BAVC info



Immer unterwegs

Wenn lange Arbeitswege zur Belastung werden

1,5 Millionen Menschen in Deutschland wohnen mehr als 50 Kilometer von ihrem Arbeitsplatz entfernt. Viele pendeln täglich bis zu zwei Stunden und mehr pro Strecke, andere fahren nur am Wochenende nach Hause. Beides beeinträchtigt Körper und Seele. Mit guter Selbstorganisation, viel Aufmerksamkeit für die eigenen Bedürfnisse und dem Entgegenkommen vom Arbeitgeber lassen sich die Belastungen reduzieren.

Die Erholung kommt zu kurz

Wissenschaftliche Studien zeigen: Je länger der tägliche Anfahrtsweg zur Arbeit, desto mehr häufen sich körperliche Beschwerden und Fehlzeiten. Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände ... die Liste der Symptome ist lang. Kein Wunder. Wer 12 bis 14 Stunden pro Tag mit Arbeit und Anfahrt verbringt, hat kaum noch Zeit, sich zu erholen.

Zu viel Stress unterwegs

Mehr als die Hälfte der Fernpendler fährt mit dem Auto, rund 43 Prozent nutzen öffentliche Verkehrsmittel. Letztere verursachen subjektiv den größten Stress, vor allem bei Umsteigeverbindungen. Das Gefühl, ausgeliefert zu sein, und die ständige Angst, zu spät zu kommen, treiben den Adrenalinspiegel in ungesunde Höhen, vom nervigen Gedränge in Stoßzeiten ganz zu schweigen. Autofahrer fühlen sich Umfragen zufolge weniger belastet. Sie profitieren von mehr privatem Raum und dem Gefühl, am Steuer weitgehend selbstbestimmt zu handeln.

Tipps für Fernpendler

Rund 19 Tage pro Jahr verbringt ein Fernpendler auf Reisen – kostbare Lebenszeit. Nutzen Sie sie für Dinge, zu denen Sie sonst keine Zeit finden: Lesen, Schreiben, Musik oder Hörbücher hören. In öffentlichen Verkehrsmitteln

können Sie sogar etwas für Ihren Körper tun. Ob Meditation oder Atemübung – im Buchhandel, Internet oder App-Store findet sich das Passende. Machen Sie sich bewusst, dass es anderen genauso geht wie Ihnen – das verbessert das soziale Klima und steigert Ihr Wohlbefinden. Zu Hause sollten Ausgleich und Erholung stets an erster Stelle stehen.

Ein Leben im Spagat

Wochenpendler erleben in erster Linie psychischen Stress. Sie klagen verstärkt über psychosomatische Beschwerden, Ängste, Entfremdungsgefühle und Beziehungsprobleme. Ihnen fehlt das soziale Netz, die Nähe zu den Liebsten und ein Lebensmittelpunkt. Der ersehnte Ausgleich am Wochenende bleibt oft aus, weil der Versuch, das Versäumte nachzuholen, meistens scheitert und neue Belastungen erzeugt.

Tipps für Wochenpendler

Nehmen Sie Ihr zweites Zuhause an und leben Sie dort, anstatt nur zu arbeiten. Treiben Sie nach Feierabend Sport, treffen Sie sich mit Kollegen, erkunden Sie die Umgebung. Für das Wochenende daheim gilt: Weniger ist mehr. Einzelne, intensive Kontakte sind erfüllender als viele Verabredungen. Legen Sie den Fokus auf gemeinsame Alltagsaktivitäten, diese sind wichtiger für die Beziehung als große Unternehmungen.

Das kann der Arbeitgeber tun

Als Pendler brauchen Sie auch im Job zeitliche Spielräume und Gestaltungsmöglichkeit. Wichtige Meetings müssen nicht zur Tagesund Wochenrandzeit stattfinden, flexible Arbeitszeiten und Homeoffice-Tage helfen, die physischen und psychischen Belastungen des Fern- und Wochenpendelns zu verringern. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und werben Sie auch bei den Kollegen um Verständnis für Ihre Situation.

