzubuchen, kann es teuer werden.

Ebenfalls sollte man sich auch über die Seriosität des Anbietenden informieren. Erfahrungsberichte im Internet können hier Aufschluss geben.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass es bei der Online-Buchung eines Mietwagens kein gesetzliches Widerrufsrecht gibt. Ob und bis wann die Buchung kostenlos storniert werden kann, steht in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Bei einigen Vermietenden ist eine kurzfristige Stornierung möglich, bei den meisten zwei bis drei Tage im Voraus, bei wenigen gar nicht.

## Was ist der Unterschied zwischen Online-Buchung und Mietvertrag?

Auf die inhaltliche Übereinstimmung von Online-Buchung und Mietvertrag sollte man sich nicht verlassen. Bevor man unterschreibt, sollte man unbedingt den Mietvertrag prüfen.

Viele Urlauberinnen und Urlauber sind der Meinung, dass sie mit der Online-Buchung eines Mietwagens bereits ei-

nen Mietvertrag abgeschlossen haben. Das ist in der Regel nicht der Fall. Das online gebuchte Fahrzeug wird lediglich reserviert. Der eigentliche Mietvertrag kommt erst vor Ort zustande und muss inhaltlich nicht mit der Online-Reservierung übereinstimmen. Zusatzversicherungen und Extras können dann am Schalter gebucht werden.

„Schwarze Schafe“ der Branche verrechnen solche Zusatzprodukte auch ohne Wissen des Mietenden. Wer nicht aufpasst, zahlt so schnell das Doppelte des ursprünglichen Mietpreises. Da das Geld von der hinterlegten Kreditkarte abgebucht wird, fällt der Betrug oft erst viel später auf.

### Tipp

Sollte der Vertrag in einer Sprache abgefasst sein, die man nicht versteht, kann man ihn mit Hilfe der Kamera des Mobiltelefons und einer entsprechenden Übersetzungssoftware (zum Beispiel mit Word Lens oder Google Translate) übersetzen lassen. ▶

## Vorsicht mit Zusatzversicherungen

Es gibt Autovermietungen, die auf den Abschluss von Zusatzversicherungen bestehen. Die Folge ist nicht nur psychischer Druck, sondern manchmal auch die Verweigerung der Herausgabe des Fahrzeugs. Darauf sollte man sich auf keinen Fall einlassen!

Wenn man keine zusätzliche Versicherung abschließen will, sollte man auf die Übergabe des Fahrzeugs zu den vereinbarten Konditionen bestehen. Weigert sich der Vermietende, sollten Automietende sich sofort an die Geschäftsleitung der Autovermietung wenden und auch die Vermittlerin oder den Vermittler informieren, über den das Fahrzeug gebucht wurde (auch Broker oder Veranstalter genannt). So lässt sich beweisen, dass sie unter Druck gesetzt wurden und mit dem Abschluss der Versicherung nicht einverstanden waren. Gleichzeitig erhöht man die eigenen Chancen, sein Geld zurückzubekommen, sei es für die ungewollte Versicherung oder für die im Voraus bezahlte Miete, wenn man beispielsweise ganz auf das Fahrzeug verzichten muss.

## Vollkasko: Ja, aber nur einmal

Für Mietwagen empfiehlt sich eine Vollkaskoversicherung ohne Selbstbeteiligung.

Es kann sein, dass man bereits über die Kreditkarte oder durch die Mitgliedschaft in einem Automobilclub versichert ist. Am besten erkundigt man sich vor der Buchung, ob man bereits versichert ist.

In der Regel ist der Abschluss einer Vollkaskoversicherung ohne Selbstbeteiligung auch direkt bei der Autovermietung möglich. In diesem Fall sollte darauf geachtet werden, dass man bei der Abholung des Wagens keine andere Vollkaskoversicherung untergeschoben bekommt. Denn die Autovermietungen verdienen an der Versicherung über einen Dritt-

anbieter nichts. Umso motivierter sind sie daher, am Schalter eine eigene, oft unnötige Versicherung aufzudrängen.

## Vorsicht vor No Show-Gebühren

„No Show“ bedeutet, dass der gebuchte Mietwagen nicht zur vereinbarten Zeit abgeholt wird und die Buchung erlischt.

Der Mietpreis, der im Voraus bezahlt wurde, ist in der Regel verloren. Dabei ist es unerheblich, ob das Auto für einen Tag oder drei Monate gebucht wurde.

Der Grund für das Nichterscheinen spielt in der Regel keine Rolle. Oft können Reisende ihren Mietwagen nicht abholen, weil der Flug verspätet ist oder annulliert wurde. Autovermietungen und Autovermittlungen zeigen hier wenig Nachsicht, auch wenn die Flugverspätung durch Unwetter verursacht wurde und die Kundin oder den Kunden keine Schuld trifft.

Wer weiß, dass er oder sie es nicht rechtzeitig zum Mietwagenschalter schafft, sollte telefonisch Bescheid geben. Das kann helfen, ist aber keine Garantie dafür, dass die No-Show-Gebühr erlassen wird.

Große Anbietende mit für Verbraucherinnen und Verbraucher ungünstigen No-Show-Klauseln sind beispielsweise Rentalcars, DoYouSpain und Argus Car Hire (CarTrawler).

Das Einbehalten des Mietpreises ohne Fahrzeugübergabe ist nach deutschem Recht unzulässig. Viele Vermittlungen haben jedoch ihren Sitz im Ausland, etwa in Großbritannien oder den Niederlanden. Dort gibt es zum Teil andere Rechtsauffassungen über die Zulässigkeit solcher Klauseln.

Zum besseren Verständnis: Wenn man über ein Online-Portal bucht, reserviert man einen Mietwagen über einen Vermittelnden. An diesen zahlt man in der Regel den gesamten Mietpreis im

Voraus. Bei nicht Erscheinen (no show), behält dieser das Geld. Die Autovermietung verdient also nichts und gibt den Wagen auch nicht heraus. Für den Vermittelnden hingegen ist es ein lukratives Geschäft. Er behält neben seiner Provision den vollen Mietpreis.

Das EVZ bietet zu diesem Thema ein Video an, dass Interessierte [hier](#) anschauen können. Zudem gibt [die kostenfreie Broschüre](#) – Mit dem Mietwagen durch Europa – alle wichtigen Informationen für die Buchung und Rückgabe eines Mietwagens.

## Kautio für den Mietwagen - oft ist eine Kreditkarte erforderlich

Um sich gegen eventuelle Schäden am Mietwagen abzusichern, verlangen fast alle Autovermietungen eine Kautio. Dazu wird in der Regel ein Betrag auf der Kreditkarte blockiert.

Kann bei der Abholung keine „echte“ Kreditkarte vorgelegt werden oder reicht das Guthaben nicht aus, verweigern manche Autovermietungen die Herausgabe des Fahrzeugs oder verlangen den Abschluss einer Zusatzversicherung.

Wichtig zu wissen: Die meisten in Deutschland ausgegebenen kostenlosen Kreditkarten (Visa und Mastercard) werden inzwischen als Debitkarten herausgegeben. Das sollte auch auf der Karte vermerkt sein. Echte Kreditkarten kosten in der Regel extra. Aber auch mit einer Debitkarte (keine EC-Karte!) sollte es möglich sein, eine Kautio zu hinterlegen.

Bei Uneinsichtigkeit des Autovermietenden sollte man sich direkt bei der Geschäftsführung und dem Vermittelnden beschweren und dies dokumentieren.

## Tipp

Die italienische Wettbewerbsbehörde AGCM hat die Mietwagenfirma GOLDCAR und Firefly bereits mehrfach wegen unlauterer Geschäftspraktiken zu Geldstrafen verurteilt. Zuletzt 2017 und 2018.

Beanstandet wurde vor allem die aggressive Bewerbung von Zusatzprodukten, aber auch die nachträgliche Berechnung von Mikroschäden

(kleine Kratzer und Dellen). Leider greifen die Sanktionen nur in Italien. In anderen Ländern, insbesondere in Spanien, wo GOLDCAR und Firefly ebenfalls tätig sind, gibt es weiterhin zahlreiche Verbraucherbeschwerden. Hauptgrund für Beschwerden sind nach wie vor aufgedrängte Zusatzversicherungen. Längst fallen auch andere Anbietende durch fragwürdige Praktiken auf.

Dem EVZ Deutschland liegen unter anderem Beschwerden über folgende Autovermietungen vor, die sich geweigert haben, eine Debitkarte am Schalter zu akzeptieren:

- Goldcar
- OK Mobility
- Sicily by Car
- Active Car Rental
- Green Motion
- ClickRent ▶

## Wichtig bei Abholung und Rückgabe des Mietfahrzeugs

Bei der Übernahme des Fahrzeugs müssen der Führerschein, der Personalausweis und eine auf den Namen des Hauptmietenden ausgestellte Zahlkarte vorgelegt werden. In einem Übergabeprotokoll sollte der Vermietende alle Schäden am Fahrzeug schriftlich festhalten. Auch kleine Kratzer und Dellen sollten genau dokumentiert werden. Am besten ist es, Fotos zu machen oder ein Video zu drehen, das den Zustand des Fahrzeugs zeigt.

Das Fahrzeug außerhalb der Öffnungszeiten zurückzugeben sollte vermieden werden. Denn in diesem Fall hat man keinen Einfluss auf den Inhalt des Protokolls, das bei der Rückgabe erstellt wird. Außerdem kann man für Schäden haftbar gemacht werden, die bis zur Öffnung der Station entstehen. Dieses Risiko besteht insbesondere, wenn das Fahrzeug auf einem öffentlich zugänglichen Platz abgestellt wird.

## Volltankregelung (Full-to-Full)

Bei der Buchung eines Mietwagens sollte auf eine Volltankregelung geachtet werden. Dabei erhält man bei der Übergabe ein vollgetanktes Fahrzeug und muss dieses auch vollgetankt zurückgeben.

Meist ist die Full-To-Full-Regelung günstiger als die Tankpauschale des Mietwagenanbietenden.

## Videotipp: Verrückte Verkehrsregeln im Ausland

Wer im Ausland mit dem Auto unterwegs ist, sollte die dort geltenden Verkehrsregeln kennen. Manche Verkehrsgesetze sind in anderen Ländern besonders verrückt. Auslandsexperte Torben stellt [in diesem Video](#) eine kleine Auswahl der verrücktesten Verbote weltweit vor.

Wussten Sie zum Beispiel, dass im amerikanischen Denver sonntags keine schwarzen Autos fahren

## Verkehrsunfall mit dem Mietwagen

Bei einem Verkehrsunfall mit dem Mietwagen sind die im Versicherungsvertrag geregelten Pflichten zu beachten. Dazu gehört zum Beispiel, die Polizei zu verständigen und einen Unfallbericht auszufüllen. Dies gilt auch, wenn kein anderes Fahrzeug beteiligt war. Sonst läuft man Gefahr, den Schaden trotz Versicherung selbst bezahlen zu müssen. Außerdem sollte man sich nach einem Unfall sofort mit der Vermietung in Verbindung setzen.

## Strafzettel und Bußgelder: Wer muss zahlen?

Für Verkehrsverstöße haftet die Mieterin oder der Mieter des Fahrzeugs. Die Daten der fahrenden Person erhält die zuständige Behörde von der Autovermietung.

Wichtig ist zu beachten, dass im Vergleich zu Deutschland die Bußgelder im Ausland deutlich höher sind. Zudem machen die EU-Mitgliedstaaten zunehmend von der Möglichkeit Gebrauch, Verkehrsünderinnen und -sünder auch grenzüberschreitend zur Verantwortung zu ziehen.

Für die Übermittlung der Fahrerdaten verlangen die meisten Autovermietungen eine Bearbeitungsgebühr (circa 40 Euro). Diese Praxis ist umstritten. Die italienische Wettbewerbsbehörde hat im Juni 2022 entschieden, dass eine solche Bearbeitungsgebühr in Italien unzulässig ist.

Mietwagenfirmen in anderen Ländern werden jedoch wahrscheinlich weiterhin eine Bearbeitungsgebühr erheben, solange es in dem jeweiligen Land keine gerichtliche Entscheidung gibt,



dürfen? Oder dass Frauen in einer Stadt in Virginia nicht mit dem Auto auf die Hauptstraße dürfen? Und in Österreich braucht die Polizei kein Blitzgerät, um für zu schnelles Fahren zu bestrafen.

die dies verbietet. Ist man damit nicht einverstanden, kann man versuchen, den Betrag von der eigenen Kreditkarte zurückbuchen zu lassen (sogenanntes Chargeback). In diesem Fall müsste der Vermietende die Forderung gerichtlich geltend machen, was in der Regel nicht geschehen wird. ○



## Verkehrsrechtsschutz im Ausland

Andere Länder, andere Gesetze. Wenn man im Ausland in einen Verkehrsunfall verwickelt wird und die Gesetzeslage nicht kennt, riskiert man erhebliche Probleme im Ausland, sein Recht durchzusetzen. Das kann Betroffene in finanzielle Schwierigkeiten bringen. Zudem kann der Prozess langwierig und teuer werden. Die vom BDAE gemeinsam mit der ARAG entwickelte Rechtsschutzversicherung fürs Ausland – **EXPAT LEGAL** – bietet kompetente Hilfe in allen Rechtsfragen rund um den privaten Lebens- und Verkehrsbereich.

Bei Fragen steht unser Team beratend zur Seite:

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

 +49-40-306874-23

 [Per chat](#)

# Diese Geldstrafen fallen bei Parkverstößen auf Supermarktparkplätzen im Ausland an

© bilanol, AdobeStock

Im Europäischen Verbraucherzentrum (EVZ) Deutschland werden vermehrt Anfragen von Autofahrerinnen und Autofahrern zur Rechtmäßigkeit von hohen Zahlungsaufforderungen wegen Parkverstößen auf privat betriebenen Parkplätzen im EU-Ausland gestellt.

