

INTERVIEW

„Babys sind die besten  
Reisebegleiter“

VERMISCHTES

Wo digitale  
Nomad\*innen am  
besten überwintern

WELTWEIT

Work & Travel, Au-Pair & Co.:  
Warum länger bleiben  
nachhaltig ist

Mit diesen Tipps gelingt es



## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema Nachhaltigkeit auf Reisen ist für viele Urlauberinnen und Urlauber immer wichtiger geworden. Auch für Auslandsaufenthalte für junge Menschen ist das Thema wichtig. Daher gibt es in dieser Ausgabe einen ausführlichen Artikel, der zeigt, warum im Rahmen von Work & Travel, Au-Pair oder Freiwilligenarbeit ein längerer Aufenthalt nachhaltiger ist und wie man generell den eigenen ökologischen Fußabdruck gering halten kann.

Mit der kalten Jahreszeit beginnt bei vielen die Sehnsucht nach Sonne und Wärme in einem anderen Land. Für digitale Nomadinnen und Nomaden, die ihren Arbeitsort frei wählen können, gibt es einige attraktive Winterdestinationen, die wir hier vorstellen.

Wer darüber nachdenkt, ob eine Reise – vielleicht sogar über einen langen Zeitraum – mit kleineren Kindern eine gute Idee ist, erfährt im Interview mit Stefanie Schindler, warum sie findet, dass Babys die besten Reisebegleiter sind.

Der Oktober war voll von BDAE Ereignissen, über die wir Sie in dieser Ausgabe informieren. Außerdem erfahren Sie, warum eine Tanzpause einen positiven Einfluss auf die Stimmung hat.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und begleite Sie mit Sicherheit ins 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

Anne-Katrin Schwanitz (verantwortlich), [akschwanitz@bdae.com](mailto:akschwanitz@bdae.com)  
Christian Kniese, Steffi Hochgraef

#### 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 Der BDAE ist auf dem 14. Deutschen Human Resources Summit
- 4 Neues Video der Auslandsexperten informiert über das Heiraten im Ausland
- 5 Der BDAE auf der DKM in Dortmund
- 5 Darum schätzen wir die Zusammenarbeit mit Allianz Partners
- 6 Der BDAE bei der Assekuranz Preisverleihung in Frankfurt
- 7 Ein aufregender Familientag beim BDAE

### INTERVIEW

- 8 „Babys sind die besten Reisebegleiter, die wir uns wünschen können.“

### RECHTLICHES

- 11 Darum ist das Teilen von Kinderfotos auf Social Media weltweit kritisch zu sehen
- 13 Diese Rechte haben Urlaubende bei Starkregen und Überschwemmungen
- 15 Das sollte beim Fahrrad- und E-Bike-Verleih im Urlaub beachtet werden

### EXPATRIATES

- 16 So gelingt eine multikulturelle Zusammenarbeit im Team
- 17 Darum leben so viele Expats und digital nomads in Mexiko
- 19 In China ist Vetternwirtschaft gang und gäbe

### AIRLINES

- 21 Hilfreiche Tipps für die Flugbuchung
- 23 Passagierzahlen in Europa steigen schneller
- 23 Deutschland ist bei ausländischen Reisenden unbeliebter als vor der Corona-Pandemie
- 24 Weiterhin gemäßigtes Wachstum an deutschen Flughäfen
- 24 Deutscher Luftverkehr erholt sich auch im Winter fortwährend langsam

### VERMISCHTES

- 25 Das macht Urlaubende am glücklichsten
- 26 So können Brückentage 2024 schlau kombiniert werden
- 28 Wo digitale Nomad\*innen am besten überwintern
- 31 Diese Anglizismen werden am liebsten im Joballtag verwendet

### GESUNDHEIT

- 32 Nigeria verzichtet auf Zigaretten
- 33 Stress erhöht Risiko für Demenzerkrankungen
- 34 Take a break – eine Tanzpause wirkt Wunder!
- 35 Reiseträume statt Herbstblues: Das beste Mittel gegen Fernweh ist die Planung der nächsten Reise

### WELTWEIT

- 36 Work & Travel, Au-Pair & Co.: Warum länger bleiben nachhaltig ist
- 40 So gelingt ein nachhaltiger Tauchurlaub weltweit
- 42 So ist Whale-Watching verantwortungsvoll



© kasto, AdobeStock

# Der BDAE ist auf dem 14. Deutschen Human Resources Summit

Am 17. November findet der 14. Deutsche Human Resources Summit in Frankfurt am Main statt. Die BDAE Consult ist Mitveranstalter und wird persönlich vor Ort sein.

Der jährliche Deutsche Human Resources Summit lädt persönlich ausgewählte Führungskräfte und Personalverantwortliche von deutschen und internationalen Unternehmen ein, um eine inspirierende Plattform zu bieten. Hier werden zentrale Themen der Unternehmensführung und des strategischen HR-Managements diskutiert. Mit hochkarätigen Vorträgen, praxisorientierten Diskussionsrunden und Themenforen werden Impulse gesetzt und Denkanstöße für die zukünftige Unternehmensleitung und das HR-Management geliefert.

Omer Dotou, Leiter der Unternehmensberatung BDAE Consult und Lea Fiebelkorn, ebenfalls Unternehmensberaterin bei der BDAE Consult werden gemeinsam mit Dr. Martin Suilmann, Head of HR-Services/ HR Legal von Detecon International GmbH und Carin Arck aus dem Travel Management von Detecon International GmbH einen Vortrag halten zum Thema: **Arbeitsort egal? Das ist nicht legal! Warum „Work from anywhere“ Personalverantwortliche besonders herausfordert.** ▶



Deutscher  
Human Resources  
Summit

14. Deutscher  
Human Resources  
Summit

16./17. November 2023  
Frankfurt am Main

## Remote Work, Workation und Homeoffice im Ausland sind das „New Normal“

Remote Work, Workation und Homeoffice im Ausland sind längst zur Normalität geworden. Mit der Coronapandemie und der immer stärkeren Digitalisierung der Arbeitswelt kann der Wunsch vieler Arbeitnehmenden, von überall aus zu arbeiten, nicht länger ignoriert werden.

Mit dem Vortrag möchten die Referentinnen und Referenten verdeutlichen, wie stark mobiles Arbeiten im Ausland mittlerweile von Fach- und Führungskräften nachgefragt ist und wie dies insbesondere Personalverantwortliche herausfordert. Denn diese müssen die rechtlichen Voraussetzungen, Hürden und auch Chancen kennen, die diese neue Spielart von Mitarbeitendenbeschäftigung im Ausland bietet.

Am HR Summit nehmen unter anderem Vertreterinnen und Vertreter der Merck AG, der Commerzbank, von Fresenius und der GIZ teil. Am Vorabend hält der Wissenschaftsjournalist Eckard von Hirschhausen einen Vortrag zum Thema „Gesunde Erde - gesunde Menschen“.

Weitere Details zur Veranstaltung finden Sie [hier](#) sowie auf unserer [Seite zur Veranstaltung](#).

## Neues Video der Auslandsexperten informiert über das Heiraten im Ausland

Auf dem BDAE-Youtube-Kanal ist aus der Reihe „Die Auslandsexperten“ ein neues Video verfügbar. Darin erklärt unsere Auslandsexpertin Anne, was bei einer Heirat im Ausland vor allem in puncto Kosten zu beachten ist.

Heiraten wird immer internationaler und binationale Eheschließungen nehmen zu. Daher entscheiden sich viele Deutsche, den Bund der Ehe im Ausland, insbesondere im Urlaub, zu schließen.

Das ist heute gar nicht mehr so kompliziert, denn eine im EU-Ausland geschlossenen Ehe wird standesamtlich anerkannt und auch die bürokratischen Hürden sind deutlich kleiner geworden.

### 14. Deutscher Human Resources Summit

**Vorabend:**  
Donnerstag, 16.11.2023  
Filmmuseum – Frankfurt am Main

**Haupttag:**  
Freitag, 17.11.2023  
The Westin Grand Hotel Frankfurt  
Konrad-Adenauer-Straße 7, 60313  
Frankfurt am Main

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung:

[hr-summit.de](https://hr-summit.de)

### Über die BDAE Consult



Nur wenige Prozesse in einem international agierenden Unternehmen sind derart aufwändig und komplex wie die Entscheidung ins Ausland. Die Unternehmensberatung BDAE Consult bietet international agierenden Firmen umfassende Unterstützung rund um die rechtliche Gestaltung und Vorbereitung des Auslandseinsatzes.

Mitarbeiter als auch Personalverantwortliche von Unternehmen zum Thema Arbeiten im Ausland.

Kontaktieren Sie das Team der Unternehmensberatung BDAE Consult mit Leiter Omer Dotou gerne. Es berät sowohl Mitarbeiterinnen und

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

+49-40-306874-45

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



So viel kostet Heiraten im Ausland

30 Aufrufe • 31.10.2023

BDAE Gruppe  
420 Abonnenten

Abonnieren

Entscheidend ist für viele natürlich, welche Kosten in dem jeweiligen Land auf sie zukommen bei einer Heirat im Ausland.