Liebes BAVC-Mitglied,

es gibt Pannenhelfer und es gibt Abschlepper – so das Fazit von Autobild Klassik in der Augustausgabe 2012, die dem BAVC perfekte Pannenhilfe attestiert und ihn zum Testsieger erklärt

Ein solches Ergebnis freut uns, weil es sich auch mit den zahlreichen Rückmeldungen von Mitgliedern deckt, die wir erhalten. Sie berichten uns von besonders positiven Erfahrungen mit Pannenhelfern, die im Auftrag des BAVC vor Ort ganze Arbeit leisten. Dieses Lob geben wir gerne weiter. Denn mehr noch als die Abwesenheit von Kritik motiviert Menschen im Miteinander ein einfaches Dankeschön.

Das Gleiche gilt natürlich auch für Kritik – wenn es mal nicht so rund läuft, wie es sollte: Ihr Feedback hilft uns und unseren Partnern, gute Arbeit zu machen.

Pünktlich zu den Sommerferien wartet die BAVC info wieder mit zahlreichen Informationen rund ums Urlaubmachen und Reisen auf. Dabei widmet sie sich auch einer großen Gruppe von Menschen, die eigentlich das ganze Jahr auf Reisen ist und das nicht zum Vergnügen: Pendler.

Bleiben Sie gesund und seien Sie sicher unterwegs.

Katrin Sießl

Geschäftsführender Vorstand

IN DIESER AUSGABE

Reisen

BAVC-Clubreise an die Côte d'Azur Segeln mit/trotz Handicap Tipps zum Kofferpacken

Zweirad-Kolumne

Als Apps Zubehör hießen

Verkehrsrecht: Verkehrsverstöße werden teurer



Im Rausch der Farben

BAVC-Clubreise vom 05. bis 12.10.13 an die Côte d'Azur



Apps für Menschen unterwegs



Mehr Tanken hilft bei der Suche nach der günstigsten Tankstelle in der Umgebung. Nach Eingabe ver-

schiedener Suchparameter wie Spritsorte und Suchradius oder Zielort zeigt die übersichtlich gestaltete App die günstigsten Spritpreise im Zielgebiet an. Die Ergebnisse lassen sich wahlweise nach Preis, Distanz und Aktualität sortieren. Die Nutzer selbst aktualisieren die Preise der Tankstellen. Und je reger die Beteiligung, desto aktueller die Ergebnisse. Also: Mitmachen hilft sparen.

Preis: gratis; Systeme: Android, iPhone/iPad



BikeCityGuide

Navigationssysteme – beim Radfahren immer noch eine Seltenheit.

Dabei lohnt es sich gerade für Radfahrer, viel befahrene Straßen zu umgehen und sinnvolle Abkürzungen zu finden. BikeCityGuide kann Radfahrer durch 24 Großstädte in Deutschland, Österreich und der Schweiz lotsen. Die Basis-App ist gratis. Der Download der jeweiligen Stadtkarte schlägt mit jeweils rund 5 € zu Buche. Neben der klassischen Zielführung von A nach B können mit der App auch eigene Touren angelegt werden. *Preis: gratis (Basis-App);*

Systeme: Android, iPhone/iPad

Christenverfolgung heute: Kongress in Schwäbisch Gmünd/10. – 13.11.13

Christen sind weltweit die am stärksten von Verfolgung betroffene Glaubensgemeinschaft. Der Kongress informiert über Einzelschicksale, Volksgruppen und Länder und wirbt um Aufmerksamkeit für das Thema.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.schoenblick-info.de

Intensives Licht, unvergleichliche Farben, mildes Klima. Seit dem 19. Jahrhundert zieht die Côte d'Azur bedeutende Künstler geradezu magisch an. Malerisch eingebettet zwischen Mittelmeer und Seealpen, inspirierte sie Maler wie Cézanne, Renoir, Bonnard, Léger, Cocteau, Picasso, Matisse und Chagall zu künstlerischem Schaffen und bewog viele, dort ihr Leben zu verbringen.

Mediterrane Küstenlandschaften und die schneebedeckten Berge der Seealpen im Hinterland der Côte d'Azur bilden die Kulisse ihrer Werke. Auf dieser siebentägigen Reise entdecken Sie zugleich die Maler, ihre Werke und die Welt, die sie prägte.