**D**ie meisten Strafzettel werden auf Supermarktparkplätzen, aber auch auf anderen privat betriebenen Parkplätzen verteilt. Dem EVZ liegen insbesondere Fälle aus Dänemark, Österreich und Polen vor. Die Kontrolle der Parkplätze wird in der Regel von externen Überwachungsfirmen durchgeführt, entweder durch Personal vor Ort oder durch Kameras, die die Kennzeichen der Fahrzeuge filmen.

## Bußgelder von 100 Euro und mehr sind keine Seltenheit

Wer sich nicht an die Parkregeln hält, zum Beispiel die erlaubte Parkdauer überschreitet oder keinen Parkschein gelöst hat, muss mit einem Bußgeld rechnen, das nicht selten über 100 Euro liegt.

Neben der Höhe des Bußgeldes beklagen Verbraucherinnen und Verbraucher auch, dass die Schilder mit den Parkregeln oft nur in der Landessprache beschriftet sind und daher nicht verstanden werden. Die Bußgelder richten sich auch für ausländische Autofahrerinnen und Autofahrer nach dem Vertragsrecht des jeweiligen Landes. Es gibt auch keine EU-Regelung, die vorschreibt, wie Schilder auf privaten Parkplätzen beschriftet sein müssen. Hier gelten die örtlichen

Vorschriften. Wer die Strafe nicht bezahlt, muss mit weiteren Mahnungen rechnen.

Ein Einspruch hat nach der Erfahrung des EVZ in der Regel wenig Aussicht auf Erfolg. Chancen hat man beispielsweise, wenn man nicht selbst gefahren ist oder das vertragsgemäße Parken durch einen Parkschein nachgewiesen werden kann.

## Ein problematisches Geschäftsgebaren

In Zeiten knapper Parkplätze, insbesondere in Innenstädten, ist es verständlich, dass Betreiberinnen und Betreiber die Nutzung von Parkplätzen ihren Kundinnen und Kunden vorbehalten und zeitlich begrenzen wollen.

Die oft nicht ausreichende Erkennbarkeit, dass besondere Bedingungen für die Nutzung gelten, und die Tatsache, dass Verstöße gegen diese Bedingungen empfindliche Sanktionen zur Folge haben, können jedoch zu einem großen Ärgernis werden. Offenbar nimmt das eine oder andere Unternehmen bewusst in Kauf, dass die Nutzungsbedingungen nicht wahrgenommen werden, um dann eine hohe Vertragsstrafe einfordern zu können.

## Tipps zum Parken auf Privatparkplätzen im Ausland

- Informieren Sie sich immer über die Parkbedingungen. Kostenloses Parken wird in Europa immer seltener.
- Gibt es Schilder, die über die Parkregeln informieren?
- Wenn ein Schild unverständlich ist - fragen. Ansonsten: Schild fotografieren und den Text mit Übersetzungs-Apps wie Google Lens übersetzen lassen.
- Parkschein und Kassenbonn aufbewahren. So hat man einen Nachweis, dass man korrekt bezahlt und eingekauft hat.
- Wer nicht zahlen will, kann versuchen, bei der Überwachungsfirma Einspruch einzulegen.

Weitere Informationen, auch zu den Geschäftspraktiken der Überwachungsfirmen, finden Interessierte hier: [Parkverstoß auf Supermarktparkplatz im Ausland - Strafe und Einspruch](#).



# In diesen Ländern ist die Expatriate- Population besonders gewachsen

© imagesbykenny, alan, AdobeStock

Mit einem Anstieg der Zahl der internationalen Migrantinnen und Migranten um 83 Prozent in den letzten dreißig Jahren boomt die Zahl der sogenannten Expatriates oder kurz Expats. Die Möglichkeit, remote zu arbeiten und sich weiterzubilden, ist einer der Faktoren, die zu diesem Wachstum beigetragen haben.

Von der Krankenversicherung bis zum Visum gibt es viele Dinge zu beachten, wenn man in ein neues Land zieht. Trotz dieser Herausforderungen kann ein Auslandsaufenthalt viele Vorteile für die berufliche und persönliche Entwicklung bieten. Das Versicherungsunternehmen William Russell hat einen genaueren Blick auf die wachsende Zahl von Expatriates in aller Welt geworfen.

## Länder mit den größten Veränderungen bei den Expats seit 1990

Es gibt viele Gründe, warum jemand in ein anderes Land zieht. Es gibt jedoch Orte, die derzeit für internationale Expats am begehrtesten sind.

### Südkorea

Südkorea steht an der Spitze der Liste mit dem größten Zuwachs an im Ausland lebenden Personen seit 1990. Das ostasiatische Land hat vielleicht nicht die meisten internationalen Migrantinnen und Migranten der Welt, aber wenn man die jüngsten Zahlen mit denen von 1990 vergleicht, hat Südkorea eine größere Veränderung erfahren als jedes andere Land: In den letzten dreißig Jahren stieg die Zahl der Ausgewanderten um mehr als 3.800 Prozent.

### Kolumbien

Mit einem Anstieg von 104.000 internationalen Migrantinnen und Migranten im

Jahr 1990 auf 1,9 Millionen in den letzten Jahren hat Kolumbien den zweitgrößten Zuwachs (1.727 Prozent) an Expats von allen Ländern auf der Rangliste zu verzeichnen. In Anbetracht der Tatsache, dass dieses Land erschwinglichen Wohnraum und die Möglichkeit bietet, innerhalb von nur fünf Jahren die Staatsbürgerschaft zu erhalten, ist es kein Wunder, dass die Expats in Scharen dorthin kommen.

### Chile

Mit einem Anstieg von 1.430,23 Prozent bei den internationalen Migrantinnen und Migranten schließt Chile unsere Top drei ab. Chile ist das zweite südamerikanische Land in dieser Rangliste und es scheint, dass diese Region der ▶

Welt zu einem Paradies für Menschen geworden ist, die ein neues Abenteuer suchen. Die Kombination aus niedrigen Lebenshaltungskosten und hoher Lebensqualität hat Chile zu einem beliebten Ziel für Ruheständlerinnen und Ruheständler gemacht.

### Länder mit dem höchsten Anteil an männlichen Expats

Jüngste Zahlen zeigen, dass es weltweit mehr als 145 Millionen männliche internationale Migranten gibt. Für jedes Land wurde ermittelt, wo der Anteil der männlichen Auswanderer derzeit am höchsten ist.

#### Australien

Australien mag aufgrund seiner Lage isoliert sein, aber das hat Expats nicht abgeschreckt. Jüngsten Zahlen zufolge sind mehr als 3,8 Millionen der Einwohner Australiens männliche internationale Migranten, und wenn man die Bevölkerungszahl berücksichtigt, entspricht dies 149.498 männlichen Auswanderern pro 1.000.000 Einwohner.

#### Schweiz

Trotz der hohen Lebenshaltungskosten wählen viele männliche Auswanderer die Schweiz als Wohnort. Verglichen mit der Bevölkerung dieses Landes hat die Schweiz den zweithöchsten Anteil an männlichen Expats von allen Standorten auf der Liste, nämlich 141.213 männliche Auswanderer pro 1.000.000 Einwohner.

#### Neuseeland

Neuseeland vervollständigt die Liste der drei Länder mit dem höchsten Anteil an männlichen Expats. Der entspannte Charakter dieses ozeanischen Landes macht es zu einem begehrten Ziel für alle, die einen friedlichen Tapetenwechsel suchen, insbesondere für Ruheständlerinnen und Ruheständler. Vor diesem Hintergrund ist es nicht überraschend, dass 138.566 pro 1.000.000 Einwohner dieses Landes männliche Expats sind.

### Länder mit dem höchsten Anteil an weiblichen Expatriates

#### Australien

Australien stand bereits an der Spitze der Rangliste der männlichen Expats und ist auch bei Frauen ebenso beliebt. Australien ist bekannt für seine Fortschrittlichkeit bei der Gleichstellung

### Top 10 der Länder mit der größten Veränderung bei den Expats

Rang	Land	1990	2020	Veränderung
1	 Südkorea	43.247	1.728.182	3.896,07%
2	 Kolumbien	104.277	1.905.393	1.727,24%
3	 Chile	107.501	1.645.015	1.430,23%
4	 Bulgarien	21.510	184.363	757,10%
5	 Spanien	821.605	6.842.202	732,78%
6	 Serbien	99.269	823.011	729,07%
7	 Malta	15.077	114.760	661,16%
8	 Island	9.584	65.424	582,64%
9	 Finnland	63.255	386.052	510,31%
10	 Türkei	1.163.686	6.052.652	420,13%
<b>Weltweit</b>		<b>152.986.157</b>	<b>280.598.105</b>	<b>83,41%</b>

Quelle: william-russell.com

### Top 10 der Länder mit dem höchsten Anteil an männlichen Expats

Rang	Land	Bevölkerung gesamt	Männliche Migrationsbevölkerung	Männliche Migranten pro 1.000.000 Einwohner
1	 Australien	25.500.000	3.812.187	149.498
2	 Schweiz	8.655.000	1.222.202	141.213
3	 Neuseeland	4.822.000	668.164	138.566
4	 Israel	8.656.000	886.517	102.416
5	 Kanada	37.742.000	3.828.361	101.435
6	 Schweden	10.099.000	1.008.006	99.812
7	 Österreich	9.006.000	848.395	94.203
8	 Deutschland	83.784.000	7.891.635	94.190
9	 Irland	4.938.000	434.756	88.043
10	 Belgien	11.590.000	984.117	84.911
<b>Weltweit</b>		<b>7.794.799.000</b>	<b>145.655.844</b>	<b>18.686</b>

Quelle: william-russell.com

### Die Top 10 der Länder mit dem höchsten Anteil an weiblichen Expatriates

Rang	Land	Bevölkerung gesamt	Männliche Migrationsbevölkerung	Männliche Migranten pro 1.000.000 Einwohner
1	 Australien	25.500.000	3.873.673	151.909
2	 Neuseeland	4.822.000	713.560	147.980
3	 Schweiz	8.655.000	1.269.047	146.626
4	 Israel	8.656.000	1.067.058	123.274
5	 Kanada	37.742.000	4.220.962	111.837
6	 Österreich	9.006.000	889.788	98.799
7	 Schweden	10.099.000	995.902	98.614
8	 Deutschland	83.784.000	7.870.822	93.942
9	 Irland	4.938.000	436.500	88.396
10	 Belgien	11.590.000	1.021.362	88.124
<b>Weltweit</b>		<b>7.794.799.000</b>	<b>134.942.261</b>	<b>17.312</b>

Quelle: william-russell.com

der Geschlechter und bietet gleiche Chancen für Männer und Frauen am Arbeitsplatz. In Anbetracht dessen ist es kein Wunder, dass hier viele weibliche Expatriates leben: 151.909 internationale Migrantinnen pro 1.000.000 Einwohner.

#### Neuseeland

Betrachtet man die Bevölkerung des Landes, so hat Neuseeland den zweithöchsten Anteil an weiblichen internationalen Migrantinnen, nämlich 147.980 pro 1.000.000 Einwohner. Neuseeland ▶

ist nicht nur eines der sichersten Länder der Welt, sondern genießt auch einen ausgezeichneten Ruf in Bezug auf die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben – ein perfekter Anreiz für jemanden, der seinen Wohnsitz verlegen möchte.

### Schweiz

Die Schweiz ist eine hervorragende Option für Frauen, die eine Karriere in der Finanzbranche anstreben, da dieses Land ein globales Finanzzentrum mit vielen hoch bezahlten Möglichkeiten beherbergt. Als ob dies nicht schon genug Anreiz wäre, bietet die Schweiz ihren Angestellten noch viele weitere Vorteile, darunter Mutterschaftsurlaub und Unterstützung bei der Kinderbetreuung. Dies alles trägt wahrscheinlich dazu bei, dass auf 1.000.000 Einwohner 146.626 Migrantinnen kommen.

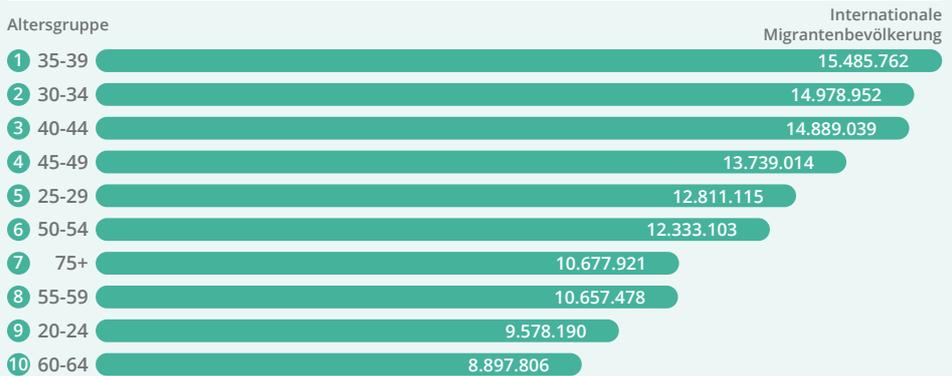
### Das häufigste Alter von Auswandernden liegt zwischen 35-39 Jahren

Ob eine Familie auf der Suche nach besseren Möglichkeiten oder ein Rentnerpaar auf der Suche nach einem neuen Abenteuer ist – es gibt viele Gründe, warum Menschen jeden Alters in ein neues Land auswandern möchten. Das häufigste Alter, in dem Menschen auswandern, liegt zwischen 35 und 39 Jahre mit über 15 Millionen internationalen Migrantinnen und Migranten.