Das Technologieunternehmen Wise hat ermittelt, welche Bedingungen es für Paare mit deutscher Staatsbürgerschaft gibt und welche Kosten für eine standesamtliche Hochzeit in den Hauptstädten Europas anfallen.

Bei all der Romantik ist jedoch auch zu beachten, was es für rechtliche Vorschriften in dem jeweiligen Land gibt. Darüber sollten sich zukünftige Paare vorab informieren.

Außerdem erläutert Anne im neuen Video der Auslandsexperten, in welchen Ländern es am günstigsten oder teuersten zu heiraten ist. [Hier geht es zum neuen Video](#).

## Der BDAE auf der DKM in Dortmund

Der BDAE nahm wiederholt an der DKM teil, die in diesem Jahr vom 24. bis 25. Oktober in Dortmund stattfand. Die DKM gilt als führende Messe für die Finanz- und Versicherungswirtschaft.

Obwohl der BDAE keinen eigenen Stand hatte, waren insgesamt fünf Vertreterinnen und Vertreter des Unternehmens anwesend. Neben dem Geschäftsführer Philipp Belau und dem Referenten der Geschäftsführung Thorsten Otte, waren auch Vertriebsdirektor Torben Roß und seine Vertriebsassistentin Anna Münk-witz vor Ort. Steffi Hochgraef begleitete das Team aus der Kommunikations- und Marketingabteilung.

### Persönliche Gespräche sorgen für den Aufbau von Vertrauen und Beziehungen

Die persönlichen Gespräche vor Ort waren ein wichtiger Bestandteil des Messebesuchs, da sie dazu beitrugen, Vertrauen aufzubauen und Beziehungen zu pflegen. Bereits am ersten Tag gab es gute Gespräche und neue Ideen konnten ausgetauscht werden. Bei der exklusiven Abendveranstaltung der Allianz setzten sich die Gespräche fort, bei denen auch unsere geschätzten Partner Michael Baltes und Kai Großheim von Allianz Partners, unseres wichtigsten Risikoträgers für die internationalen Krankenversicherungen der BDAE Gruppe, anwesend waren. Neben vielen weiteren bekannten Gesichter, mit denen wir uns austauschten, ergaben



Das BDAE-Team gemeinsam bei der DKM 2023

sich auch gute Gespräche mit anderen Besuchenden. Auf der offiziellen Abendveranstaltung der DKM hat der BDAE noch bei Livemusik ein bisschen gefeiert: die Stimmung im Team war großartig.

### Positive Stimmung trotz vieler Unsicherheiten

Am zweiten Messtags gab es weitere interessante Gespräche und die Möglichkeit, sich die Messestände genauer anzuschauen. Trotz der momentanen wirtschaftlichen Situation und der politischen Lage war eine positive Stimmung unter den Ausstellenden und Besuchenden spürbar. Besonders positiv war, dass der BDAE ohne eigenen Stand mehr Kontakt zu den Menschen hatte und auch Start-up-Unternehmen mit innovativen digitalen

Lösungen entdecken konnte. Termine fanden an verschiedenen Orten in den Messehallen statt, was zu spontanen Gesprächen führte.

Die DKM ist ein wichtiges Ereignis für unabhängige Versicherungsvermittler und der BDAE ist seit über zwanzig Jahren dort vertreten. Angesichts der sich verändernden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen und insbesondere der Bedürfnisse der Generation Z ist es wichtig, am Puls der Zeit zu bleiben. Die Ausrichtung anderer Versicherer auf Nachhaltigkeit war interessant zu beobachten. Der Austausch darüber, was die Branche bewegt und was sich die nachfolgenden Generationen beruflich und privat wünschen, war ein zentrales Thema der Messe. Der BDAE war mit dem Ergebnis der Veranstaltung zufrieden und freut sich bereits auf das nächste Jahr.

## Darum schätzen wir die Zusammenarbeit mit Allianz Partners

Bei der Suche nach einer passenden Partnerschaft im beruflichen Bereich gibt es selten das perfekte Match, aber bei uns beim BDAE und Allianz Partners ist genau das der Fall. Die Zusammenarbeit mit Michael Baltes und Kai Großheim ist nicht nur sehr angenehm und konstruktiv, sondern auch äußerst produktiv.

Auf Augenhöhe zu arbeiten ist für uns von großer Bedeutung, denn wir

möchten mit Expertinnen und Experten zusammenarbeiten, die unser Vertrauen verdienen. Allianz Partners ist seit Anfang dieses Jahres unser Risikoträger für unsere internationalen Krankenversicherungen und trägt maßgeblich dazu bei, dass unsere Kundinnen und Kunden mit einem sicheren Gefühl ins Ausland reisen können. Mit ihrem Rund-um-die-Uhr-Service ermöglicht Allianz Partners unseren Versicherten, von überall auf der Welt Unterstützung zu erhalten.

Das diesjährige Oktoberfest war eine tolle Gelegenheit, Arbeit und Vergnügen dank der Zusammenarbeit mit Allianz Partners zu verbinden. An dieser Stelle möchten wir uns bei Michael Baltes und Kai Großheim bedanken - die Arbeit mit ihnen ist immer ein Vergnügen. Mehr dazu ist in [diesem Video](#) verewigt.



In [diesem Kurzvideo](#) erfahren Interessierte, wie es zu der Partnerschaft gekommen ist und was die gegenseitige Zusammenarbeit auszeichnet. Wir sind dankbar für die großartige Partnerschaft mit Allianz Partners!

# Der BDAE bei der Assekuranz Preisverleihung in Frankfurt

Am 19. Oktober fand in Frankfurt die dritte Preisverleihung des Assekuranz Award statt. Der BDAE wurde im vergangenen Jahr für seine hohe Kompetenz und Produktvariabilität ausgezeichnet. Geschäftsführer Philipp Belau hielt bei der diesjährigen Verleihung eine Rede zu Beginn der Zeremonie.

Die Veranstaltung wurde auf Initiative der Mein Geld Gruppe durchgeführt und von der Chefredakteurin Isabelle Hägewald von Mein Geld Medien moderiert. Eine Expertenjury vergab auch in diesem Jahr Preise an Unternehmen der Branche. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf die Bedeutung von Innovation und Digitalisierung gelegt, um den Herausforderungen der heutigen Gesellschaft und den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden gerecht zu werden.

## Botschafter-Rede auf der Preisverleihung über den Assekuranz Award

In seiner Rede betonte Geschäftsführer Philipp Belau, welche Ehre es für den BDAE war, im vergangenen Jahr den Jury-Preis des Assekuranz Awards für sein besonderes Konzept rund um Auslandsversicherungen gewonnen zu haben. Er betonte auch, was der BDAE an dem Award und dem Event besonders schätzt: Es geht um Qualität und um die Sache. Der Preis wird durch eine Fachjury vergeben, die sich ehrenamtlich und unentgeltlich mit den Produktgebenden befasst. Er ist in keiner Weise käuflich. „Wer hier ausgezeichnet wird, hat das durch Leistung, durch Authentizität und Transparenz verdient“, so Belau.

Der Assekuranz Award - der erste reine Versicherungs-Award in Deutschland - hat es sich zum Ziel gesetzt, die erfolgreichsten Konzepte von Versicherungsanbietern einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Der Assekuranz Award wird in den Bereichen Digital, Innovation und Nachhaltigkeit jeweils in den Sparten Leben, Kranken und Sach vergeben. Darüber hinaus wird ein Sonderpreis der Jury an ein Unternehmen übergeben, dessen besondere Leistung nicht in die vorgegebenen Kategorien einzuordnen ist. Die Fachjury besteht aus erfahrenen Vertreterinnen und Vertretern der Versicherungswirtschaft.



Auf der Bühne mit den diesjährigen Gewinnerinnen und Gewinnern des Awards



Der BDAE bei der Verleihung

# Ein aufregender Familientag beim BDAE

Am 7. Oktober fand unser erster BDAE-Familientag statt. Es war ein besonderer Tag, an dem die Kinder und Partnerinnen und Partner unserer Mitarbeitenden die Möglichkeit hatten, unsere Büroräume zu erkunden und jede Menge Spiel und Spaß zu haben. Viele lachende und strahlende Kinderaugen feigten durch die Gänge und Büroräume, die für diesen Tag einem Kinder-Spieleparadies ähnelten.

Von einem selbsternannten Zaubertrottel, der seine Tricks vorführte, bis hin zur Geschenkeverteilung am Ende gab es jede Menge Highlights. Die Kinder konnten malen aber auch Tischtennis und Nintendo Switch in unserem Leisureroom spielen. Untermalt wurde das Ganze mit leckeren Snacks wie Süßigkeiten, Burger und Pommes, aber auch gesunde Optionen wie Salat und Obst konnten genascht werden. Natürlich gab es auch Team-Spiele, bei denen sich alle vor Lachen kugelten.