Ihr Hotel

Das Hotel Strelitzias (3*) ist ca. 300 m vom Strand und vom Stadtzentrum entfernt und neben einem Park gelegen. Alle Zimmer sind groß und geräumig und verfügen über Bad mit Dusche oder Badewanne, Fernseher, Wireless-Lan-Internet und Klimaanlage.

Enthaltene Leistungen

- Linienflug mit Lufthansa ab/bis München nach Nizza und zurück
- Transfers, Rundreise und Ausflüge in klimatisierten landestypischen Reisebussen
- Unterbringung in Doppelzimmern mit Bad/ Dusche und WC im guten Mittelklassehotel der offiziellen örtlichen 3-Sterne-Kategorie
- 7 x Halbpension
- · Fachlich qualifizierte Reiseleitung
- · Alle Eintrittsgelder
- Flughafen-, Lande-, Sicherheitsgebühren
- Trinkgeldpauschale

Flüge bzw. Anschlussflüge ab anderen deutschen Flughäfen sind auf Anfrage ohne Aufpreis möglich (vorbehaltlich Verfügbarkeit).

Sonderpreis für BAVC-Mitglieder 1.395 € Einzelzimmerzuschlag 230 €

Ausführliches Reiseprogramm u. Buchung Biblische Reisen GmbH, Stuttgart Telefon 07 11/619 25-55 katalog@biblische-reisen.de www. biblische-reisen.de

Arche-Noah-Reisen neuer BAVC-Partner

Für BAVC-Mitglieder ist das Programm des Reiseanbieters Arche-Noah-Reisen künftig noch attraktiver. Drei Prozent Rabatt auf Pilger-, Kultur- und Wanderreisen gewährt der Gruppenreisen-Spezialist Clubmitgliedern bei sämtlichen Buchungen aus dem aktuellen Katalog. Mit Standorten in Trier und Bonn ist Arche-Noah-Reisen seit nunmehr 14 Jahren ein Begriff für sorgfältige Reiseplanung und transparente Preisgestaltung.



Weitere Informationen und Buchung:

www.arche-noah-reisen.de Telefon Trier 06 51/975 55-0 Telefon Bonn 02 28/24 37 67 33

Luther-Gemeinde-Tage 2013 in Wittenberg

Der Thesenanschlag, mit dem Martin Luther am 31. Oktober 1517 in Wittenberg die Reformation auslöste, jährt sich 2017 zum 500. Mal. Teil der weltweiten Veranstaltungen im Vorfeld des Jubiläumsjahres sind die Luther-Gemeinde-Tage in Wittenberg. Am Wochenende vom 3. bis 6. Oktober warten die Luther-Gemeinde-Tage mit einem vielfältigen Angebot an Stadtführungen, Workshops, Vorträgen, Diskussionen, Konzerten und Gottesdiensten auf.

Beim BAVC-Partner Tour mit Schanz (TMS) können Programm, Anreise und Unterkunft aus einer Hand gebucht werden. Mit diesem Angebot will TMS insbesondere auch kleinere Gruppen aus Kirchengemeinden ansprechen.

Weitere Informationen und Buchung:

Tour mit Schanz

Telefon 070 54/926 50 | www.tour-mit-schanz.de



Segeln mit/trotz Handicap

Ein Sportboot macht es möglich: Gute Segeleigenschaften mit einfacher Handhabung kombiniert, leicht zu transportieren, unsinkbar und so gut wie kentersicher. Combi-Tri ist eine Entwicklung des Stader Unternehmens HCS Handels Contor Schönwälder GmbH. Das Boot besteht aus einem Mittelrumpf, der durch zwei Ausleger mit zwei Stützschwimmern verbunden ist. Die so erzielte stabile Segelposition erlaubt es, im Cockpit einen Mittelsitz mit Pedalsteuerung oder alternativ einer Seitenpinne zu installieren. Dabei sitzt der Segler in Fahrtrichtung fast genau im Gewichtsschwerpunkt und hat so eine ideale Position, von der aus er alle Funktionen des Bootes sicher bedienen kann. In dieser Ausführung als Combi-Tri-Mittelsitz ist es ein



Boot, das laut Hersteller "das Handicap von Behinderten gegenüber trainierten Seglern mit allen Bewegungsfähigkeiten vergessen lassen kann". Auch Anbauten wie Außenborder, feste Trampoline oder Transportboxen zum Fahrtensegeln können ergänzt werden. Weitere Informationen zum Segeln mit Combi-Tri: www.handels-contor.de