Menschen in ihren Dreißigern stehen oft auf dem Höhepunkt ihrer beruflichen Laufbahn und ein Umzug in ein anderes Land kann Expats bessere Möglichkeiten und ein attraktiveres Gehalt bieten. Da jedes Land seinen Einwohnerinnen und Einwohnern etwas anderes bietet, ist es wichtig, den perfekten Ort für sich zu finden, insbesondere angesichts der wirtschaftlichen Unsicherheit in der heutigen Gesellschaft. In dieser Altersgruppe sind es im Ranking von William Russell 15.485.762 Expats. Bei der Altersgruppe der 30-34-Jährigen liegt auf dem zweiten Platz mit 14.978.952 Auswandernde.

Die Altersgruppe der 40- bis 44-Jährigen bildet mit als 14,8 Millionen Expats den Abschluss der Top-3-Liste der häufigsten Altersgruppen unter den Expats. Menschen in dieser Altersgruppe verfügen in der Regel über jahrzehntelange Erfahrung, was für Arbeitgebende auf der ganzen Welt wünschenswert ist. Daher werden viele Menschen dieser Altersgruppe von Unternehmen im Rahmen der Politik der qualifizierten Zuwanderung gesucht, bei der Visa und Patenschaften beantragt werden, um den zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohnern den Zuwanderungsprozess zu erleichtern.

### Das häufigste Alter von Expats



Quelle: william-russell.com

### Länder mit dem höchsten Anteil an ausgewanderten Einwohner\*innen



Quelle: william-russell.com



© Halyskyj, Olexandr, AdobeStock

### Länder mit dem höchsten Anteil an ausgewanderten Einwohner\*innen

Auf eine Million Menschen weltweit kommen fast 36.000, die irgendwann einmal in ein anderes Land ausgewandert sind. Die folgende Rangliste zeigt, welche Länder in letzter Zeit die meisten ausgewanderten Einwohnerinnen und Einwohner zu verzeichnen hatten.

### Bosnien und Herzegowina

Aus Bosnien und Herzegowina wandern mehr Menschen aus als aus jedem anderen Land. Einer der Faktoren, die für die hohe Auswanderungsrate verantwortlich ist, ist die Arbeitslosigkeit, die eine der höchsten in Europa ist. In Verbindung mit der aktuellen Wirtschaftslage überrascht es nicht, dass mehr als 1,6 Millionen ▶

Einwohnerinnen und Einwohner (514.367 Auswanderer pro 1.000.000 Einwohner) das Land in den letzten Jahren verlassen haben.

## Albanien

Mit 434.486 Auswandernden pro 1.000.000 Einwohnerinnen und Einwohnern hat Albanien den zweithöchsten Anteil an Auswandernden unter den Ländern auf der Liste. Bei den Einwohnerinnen und Einwohnern, die aus Albanien auswandern, könnte es sich um junge Menschen handeln, die eine höherwertige Ausbildung oder ein stabileres Lebensumfeld suchen. Außerdem bieten andere europäische Länder bessere Beschäftigungsmöglichkeiten und ein besseres Lohnangebot als Albanien.

## Nord-Mazedonien

Von Namensstreitigkeiten bis hin zu Korruption war Nordmazedonien im Laufe der Jahre mit einer gewissen politischen Unsicherheit konfrontiert und diese Instabilität könnte die Entscheidung der Einwohnerinnen und Einwohner, in ein anderes Land zu ziehen, beeinflusst haben. Was auch immer der Grund sein mag, die jüngsten Daten zeigen, dass dieses Land 333.123 Auswandernde pro eine Million Einwohner zu verzeichnen hat, den dritthöchsten Wert aller Länder auf unserer Liste.

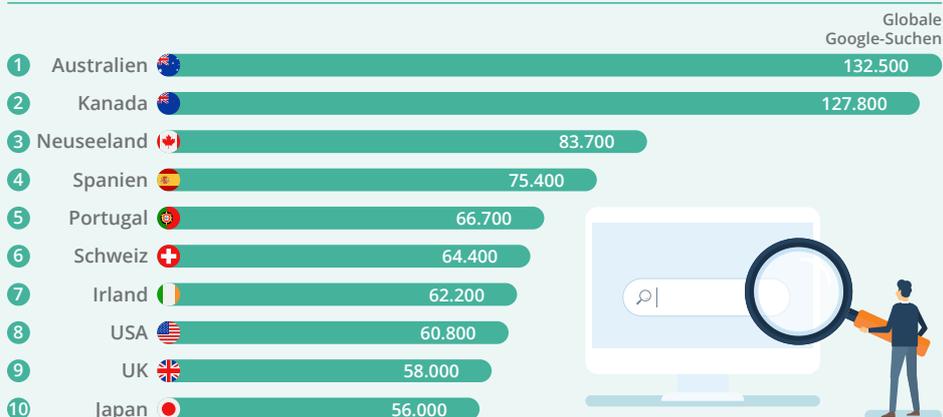
## Länder mit den meisten Google-Suchanfragen zum Thema „Umzug nach“ im letzten Jahr

Für viele Menschen ist das Internet die erste Anlaufstelle, wenn es um die Suche nach Informationen geht und internationale Reisen sind da keine Ausnahme. Anhand von Google-Suchdaten hat William Russell herausgefunden, in welchen Ländern am meisten nach Umzügen gesucht wird.

### Australien: 132.500 Google-Suchanfragen

Nachdem es bereits in mehreren der Rankings auftaucht, ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen über einen Umzug nach Australien nachdenken. Mit 132.500 Google-Suchanfragen nach dem Begriff „Umzug nach Australien“ nimmt dieses Land den ersten Platz auf dieser Liste ein. Wenn man einen Umzug nach Down Under in Erwägung zieht, gehören Sydney, Melbourne und Brisbane zu den beliebtesten Zielen für Auswandernde.

## Top 5 der Länder mit den meisten Google-Suchanfragen zum Thema „Umzug nach“ im letzten Jahr August 2023 bis Juli 2024



Quelle: [william-russell.com](https://www.william-russell.com) © apinan, AdobeStock



### Kanada: 127.800 Google-Suchen

Auf der anderen Seite des Globus steht Kanada mit 127.800 Google-Suchanfragen an zweiter Stelle der Rangliste. Kanada verfügt über ein ausgezeichnetes Bildungsangebot und vielfältige Landschaften. Ob man also bessere Chancen für sich und seine Familie oder einen ruhigen Ort für den Ruhestand sucht, dieses Land ist eine gute Wahl.

### Neuseeland 83.700 Google-Suchen

Wenn man zu den 83.700 Personen gehört, die nach „Umzug nach Neuseeland“ suchen, dann hat man Glück, denn dieses Land bietet eine Reihe von Visa-Optionen zur Unterstützung potenzieller Auswandernder. Zu den gebräuchlichsten gehören das Essential Skills Work Visa und das Resident Visa, die beide den Weg zu einer dauerhaften Aufenthaltsgenehmigung ebnen, falls man langfristig in diesem Land bleiben möchte. ●



## Die Entsendeberatung des BDAE

Eine Beratung zu Entsendungen ins Ausland sollte im Idealfall alle relevanten Rechtsgebiete umfassen. Nur so ist ein ganzheitlicher Blick auf eine Entsendung und eine optimale Beratung möglich.

Die Beraterinnen und Berater der BDAE Consult verfügen über diese Expertise und kennen die aktuellen Entwicklungen im Bereich Global Mobility.

Das Team der BDAE Consult gibt sein Wissen auch regelmäßig in Online-Schulungen weiter. Unternehmen können sich aber auch individuell beraten lassen und erhalten detaillierte Handlungsempfehlungen für ihr nächstes Projekt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann nehmen Sie Kontakt auf!

 +49-40306874-45

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

 [Website der BDAE Consult](#)



# Studie zur Verkehrssicherheit in Europa

© Christian Müller, AdobeStock

Wie sicher fühlen sich die Menschen in Europa im Straßenverkehr? Cyclomedia, ein weltweit führender Anbieter von Geodatentechnologie, ist dieser Frage nachgegangen und hat mit dem Urban Road Safety Index (URSI) 2024 eine umfassende Studie veröffentlicht, die die Wahrnehmung der [Verkehrssicherheit](#) in 32 europäischen Metropolen vergleicht.

Die Ergebnisse zeigen: München landet beim allgemeinen Sicherheitsempfinden im Straßenverkehr unter den Top zehn, Hamburg immerhin unter den ersten 20. Berlin, Frankfurt und Köln schneiden im europäischen Vergleich gut ab, haben aus Sicht der Befragten aber noch Nachholbedarf bei Radwegen und Ladeinfrastruktur. Als häufigste Maßnahme zur Erhöhung der Verkehrssicherheit wird in allen untersuchten Städten eine bessere Trennung der Fahrbahnen genannt. Das überraschendste Ergebnis: Die Mehrheit der Deutschen befürwortet Tempo 30 innerorts und ein absolutes Alkoholverbot.

## Sicherheitsgefühl: deutsche Städte an der Spitze

Unter den deutschen Städten fühlen sich die Münchnerinnen und Münchner am sichersten im Straßenverkehr. 84 Prozent der Befragten gaben an, sich „sicher“ (56 Prozent) oder „sehr sicher“ (28 Prozent) zu fühlen. Knapp dahinter folgt Hamburg mit 80 Prozent – und beeindruckt vor allem dadurch, dass sich 31 Prozent der Hamburgerinnen und Hamburger „sehr sicher“ fühlen. Dies ist nicht nur der höchste Wert in dieser Kategorie unter den deutschen Städten, sondern auch in ganz Europa. Auch Berlin schneidet mit 55 Prozent („sicher“) und 18 Prozent („sehr sicher“)

gut ab. Knapp dahinter liegen Köln und Frankfurt. Um die Verkehrssicherheit in ihrer Stadt weiter zu erhöhen, steht bei den befragten Deutschen – wie auch im übrigen Europa – eine bessere Fahrbahntrennung ganz oben auf der Wunschliste.

Städte wie München und Hamburg sind im deutschen Vergleich Vorbilder in Sachen Verkehrssicherheit, aber das allgemeine Stimmungsbild in Deutschland ist recht homogen. Im europäischen Vergleich gibt es jedoch erhebliche Unterschiede im Sicherheitsempfinden. Besonders düster sieht es in Rom und Athen aus: In Rom empfinden 60 Prozent der Befragten den Straßenverkehr ▶

als (sehr) unsicher, in Athen sind es sogar 68 Prozent.

Das höchste Sicherheitsempfinden in Europa hat Tallinn (Estland), wo sich 88 Prozent der Befragten sicher oder sehr sicher fühlen.

„Unsere Studie zeigt deutlich, dass München und Hamburg zu den sichersten Städten Europas gehören – ein Ergebnis, das die Anstrengungen dieser Städte im Bereich der Verkehrssicherheit widerspiegelt. Aber auch in den sichersten Städten gibt es noch Herausforderungen, insbesondere wenn es um die Integration neuer Mobilitätsformen geht“, erklärt Thomas Homrighausen, Geschäftsführer von Cyclomedia Deutschland.

### Radwege: Deutlicher Nachholbedarf

Im Bereich der [Radverkehrsinfrastruktur](#) gibt es in deutschen Städten noch Verbesserungspotenzial. Während in München 62 Prozent der Befragten die Radwege in ihrer Stadt für sicher halten, sind es in Frankfurt (55 Prozent) und Hamburg (52 Prozent) nur mehr als die Hälfte, in Berlin nur 49 Prozent und in Köln 47 Prozent. Hier können sich deutsche Städte an Spitzenreitern wie Helsinki (79 Prozent) orientieren.

Erstaunlich ist, dass „die“ Fahrradstadt Amsterdam bei der Frage nach der Sicherheit der Radwege mit nur 44 Prozent Zustimmung im hinteren Drittel landet. Erstaunlich auch, dass 81 Prozent der Amsterdamerinnen und Amsterdamer die Straßeninfrastruktur für neue Mobilitätsformen wie [E-Scooter](#) und [E-Bikes](#) für

unzureichend halten. Apropos Zukunftsfähigkeit: Bei der Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge zeichnet die Studie ein geteiltes Bild. In Frankfurt sind 56 Prozent der Befragten der Meinung, dass es mehr Ladepunkte für Elektroautos geben sollte, in Berlin nur 42 Prozent.

### Tempolimit und absolutes Alkoholverbot: Breite Zustimmung

Tempo 30 in Innenstädten stößt in deutschen Städten auf breite Zustimmung. In Frankfurt, Köln und München sind rund 60 Prozent dafür, in Hamburg 55 Prozent und in Berlin 51 Prozent. Diese Werte liegen jedoch unter denen der europäischen Spitzenreiter, den beiden spanischen Städten Sevilla und Barcelona, mit über 70 Prozent Zustimmung.

Große Einigkeit herrscht in allen deutschen Städten auch über ein absolutes Alkoholverbot im Straßenverkehr. Mit über 70 Prozent findet dies eine breite Zustimmung. In Berlin sind es sogar 84 Prozent. Überraschend ist, dass jede zehnte Hamburgerin oder jeder zehnte Hamburger ein absolutes Alkoholverbot strikt ablehnt. Im slowakischen Bratislava sind es nur 2 Prozent, während 93 Prozent (sehr) zustimmen.

### Brückensicherheit: Kölnerinnen und Kölner besorgter als andere Deutsche

Während sich in Rom 57 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner Sorgen über mögliche Brückeneinstürze machen, sind die Deutschen insgesamt gelassener – mit interessanten regionalen Unterschieden. In Köln, bekannt

für seine Rheinbrücken, sorgen sich immerhin 37 Prozent der Befragten um mögliche Brückeneinstürze. Das sind deutlich mehr als in München, wo nur 24 Prozent solche Befürchtungen äußern. Berlin liegt mit 26 Prozent besorgter Bürgerinnen und Bürger im Mittelfeld.