Es war eine schöne Gelegenheit für die Mitarbeitenden des BDAE, die Familienmitglieder ihrer Kolleginnen und Kollegen besser kennenzulernen. Die Familienangehörigen bekamen einen Einblick in den Arbeitsplatz ihrer Liebsten. Solche Veranstaltungen fördern die Zusammengehörigkeit und helfen uns als Unternehmen, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen. Gerade weil wir auch die Möglichkeit von Homeoffice-Tagen bieten, ist es wichtig, dass wir uns auch persönlich treffen und Zeit zusammen verbringen.

Ein großer Dank geht an die Organisatorinnen und Organisatoren, Dienstleistenden und helfenden Händen! Es war ein fantastischer und unvergesslicher Tag!

Unser Unternehmen legt großen Wert darauf, familienfreundlich zu sein. Nicht ohne Grund wurde der BDAE von der Hamburger Allianz für Familien als familienfreundliches Unternehmen ausgezeichnet. Wir möchten, dass sich unsere Mitarbeitenden nicht nur am Arbeitsplatz wohl fühlen, sondern auch ihre Familien mit einbeziehen können. Der Familientag war ein weiterer Schritt, um dies zu erreichen.

Neben dem Familientag haben wir bereits viele andere Mitarbeitenden-Events durchgeführt: ein gemeinsames Kochevent, einen Lego-Tag oder einen Ausflug in den Serengeti Park. Diese Events haben ebenfalls dazu beigetra-



Beim Sackhüpfen hatten Groß und Klein ihren Spaß.



Twister durfte natürlich auch nicht fehlen.

gen, dass die Mitarbeitenden sich besser kennenlernen, ihre Beziehungen zu ihren Kolleginnen und Kollegen stärken und ein Gefühl der Teamzugehörigkeit

entwickeln. Es ist schön zu sehen, wie diese Events das Betriebsklima positiv beeinflussen und unsere Unternehmenskultur weiter verbessern.



# „Babys sind die besten Reisebegleiter, die wir uns wünschen können.“

© Stefanie Schindler

Mit dem Baby in der Natur

Stefanie Schindler liebt das Reisen und auch ihre beiden Kinder haben dieser Reiselust keinen Abbruch getan. Obwohl ihre erste Reise mit Baby so ganz anders verlief als erwartet. Im Interview erzählt sie von ihren ersten Reiseerfahrungen als frischgebackene Mama.

## Welche Vorstellungen hattest du vom Reisen mit einem Baby?

**Stefanie:** Nach der Geburt meiner Tochter weckte der Gedanke an eine Reise mit Baby in mir die Erwartung nach unendlichem Mama-Glück an wunderschönen Orten. Zumindest, wenn ich die Bilder all der glücklich lächelnden Familien auf Instagram betrachtete. Egal ob am tropischen Strand, im stylischen Bulli oder im hygienischen Ferienhaus, alle schienen eine ausgesprochen gute Zeit zu haben.

Ich persönlich hatte mir meine erste Reise mit Baby so schön ausgemalt. Eine Zeit, in der wir fasziniert die ersten gurgelnden Wörter und tollpatschige Krabbelversuche meiner Tochter erleben, dabei als kleine Familie beeindruckende Orte erkunden und rundum zufrieden sind. Fernab vom Alltag wollte ich mein Familienglück bei Sonnenuntergängen, auf Berggipfeln und unter Palmen genießen.

## Wohin ging es dann mit deinem Baby zuerst?

**Stefanie:** Meine erste Reise mit Baby führte uns nach Südtirol. Von München gerade einmal 3,5 Stunden mit dem Auto entfernt. Naiv dachte ich: Das wird schon funktionieren, oder? Immerhin schlafen doch alle Babys im Auto. Nein, das tun sie nicht. Also habe ich sehr spontan eine Fahrkarte gekauft und bin mit Baby in der Trage im Zug angereist. Fun Fact: Mit dem Zug waren wir schneller als mein Mann mit dem Auto.

Um meiner Naivität noch eines oben drauf zu setzen, hatte ich für den Spätsommer einen VW-Bus gemietet. Ich wollte unseren Roadtrip-Camping-Traum, für dessen Erfüllung sich viele frischgebackenen Eltern entscheiden, Wirklichkeit werden lassen. Meine Tochter dachte allerdings nicht daran, das Auto als Verkehrsmittel ihrer Wahl zu akzeptieren. Wir sind nicht sehr weit gekommen bei diesem Roadtrip und haben viele Stunden

auf weniger hübschen Plätzen direkt am Straßenrand verbracht, da an ein Weiterfahren nicht zu denken war.

.....

*„Um meiner Naivität noch eines oben drauf zu setzen, hatte ich für den Spätsommer einen VW-Bus gemietet.“*

.....

An dieser Stelle möchte ich alle frischgebackenen Eltern beruhigen: Mit meiner zweiten Tochter sind wir nach Tasmanien geflogen, um dort mit einem Wohnmobil zwei Monate die Insel zu erkunden. Wir durften dort die bis heute schönste Reise unseres Lebens mit Baby und Kleinkind gemeinsam verbringen. ▶

**Wie sieht die Reise-Realität mit Baby aus?**

**Stefanie:** Das ist eine Frage, die ich auch mit zwei Kindern nicht abschließend beantworten kann. Eines ist allerdings sicher: Ein Baby ist eine 24/7-Aufgabe, kombiniert mit einem gehörigen Maß an Schlaflosigkeit – daheim genauso wie auf Reisen. Verantwortung, Babys-Bedürfnisse und auch sein Gepäck reisen ab jetzt immer mit.

Zudem hat jedes Baby, und mag es noch so jung sein, sein eigenes Temperament. Dieses Temperament ist meiner Erfahrung nach ausschlaggebend für die ganz eigene Reise-Realität jeder Familie.

Die ersten anstrengenden Reiseerfahrungen mit meiner großen Tochter haben uns nicht vom Reisen abgehalten. Wir haben allerdings gelernt, sehr genau hinzuschauen, was jedes Familienmitglied braucht und welche Reiseart und auch Anreiseart zu uns als Familie passt.

**Was macht eine Reise mit Baby für frischgebackene Eltern so besonders?**

**Stefanie:** Im Grunde kommt diese magische Babyzeit nie wieder. Und obwohl Eltern meist erst rückblickend klar wird, wie wundervoll diese kleinen Wesen waren, können wir bei einer Reise diese Zeit als Familie intensiv erleben.

.....

*„Ich wollte keine zu hohen Erwartungen schüren, indem ich mit dieser «Reisen-mit-Baby-ist-das-Schönste-was-es-gibt»-Floskel an das Thema rangehe.“*

.....

Vor allem entspannte Babys sind unkomplizierte Mitreisende, die in den ersten Monaten wenig Anforderungen an das Urlaubsland und die täglichen Aktivitäten stellen. Die Möglichkeit der gemeinsamen und bezahlten Elternzeit in Deutschland gibt reisebegeisterten Familien außerdem die einmalige Möglichkeit, für mehrere Monate zu verreisen. ▶



Reisen mit Baby in Tasmanien

© Stefanie Schindler



Kinder sind die besten Reisebegleiter. Im Ausland ist die Kinderfreundlichkeit riesig.

© Stefanie Schindler

Babys sind zudem die besten Reisebegleiter, die wir uns wünschen können, denn sie sind beim Reisen wahre Türöffner. Im Ausland ist die Kinderfreundlichkeit riesig. Sprachbarrieren spielen plötzlich keine Rolle mehr und die Neugierde der Einheimischen siegt über eventuelle Berührungängste. Babyvernarrte Kellnerinnen entpuppen sich nicht selten als spontane Babysitterinnen. Das sind ganz besondere Reiseerfahrungen, die uns Babys schenken.

### Du hast ein Buch über das Reisen als frischgebackene Eltern geschrieben. Was sind deine ultimativen Reise-Hacks kurz zusammengefasst?

**Stefanie:** Flexibilität! Die meisten von uns schreiben sich durchaus ein gewisses Maß an Flexibilität zu. Was es aber bedeutet, wirklich flexibel zu sein, zeigt uns erst ein Baby. Wir Eltern müssen uns von der Idealvorstellung einer Reise lösen. Das Wichtigste ist, dass wir als Familie zusammen und gesund sind. Da spielt es erst einmal keine Rolle, ob wir am anderen Ende der Welt oder im Allgäu (dort ist es übrigens auch ziemlich schön) unterwegs sind.

Ich selbst fand es nicht immer leicht, Tipps für das Reisen mit Baby an frischgebackene Eltern aufzuschreiben. Meine eigene Erfahrung mit meiner Tochter stand mir dabei häufig im Weg. Denn das Reisen mit Baby ist wie das Leben mit Baby: Es gibt viele praktische und kluge Ratschläge, die

uns Eltern auf das vorbereiten sollen, was uns erwartet. Ist der Nachwuchs aber erst einmal auf der Welt, stellt sich schnell heraus, dass Vorstellung und Realität des Familienlebens oft einige Flugstunden voneinander entfernt liegen.