Sicher baden gehen – Die international gültige Strandbeflaggung

Rot-Gelb sind die Farben der Flaggen, die Badegästen, Urlaubern und Wassersportlern die Bewachung der Strände, Risiken und andere Gegebenheiten signalisieren. Seit Juli 2008 gibt es die weltweit gültige ISO-Norm 20712, die der DLRG maßgeblich mitentwickelt hat. Und das bedeutet die Beflaggung:





gefährlich



verboten





Badezonen- Wassersportgerbegrenzung ab hier Keine Wasser- Keine Badezone sportgeräte

Tipps zum Kofferpacken

Wer sich beim Kofferpacken schwertut, dem könnten die folgenden Tipps die nächste Reise ein wenig erleichtern:

Die richtige Kofferwahl

- Kofferhöhe bis 55 cm (Handgepäckgröße):
 Geschäftsreisen oder Wochenendtrip
- 65 cm: einwöchiger Urlaub
- 75 cm: zwei- bis dreiwöchiger Urlaub

Am richtigen Platz

Wertsachen, Medikamente, Rezepte und Schlüssel möglichst im Handgepäck verstauen. So ist immer eine "Notausstattung" zur Hand, falls das andere Gepäck auf der Reise verloren geht. Nutzen Sie die Spanngurte, damit alles mehr Halt bekommt. Koffer und insbesondere Trolleys immer gut füllen, damit die Kleidungsstücke nicht verrutschen.

Schichten oder rollen

Es gibt Kofferpacker, die jedes Kleidungsstück aufgerollt in den Koffer packen. Einen Versuch ist es wert. Wir empfehlen die Rollvariante für Hosen, Pullover und eventuell Blusen. Falls es schiefgeht: Plan B gegen Knitterfalten.

Plan B gegen Knitterfalten

Die guten Stücke sind nicht faltenfrei angekommen, kein Bügeleisen weit und breit. Dann hilft folgender Trick: die Kleidung auf Bügeln (Reißverschlüsse und Knöpfe vorher schließen) in der Nähe der Dusche aufhängen. Die Dusche mit heißem Wasser aufdrehen. Der Dampf "bügelt" die Falten aus.

Weitere Tipps und Checklisten: www.bavc-automobilclub.de oder per Telefon anfordern: 05 61/70 99 40



Als Apps Zubehör hießen

Die Älteren unter uns erinnern sich: Es gab da diesen konvex gewölbten kleinen Spiegel, der auf dem Außenspiegel klebte und das Problem mit dem toten Winkel löste. Auch ich hatte am Mopped so einen, bis ich mir gewölbte Spiegel leistete. Oder diese kleine fahrtwindbetriebene Ultraschallpfeife. Beim Auto auf die Stoßstange montiert oder beim Mopped auf den Frontkotflügel, pfeift sie so ab Tempo 50 durch den Staudruck der Luft nur für Tiere hörbar und scheucht so das Wild von der Straße.

Heutzutage sind Stoßstangen in Wagenfarbe lackierte Plastiksensibelchen - hübsch anzusehen, doch kostspielia, wenn da mal ein Kratzer drin ist. Abhilfe schafft eine leicht aufzuklebende Gummilippe, die die kleineren Feindberührungen einfach elastisch wegsteckt. Nun sind tote Winkel eliminierende Spiegel, Ultraschallpfeifen und Gummiklebelippen wahrlich kein Hightech-Zubehör, aber sie wirken – auch in puncto Sicherheit. Es gibt sie immer noch in der Zubehörecke im Kaufhaus, im Baumarkt oder beim Kfz-Zubehörhändler. Und wenn Sie schon dort sind: Denken Sie auch an neue Scheibenwischer. Im Sommer braucht es außerdem einen anderen Scheibenwasserzusatz. Gerade die Frontscheiben moderner Autos stehen so flach, dass Regen und Dreck besonders stark die Sicht behindern. Wir Moppedfahrer, aber auch Radfahrer und Fußgänger, sind umsichtigen Autofahrern ja so was von dankbar.