„Diese Ergebnisse spiegeln möglicherweise die öffentliche Diskussion über den Zustand der Infrastruktur in verschiedenen Regionen Deutschlands wider“, kommentiert Thomas Homrighausen, Geschäftsführer von Cyclomedia Deutschland. „Sie zeigen, dass das Thema Brückensicherheit durchaus im Bewusstsein der Bürger präsent ist, wenn auch in unterschiedlichem Maße.“

### Fazit: Licht und Schatten in deutschen Städten

Der Urban Road Safety Index 2024 von Cyclomedia zeigt, dass die deutschen Städte in Sachen Verkehrssicherheit auf einem guten Weg sind, aber auch noch Verbesserungspotenzial haben. Während das allgemeine Sicherheitsgefühl relativ hoch ist, gibt es bei Themen wie Elektromobilität und Fahrradinfrastruktur noch Nachholbedarf.

Thomas Homrighausen fasst zusammen: „Die Studie liefert wertvolle Erkenntnisse für die Stadtplanung der Zukunft. Sie zeigt, wo wir stehen und wohin wir gehen müssen, um unsere Städte sicherer und lebenswerter zu machen. Die Herausforderungen sind vielfältig, aber trotz einiger Defizite sind die deutschen Städte aus Sicht ihrer Bürgerinnen und Bürger auf einem guten Weg. ●“



© David.Sch, AdobeStock

# Bilanz des Flugsommers: Hohe Stornoquoten bei deutschen Airlines und Flughäfen

Der Sommer 2024 hat erneut die Schwächen des europäischen Luftverkehrs aufgezeigt, wobei Deutschland im Zentrum der Probleme steht. Das Verbraucherportal Flightright meldete eine Rekordzahl an Flugausfällen und Verspätungen in den Sommerferien, von denen besonders deutsche Airlines und Flughäfen betroffen waren.

Fluggastrechteexpertin Türkön sagt: „Es ist alarmierend, dass deutsche Flughäfen und Airlines auch in diesem Sommer wieder die höchsten Stornoquoten in Europa aufweisen. Das zeigt deutlich die anhaltenden Probleme in der deutschen Luftfahrt“. Dies betrifft vor allem die Lufthansa Group, die bereits Anfang des Jahres mit der höchsten europäischen Stornoquote für Schlagzeilen sorgte.

## Lufthansa Group mit höchster Stornoquote

Die Fluggesellschaften der Lufthansa Group fielen im europäischen Vergleich besonders negativ auf. Nach den aktuellen Daten von Flightright verzeichnet die Lufthansa-Tochter Eurowings mit 3,09 Prozent die höchste Stornoquote in Europa. Dicht gefolgt von der Muttergesellschaft Lufthansa selbst mit der zweithöchsten Quote von 2,90 Prozent, während Swiss mit 2,61 Prozent den dritten Platz belegt. Dass es auch anders geht, zeigen Fluggesellschaften wie TAP Portugal, Ryanair und Iberia, die ihre Stornoquoten unter einem Prozent halten. Eine Annullierungsrate von rund einem Prozent gilt als durchschnittlich.

## Ländervergleich: Deutschland, Österreich und die Schweiz mit den meisten Flugverspätungen

Europaweit startete fast jeder dritte Flug (27,97 Prozent) mit einer Verspätung von mindestens 15 Minuten. Während ein Teil der Verspätungen und Ausfälle auf außergewöhnliche Umstände wie Waldbrände und Naturkatastrophen zurückzuführen war, führten vor allem Streiks – insbesondere bei der Lufthansa-Gruppe – zu erheblichen Beeinträchtigungen.

Die Liste der Länder mit den meisten [Flugannullierungen](#) führt die Schweiz mit einer Quote von 2,50 Prozent an, dicht gefolgt von Deutschland (2,44 Prozent). Österreich liegt mit 1,46 Prozent an

dritter Stelle. Auch bei den Verspätungen liegt die Schweiz mit 38,78 Prozent an der Spitze, gefolgt von Griechenland (36,97 Prozent) und der Türkei (36,52 Prozent).

„Unser Ländervergleich zeigt deutlich, dass vor allem die DACH-Region (Deutschland, Österreich und die Schweiz) stark von Flugausfällen betroffen ist und erheblicher Handlungsbedarf für einen zuverlässigeren [Flugverkehr](#) besteht. Dass es auch besser geht, zeigt zum Beispiel Frankreich, das trotz eines deutlich höheren Flugaufkommens aufgrund der Olympischen Spiele prozentual nur etwa halb so viele Flugausfälle zu verzeichnen hat wie Deutschland“, mahnt Flightright-Sprecherin Türkön.

## Vier deutsche Flughäfen unter den fünf schlechtesten in Europa

Im europäischen Vergleich schneiden die deutschen Flughäfen nach Angaben von Flightright besonders schlecht ab und verzeichnen die höchsten Stornoquoten. Spitzenreiter ist der Flughafen Berlin Brandenburg, der in den Sommerferien mit einer Stornoquote von 3,01 Prozent



den ersten Platz belegt. Dahinter folgen die beiden wichtigsten Drehkreuze der Lufthansa: Frankfurt mit 2,52 Prozent und München mit 2,49 Prozent. Zürich belegt mit 2,37 Prozent den vierten Platz. Den fünften Platz belegt Düsseldorf mit einer Stornoquote von 2,28 Prozent.

Damit dominieren vier deutsche Flughäfen die Liste der europäischen Flughäfen mit den höchsten Flugannullierungen – ein deutliches Zeichen für die enormen Herausforderungen im deutschen Luftverkehr.

## Stornierungen und Verspätungen nach Fluggesellschaften Sommerferien 2024

Rang	Fluggesellschaft	Flüge	Stornierungen	Anteil Stornierungen	Verspätungen	Anteil Verspätungen
1	Eurowings	43.550	1.344	3,09%	14.101	32,38%
2	Lufthansa	104.698	3.035	2,90%	36.462	34,83%
3	Swiss	32.222	840	2,61%	13.866	43,03%
4	easyJet	135.146	3.441	2,55%	58.262	43,11%
5	KLM Cityhopper	25.017	274	1,51%	5.240	20,95%
6	British Airways	65.230	1.608	2,47%	26.564	40,72%
7	Austrian	28.246	433	1,53%	9.801	34,70%
8	Air France	61.606	693	1,12%	20.240	32,85%
9	SAS	44.640	488	1,09%	9.632	21,58%
10	KLM	53.035	535	1,01%	13.234	24,95%
11	Vueling	51.676	495	0,96%	12.197	23,60%
12	TAP Portugal	25.774	219	0,85%	9.776	37,93%
13	Wizz Air	60.035	488	0,82%	11.118	22,00%
14	Aegean Airlines	27.477	188	0,68%	11.761	42,80%
15	Turkish Airlines	28.992	125	0,43%	7.633	26,33%
16	Ryanair	250.915	793	0,32%	70.491	28,09%
17	BUZZ	27.164	83	0,31%	5.935	21,85%
18	ITA Airways	31.481	19	0,06%	15.251	48,45%
19	Iberia	48.572	22	0,05%	9.609	19,78%
20	Jet2	33.782	6	0,02%	14.035	41,55%

Europaweite Abflüge der 20 Fluggesellschaften mit den meisten Abflügen (Zeitraum: 20.06.2024 bis 04.09.2024, Verspätungen ab 15 Minuten Verspätungszeit am Zielort). Quelle: Flightright



# Europas beste Surfspots

© Erlantz, AdobeStock

Famara Strand, Las Palmas, Spanien

Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit zum Surfen in Europa. Ob erfahrene Surferinnen und Surfer die Riesenwellen von Nazaré suchen oder Anfängerinnen und Anfänger ihre ersten Surfversuche an den sanften Stränden des Mittelmeers oder der Nordsee wagen – Europa bietet traumhafte Surfspots für jedes Level und ist perfekt für einen Abenteuerurlaub.

Der Online-Reiseanbieter weloveholidays hat die besten Surfregionen Europas nach idealen Wind-, Wetter- und Wasserbedingungen sowie den besten Surfkursangeboten ermittelt.

## 1. Kanarische Inseln, Spanien

Die Kanarischen Inseln gehören zu den beliebtesten Reisezielen für Surferinnen und Surfer, die endlose Sonnenstunden und spektakuläre Wellen suchen. Mit ihren konstanten, kraftvollen Wellen, die an vulkanischen Riffen brechen, sind sie der perfekte Spielplatz für erfahrene Surferinnen und Surfer, die eine Herausforderung suchen. Besonders legendär ist der Strand von Famara, der nicht nur für seine Schönheit, sondern auch als Austragungsort zahlreicher Surf-Weltmeisterschaften bekannt ist.

## 2. Kreta, Griechenland

Kreta, die größte griechische Insel, ist ein wahres (Wind-)Surferparadies mit über 475 atemberaubenden Stränden, von denen 139 mit der begehrten Blauen Flagge ausgezeichnet sind. Die Wassertemperaturen sind mit durchschnittlich 22 Grad das ganze Jahr über angenehm mild. Egal, ob Surfbegeisterte zum ersten Mal auf dem Brett stehen oder ihr Können verbessern wollen – Kreta hat für jede und jeden etwas zu bieten.

## 3. Sardinien, Italien

Mit einer Küstenlänge von 1.849 Kilometern und über 550 atemberaubenden Stränden bietet Sardinien erstklassige

Bedingungen für den nächsten Surfurlaub. Kristallklares Wasser und mehr als 300 Tage mit idealen Surfbedingungen im Jahr machen die italienische Insel mit über 55 Surf- und Wassersportbetrieben zu einem unverzichtbaren Ziel für Wassersportbegeisterte. Im Norden der Insel findet im August das Marinedda Bay Open statt, bei dem sich die gesamte Surfzene trifft.

## 4. Provence-Alpes-Côte d'Azur, Frankreich

Die Côte d'Azur ist bekannt für ihren Glamour und ihre traumhafte Mittelmeerküste, die auch bei Surferinnen und Surfern sehr beliebt ist. Mit angenehmen Wassertemperaturen von durchschnittlich 20 Grad und 86 makellosen Stränden, die mit der Blauen ▶

Flagge ausgezeichnet sind, bietet die Provence sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene ideale Bedingungen. Am Strand von Galiote finden Surf-Neulinge und Fortgeschrittene je nach Wind perfekte Wellen.

## 5. Sizilien, Italien

Auch Sizilien in *Italien* bietet traumhafte Surfspots im Mittelmeer. Die beste Wellenzeit ist im Frühjahr von März bis Mai, wenn das Wasser stabil bleibt, und im Herbst von September bis Dezember, wenn die Touristenströme verschwunden sind und das Meer noch von der Sommersonne aufgewärmt ist. Die Insel lockt mit über 360 Stränden und bietet fantastische Bedingungen für Wind- und Kitesurferinnen und -surfer. Der wohl bekannteste Hotspot für Kitesurferinnen und -surfer ist die Laguna dello Stagnone bei Marsala, die von den Einheimischen respektvoll „Haus des Windes“ genannt wird. Hier finden die Wassersportlerinnen und Wassersportler die optimalen Windverhältnisse und Bedingungen, um durch die Lüfte zu gleiten. ●

### Tipps für Surf-Neulinge

Ohne Grundkenntnisse kann es schwierig sein, die Bedingungen am Strand richtig einzuschätzen oder die richtige Ausrüstung auszuwählen. Deshalb ist es wichtig, sich über Strömungen und Wellenbedingungen zu informieren, bevor man sich in die Wellen stürzt.

- 1. An Land üben:** Surfanfängerinnen und -anfänger sollten sich zunächst an Land mit den Bewegungsabläufen und Techniken vertraut machen, bevor sie sich in die Wellen stürzen, um Gefahren zu vermeiden.
- 2. Mit Freund\*innen surfen:** Gemeinsam macht es nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch sicherer, denn gerade am Anfang ist es wichtig, dass jemand auf die Surferinnen und Surfer im Wasser achtet.
- 3. Größeres Brett für den Anfang:** Ein breiteres Brett sorgt für mehr Stabilität und gibt Anfängerinnen und Anfängern das nötige Selbstvertrauen, um die Wellen auszuprobieren und erste Stehversuche zu machen.
- 4. Anfänger:innenwellen suchen:** Surfanfängerinnen und -anfänger sollten die herausfordernden Bedingungen den Profis überlassen und auf sanften Wellen üben, die ideal für Anfängerinnen und Anfänger sind.
- 5. Paddeln üben:** Effizientes Paddeln ist entscheidend für Balance und Kontrolle auf dem Brett.
- 6. Nach Wipeouts schnell wieder aufs Brett:** Auch erfahrene Surferinnen und Surfer stürzen mal – das gehört zum Lernen dazu und ist nach der nächsten Welle bestimmt schnell vergessen!