Ich hatte beim Schreiben der Reise-Hacks nur allzu oft das Bedürfnis, all meine Tipps relativieren zu wollen, da es so häufig auf das Baby ankommt. Außerdem wollte ich keine zu hohen Erwartungen schüren, indem ich mit dieser »Reisen-mit-Baby-ist-das-Schönste-was-es-gibt«-Floskel an das Thema rangehe.

### Was war deine Intention beim Verfassen des Buches?

**Stefanie:** Mir geht es darum, Eltern praktische Tipps mit an die Hand zu geben, die ihre ersten Fragen zum Thema Reisen mit Baby beantworten. Und mit einem Augenzwinkern habe ich versucht, auch das Thema »Temperamentvollere Babys« einfließen zu lassen. Weil es diese eben auch gibt. Und weil Eltern dann nicht mehr unbedingt die ganze Reise-Welt offensteht. Ich denke, das ist mir gut gelungen und vielleicht tröstet der eine oder andere humorvolle Nebensatz darüber hinweg, dass nicht jeder Reisetag mit Baby so schön ist, wie erwartet.

Ich freue mich immer noch sehr, dass mir der CONBOOK Verlag die Möglichkeit gegeben hat, die Reise-Hacks für frischgebackene Eltern zu schreiben. ◉

### Die Autorin

Stefanie Schindler, 1983 in Speyer als Stefanie Zenk geboren, ist Bloggerin, Autorin, Reisende, Bergverliebte und Mama von zwei kleinen Töchtern.

Nach dem Studium kaufte sie sich ein Round-The-World-Ticket, kündigte ihren sicheren Job bei einer Bank und machte ihre erste Solo-Weltreise. Das war zu einer Zeit, als Reisende noch in Internet-Cafés pilgerten, um mit den Liebsten daheim in Kontakt zu bleiben. Seither hat sich nicht nur das Reisen, sondern auch das Leben von Stefanie geändert. Gemeinsam mit ihrem Mann brach sie nach der Hochzeit nochmals auf zu einer Reise um die Welt, auf der die beiden ihre Herzen wieder bis oben hin mit Erinnerungen füllten.



Aktuell reist Stefanie zu viert mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern, wenn sie nicht gerade die Berge im Chiemgau rund um ihre Wahlheimat Rosenheim unsicher macht.

Auf ihrem Reise- und Outdoorblog für Familien *a daily travel mate* gibt Stefanie über 10.000 monatlichen Leserinnen und Lesern Tipps und Inspiration zum Reisen, Wandern und Draußensein mit Kindern.

### Buchinformationen

In „Reise-Hacks für frischgebackene Eltern“ stellt Stefanie Schindler jede Menge Tipps für das Reisen mit Baby vor. Wie lässt sich die Elternzeit am besten für Urlaubsreisen nutzen? Wann ist auch das Kind bereit? Welche Ziele kann ich mit Baby bedenkenlos ansteuern? Und was muss ich überhaupt alles mitnehmen?

Wer sich mit Familie individuell auf die nächste Reise vorbereiten will, findet in diesem Ratgeber brauchbare Tipps und außerdem sich selbst wieder. Denn beim Übernachten, Fortbewegen, Erkunden und Spaßhaben gilt auch mit Nachwuchs: Augenzwinkernd wiegt jede Herausforderung leichter.

Die Reise-Hacks sind der perfekte Urlaubsleitfaden für alle frischgebackenen Eltern.



### Reise-Hacks für frischgebackene Eltern

Stefanie Schindler

Klein und kompakt: der ideale Begleiter fürs Handgepäck

Hardcover, 96 Seiten, 9,99 Euro

*CONBOOK Verlag*

ISBN 978-3-95889-420-4

# Darum ist das Teilen von Kinderfotos auf Social Media weltweit kritisch zu sehen

© Drobot Dean, AdobeStock

Gastbeitrag von Sabine Lembert

Ein Schnappschuss vom kleinen Sohn beim Sandburg-Bauen, ein Porträt der Tochter im neuen Badeanzug am Strand – viele Eltern teilen ihre Urlaubsfotos und Videos über Kanäle wie WhatsApp, Facebook, TikTok oder Instagram. Zum einen, weil das Internet eine schnelle und einfache Möglichkeit der Datenübermittlung darstellt. Zum anderen, weil die Views, Likes oder Shares dem elterlichen Ego guttun.

**W**oran viele jedoch nicht denken: Mit dem Teilen von Bildmaterial – meist sogar ohne Einverständnis der abgebildeten Kinder – verletzen die Erziehungsberechtigten nicht nur deren Privatsphäre, sondern öffnen auch noch Pädophilen Tür und Tor. Denn ein beachtlicher Teil des Materials findet sich auf kinderpornografischen Websites im Clear- oder Darknet wieder.

## Sharenting: Falsch verstandener Elternstolz

Das Phänomen, dass Eltern Bilder ihrer Kinder teilen, hat ein eigenes Wort: Sharenting. Es setzt sich aus dem englischen Wort „parenting“ und dem Verb „to share“ zusammen und bedeutet, dass Eltern Bilder ihrer Kinder online teilen. Doch was Erwachsene mit Stolz oder Freude erfüllt, kann für Kinder peinlich sein. Und wenn nicht sofort, dann möglicherweise Jahre später. Erhebungen zeigen, dass Bilder eines Kindes vor seinem 13. Lebensjahr im Mittel 1.300 Mal im Internet geteilt werden.

Das Deutsche Kinderhilfswerk hat das Phänomen des „Sharenting“ deshalb in einer Studie untersucht und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass Kinder ein sehr klares Gespür dafür haben, unter welchen Umständen sie mit der Veröffentlichung von Bildern oder Videos einverstanden sind und wann dies nicht der Fall ist. Dabei können sich die Kriterien von Eltern und Kindern für die Bewertung eines Bildes stark unterscheiden, sodass Kinder Aufnahmen problematisch finden, die Erwachsene für harmlos halten. Die Studie kommt zu dem Schluss, „[...] dass Kinder in der Regel deutlich weniger Bilder preisgeben würden als ihre Eltern.“

## Missbrauch unschuldiger Urlaubsfotos

Ganz abgesehen von der Verletzung der kindlichen Privatsphäre und Persönlichkeitsrechten können unschuldige Urlaubsfotos sehr schnell in falsche Hände geraten und – teils auf eine

Weise bearbeitet, die sich die meisten Eltern nicht einmal vorstellen können – in kinderpornografischen Internetportalen wieder auftauchen.

Nach Angaben der australischen Beauftragten für die elektronische Sicherheit von Kindern (Australian Children's e-safety Commissioners) enthielt beispielsweise eine kinderpornografische Website Bilder von 45 Millionen ahnungslosen Kindern. Außerdem wurde festgestellt, dass 50 Prozent der Bilder, die auf pädophilen Websites geteilt werden, von den Social-Media-Seiten der Eltern stammen.

## Die Doppelmoral hinter dem Datenschutz

Noch deutlich gravierender als die missbräuchliche Verwendung unschuldiger Fotos von Kindern ist jedoch der bewusste Missbrauch unschuldiger Kinder für pornografische Fotos. Falls pädophile Täter nicht ohnehin aus dem Umkreis ihrer Opfer stammen, so bieten Soziale ▶



© ViDi Studio, AdobeStock

Medien, Messaging-Plattformen, Spieleplattformen usw. zahlreiche Möglichkeiten, um mit Kindern in Kontakt zu treten. Dabei reichen die Möglichkeiten von dem Anwerben für sexuell eindeutige Bilder, sexuell geprägte Chats mit Kindern, dem Hochladen und Teilen von pädophilen Fotos, bis hin zum Versuch, Kinder persönlich zu treffen und sexuell zu missbrauchen.

Besonders widersprüchlich ist dabei: Einerseits haben die erwähnten Sharenting-Eltern sowie die breite Masse der Social-Media-Nutzer kaum datenschutzrechtliche Bedenken beim Teilen von Bildmaterial wie Urlaubsfotos und missachtet dabei teils sogar die Persönlichkeitsrechte eigener oder fremder Kinder. Andererseits protestieren Datenschützerinnen und Datenschützer vehement gegen die EU-Pläne für KI-basierte Scans von Bildern durch Internetplattformen wie beispielsweise Meta (Facebook, WhatsApp, Instagram) zum Schutz der Kinder gegen sexualisierte Gewalt. Und das, obwohl der Konzern nach Erkenntnissen der Kommission allein für rund 95 Prozent der bisherigen Missbrauch-Meldungen verantwortlich war. Im vergangenen Jahr gingen allein bei Meta mehr als 27 Millionen entsprechende Hinweise ein.