Was ich aber eigentlich sagen möchte: Sicherheit, Unfallvermeidung und Pannenvorbeugung sind das Ergebnis von Bewusstsein, Planung und Investition, also einer verantwortungsvoll gestalteten Mobilität. Und im Nebeneffekt auch noch ein kleines bisschen Bewahrung der Schöpfung. Sparen Sie daher beim richtigen Zubehör bitte nicht am falschen Ende.

Ihr Michael Aschermann, Sprecher der Gemeinschaft christlicher Motorradgruppen (gcm)

IMPRESSUM

Herausgeber:

BAVC-Bruderhilfe e.V., Automobil- und Verkehrssicherheitsclub, Karthäuserstraße 3a, 34117 Kassel, Telefon 05 61/7 09 94-0 www.bavc-automobilclub.de

Verantwortlich i.S.d.P.:

Katrin Sießl, Geschäftsführender Vorstand

Konzeption, Layout/Realisation:

PEAK.B Agentur für Kommunikation GmbH, Berlin **Herstellung:** Druckerei Raisch GmbH, Reutlingen



Bruderhilfe e.V. Automobil- und Verkehrssicherheitsclub

Verkehrsverstöße werden teurer

Am 1. April 2013 trat die Neufassung des Bußgeldkataloges in Kraft, welche insbesondere die Verstöße gegen die Verkehrsordnung mit höheren Verwarnungsbzw. Bußgeldern ahndet. Ziel dieser Maßnahme soll eine höhere Abschreckung sein. Wie die Erfahrung zeigt, wurden Verkehrsverstöße bisher zu häufig einfach in Kauf genommen.

So soll der Autofahrer bei angekündigten Gefahrzeichen wie z.B. "Baustelle" oder "Wildwechsel" künftig den Fuß vom Gas nehmen. Andernfalls droht ein Bußgeld von 100 €. Wer unvorsichtig aus seinem Auto steigt und dadurch andere gefährdet, muss mit 20 € statt bisher 10 € rechnen.

Parken ohne Parkschein wird ebenfalls teurer. Waren bisher $5 \in$ fällig, wenn kein Parkschein gezogen und hinter der Scheibe platziert wurde, so kostet dieses Versäumnis nunmehr $10 \in$. Bei Parkzeitüberschreitungen wurden die Bußgelder ebenfalls jeweils um $5 \in$ erhöht. $15 \in$ werden nach einer Stunde fällig, $20 \in$ bei zwei und $25 \in$ bei drei Stunden Zeitverzug. Bei Parkzeitüberschreitungen von mehr als

drei Stunden gilt der Höchstbetrag von 30 €. Auch Radfahrer müssen künftig tiefer in die Tasche greifen, wenn sie sich nicht an die Verkehrsregeln halten. Für entsprechende Verstöße werden die Bußgelder generell um 5 bis 10 € angehoben.

Die neuen Regelungen für Radfahrer:

- Fahren auf dem Fußweg:
 10 20 € statt 5 10 €
- Rechte Fahrbahn nicht benutzt:
 15 40 € statt 10 35 €
- Fahren in der Fußgängerzone:
 15 30 € statt 10 25 €
- Fahren ohne Licht:
 20 € statt 15 €
- Radweg nicht benutzt:
 20-35 € statt 15-30 €
- Befahren der Einbahnstraße in falscher Richtung: 20–35 € statt 15–35 €

Die Änderungen beziehen sich vor allem auf den Verwarnungsgeldbereich bis maximal 35 €, welches bei einer geringfügigen Ordnungswidrigkeit anfällt. Der Verwarnungsbescheid wird akzeptiert, indem das Verwarnungsgeld innerhalb von sieben Tagen

nach Zugang der schriftlichen Verwarnung gezahlt wird. Damit ist das Verfahren erledigt. Wird das Verwarnungsgeld nicht akzeptiert, so leitet die Behörde ein Bußgeldverfahren ein.

Nicht immer aber ist der Vorwurf eines Verkehrsverstoßes gerechtfertigt. So gibt es zahlreiche komplexe Fallgestaltungen und oftmals Verfahrensfehler. Bei Zweifeln an der Richtigkeit des Verwarnungs- oder des Bußgeldbescheides sollten Sie unter unbedingter Beachtung der in dem Bescheid angegebenen Fristen daher einen Verkehrsanwalt aufsuchen oder Ihren Automobilclub kontaktieren. Damit nichts anbrennt, unbedingt zur Fristwahrung Einspruch einlegen. Dieser muss nicht begründet werden. Eine Stellungnahme würde der Anwalt in der Regel nicht vor Einsicht in die Bußgeldakte abgeben.