### Die 15 besten Surf-Hotspots Europas

Rang	Region	Land	Anzahl Stränden	Anzahl Stränden mit Blauer Flagge	Durchschnittlich Windgeschwindigkeit	Durchschnittlich Wasser temperatur	Jährliche Sonnenstunden	Surfing, Windsurfing & Kitesurfing Aktivitäten	Gesamtpunktzahl
1	Kanarische Inseln	Spanien	429	56	5,82 m/s	22,38°C	2.890	38	6,12
2	Kreta	Griechenland	477	139	5,48 m/s	22,04°C	2.786	15	6,05
3	Sardinien	Italien	554	15	4,15 m/s	20,71°C	2.620	56	6,00
4	Provence-Alpes-Azule Küste	Frankreich	331	86	4,48 m/s	20,16°C	2.580	50	5,48
5	Sizilien	Italien	366	11	3,85 m/s	21,93°C	2.433	59	5,21
6	Attika	Griechenland	409	18	4,76 m/s	21,53°C	2.769	29	5,14
7	Ionische Inseln	Griechenland	502	43	3,84 m/s	21,74°C	2.538	20	5,01
8	Andalusien	Spanien	304	148	3,46 m/s	20,53°C	2.910	14	4,97
9	Valencia	Spanien	210	153	3,75 m/s	21,26°C	2.701	13	4,57
10	Galicien	Spanien	345	125	4,04 m/s	16,83°C	2.212	29	4,55
11	Bretagne	Frankreich	235	33	4,64 m/s	14,60°C	1.752	81	4,41
12	Zentralmazedonien	Griechenland	367	107	3,14 m/s	21,03°C	2.406	11	4,37
13	Algarve	Portugal	123	87	3,97 m/s	20,50°C	3.051	22	4,35
14	Split-Dalmatien	Kroatien	378	3	4,45 m/s	20,61°C	2.640	16	4,34
15	Katalonien	Spanien	277	120	3,78 m/s	20,33°C	2.530	9	4,27

Quelle: weloveholidays © Andrew\_Rybalko, AdobeStock



© Elsworth Frabisher, TheWorldPhotoTour.com



© Elsworth Frobisher, TheWorldPhotoTour.com

Plaza de España in Sevilla, Spanien

## Maßnahme gegen Massentourismus: Eintrittsgeld für berühmtes Wahrzeichen in Sevilla

Der zunehmende Massentourismus stellt für viele spanische Städte und Regionen eine wachsende Herausforderung dar. In Barcelona, *Sevilla*, Malaga, auf Mallorca und den Kanarischen Inseln demonstrieren Bewohnerinnen und Bewohner sowie Aktivistinnen und Aktivisten gegen die negativen Auswirkungen des Massentourismus auf Lebensqualität und Umwelt.

Mit über 85 Millionen ausländischen Urlauberinnen und Urlaubern kamen nach Angaben des spanischen Statistikamtes INE im vergangenen Jahr so viele Touristinnen und Touristen wie nie zuvor.

So wird die Stadt Sevilla künftig eine Eintrittsgebühr für den Besuch der Plaza de España, eines der bekanntesten Wahrzeichen Sevillas, erheben. Laut José Luis Sanz, dem Bürgermeister der südspanischen Metropole, ist die Einführung der umstrittenen Gebühr in Höhe von „drei bis vier Euro“ bereits beschlossene Sache, wie er in einem Interview mit dem Radiosender Cadena Cope bestätigte. Ein konkretes Datum für die Umsetzung wurde allerdings noch nicht genannt. Mit den Einnahmen sollen unter anderem die Instandhal-

tung des Platzes sowie eine 24-stündige Sicherheitsüberwachung finanziert werden. Für die Einwohnerinnen und Einwohner Sevillas und alle, die in der Provinz Sevilla geboren sind, bleibt der Zugang weiterhin kostenlos.

### Zentralregierung beklagt „Privatisierung des öffentlichen Raums“

Der Plan des Bürgermeisters, eine Eintrittsgebühr für die Plaza de España einzuführen, sorgt seit Monaten für hitzige Debatten. Die linke Zentralregierung sieht in der Einführung einer Gebühr eine „Privatisierung des öffentlichen Raums“. Trotz der Kritik sind der Regierung in Madrid die Hände gebunden, da die Plaza de España der Stadt Sevilla ge-

hört und somit nicht in ihren Zuständigkeitsbereich fällt.

Um dem *Massentourismus* entgegenzuwirken, greifen die Behörden zunehmend zu restriktiven Maßnahmen. In vielen Regionen wurden Übernachtungssteuern eingeführt oder erhöht, um die Touristinnen- und Touristenströme besser zu lenken und die Einnahmen in den Erhalt der Infrastruktur zu investieren. Auch *Kreuzfahrttouristinnen und -touristen*, die auf einen Schlag für überfüllte Städte sorgen, werden zunehmend mit zusätzlichen Abgaben belastet. Diese „Notbremsen“ sollen helfen, die Balance zwischen wirtschaftlichem Nutzen und nachhaltiger Entwicklung zu finden und die Belastungen für Einheimische und Umwelt zu verringern.

# Europas beste Bahnhöfe

Der European Station Index des Consumer Choice Center (CCC) beleuchtet die besten Bahnhöfe Europas anhand verschiedener Kriterien. Auch ein deutscher Bahnhof hat es wieder unter die Top Ten geschafft.

**H**erangezogene Kriterien waren dabei: die Servicequalität, Erreichbarkeit, kostenloses WLAN, nationale und regionale Zugverbindungen sowie Zusatzangebote wie Shops und Gastronomie.

## Zürich weiterhin unangefochten an der Spitze

Während deutsche Bahnhöfe mit Rückschlägen zu kämpfen haben, bleibt Zürich unangefochtenen Spitzenreiter in Europa. Der Zürcher Hauptbahnhof überzeugt durch exzellenten Service und zahlreiche Annehmlichkeiten, gefolgt von Bern auf Platz 2 und Utrecht Centraal auf Platz 3.

Die führenden Bahnhöfe im Ranking – wie Zürich, Bern und Utrecht – punkten mit kurzen Wartezeiten, längeren Öffnungszeiten an den Fahrkartenschaltern, einer großen Auswahl an Fahrausweisen und einer guten Zugänglichkeit für Menschen mit Behinderungen. Zudem bieten sie mehr Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und erstklassige Lounges. Schnelle und bequeme Verbindungen vom und zum Bahnhof tragen ebenfalls zur guten Bewertung bei und machen so Lust auf eine Zugreise durch Europa.

## Leipzig vorbildlich, Berlin abgeschlagen

Unter den 50 meistfrequentierten Bahnhöfen Europas befinden sich 21 in Deutschland: Während der Leipziger Hauptbahnhof dank effizienter Information und minimaler Verspätungen europaweit auf Platz 10 liegt, verschlechtert sich die Situation an anderen deutschen Bahnhöfen. Besonders drastisch zeigt sich dies am Berliner Hauptbahnhof, der mit einer Verspätungsquote von 55 Prozent und einer durchschnittlichen Wartezeit von 14 Minuten pro Zug im Jahr 2023 vom dritten auf den 13. Platz fiel.

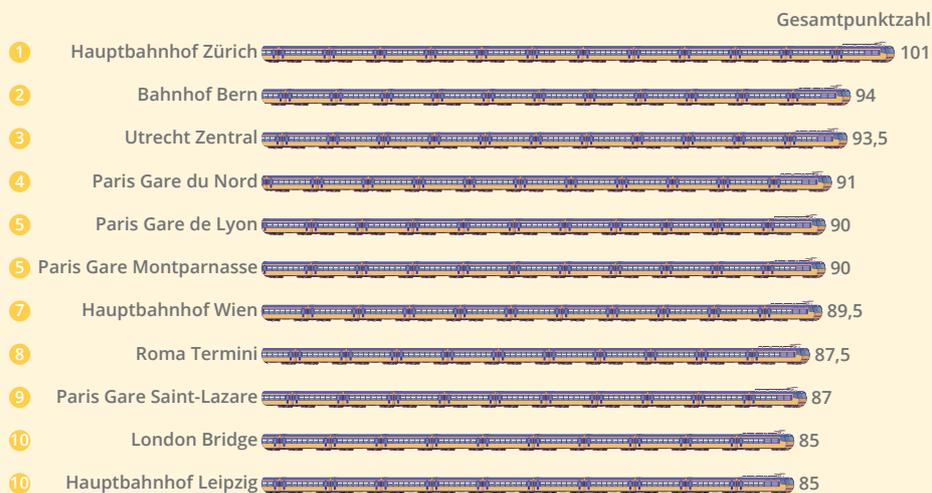
Die Bahnhöfe mit den größten Verspätungsproblemen sind Berlin Ostkreuz auf dem letzten Platz des Rankings, gefolgt von Bremen Hauptbahnhof auf Platz 49 und Berlin Zoologischer Garten auf Platz 48. Diese Bahnhöfe verdeutlichen die gravierenden Herausforderungen, vor denen viele deutsche Bahnknoten aufgrund steigender Verspätungen und unzureichender Infrastruktur stehen.

Laut Emil Panzaru, Forschungsdirektor des Consumer Choice Center, hat sich der Zustand der deutschen Bahnhöfe

seit der letzten Erhebung verschlechtert. Die Einführung des Deutschlandtickets und die zusätzliche Belastung durch die Fußball-Europameisterschaft führten zu mehr Fahrplanproblemen, überfüllten Zügen und einer schlechteren Servicequalität. Die stark gestiegene Nachfrage nach Bahnreisen bei einem in den letzten 70 Jahren um 15.000 Kilometer geschrumpften Schienennetz habe das System unter enormen Druck gesetzt.

Um die Situation zu verbessern, investiert die Deutsche Bahn im Rahmen der Initiative "Starke Bahn in Deutschland" seit 2023 insgesamt 7,6 Milliarden Euro. Das Geld fließt in die Modernisierung von 40 Hauptstrecken und Bahnhöfen sowie in die Digitalisierung des Angebots. Mit sichtbaren Erfolgen rechnet die Bahn allerdings erst in bis zu zehn Jahren.

## Top-Ten Bahnhöfe Europas



Quelle: Europäischer Bahnhofindex, Consumer Choice Center (CCC) @ Andrew\_Rybalko, AdobeStock



Hauptbahnhof Zürich, Schweiz

© Erlantz, AdobeStock



# Das sind die saubersten Städte Europas

© Mistervlad, AdobeStock

Helsinki, Finnland

Eine saubere Umwelt ist für unsere körperliche und mentale Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Gerade in Städten, wo Luftverschmutzung durch Feinstaub, Umweltverschmutzung und wachsende Abfallmengen tägliche Herausforderungen darstellen, wird die Notwendigkeit eines sauberen Lebensraums besonders deutlich.

Es gibt Städte, die trotz zunehmender Urbanisierung als Vorbilder in Sachen Sauberkeit gelten und für ihre Bewohnerinnen und Bewohner Räume schaffen, in denen Gesundheit und Wohlbefinden im Einklang mit einer nachhaltigen Entwicklung stehen. Welche Städte in Europa am saubersten sind, einen positiven Beitrag für die Umwelt leisten und den Weg in eine nachhaltigere und gesündere Zukunft ebnen, das hat sich die Versandapotheke Deutsch Medz genauer angeschaut.

Wichtige Aspekte einer sauberen Stadt wie die Wasserqualität sowie der Anteil städtischer Grünflächen, die Zufriedenheit der Bevölkerung mit der Abfallsorgung und der Environmental Performance Index (EPI), der die ökologische Leistung des Wassers misst, flossen in das Ranking der saubersten Städte Europas ein.

## 1. Helsinki

Helsinki ist Europas sauberste Stadt. Die finnische Hauptstadt glänzt mit einem außergewöhnlich niedrigen Luftverschmutzungswert von 4,9 – dem drittniedrigsten Wert aller untersuchten europäischen Städte. Dieser Wert liegt im optimalen Bereich, den die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für eine gesunde Luftqualität definiert. Eine Luftverschmutzung zwischen null und fünf bedeutet, dass die Luft nahezu frei von schädlichen Partikeln ist und ein sicheres Umfeld für Menschen bietet.

Dr. Lena Weigel, Expertin für Umwelthygiene, sagt: „Saubere Luft ist nicht nur für unsere Lungen wichtig, sondern spielt eine Schlüsselrolle für die allgemeine Gesundheit. Sie verringert

das Risiko von Herz- und Atemwegserkrankungen erheblich. Außerdem verringert sie die Belastung der Augen und Atemwege durch Feinstaub – ein wahrer Segen für Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis“. Helsinkis erstklassige Luftqualität ist also nicht nur ein Segen für die Umwelt, sondern auch ein handfester gesundheitlicher Vorteil für die gesamte Bevölkerung.

Aber nicht nur bei der Luftqualität kann Helsinki überzeugen. Auch das Wasser der Stadt gehört zu den saubersten in Europa. Mit 97 von 100 möglichen Punkten hebt sich die finnische Hauptstadt deutlich von den anderen ab und erreicht den zweithöchsten Wert in der Untersuchung. Auf nationaler Ebene triumphiert Finnland sogar mit makellosen 100 Punkten im Environmental Performance Index (EPI) bei der nachhal- ▶

## Die saubersten Städte Europas

Rang	Stadt	Land	Luft Qualität	Trinkwasser Qualität (von 100)	Prozentsatz an Grünflächen	Qualität der Grünflächen (von 100)	Zufriedenheit mit lokaler Abfallentsorgung (von 100)	Wasser EPI (Landesebene, von 100)
1	Helsinki	 Finnland	4,9	97,0	43,1%	86,0	89,9	100,0
2	Stockholm	 Schweden	5,4	92,0	37,7	85,3	79,4	97,9
3	Reykjavik	 Island	3,9	98,1	30,9	73,4	80,1	100,0
4	Oslo	 Norwegen	6,2	93,3	27,4	86,3	80,4	100,0
5	Wien	 Österreich	9,1	95,1	27,8	84,2	87,2	100,0
6	Valencia	 Spanien	8,7	80,1	41,0	88,1	81,4	94,8
7	Hamburg	 Deutschland	8,6	87,7	32,9	85,5	75,8	98,6
8	Salzburg	 Österreich	8,3	83,3	37,2	75,0	77,1	100,0
9	Edinburgh	 Schottland	4,9	84,9	31,8	82,1	55,2	100,0
10	München	 Deutschland	9,3	88,1	25,0	85,1	81,5	98,6

Quelle: Deutsche Medz

tigen Nutzung der Wasserressourcen. Dies zeigt eindrucksvoll, wie effizient und verantwortungsvoll Finnland mit seinen natürlichen Ressourcen umgeht.

Ein weiteres Element, das Helsinki zum Vorreiter in Sachen Sauberkeit und Nachhaltigkeit macht, ist die große Anzahl an Grünflächen. Nicht weniger als 43 Prozent der Stadtfläche sind Parks und Erholungsgebieten gewidmet, was Helsinki auf Platz fünf der grünen Städte Europas katapultiert. Doch nicht nur die Quantität der Grünflächen ist beeindruckend, auch deren Qualität ist außergewöhnlich. Mit 86 von 100 Punkten wird die Pflege und Gestaltung der Parks als sehr hochwertig bewertet. Diese grünen Oasen bieten nicht nur Raum für Entspannung und Erholung, sondern spielen auch eine zentrale Rolle für das ökologische Gleichgewicht der Stadt.