### Mit KI gegen Kinderpornographie im weltweiten Netz

Technologieunternehmen verwenden zwar bereits ein Klassifizierungssystem, das von einem Branchenverband namens Tech Coalition entwickelt wurde, um mutmaßliches Material über sexuellen Kindesmissbrauch nach dem offensichtlichen Alter des Opfers und der Art der dargestellten Handlungen zu kategorisieren. Dennoch nehmen Fotos von sexuell missbrauchten Kindern und

Filme mit pornografischen Darstellungen zu. Im vergangenen Jahr wurden doppelt so viele gezählt, wie im Jahr zuvor.

EU-Innenkommissarin Ylva Johansson war schockiert, als sie von den Ermittlern erfuhr, dass Europa weltweit zum Drehkreuz für den Handel mit Darstellungen sexualisierter Gewalt geworden ist. Die Schwedin empfindet es als einen Schandfleck, dass nirgends auf der Welt so viel Kinderpornografie verbreitet wird wie in der Europäischen Union, und dass die Darstellungen sexualisierter Gewalt immer extremer werden. Denn fast 90 Prozent aller Websites, die Content mit sexuellem Missbrauch von und sexualisierter Gewalt an Kindern beinhalten, liegen auf europäischen Servern.

### Scannen von Kinderfotos auf Social Media

Deshalb fordert Johansson ein [EU-Gesetz zum Schutz vor Kindesmissbrauch im Internet](#). Der entsprechende Gesetzentwurf, gegen den Datenschützerinnen und Datenschützer Sturm laufen, sieht eine KI-basierte Scan-Pflicht von Chats, Bildern und Videos durch Internetportale vor, noch bevor dieses Material im Netz steht – und meist nicht mehr entfernt werden kann. Eine solch KI-basierte Chatkontrolle, die den Inhalt der Kommunikation weder versteht noch speichert, sondern lediglich Treffer zur weiteren menschlichen Analyse und Bewertung aussondert, würde zukünftig Möglichkeiten bieten, Kinderschutz grundrechtssensibel und effektiv zu gewährleisten.

Das Beispiel „Sharenting“ zeigt den enormen „Interpretationsspielraum“ von Persönlichkeits- und Datenschutz-



### Über die Autorin

Sabine Lembert arbeitet seit 2015 als freiberufliche Autorin. Nach langjähriger Tätigkeit in der TV-Branche, u.a. als Senior Project Consultant bei Endemol International und als Project Development Managerin bei Sony Pictures in den Niederlanden, hat sie sich beruflich neu orientiert.

Als zweifache Mutter wünschte sich Sabine Lembert mehr berufliche Freiheit und eine Tätigkeit, bei der Frauen- und Familienbelange im Vordergrund stehen. Aus diesem Grund hat sich die heute in München lebende Autorin dafür entschieden, Frauen in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen, indem sie regelmäßig Fachartikel zur Finanzbildung veröffentlicht und sich darüber hinaus für die Rechte von Kindern einsetzt.

 [Sabine Lembert auf LinkedIn](#)

Grundrechten auf, die nicht dem Ego beziehungsweise der Bedürfnisbefriedigung von Erwachsenen dienen sollten, sondern dem Schutz des vulnerablen Lebens der Kinder. ●

# Diese Rechte haben Urlaubende bei Starkregen und Überschwemmungen

Starke Regenfälle haben diesen Sommer in Slowenien, Österreich, Schweden und Kroatien zu Überschwemmungen geführt. Aufgrund des veränderten Klimas wird es in Zukunft sicherlich keine Seltenheit mehr sein, dass es wieder zu solchen Katastrophen kommt.

**D**as Europäische Verbraucherzentrum Deutschland gibt Auskunft darüber, welche Rechte Reisende haben.

## Pauschal- oder Individualreisende

„Wer eine Pauschalreise gebucht hat, hat deutlich mehr europaweit einheitliche Rechte und ist im Krisenfall besser geschützt als Individualreisende. Pauschalreisende haben mit dem Veranstalter einen einheitlichen Ansprechpartner, während Individualreisende sich mit den Vertragsbedingungen jedes einzelnen Anbieters wie Fluggesellschaft, Hotel oder Ticketverkäufer befassen und sich mit mehreren Ansprechpartnern auseinandersetzen müssen“, sagt Karolina Wojtal, Co-Leiterin des Europäischen Verbraucherzentrums Deutschland.

## Welche Rechte gelten bei einer Pauschalreise?

Es können verschiedenen Situationen eintreten, die zum Abbruch der Reise führen. Im Folgenden werden die einzelnen Szenarien beschrieben.

### Der Pauschalreiseveranstalter sagt die Reise ab

Treten am Urlaubsort unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände auf, die es dem Reiseveranstalter unmöglich machen, die Pauschalreise durchzuführen, kann er die Reise absagen. Haben Sie bereits eine Anzahlung oder den gesamten Reisepreis geleistet, haben Sie in diesem Fall Anspruch auf volle Rückerstattung. Ein darüber hinausgehender Anspruch auf Schadenersatz besteht nicht.

### Reisende möchten die Pauschalreise selber stornieren

Auch dies ist möglich, wenn außergewöhnliche und unvermeidbare Umstände am Bestimmungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe auftreten. Dazu wenden sich Reisende an ihren Reiseveranstalter und verlangen, dass die Reise aufgrund der aktuellen Situation vor Ort abgesagt wird. Sie haben dann Anspruch auf die volle Rückerstattung des Reisepreises, aber nicht auf eine zusätzliche Entschädigung.

„Voraussetzung dafür ist, dass die Reise unmittelbar bevorsteht und durch die außergewöhnlichen Umstände beeinträchtigt ist“, sagt Karolina Wojtal. Liegt das Reisedatum erst in ferner Zukunft, ist man auf die Kulanz des Reiseveranstalters angewiesen.

### Achtung

Die Angst vor Überschwemmungen allein ist kein ausreichender Grund für eine Stornierung. Die Reise kann nicht einfach kostenlos storniert werden. Es muss mit Stornogebühren gerechnet werden.

### Reisende möchten den Urlaub abbrechen

Kann man nachweisen, dass die Reise durch außergewöhnliche Umstände erheblich beeinträchtigt wird, können Reisende den Pauschalreisevertrag kündigen und die Rückreise antreten. Reiseleistungen, die man aufgrund der vorzeitigen Vertragsbeendigung nicht mehr in Anspruch nehmen kann, müssen nicht gezahlt werden und eine Erstattung kann verlangt werden.

Sofern die Rückreise Bestandteil des Vertrages war, ist der Reiseveranstalter verpflichtet, die Rückreise zu organisieren. Eventuelle Mehrkosten gehen in diesem Fall zu Lasten des Reiseveranstalters.

### Die Heimreise verzögert sich

Wenn man länger als ursprünglich geplant am Urlaubsort bleiben muss, weil die Rückreise aufgrund der außergewöhnlichen Umstände nicht möglich ist, muss der Veranstalter die Hotelkosten für maximal drei weitere Tage übernehmen. ▶



Venedig, Italien



© Jens Hertel, AdobeStock

Neckargemund, Deutschland

## Urlaubende verbleiben am Urlaubsort

Wenn ein erheblicher Reisemangel vorliegt, können Urlaubende, die am Urlaubsort bleiben, den Reisepreis gegenüber dem Reiseveranstalter

mindern. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn eine vertraglich vereinbarte Leistung nicht erbracht werden kann.

gewählt wurde. Ist dies nicht der Fall, sollte man sich an das Hotel wenden und fragen, ob der Aufenthalt auf einen späteren Zeitpunkt verschoben oder kostenlos storniert werden kann.

Wenn das Hotel die Buchung storniert, weil die Dienstleistung aufgrund von Überschwemmungen nicht erbracht werden kann, muss es den gesamten Betrag erstatten. Ist man bereits im Hotel, kann den Urlaub aber nicht fortsetzen, sollte die Rückerstattung des Restbetrags verlangt werden.



## Rechtsschutzversicherung beim BDAE

Wer längere Zeit im Ausland lebt, merkt schnell, dass es in anderen Ländern andere Regeln gibt – gerade wenn es um Rechtsstreitigkeiten geht. Kennt man die Gesetzeslage nicht, wird es schwierig, sein Recht im Ausland durchzusetzen. Mit dem **EXPAT LEGAL** bietet der BDAE zusammen mit der ARAG eine Rechtsschutzversicherung für Privatpersonen und Mitarbeitende von Unternehmen mit weltweiter Gültigkeit an.

Unser Beratungsteam unterstützt Sie gerne bei Fragen rund um dieses und weitere Produkte, die Ihren Auslandsaufenthalt absichern.

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

 +49-40-306874-23

 [per Chat](#)

Fällt eine im Rahmen der Pauschalreise stattfindende Veranstaltung aufgrund der Überschwemmung aus, müssen Reiseveranstalter das Ticket für die Veranstaltung erstatten.