Die BAVC-Verkehrsrecht-Tipps präsentiert: Rechtsanwalt Franz Korzus Fachanwalt für Verkehrsrecht Kanzlei RAe. Korzus und Partner Hemmstraße 165 | 28215 Bremen Telefon 0421/377790 | Telefax 0421/3760086 rae@korzus-partner.de | www.korzus-partner.de

Perfekte Pannenhilfe BAVC Testsieger in Autobild-Klassik-Test



Autobild Klassik wollte es genau wissen und hat sich ein Bild gemacht von der Pannenhilfe, die sechs Automobilclubs in Deutschland leisten: ACE, ADAC, ACV, AvD, BAVC und Mobil in Deutschland.

Das Pannenfahrzeug war ein Ford Capri, Baujahr 1984, mit einem präparierten Defekt am Zündkabel – nichts, was sich nicht vor Ort beheben ließe, vorausgesetzt, der Pannenhelfer hat das notwendige Knowhow und das erforderliche Zubehör an Bord: ein simples Stück Standard-Stromkabel. Die Pannensituation war immer dieselbe: Die Panne "passierte" jeweils an einem Samstag- oder Sonntagnachmittag, nicht in der Stadt, nicht in der Einöde, sondern immer auf der Landstraße in der Nähe kleinerer Städte. Die Entfernung zum Heimatort betrug zwischen 35 und 50 km. Das Ergebnis ist nachzulesen in Autobild Klassik 8/2012 und sei hier kurz wiedergegeben: Von den sechs getesteten Clubs erhielt nur der BAVC ein "Sehr gut" für perfekte Pannenhilfe attestiert. Grund: Nur der BAVC-Pannenhelfer hat den Defekt schnell und fachkundig ermittelt und an Ort und Stelle behoben. Die Pannenhelfer der anderen Clubs, einschließlich der des Marktführers, scheiterten bei der Fehlersuche, teilweise trotz Hinweisen, die ihnen der Fahrer gab. Auch hatten sie nicht das Stückchen Draht an Bord, mit dem sich die Panne hätte beheben lassen. Stattdessen wurde der Wagen, teilweise nach ermüdend langer Fehlersuche, an den Haken genommen und zur nächsten Werkstatt oder nach Hause abgeschleppt. Von Autobild Klassik gibt es dafür nur ein "Ausreichend" oder maximal "Voll befriedigend". Zwar lässt sich ein solches Ergebnis nicht einfach verallgemeinern. Doch es zeigt: Wenngleich Automechaniker heute Mechatroniker heißen und vorzugsweise mit Diagnosestecker und Laptop arbeiten, ist es gut, über das Knowhow zu verfügen, das einen Pannenhelfer von einem Abschlepper unterscheidet.

80 Jahre Autoradio

Die ersten Exemplare wogen etliche Kilo und passten nicht ins Armaturenbrett. In Deutschland wurde 1932 der erste elektrische Alleinunterhalter in ein Auto eingebaut. In den USA fuhr er bereits zehn Jahre früher an Bord von Fords legendärer Tin Lizzy spazieren. Das erste Autoradio Europas war ein 15 Kilo schweres Luxusgerät von Blaupunkt, das mit 465 Mark zu Buche schlug – ein Drittel des Autokaufpreises. Bestückt mit fünf Glaskolbenröhren, empfing der schwere schwarze Kasten nur Mittel- und Langwelle.

Moderne Autoradios teilen mit diesem Urahnen nur noch den Namen und haben sich zu digitalen Kommunikationszentralen mit Farbdisplay gemausert. Je nach Ausstattung mit Navigationssystem, Smartphone- und Media-Schnittstellen oder Internetverbindung helfen sie, das Autofahren noch komfortabler und sicherer zu machen. Und Radio hören kann man damit natürlich auch noch. Das 2011 neu gestartete Digitalradio-Format DAB+ ermöglicht dabei eine deutlich höhere Klangqualität und Reichweite, als die zuweilen knisternden und rauschenden analogen Vorläufer.