Helsinki verkörpert in vielerlei Hinsicht das Ideal einer modernen, sauberen und nachhaltigen Metropole. Die finnische Hauptstadt zeigt eindrucksvoll, dass es möglich ist, Umweltstandards auch in Zeiten fortschreitender Urbanisierung auf höchstem Niveau zu halten.

## 2. Stockholm

Stockholm belegt den zweiten Platz im Ranking der saubersten Städte. Die schwedische Hauptstadt verfolgt ein klares Ziel: eine nachhaltige, lebenswerte Stadt zu schaffen, in der das Wohl ihrer Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt steht. Trotz eines Luftverschmutzungswertes von 5,4 – leicht über dem von der Weltgesundheits-

organisation (WHO) empfohlenen Idealwert – übertrifft Stockholm die meisten europäischen Städte, wenn es um die Luftqualität geht. Dies zeigt, dass die Stadt großen Wert auf Emissionskontrolle und nachhaltige Verkehrsplanung legt, um die Luft trotz fortschreitender Urbanisierung sauber zu halten.

Auch bei der Trinkwasserqualität schneidet Stockholm hervorragend ab: Mit 92 von 100 möglichen Punkten belegt die Stadt im europäischen Vergleich den fünften Platz. Dies spiegelt den hohen Stellenwert einer sauberen und sicheren Wasserversorgung in Stockholm wider. Der Zugang zu qualitativ hochwertigem Trinkwasser ist ein wesentlicher Baustein für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung und Stockholm beweist, dass auch eine Großstadt hier hervorragend abschneiden kann.

Ein weiteres starkes Argument für die umweltbewusste Planung Stockholms ist der hohe Anteil an Grünflächen. Mit 37,7 Prozent der Stadtfläche, die Parks und Erholungsgebieten gewidmet sind, schafft Stockholm eine grüne Oase inmitten der städtischen Umgebung. Hervorzuheben ist auch die Qualität der Grünflächen: Mit 85,3 von 100 Punkten erreichen Stockholms Parks und Erholungsgebiete eine Spitzenbewertung, die im europäischen Vergleich den sechsten Platz bedeutet.

Dr. Lena Weigel betont die vielseitige Bedeutung dieser städtischen Grünflächen: „Grünflächen bieten nicht nur Raum für Freizeit und Bewegung an der frischen Luft, sie sind auch unverzichtbar für die Gesundheit der Stadtbevölkerung. Sie verbessern die Luft-

qualität, fördern die Artenvielfalt und tragen aktiv zum Abbau von Stress und Ängsten bei. Gerade in einer hektischen Großstadt ist die Möglichkeit, sich in der Natur zu erholen, von unschätzbarem Wert für das seelische und körperliche Wohlbefinden.“

## 3. Reykjavik

Reykjavik behauptet den dritten Platz im Ranking der saubersten Städte Europas und besticht insbesondere durch seine hervorragende Luftqualität. Mit einem Wert von 3,9 liegt Reykjavik deutlich unter dem Grenzwert der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und ist damit ein Vorbild in Sachen Luftreinheit.

Neben der ausgezeichneten Luftqualität kann die isländische Hauptstadt auch mit der besten Wasserqualität Europas aufwarten. Mit einem fast perfekten Wert von 98,1 von 100 Punkten führt Reykjavik die Rangliste in dieser Kategorie an und beweist, dass die Stadt bei der Wasserversorgung höchste Standards einhält.

Allerdings verfügt Reykjavik im Vergleich zu den anderen Spitzenreitern über weniger städtische Grünflächen. Nur 30,9 Prozent der Stadtfläche sind Parks und Erholungsgebieten gewidmet. Auch die Qualität dieser Grünflächen ist mit 73,4 von 100 Punkten etwas schlechter als in den anderen Städten. Dennoch tragen auch diese Flächen zur allgemeinen Umweltfreundlichkeit der Stadt bei und bieten den Bewohnerinnen und Bewohnern Raum zur Erholung. ●



# Tschüß Urlaubserholung? Viele können dem Arbeits- und Alltagsstress nicht entfliehen

© Pixel-Shot, AdobeStock

Eine aktuelle Studie der ManpowerGroup Deutschland zeigt: Die **Entspannung** nach dem Urlaub hält bei vielen Beschäftigten nicht lange an. Laut der bevölkerungsrepräsentativen Studie geben 42 Prozent der Befragten an, dass der Erholungseffekt nur kurz oder gar nicht anhält. 34 Prozent der Befragten sind schon in der ersten Arbeitswoche nach der Auszeit wieder urlaubsreif.

**F**ür die Studie befragte die ManpowerGroup in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut YouGov 2.059 Personen ab 18 Jahren in Deutschland. 8 Prozent kehren bereits unentspannt aus dem Urlaub zurück. 25 Prozent können etwa einen Monat vom Urlaub zehren und weitere 13 Prozent noch länger. Elf Prozent der Befragten fahren generell nie in Urlaub. Betrachtet man Angestellte und Selbstständige, so zeigt sich: 54 Prozent der Angestellten geben an, nur kurz oder gar nicht erholt aus dem Urlaub zurückzukehren. Bei den Selbstständigen sind es nur 36 Prozent.

Männer sind entspannter als Frauen: 41 Prozent der Männer sind einen Monat oder länger nach dem Urlaub noch erholt – bei den Frauen trifft dies auf lediglich 35 Prozent zu.

Unterschiede zeigen sich auch mit Blick auf die verschiedenen Generationen: 41 Prozent der 25- bis 34-Jährigen sind nach dem Urlaub noch einen Monat oder länger erholt. Hingegen fühlen sich mehr als die Hälfte der 35- bis 44-Jährigen und der 45- bis 54-Jährigen nach dem Urlaub nur kurz oder gar nicht entspannt.

Im bundesweiten Vergleich stechen vor allem Hessen und das Saarland als Bundesländer mit der höchsten Urlaubserholung hervor: Jeweils 47 Prozent der Befragten geben an, einen Monat oder länger nach dem Urlaub erholt zu sein. Kurz bis gar nicht ausgeruht, sind hingegen diejenigen, die in Rheinland-Pfalz wohnen (53 Prozent).

Unterschiede zeigen sich auch beim Familienstand. Verheiratete fühlen sich

länger erholt als Singles: 35 Prozent der Singles und 45 Prozent der Verheirateten sind noch einen Monat oder länger nach dem Urlaub entspannt. 29 Prozent der Geschiedenen geben an, nie Urlaub zu machen. Wenn sie aber Urlaub nehmen, bleiben nur 24 Prozent einen Monat oder länger erholt.

## Urlaubsgefühl nach wenigen Tagen verfliegen

Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass die Urlaubserholung schnell verfliegt. Dazu gehören ein volles E-Mail-Postfach, aufgeschobene Aufgaben und ein voller Terminkalender. Auch durch die mentale Umstellung von **Urlaubs- auf Arbeitsmodus** sowie Stress durch anstehende Projekte ist die Entspannung schnell passé. ▶

Kathrin Gülgel, Karriereexpertin bei der ManpowerGroup Deutschland: „Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer tauchen nach dem Urlaub sofort wieder voll in den Arbeitsalltag ein. Das kann überfordern und der Erholungseffekt ist schnell weg. Es ist wichtig, den Wiedereinstieg bewusst zu gestalten“.

Damit das Erholungsgefühl nach dem Urlaub also bei der nächsten Auszeit länger anhält, empfiehlt Gülgel: „Planen Sie vor dem Urlaub realistisch, was Sie in der ersten Woche nach der Rückkehr schaffen können. Setzen Sie Prioritäten und kommunizieren Sie diese im Team. So vermeiden Sie unnötigen Stress beim Wiedereinstieg.“

### Gewusst wie: Mit diesen Tricks hält die Erholung länger

Wie schafft man es, dass einen das wertvolle Urlaubsgefühl möglichst lange durch den Arbeitsalltag trägt? Die Karriereexpertin hat drei Tipps für nachhaltige Urlaubserholung.

## 1. Vor dem Urlaub: Klar Schiff machen

Der Urlaub beginnt nicht erst am Abreisetag – die richtige Vorbereitung ist das A und O für einen entspannten Start in die Auszeit. Ein aufgeräumter Schreibtisch und gut informierte Kolleginnen und Kollegen helfen, den Kopf freizubekommen und sorgen dafür, dass man im Urlaub wirklich abschalten kann.

## 2. Im Urlaub: Urlaubsmodus an, Arbeitsmodus aus

Im Urlaub gilt: Abschalten und entspannen! Nur wer den Arbeitsalltag komplett ausblendet und die Seele baumeln lässt, kann neue Energie tanken und erholt zurückkehren. Urlauberinnen und Urlauber sollten alle Arbeitsbenachrichtigungen auf ihrem Handy ausschalten. Noch besser: Das Diensthandy gleich zu Hause lassen und so der Versuchung widerstehen, E-Mails und Nachrichten zu lesen.

## 3. Nach der Rückkehr: Mit Puffer wieder einsteigen

Zurück am Arbeitsplatz? Im Kalender oder in der Arbeitsplanung sollte Zeit für notwendige Aktualisierungen eingeplant werden. Wichtige Entscheidungen sollten nicht in den ersten zwei Tagen nach einem längeren Urlaub getroffen werden. Stattdessen ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um richtig anzukommen. Um schnell eine gute Übersicht über die wichtigsten Themen zu erhalten, sind außerdem Gespräche mit den Kolleginnen und Kollegen sinnvoll. Eine weitere gute Methode ist es, ein wenig „Urlaubsfeeling“ in den Arbeitsalltag zu integrieren, zum Beispiel durch Urlaubsfotos oder ein schönes Souvenir am Arbeitsplatz.

Mit diesen Strategien kann der Übergang vom Urlaub in den Arbeitsalltag sanfter gestaltet und von der Erholung länger gezeht werden! ●

## Telefonische Krankmeldung: Was ist zu beachten?

Fieber, starke Kopf- und Gliederschmerzen – bei solchen Symptomen ist es ratsam, sich krankzumelden und genesungsfördernde Maßnahmen zu ergreifen. Was bei der telefonischen Krankmeldung zu beachten ist und welche Besonderheiten gelten, hat die Stiftung Gesundheitswissen übersichtlich aufbereitet.

Derzeit erkranken in Deutschland wieder mehr Menschen an Atemwegsinfektionen, wie das Robert Koch-Institut in seinem aktuellen Wochenbericht mitteilt. Demnach bestimmen Rhinoviren und Coronaviren das Infektionsgeschehen. Wer so krank ist, dass er nicht arbeiten kann, sollte sich krankschreiben lassen. Hierbei sind bestimmte Regeln und Fristen zu beachten – und bestenfalls ist es heutzutage nicht mehr notwendig, stundenlang im Wartezimmer zu sitzen. Die Alternative ist eine telefonische oder per Videosprechstunde verfügte Krankschreibung.

Bevor man aber in der Arztpraxis anruft, muss man sich rechtzeitig vor Arbeitsbeginn bei seinem Arbeitgeber krankmelden. Wie die Krankmeldung zu erfolgen hat, regelt jeder Betrieb selbst. Informationen darüber, um welche Krankheit es sich handelt, darf der Arbeitnehmende für sich behalten. Dauert die Krankheit länger als drei Kalendertage an, wird laut Gesetz eine ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung benötigt. Darin

wird bestätigt, dass der Arbeitnehmende nicht arbeitsfähig ist und wie lange er oder sie voraussichtlich ausfallen wird.

**Achtung:** Der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin kann auch vor Ablauf der drei Kalendertage eine ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung verlangen.

### Krankmeldung per Telefon oder Videosprechstunde – so geht's

Eine Krankschreibung ist grundsätzlich auch per Telefon oder Videosprechstunde möglich. Voraussetzung hierfür ist, dass die Erkrankung ohne körperliche Untersuchung festgestellt werden kann. Per Videosprechstunde kann der Arzt für maximal sieben Tage krankschreiben, wenn der oder die Behandelte schon einmal in der Praxis war. Neue Patientinnen und Patienten können für maximal drei Tage krankgeschrieben werden. Eine telefonische Krankschreibung kann ebenso nur für diejenigen ausgestellt werden, die der Arztpraxis bereits bekannt sind. Sie ist maximal fünf Tage gültig.

Hat der oder die Erkrankte eine ärztliche Bescheinigung erhalten, muss diese an die Krankenkasse und den Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin weitergeleitet werden. Dies geschieht in der Regel auf elektronischem Weg ohne Zutun der Arbeitnehmerin oder des Arbeitnehmers.



© Afshar Tetyana, AdobeStock

### Kind krank: Auch telefonische Krankmeldung möglich

Auch Kinder können telefonisch oder per Videokonsultation krankgeschrieben werden. Das Kind muss der Praxis bereits bekannt sein und es dürfen keine schwerwiegenden Symptome vorliegen. Die telefonische Krankschreibung kann für maximal fünf Tage ausgestellt werden.

Wer sich arbeitsunfähig meldet, weil er sein **krankes Kind** betreuen muss, muss vom ersten Tag an eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung des Kinderarztes oder der Kinderärztin vorlegen.

# Schon Kleinkinder essen zu süß und ungesund

Die Ergebnisse der KiESEL-Studie zur Kinderernährung lassen aufhorchen: Zu viele Süßigkeiten und Softdrinks, zu wenig Gemüse. Der Verzehr ungesunder Lebensmittel übersteigt bei Kindern unter fünf Jahren die empfohlene Tageshöchstmenge um mehr als das Doppelte. Gleichzeitig essen Mädchen und Jungen in diesem Alter zu wenig gesunde Lebensmittel, vor allem Gemüse.