## Individualreise – Das gilt, wenn Flug und Hotel getrennt voneinander gebucht wurden

Wenn die Fluggesellschaft den Flug wegen der Überschwemmungen annulliert, haben Reisende Anspruch auf Erstattung des Flugpreises oder auf eine anderweitige Beförderung. Eine zusätzliche Entschädigung kann nicht verlangt werden.

„Wenn Ihr Flug aufrechterhalten wird, können Sie diesen normalerweise nicht kostenlos stornieren, wenn Sie nicht ausdrücklich einen flexiblen Tarif gewählt haben“, sagt Karolina Wojtal. „Setzen Sie sich mit der Fluggesellschaft in Verbindung, und fragen Sie, ob vielleicht ein kostenloses Storno oder eine Verschiebung auf einen späteren Zeitpunkt möglich ist.“

## Kann die Hotelbuchung kostenfrei storniert werden?

Dies ist in Europa nicht einheitlich geregelt. Ob Stornogebühren anfallen oder nicht, kann den Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnommen werden. Auf der sicheren Seite ist man, wenn von vornherein eine stornierbare Buchung

## Ein Veranstaltungsticket wurde gekauft und die Veranstaltung muss wegen Überschwemmung abgesagt werden

Wenn die Veranstaltung abgesagt wird, kann die Rückerstattung des Ticketpreises verlangt werden. Andere Kosten, die entstanden sind, beispielsweise für die Anreise oder eine Hotelübernachtung, können nicht zurückverlangt werden.

## Greift die Reiserücktrittsversicherung?

Naturkatastrophen sind in der Regel von Reiserücktrittsversicherungen ausgeschlossen. Sie zahlt also nicht, wenn eine Reise wegen Überschwemmungen nicht angetreten werden kann. In den Versicherungsbedingungen sollte geprüft werden, ob Naturkatastrophen eingeschlossen sind. Einige Kreditkarten beinhalten auch eine Reiserücktrittsversicherung. Ob diese Versicherung greift, kann den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Kreditkarte entnommen werden.

Weitere Informationen zu wichtigen Fragen rund um Reiserechte sind auf der Internetseite des [Europäischen Verbrauchersentrums Deutschland](#) zu finden. ○

# Das sollte beim Fahrrad- und E-Bike-Verleih im Urlaub beachtet werden

Seit dem 1. September 2023 verbietet Paris den Verleih von E-Scootern und setzt stattdessen künftig auf Fahrräder. Viele europäische Städte sind ideal für die Erkundung mit dem Fahrrad. Gut ausgebaute Radwege und ein breites Angebot an Leihrädern machen es möglich.

**D**as Europäische Verbraucherzentrum informiert auf seinen Internetseiten über Anbietende und Preise in beliebten Städten Europas. Außerdem gibt es Tipps, was beim Ausleihen zu beachten ist, wie es um den Versicherungsschutz steht und wie man sich bei einem Unfall richtig verhält.

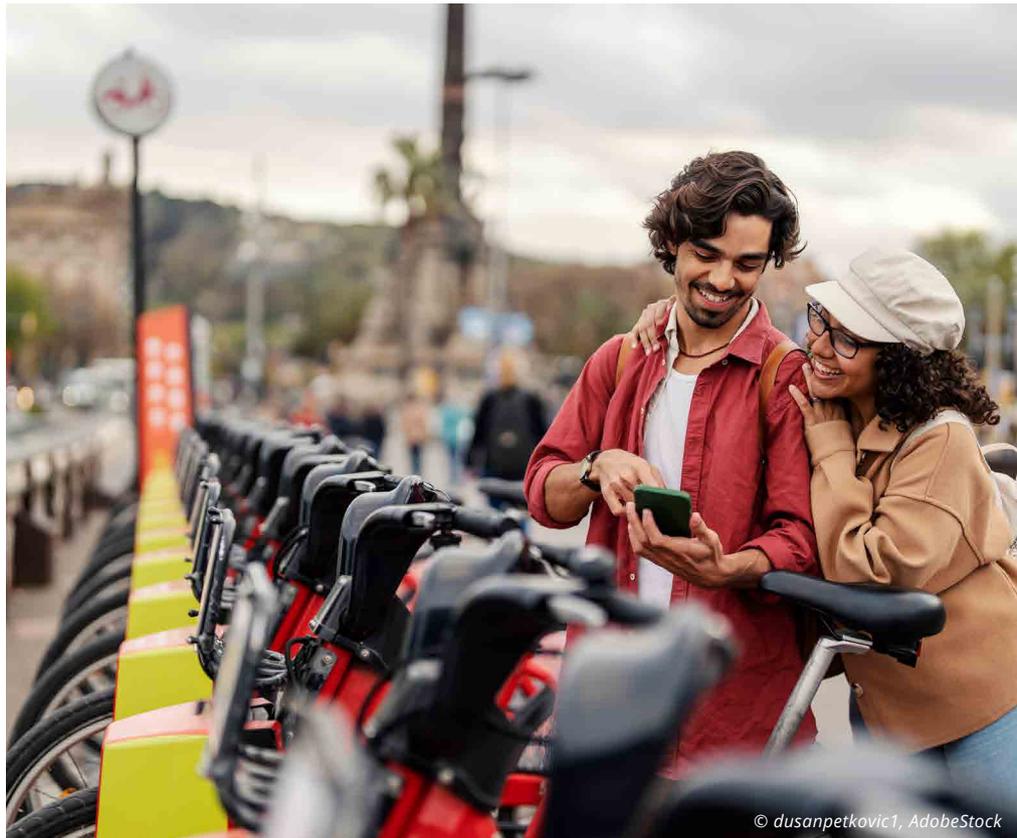
## Preise und Tarife variieren

In vielen Städten stehen im öffentlichen Straßenraum Standardfahrräder und teilweise auch E-Bikes zur Verfügung. Der Verleih erfolgt in der Regel über eine Online-Anmeldung und eine App des Anbietenden für das Smartphone. Der Vorteil: Das Ausleihen der Räder ist spontan und das Abstellen im öffentlichen Raum ist jederzeit möglich. Für eine 45-minütige Fahrt mit einem normalen Fahrrad in Paris zahlt man beim größten Anbietenden zum Beispiel 3 Euro, in Prag kostet eine 30-minütige Fahrt umgerechnet 1,26 Euro, in Wien zahlt man für eine halbe Stunde 60 Cent.

Wer sich ein Fahrrad oder ein E-Bike für einen ganzen Tag oder auch für mehrere Tage ausleihen möchte, kommt in einem Fahrradgeschäft günstiger weg. Hier haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Modellen und können Zubehör wie Helm und Tourentipps erhalten. In der Hochsaison empfiehlt sich eine Reservierung im Voraus. Mit einem Mietpreis von etwa 25 Euro pro Tag muss für ein einfaches E-Bike im Geschäft gerechnet werden.

## Vor Fahrtantritt Versicherungsschutz prüfen

Wer mit dem Leihrad einen Dritten verletzt oder einen Sachschaden, zum Beispiel an einem Auto, verursacht, ist normalerweise über die Haftpflichtversicherung des Vermietenden abgesichert. Urlauberinnen und Urlauber sollten aber vor Fahrtantritt prüfen, ob der Versicherungsschutz tatsächlich besteht, zum Beispiel durch einen Blick in die App oder auf die Website.



© dusanpetkovic1, AdobeStock

Die Haftpflichtversicherung des Vermietenden springt auch dann ein, wenn ein ordnungsgemäß abgestelltes oder angeschlossenes Mietfahrzeug während der Mietzeit gestohlen wird.

Im Idealfall sollte der Vermietende auch eine Personenversicherung abgeschlossen haben, die bei einem Unfall für eigene Verletzungen der ausleihenden Person aufkommt. In der Regel werden diese Kosten aber bereits von der Krankenkasse übernommen.

Schäden am Fahrrad oder am E-Bike, die man selbst verursacht hat, müssen oft ganz oder bis zu einer bestimmten Höchstsumme aus der eigenen Tasche bezahlt werden, denn nicht jede Privathaftpflichtversicherung deckt Schäden an oder durch ein Leihfahrrad ab. Dies muss als Zusatzleistung ausdrücklich im Versicherungsumfang enthalten sein.

Prüfen Sie dies unbedingt, bevor Sie ein Fahrrad ausleihen.

## Bei Unfall Vermietenden und Polizei verständigen

Im Falle eines Unfalls ist die oder der Mietende verpflichtet, sich so schnell wie möglich mit dem Vermietenden in Verbindung zu setzen. Meist ist dies auch im Mietvertrag geregelt. Viele Versicherungen verlangen einen polizeilichen Unfallbericht. Deshalb sollte auch die Polizei informiert werden. Oft muss auch ein Schadensformular des Vermietenden ausgefüllt werden.

Die Benachrichtigung der Polizei ist obligatorisch, wenn Personen verletzt wurden, wenn ein größerer Sachschaden entstanden ist oder wenn die am Unfall beteiligte Person nicht anwesend ist.