**D**as zeigt eine aktuelle Auswertung von Studiendaten am Max Rubner-Institut (MRI), die im Juli dieses Jahres in der Fachzeitschrift „Frontiers in Nutrition“ veröffentlicht wurde. Auch bei anderen Lebensmittelgruppen und einzelnen Nährstoffen fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zum Teil deutliche Abweichungen von den Empfehlungen für Kinder.

## Viele offene Fragen zur Ernährung von Kindern

„Die Ernährung in den ersten Lebensjahren legt den Grundstein für die kindliche Entwicklung und Gesundheit und prägt die späteren Essgewohnheiten“, sagt Prof. Dr. Regina Ensenaer, Leiterin des Instituts für Kinderernährung am MRI und Seniorautorin des Fachartikels. Trotz dieser Bedeutung sind noch viele Fragen zur Ernährung von Kindern offen. Im Rahmen der Kinder-Ernährungsstudie zur Erfassung des Lebensmittelverzehrs (KiESEL) wurden daher von 2014 bis 2017 detaillierte Daten zur Ernährung von Klein- und Vorschulkindern erhoben. Das Projekt wurde federführend vom Bundesinstitut für Risikobewertung durchgeführt und wird am MRI umfassend ausgewertet.

Am MRI sind die Auswertungen der KiESEL-Daten zum Lebensmittelverzehr und zur Energie- und Nährstoffzufuhr von 890 Kindern im Alter von ein bis fünf Jahren abgeschlossen. Die durchschnittliche Energie- und Nährstoffzufuhr wurde aus den Angaben der Eltern berechnet, die im Rahmen der Studie an vier Tagen alle von den Kindern verzehrten Lebensmittel und Getränke protokolliert hatten. Anschließend verglichen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Ergebnisse mit den Verzehrsempfehlungen – Optimierte Mischkost für Kinder und Jugendliche – sowie den Referenzwerten für die Energie- und Nährstoffzufuhr für die untersuchten Altersgruppen.



## Zu wenig Gemüse, zu viel Fleisch

Ungünstige Lebensmittel, darunter Süßigkeiten und Softdrinks, machen bei Mädchen und Jungen im Alter von ein bis fünf Jahren durchschnittlich 25 bis 36 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus (statt wie empfohlen maximal zehn Prozent). Mehr als die Hälfte der Kinder überschreitet auch die empfohlene Menge an Fleisch. Der Gemüseverzehr ist dagegen bei allen Kindern zu gering und auch der Verzehr von Milch und Milchprodukten liegt unter den Empfehlungen. Die Daten zeigen, dass Vorschulkinder mehr ungünstige Lebensmittel verzehren als Kleinkinder und dass Jungen ungesünder essen als Mädchen. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten zeigten sich in der Studie bereits im Alter von zwei Jahren und waren im Alter von drei Jahren noch ausgeprägter.

Die durchschnittliche Energie- und Nährstoffzufuhr entspricht sowohl bei Klein- als auch bei Vorschulkindern weitgehend den Empfehlungen. Bei Vitamin D und Jod stellten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einer früheren Analyse jedoch eine Unterversorgung fest. Bei Kleinkindern ist zudem

die Eisenzufuhr und bei Vorschulkindern die Kalziumzufuhr zu gering. Dagegen nehmen sie zu viel gesättigte Fettsäuren, Zucker und Eiweiß zu sich. „Es besteht Forschungsbedarf zu der Frage, ob die routinemäßige Vitamin-D-Supplementierung über das Säuglingsalter hinaus verlängert werden sollte“, sagt Dr. Stefan Storcksdieck genannt Bonsmann, kommissarischer Leiter des Instituts für Ernährungsverhalten am MRI und Mitautor des Fachartikels. „Außerdem würde die Verwendung von Jodsalz anstelle von nicht jodiertem Speisesalz zu einer verbesserten Jodversorgung beitragen. Dies ist eine wichtige Information nicht nur für Eltern, sondern auch für die Lebensmittelindustrie“.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass sich ein ungünstiges Ernährungsverhalten bereits in sehr jungen Jahren entwickeln kann. Es gibt Hinweise darauf, dass gerade dieser Zeitraum für die Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten entscheidend ist. Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung und zur Reduzierung des Verzehrs ungesunder Lebensmittel in den ersten Lebensjahren sind daher von großer Bedeutung.



© Kowee, AdobeStock

## Wenig Zucker = besser für unser Gehirn?

Erhöhte Blutzuckerwerte können direkte Auswirkungen auf unser Gehirn haben. Verändern sich die Blutgefäße durch zuckerbedingte Ablagerungen, kann es zu einer Unterversorgung einzelner Hirnareale kommen, was wiederum Auslöser für Schlaganfälle und Demenzerkrankungen sein kann.

**W**issenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Klinik und Poliklinik für Neurologie des Universitätsklinikums Regensburg (UKR) haben nun herausgefunden, dass sich eine zuckerarme Ernährung auch unabhängig vom Blutzuckerspiegel langfristig positiv auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns auswirken kann.

### Braucht unser Gehirn Zucker?

„Unsere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass insbesondere Laktose die Neurodegeneration unseres Gehirns beschleunigen kann“, erklärt Professor Dr. Ralf Linker, Direktor der Klinik und Poliklinik für Neurologie des UKR. Ausgangspunkt der wissenschaftlichen Arbeit war die Untersuchung der Wirkung von Laktose auf das Gehirn bei

Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose (MS). „Wir konnten zwar keine Hinweise darauf finden, dass ein erhöhter Zuckerkonsum das MS-Risiko im Modell beeinflusst oder direkt das Immunsystem verändert, aber wir konnten direkte Auswirkungen des Milchkonsums auf das Gehirn nachweisen“, erklärt Dr. Stefanie Haase, Laborleiterin an der Klinik und Poliklinik für Neurologie des UKR und Leiterin der Studie.

Das Forscherteam stellte fest, dass sich Laktose an Proteine bindet und so die Isolationsschicht der Zellen verändert, was zu einer schnelleren Abnutzung und Alterung der Gehirnzellen führt. Solche Prozesse können den Weg für Demenzerkrankungen wie Alzheimer ebnen. Ein schmaler Grat, denn das Gehirn braucht bekanntlich auch Zucker, um zu funktionieren. „Unser Gehirn

verbraucht viel Energie. Da ist Glukose in Form von Traubenzucker ein hervorragender Lieferant“, so Professor Linker weiter. Im Normalbetrieb verbraucht das Gehirn etwa 75 Prozent der Glukose, die alle Körperzellen verbrauchen. Um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist es daher wichtig, den Zuckerhaushalt konstant zu halten und nicht in eine Unterzuckerung zu geraten. In ihrer Studie konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nun zeigen, dass zu viel Zucker nicht nur Herz, Leber und andere Organe, sondern auch das Gehirn schädigen kann. In weiteren Schritten soll untersucht werden, wie sich die neu gewonnenen Erkenntnisse direkt auf die Behandlung von Patientinnen und Patienten auswirken, um deren Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu verbessern.



# Das sind die Top-Inseln der Welt für die Generation 50plus

© moofushi, AdobeStock

Malediven

Auch mit zunehmendem Alter verlieren die Menschen in Deutschland nicht die Lust, in der Welt herumzureisen und neue Orte zu entdecken. Gerade im Ruhestand nutzen sie ihre Freizeit, um Europa zu erkunden oder auf Fernreisen neue Länder und Kulturen kennenzulernen. Laut der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2023 sind durchschnittlich 41,3 Prozent der Best Ager, also der über 50-Jährigen, besonders am Thema Urlaub und Reisen interessiert.

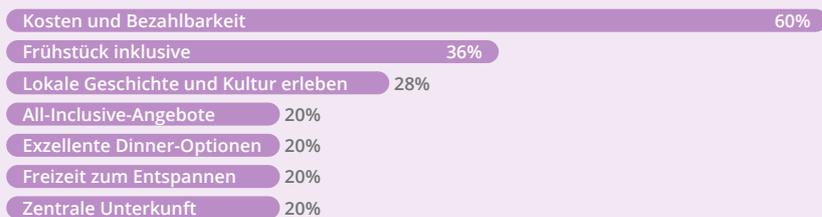
Viele von ihnen zieht es dabei in die Ferne. Laut der [TGM Global Travel Survey 2023](#) plant fast ein Drittel der Deutschen im Alter von 55 bis 64 Jahren, in den nächsten zwölf Monaten eine Urlaubsreise außerhalb Europas zu unternehmen. Besonders beliebt sind dabei Küstenregionen. 64 Prozent der Befragten verbringen ihren Urlaub am liebsten am Strand.

Für den großen TUI Best Ager Fernreise-Index wurden deshalb über 70 Inseln weltweit nach relevanten Kriterien verglichen und daraus die Top 50 Reiseziele für die Generation 50plus identifiziert.

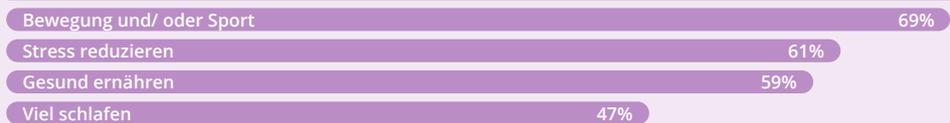
## Zwischen Ruhestand und Reise-lust: Best Ager auf dem Weg zu neuen Ufern

Viele Best Ager sehnen sich danach, ungezwungen zu leben und dem Alltag zu entfliehen: Für 69,4 Prozent der über 60-Jährigen stehen Unabhängigkeit und Selbstbestimmung im Leben ganz oben auf der Prioritätenliste. Das ergab die Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse (AWA 2023). 34,2 Prozent wünschen

### Diese Prioritäten haben Best Ager beim Reisen



### Gesundheit im Fokus: Darauf setzen Best Ager im Sommerurlaub



Quelle: tui.com

sich zudem ein abwechslungsreiches Leben und immer wieder neue Erfahrungen. Gut ein Drittel sehnt sich danach, die Welt zu entdecken und andere Länder und Kulturen kennenzulernen.

So ist es nicht verwunderlich, dass laut TGM Global Travel Survey 2023 für 28

Prozent der 55- bis 64-jährigen Deutschen das Kennenlernen der lokalen Kultur und Geschichte einen hohen Stellenwert bei der Reiseplanung einnimmt. Nur ein inkludiertes Frühstück im Hotel (36 Prozent) und allgemein erschwingliche Kosten (60 Prozent) spielen für die Best Ager eine noch größere Rolle. ▶

## Pauschal-Urlaubsparadiese: Insel-Favoriten für All-Inclusive-Urlaubende

Im Urlaub lassen sich Best Ager gerne rundum verwöhnen. Für ein Fünftel der 55- bis 64-Jährigen befragten in Deutschland gehören laut TGM Global Travel Survey 2023 All-Inclusive-Angebote zu den wichtigsten Kriterien. Aber welche Inseln sind in dieser Hinsicht weltweit am meisten gefragt? Ein Blick auf die Google-Suchanfragen zeigt: Unter den weltweiten Inselzielen interessieren sich die meisten für All-Inclusive-Angebote auf den Malediven. Durchschnittlich 2.900 monatliche Suchanfragen aus Deutschland verzeichnet Google für die Kombination „Malediven All Inclusive“. Mit 1.900 Anfragen teilen sich die Kanarischen Inseln Fuerteventura und Gran Canaria den zweiten Platz.

## Insel-Paradiese für die Generation 50plus

Jede Insel besticht durch ihre individuelle Schönheit – von weißen Traumstränden bis hin zu beeindruckenden Vulkanlandschaften. Welche Inseln sich besonders für die Bedürfnisse der Generation 50plus eignen, wurden im TUI Best Ager Fernreise-Index genauer unter die Lupe genommen. Dafür wurden über 70 Inseln weltweit anhand verschiedener Kriterien wie der Flugdauer, der medizinischen Versorgung und deutschsprachigen Touren laut Tripadvisor verglichen und die Top 50 ermittelt.

### 1. Azoren

Die Azoren gehören zu Portugal und sind eine Inselgruppe mitten im Atlantik zwischen Europa und Nordamerika und von Deutschland aus in circa 4,5 Flugstunden zu erreichen. Die einzelnen Inseln unterscheiden sich nicht nur wegen ihrer Größe, sondern auch sonst hat jede Insel ihren ganz eigenen Charakter, den es zu entdecken lohnt: Naturparadiese mit tiefgrünen Urwäldern und atemberaubenden Ausblicken von den Rändern der erloschenen Vulkane bis hin zu von der Natur geschaffenen Badepools und der Beobachtung von Walen und Delfinen in freier Wildbahn. Die Inseln sind noch weitgehend vom Massentourismus verschont geblieben und versprühen noch immer einen erholenden und verträumten Charme. Für den Aufenthalt ist kein Visum nötig, die Sicherheit ist nach dem Global Residence Index mit 0,83 (von 1) hoch und die medizinische Versorgung sehr gut.

## Diese Inseln sind bei All-inclusive-Touristen besonders gefragt

Durchschnittliche monatliche Google-Suchanfragen

1	„Malediven All Inclusive“	2.900
2	„Fuerteventura All Inclusive“	1.900
3	„Gran Canaria All Inclusive“	1.900
4	„Teneriffa All Inclusive“	1.600
5	„Lanzarote All Inclusive“	880
6	„Madeira All Inclusive“	880
7	„Mauritius All Inclusive“	880
8	„Bali All Inclusive“	880
9	„Bora Bora All Inclusive“	590
10	„Dominikanische Republik All Inclusive“	590
11	„Kuba All Inclusive“	590

April 2023 bis März 2024 Quelle: tui.com



© Luciano, AdobeStock

### 2. Teneriffa

Die größte der Kanarischen Inseln landet auf dem zweiten Platz. Die Insel besticht durch eine abwechslungsreiche Natur aufgrund der verschiedenen Klima- und Vegetationszonen sowie schönen Stränden. Ebenfalls in knapp fünf Stunden zu erreichen, bietet die Insel eine gute Infrastruktur und Freizeitmöglichkeiten für unterschiedliche Bedürfnisse. Das warme Klima macht die Insel zu einem ganzjährigen Reiseziel. Die Sicherheit mit 0,79 Punkten sowie die medizinische Versorgung auf der Insel sind sehr gut.