# So gelingt eine multikulturelle Zusammenarbeit im Team

© Jacob Lund, AdobeStock

Unternehmen sind oft global vernetzt und arbeiten international zusammen. Die Mitarbeitenden können dank Homeoffice, das spätestens seit der Pandemie im Trend ist, von ganz unterschiedlichen Orten aus zusammenarbeiten.

**M**ultikulturelle Teams sind daher keine Seltenheit. Multikulturelle Zusammenarbeit ist ein vielversprechendes Potenzial. Amanda Augustine, Karriereexpertin bei Lebenslaufapp, gibt hilfreiche Tipps, wie die Arbeit in einem multikulturellen Team gelingen kann.

## Tipps 1: Gemeinsame Ziele an die erste Stelle setzen

Unabhängig davon, ob das Team multikulturell zusammengesetzt ist oder nicht, hilft dieser Tipp, kulturelle Brücken zu schlagen und eine Basis zu schaffen, denn durch die gemeinsame Fokussierung auf ein Ziel wird das Team durch eine klare Teamkoordination zusammengeschweißt und mögliche Unterschiede werden zweitrangig, da das Kernziel im Vordergrund steht und jede oder jeder die individuelle Expertise einbringen kann, um das Ziel zu erreichen.

## Tipps 2: Kulturelle Fauxpas vermeiden

Informieren und interessieren Sie sich für andere Kulturen und deren Gepflogenheiten. Man lernt nie aus und das Auffrischen kultureller oder sprachlicher Kenntnisse kann Spaß machen und vor allem Interesse und Respekt signalisieren. Außerdem ist es wichtig, sich für das Thema Rassismus zu sensibilisieren, da viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diesem ausgesetzt sind.

„Wenn man die Gepflogenheiten eines anderen Landes kennt, zeigt man auch, dass man sich für die andere Person

interessiert. Wenn Sie versuchen, eine neue Kundenbasis in diesem Land zu erreichen, wird die Kenntnis der grundlegenden gesellschaftlichen Normen auch Ihre Dienstleistungen oder Produkte verbessern und Ihre Geschäftspartner beeindrucken“, meint die Karriereexpertin.

## Tipps 3: Sprachbarrieren nicht unterschätzen

Trotz Google Translate und ChatGPT gehören Sprachbarrieren leider nicht der Vergangenheit an, sondern können immer noch zu Missverständnissen führen. Außerdem filtern sie nicht die feinen sprachlichen Unterschiede heraus und übersetzen nicht die Soft Skills in der Kommunikation. Es ist wichtig, klar, konkret und natürlich höflich zu kommunizieren. Jargon, umgangssprachliche Ausdrücke oder Redewendungen sind fehl am Platz, da sie bei der Übersetzung verloren gehen oder falsch interpretiert werden können. Außerdem ist es immer besser, auf Nummer sicher zu gehen und, wenn möglich, jemanden zu bitten, der die Zielsprache gut beherrscht, einen Blick auf die schriftlichen Formulierungen zu werfen. Es ist auch hilfreich, sich über die richtige Anrede, Grußformel und Unterschrift zu informieren.

## Tipps 4: Keine Scheu davor, Fragen zu stellen

Es ist hilfreich, sich vorab über die Kulturen zu informieren, mit denen sich die Mitarbeitenden identifizieren, aber natürlich kann man nicht alles wissen. Daher sollte man die Mitarbeitenden aus den verschiedenen Kulturen fragen,

wenn etwas unklar ist. Das Interesse aneinander ist ein fruchtbarer Boden für ein kollegiales Miteinander und mögliche Missverständnisse werden durch eine klare Kommunikation, zu der auch Fragen gehören, vermieden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fühlen sich in ihrer kulturellen Identität respektiert, wenn ihnen auch zugehört wird.

„Tatsächlich ist es wichtig, im Vorfeld einen sicheren Raum für die Kommunikation mit Ihren ausländischen Partnern oder Kunden zu schaffen, damit sich jeder wohl genug fühlt, Fragen zu stellen, ohne verurteilt zu werden oder sich zu schämen“, erklärt Amanda Augustine.

## Tipps 5: Unterschiede zelebrieren und neugierig bleiben

Die Zusammenarbeit mit anderen Nationalitäten ist oft eine wahre Fundgrube. Die vielen verschiedenen Blickwinkel auf ein Ziel und die unterschiedlichen Herangehensweisen an ein Problem müssen zwar koordiniert werden, aber wenn dies durch eine klare und taktvolle Kommunikation gelingt, ist die Arbeit in einem multikulturellen Team sehr erfolversprechend und macht darüber hinaus auch noch neugierig auf die Welt.



© Zaharia Levy, AdobeStock



# Darum leben so viele Expats und digital nomads in Mexiko

© Gita, AdobeStock

Playa La Ventanilla, Mexiko

Wohnen, Kultur, Alltag: Mexiko bietet Expatriates, digitalen Nomadinnen und Nomaden in vielerlei Hinsicht ein schönes neues Zuhause. Bereits in den vergangenen Jahren konnte sich Mexiko in Expatriate-Rankings immer wieder auf den vorderen Plätzen platzieren. In der letzten Expat-Insider-Studie von InterNations landete das Land sogar auf Platz eins.

**U**nd auch die Hauptstadt schneidet gut ab: In einer anderen Studie von InterNations landet Mexiko-Stadt immerhin auf dem dritten Platz.

## Gastfreundschaft, günstiger Wohnraum und kulinarische Vielfalt

Die Studie zeigt, dass Expatriates in Mexiko mit ihren persönlichen Finanzen und der Eingewöhnung im Ausland sehr zufrieden sind. So liegt das Land in den Kategorien Freundlichkeit, Freundinnen und Freunde finden und Kultur & Willkommen an der Spitze. Expats beschreiben die Bevölkerung als freundlich (90 Prozent vs. 66 Prozent weltweit) und finden

es leicht, Freundschaften mit Einheimischen zu schließen (75 Prozent vs. 42 Prozent weltweit). Im Expat Basics Index (digitale Infrastruktur, Wohnen, Sprache, Verwaltung) verpasst Mexiko nur knapp die Top 10. Während 64 Prozent keine Probleme hatten, ein Visum für den Umzug zu bekommen (weltweit 56 Prozent), hatten 53 Prozent Probleme mit der Verwaltung vor Ort (weltweit 39 Prozent).

Bei den Indizes zur Arbeits- und Lebensqualität im Ausland schneidet Mexiko am schlechtesten ab, erreicht aber dennoch gute Werte. Die Expats schätzen unter anderem die kulinarische Vielfalt und die Gastronomie (92 Prozent vs. 77 Prozent weltweit) sowie die Natur und Umwelt (90 Prozent vs. 83 Prozent weltweit). Unzufrieden

sind sie jedoch mit der Luftqualität (36 Prozent vs. 19 Prozent weltweit). Insgesamt sind 91 Prozent der Expatriates mit ihrem Leben in Mexiko zufrieden.

Zwei Drittel (68 Prozent) der weiblichen Expats, die in Mexiko arbeiten, sind insgesamt zufrieden mit ihrem Job - ein weiteres Ergebnis der Expat Insider Studie (allerdings in der Version von 2018). Eine deutsche Befragte hebt besonders die „Karrierechancen in einem Umfeld, wo Expats einen guten Ruf genießen“, hervor.

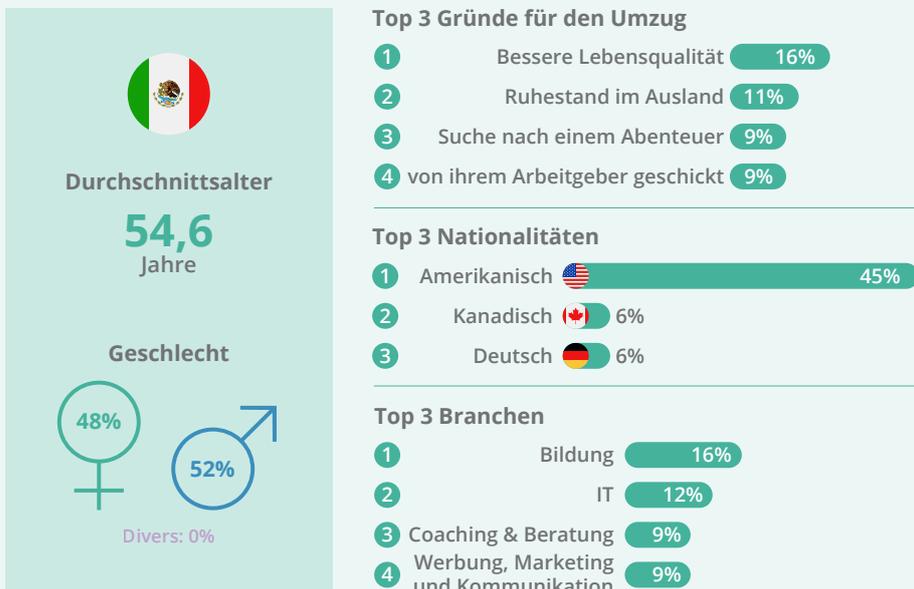
Angesichts der überdurchschnittlich langen Arbeitswoche überrascht es nicht, dass 26 Prozent der in Mexiko arbeitenden Frauen damit unzufrieden sind. ▶

## So bewerten Expats ihr Leben in Mexiko



Quelle: Expat Insider Studie 2023

## Typische Expats in Mexiko



Quelle: Expat Insider Studie 2023

### Nachteile für Expats und digital nomads in Mexiko

Es gibt auch Schattenseiten des Lebens in Mexiko - sowohl solche, die das Expat-Dasein im Allgemeinen leider mit sich bringt, als auch landesspezifische.