### 3. Madeira

Madeira ist eine autonome Region Portugals vor der Nordwestküste Afrikas und ist die Hauptinsel einer Gruppe von vier Inseln. Bekannt ist sie besonders für

den gleichnamigen Wein und das warme, subtropische Klima. Madeira ist vulkanischen Ursprungs mit einer grünen, zerklüfteten Landschaft, hohen Steilfelsen, Steinstränden und Siedlungen im Delta des Fajã. Mit 359 Touren bietet sie unter den Top fünf die meisten an und hat einen hohen Sicherheitsindex mit 0,83. Auch die medizinische Versorgung auf der Insel ist mit 77,4 hoch.

### 4. Gran Canaria

Eine weitere Insel der Kanaren landet auf dem vierten Platz im Ranking – Gran Canaria. Die Insel ist bekannt für ihre schwarze Lava und den weißen Stränden. Die Hauptstadt Las Palmas ist ein wichtiger Stopp für Kreuzfahrtschiffe. Neben einer abwechslungsreichen Landschaft, malerischen Dörfern und archäologischen Stätten bietet die Insel viele Möglichkeiten für einen Aktivurlaub. Die Höchsttemperatur in der ▶

## TUI Best-Ager-Fernreise-Index: Die besten Insel-Ziele für die Generation 50+

Rang	Insel	Direktflug von Deutschland	Flugdauer (in Stunden)	Aufenthalt ohne Visum (in Tagen)	UNESCO-Welterbestätten	Touren auf Deutsch	Höchsttemperatur (Nebensaison)	Sicherheit	Medizinische Versorgung	Englisch-Kenntnisse	Cappuccino-Preis	Taxi-Preis	TUI Score
1	Azoren	Ja	4,5	Kein Visum	1	155	17,0°C	0,83	77,4	607	1,20 Euro	0,50 Euro	84
2	Teneriffa	Ja	4,5	Kein Visum	2	297	22,6°C	0,79	79,7	535	1,70 Euro	1,50 Euro	83
3	Madeira	Ja	4,5	Kein Visum	1	359	18,8°C	0,83	77,4	607	2,30 Euro	1,20 Euro	82
4	Gran Canaria	Ja	4,5	Kein Visum	1	226	20,9°C	0,79	79,7	535	1,70 Euro	2,40 Euro	78
5	Mauritius	Ja	11,5	60	2	162	27,3°C	0,66	71,9	Amtssprache	2,10 Euro	2,00 Euro	77
6	Fuerteventura	Ja	4,5	Kein Visum	0	88	20,9°C	0,79	79,7	535	1,70 Euro	1,50 Euro	76
7	Lanzarote	Ja	4,5	Kein Visum	0	112	20,0°C	0,79	79,7	535	1,70 Euro	1,50 Euro	75
8	Taiwan	Ja	24,0	90	0	104	21,8°C	0,79	83,4	541	2,70 Euro	0,70 Euro	75
9	Kap Verde	Ja	6,5	30	0	104	25,3°C	n.v.*	72,8	n.v.*	1,30 Euro	1,30 Euro	74
10	Réunion	Nein	13,0	90	2	25	24,0°C	0,72	80,5	509	2,60 Euro	1,20 Euro	74
11	Kuba	Ja	11,0	0	9	201	28,5°C	n.v.*	79,5	531	1,20 Euro	0,40 Euro	72
12	ABC-Inseln	Nein	12,0	Kein Visum	0	15	27,8°C	0,75	82,0	647	2,50 Euro	2,30 Euro	71
13	La Palma	Ja	5,0	Kein Visum	0	21	20,4°C	0,79	79,7	535	2,60 Euro	1,50 Euro	70
14	Jamaika	Ja	16,0	90	1	905	28,1°C	0,34	73,8	Amtssprache	3,20 Euro	3,00 Euro	69
15	Java	Nein	17,0	30	6	290	28,8°C	0,72	71,1	473	2,10 Euro	0,30 Euro	69
16	Sri Lanka	Ja	16,0	0	8	195	31,0°C	0,74	76,6	491	2,10 Euro	0,60 Euro	69
17	Pulau Langkawi	Nein	18,0	90	0	57	26,0°C	0,57	77,3	568	2,30 Euro	0,70 Euro	68
18	Seychellen	Ja	10,0	90	2	50	28,4°C	0,73	77,4	Amtssprache	4,80 Euro	4,30 Euro	68
19	Tahiti	Nein	13,0	90	0	28	26,6°C	0,72	80,5	531	2,90 Euro	1,10 Euro	68
20	Puerto Rico	Nein	13,0	90	1	149	27,5°C	0,40	73,3	Amtssprache	2,90 Euro	2,90 Euro	67

\*Daten nicht vorhanden. Quelle: tui.com

nebensaison liegt bei knapp 21 Grad. In puncto Sicherheit schneidet die Insel mit 0,79 ab und auch die medizinische Versorgung ist sehr gut (79,7).

### 5. Mauritius

Mauritius ist ein Inselstaat im Indischen Ozean, der vor allem für seine Strände, Lagunen und Riffe bekannt ist. Im bergigen Landesinneren liegt der Black River Gorges Nationalpark mit Regenwäldern, Wasserfällen, Wanderwegen und Wildtieren. Die Anreise gestaltet sich etwas langwieriger mit etwa 11,5 Flugstunden. Ein Aufenthalt (ohne Visum) ist für 60 Tage möglich. Englisch ist Amtssprache und die medizinische Versorgung vor Ort ist auch mit gut zu bewerten. Die Höchsttemperatur in der Nebensaison liegt bei circa 27 Grad.

### Schnell erreichbare Trauminseln

So schön ein Reiseziel auch sein mag, wenn die Anreise beschwerlich ist, bleibt die gewünschte Erholungswirkung oft aus. Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der DAK ist es 91 Prozent der über 60-Jährigen (sehr) wichtig, dass die An- und Abreise zum Urlaubsort problemlos möglich ist. Einer Reise ins tropische Paradies steht dennoch nichts im Wege, denn auch viele weiter entfernte Inseln sind bequem per Direktflug und meist sogar ohne Visum für 30 bis 90 Tage zu erreichen.

### Die Top-Inselziele für bequeme An- und Abreise

Rang	Insel	Flugdauer	Direktflug	Visum
1	Azoren, Portugal	ca. 4,5 h	Ja	nicht nötig
2	Madeira, Portugal	ca. 4,5 h	Ja	nicht nötig
3	Kanaren, Spanien	ca. 4,5 - 5 h	Ja	nicht nötig
4	Kap Verde	ca. 6,5 h	Ja	ab 30 Tagen nötig
5	Sansibar, Tansania	ca. 9 h	Ja	Visum nötig
6	Malediven	ca. 9,5 h	Ja	ab 30 Tagen nötig
7	Dominikanische Republik	ca. 10 h	Ja	Visum nötig
8	Seychellen	ca. 10 h	Ja	ab 90 Tagen nötig
9	Sri Lanka	ca. 10 h	Ja	Visum nötig
10	Anna Maria Island, USA	ca. 10,5 h	Ja	ab 90 Tagen nötig

Quelle: TUI Best-Ager-Fernreise-Index

In Europa sind dies vor allem die Azoren, Madeira und die Kanarischen Inseln. Die Flugzeit von Deutschland beträgt bei allen Inseln mit Direktflug 4 bis 5 Stunden. Für EU-Bürger ist der Aufenthalt ebenfalls visumfrei. Aber auch die Kapverdischen Inseln sind mit einem Direktflug von Deutschland aus in ca. 6,5 Stunden zu erreichen und ein Visum ist erst nach einem Aufenthalt von 30 Tagen erforderlich.

### Unbeschwert genießen: Sichere Destinationen mit erstklassigem Service

Mit zunehmendem Alter wird es oft schwieriger, unbeschwert durchs Leben

zu gehen. Laut einer Studie der R+V aus dem Jahr 2023 sind 49 Prozent der Deutschen über 60 Jahre im Alltag von Ängsten begleitet, 15 Prozent mehr als Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren. Vor allem die Angst vor schweren Krankheiten nimmt ab dem 60. Lebensjahr deutlich zu. 58 Prozent der Befragten gaben an, sich davor zu fürchten, bei den 40- bis 59-Jährigen waren es nur 36 Prozent. Deshalb wurde für den TUI Best Ager Fernreise-Index auch die Sicherheit und die medizinische Versorgung vor Ort genauer betrachtet. Laut Safety Index 2024 erreichen Madeira, die Azoren sowie die australischen Whitsunday Islands und Tasmanien die besten Werte im Sicherheitsranking. Bei der medizinischen Versorgung liegt laut ▶

dem Legatum Institute Taiwan an der Spitze, gefolgt von den ABC-Inseln und der politisch zu Frankreich gehörenden Insel Réunion.

### Inselschätze für Best Ager

Best Ager wollen andere Länder und Kulturen kennenlernen - doch oft scheidet es an der sprachlichen Barriere. 52,1 Prozent der 50- bis 59-Jährigen gaben in der AWA 2023 an, keine oder nur geringe Englischkenntnisse zu haben. Bei den Älteren ist der Anteil noch höher. Eine Reihe von Inseln sind reich an Natur- und Kulturschätzen und bieten eine Vielzahl von Touren und Ausflügen in deutscher Sprache an – perfekt für abenteuerlustige Best Ager.

### Kuba

Kuba, die größte karibische Insel, ist bekannt für eine lebendige Kultur Architektur aus der Kolonialzeit und der unberührten Natur. Die Altstadt von Havanna sowie das Viñales-Tal gehört zu den insgesamt acht UNESCO-Weltkulturerbestätten. 201 Touren in Deutsch werden auf der Insel angeboten.

### Sri Lanka

Im Indischen Ozean gelegen begeistert Sri Lanka mit einer reichen Geschichte, wunderschönen Landschaften und spirituellen Stätten. Acht UNESCO-Kulturerbestätten können hier bewundert werden und 195 Touren werden in deutscher Sprache angeboten.

### Java

Als eine der Hauptinseln Indonesiens bietet die Insel Java eine Fülle an kulturellen Schätzen und Naturwundern. Zu den sechs UNESCO-Welterbestätten gehört der Borobudur-Tempel, eine der größten buddhistischen Stätten der Welt. Besuchende können aus 290 Touren oder Ausflüge in deutscher Sprache wählen.

### Philippinen

Eine beeindruckende Vielfalt an Kultur und Landschaften bieten die aus über 7.000 Inseln bestehenden Philippinen. Insgesamt sechs UNESCO-Welterbestätten können hier besucht werden, darunter die Reisterrassen von Banaue oder die historische Altstadt von Vigan. Es werden 282 Touren in Deutsch angeboten.

## Welche 10 Länder bieten eine besonders hohe Sicherheit?

1		83,0
2		80,0
3		80,0
4		79,0
5		79,0
6		75,0
7		74,0
8		73,0
9		72,0
10		72,0

## Welche 10 Länder bieten die beste medizinische Versorgung?

1		83,4
2		82,0
3		80,5
4		80,5
5		80,5
6		80,5
7		80,5
8		80,5
9		80,4
10		80,4

Je näher die Punktezahl am Wert 100 liegt, umso besser ist die medizinische Versorgung des Reiseziels.  
Quelle: TUI Best-Ager-Fernreise-Index

### Madagaskar

Die vor der ostafrikanischen Küste gelegenen Insel bietet eine Vielzahl endemischer Tier- und Pflanzenarten. Der Regenwald von Atsinanana sowie die Tsingy de Bemaraha, eine spektakuläre Karstform, und der „heilige blaue Hügel“ Ambohimanga gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe.

### Best Ager erkunden ferne Horizonte mit Bedacht

Nicht nur die jüngere Generation, auch die Best Ager zieht es in die weite Welt. Allerdings ändern sich mit dem Alter auch die Vorstellungen und Vorlieben beim Reisen: Im All-Inclusive-Paradies die Seele baumeln lassen und gleichzeitig die Kultur und Geschichte vor Ort kennenlernen - für die Generation 50plus schließt sich das keineswegs aus. Kein Wunder also, dass Fernreisen, die sowohl kulturelle Tiefe und vielfältige Natur als auch Sicherheit und Komfort bieten, bei Best Agern hoch im Kurs stehen. Der TUI Best Ager Fernreise-Index hilft dabei, aus Dutzenden von Inseln weltweit genau die auszuwählen, die den Bedürfnissen der Best Ager am besten entsprechen. ●



### Sicher ins Ausland mit dem EXPAT VISIT

Um sicher in den nächsten Urlaub zu starten, ist es besser, gesundheitlich vorgesorgt zu sein. Der BDAE bietet mit dem **EXPAT VISIT** eine hochwertige Auslandskrankenversicherung an. Für Singles wie auch für Familien ist das Produkt der ideale Schutz bei Kurz- und Langzeitreisen mit reinem Urlaubszweck. Die Versicherung ist bis zu 365 Tage im Jahr gültig und ist tagesaktuell kündbar, wodurch die Dauer exakt auf die tatsächliche Reiselänge abgestimmt werden kann, ohne dass Mehrkosten entstehen. Bei Fragen zu diesem oder weiteren Langzeitversicherungen steht Ihnen unser Beratungsteam gerne zur Verfügung:

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

+49-40-306874-23

[per Chat](#)