Bei Letzteren fällt der Blick sofort auf die schlechte Work-Life-Balance – zumindest, wenn man einem Ranking von Statista aus dem Jahr 2020 Glauben schenkt. Demnach haben es die Mexikanerinnen und Mexikaner im internationalen Vergleich besonders schwer, Beruf und Privatleben unter einen Hut zu bringen.

Gleichzeitig muss betont werden, dass es laut der Studie auch hochentwickelte Industrienationen gibt, in denen die Work-Life-Balance aus dem

Gleichgewicht gerät. So befinden sich Japan, Südkorea und Israel unter den letzten acht Ländern des Rankings. Auch die USA und Großbritannien sind mit einem Wert von 5,2 respektive 5,6 weit von der Spitze entfernt.

Der aktuelle Run von Auswandernden auf Mexiko hat noch eine weitere Schattenseite: die Auswirkungen des Wohlstandsgefälles auf die Bevölkerungsstruktur und den Alltag der Einheimischen. Kürzlich berichtete der Spiegel, dass die Flut vergleichsweise gut verdienender Expats die Wohnungspreise in die Höhe treibt. Vermieterinnen und Vermieter sehen nur zu gerne die Chance, von den neuen Mitbürgerinnen und Mitbürgern aus dem globalen Norden mehr Geld verlangen zu können, dass diese auch zu zahlen bereit sind.



### Die passende Krankenversicherung für digital nomads

Die Auslandskrankenversicherungen der BDAE Gruppe sind für alle Menschen entwickelt worden, die einen sicheren Auslandsaufenthalt anstreben. Daher sind unsere Produkte so aufgebaut, dass sie die Bedürfnisse jeder einzelnen Personengruppe berücksichtigt – auch speziell für digitale Nomadinnen und Nomaden. Eine Übersicht zu den Auslandskrankenversicherungen finden Interessierte [hier](#).

Für weitere Informationen steht das Beratungsteam des BDAE gerne zur Verfügung

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

+49-40-306874-23

[Chat](#)

### Nach wie vor viel Korruption in Mexiko

Nach und nach steigen so die Lebenshaltungskosten, während die Löhne der einheimischen Bevölkerung nicht mitwachsen. Wie der Spiegel-Artikel kritisiert, verdrängt diese Entwicklung allmählich die ursprünglichen Bewohnerinnen und Bewohner Mexikos aus dem Stadtkern - zumal sich die eine oder der andere Expat durchaus bewusst ist, wie privilegiert er oder sie ist. In dem lesenswerten Artikel kommt auch ein Expat zu Wort, der um die Möglichkeiten der Korruption weiß - und sie letztlich auch nutzt. So lassen sich beispielsweise Behördengänge deutlich beschleunigen - ein höheres Gehalt macht es möglich.

Dennoch muss betont werden, dass dies kein spezifisch mexikanisches Problem ist, sondern ein möglicher Nebeneffekt des Expat-Lifestyles und letztlich der Globalisierung - der dann eingedämmt werden kann, wenn Gesellschaft und Politik proaktiv werden und hier Lösungen finden, um einerseits die Willkommenskultur zu erhalten und gleichzeitig die lokale Bevölkerung nicht aus ihrer eigenen Heimat zu verdrängen. ●

# In China ist Vetternwirtschaft gang und gäbe

„Europäische Firmen agieren oftmals mit einer gehörigen Portion Blauäugigkeit in China“, sagt der Asien-Experte Karlheinz Zuerl, CEO der German Technology & Engineering Corporation (GTEC).

Vom Personal- bis zum Qualitätsmanagement haben die Unternehmen in der Regel die in Europa gewohnten Vorgehensweisen übernommen, ohne hinreichend auf das völlig andere soziale Umfeld und die kulturellen Besonderheiten einzugehen. Das jedenfalls hat Zuerl festgestellt, dessen Firma immer wieder für „Feuerwehraufgaben“ in China gerufen wird.

## Familie statt Unternehmen als Entscheidungsgrundlage

Ein Beispiel: „Der bei uns in Europa negative Begriff der Vetternwirtschaft stellt in China den Regelfall dar. Wer eine gute Position bekommt, ist seiner Familie verpflichtet, so viele Verwandte wie möglich ebenfalls mit einem Job zu versorgen.“

Wie gut das gelingt, entscheidet darüber, ob man der Held seiner Familie ist oder das schwarze Schaf.“ Daher sei es kulturell begründet, urteilt der Asien-Experte, wenn „Mitarbeitende auf praktisch allen Hierarchieebenen ihren familiären Status vor die Belange des Arbeitgebers“ stellten.

„In China herrscht beim Einkauf eine Zero-Fehlertoleranz.“

Zuerl verdeutlicht: „Die dabei eingesetzten Methoden würden wir in Europa häufig als kriminell bezeichnen, aber in China gehören sie zum Alltag.“ Kreuz-Einstellungen zahlreicher miteinander befreundeter Familien in China seien die Regel.

Dies habe zur Folge, so die Erfahrung des Asienexperten, dass viele unternehmerische Entscheidungen weniger nach unternehmerischen Gesichtspunkten als vielmehr nach familiären Verflechtungen getroffen würden.



## Viele Familienbetriebe in China

Der China-Experte spricht aus der Erfahrung dutzender Beratungsmandaten seines Unternehmens für europäische Unternehmen: „Viele westliche Managerinnen und Manager leiten in China einen Familienbetrieb und wissen es nicht einmal.“ Die interkulturellen Missverständnisse machen allerdings bei der „Familienwirtschaft“ nicht Halt, stellt der GTEC-CEO klar. So kommt es nach seiner Erfahrung auch beim Qualitätsmanagement häufig zu völlig falschen Einschätzungen westlicher Führungskräfte bezüglich der Anforderungen und Erwartungen in chinesischen Produktionsstätten.

„In China herrscht beim Einkauf eine Zero-Fehlertoleranz, das heißt, es dürfen null Fehler beim Kunden ankommen. Aber bei der Fertigung wird es selbst bei glasklaren Vorgaben nicht immer so genau genommen. Angesichts dieser Situation sind viel häufigere und viel strengere Qualitätskontrollen als in Europa notwendig, um den Kundenansprüchen zu genügen“, erläutert Zuerl.

## Fehler werden aus der Ferne zu spät erkannt

Der Asien-Experte weiß aus seinen Erfahrungen, dass Qualität in der Fertigung nicht nur in China nur mit einer

stetigen Präsenz vor Ort zu erreichen ist. „Entweder entsendet man Führungskräfte, die einige Jahre Erfahrung mit der dortigen Kultur besitzen sollten, oder man findet einen vertrauenswürdigen Repräsentanten vor Ort, der allerdings in keine familiären Bande eingebunden sein darf“, sagt Zuerl. Er weiß: „Genau daran scheitern viele Unternehmen, weil sie in der Firmenzentrale im Westen zu spät erkennen, was in der Ferne tatsächlich passiert.“ Das Berichtswesen aus China verschleierte in vielen Fällen die wahre Situation über Monate und gelegentlich sogar Jahre hinweg, hat der GTEC-Chef im Rahmen von Beratungsprojekten festgestellt, bei denen es darum ging, die Scherben zusammenzukehren und das betroffene Unternehmen wieder auf Wachstumskurs zu bringen.

„Die in Deutschland häufig anzutreffende Mentalität, den Finger in die Wunde zu legen und die Probleme anzupacken, ist in China wenig verbreitet“, erklärt Karlheinz Zuerl. Er führt aus: „Vielmehr ist es Teil der dortigen Kultur, Unschönes zu verstecken und die Situation rosig zu malen. Daher gilt es bei Berichten aus chinesischen Niederlassungen vor allem zwischen den Zeilen zu lesen, was in der Regel nur mit einem tiefgehenden Verständnis über die dortigen Gepflogenheiten gelingt.“ ▶

## US-Firmen in China zunehmend skeptisch

Auch für US-Unternehmen wird die Zusammenarbeit mit chinesischen Firmen immer schwieriger. Politische Spannungen und eine sich verlangsamende Wirtschaft schwächen das Vertrauen der in China tätigen US-Unternehmen in ihre Zukunft. Die Zahl der Unternehmen, die optimistisch auf die nächsten fünf Jahre blicken, ist mit 52 Prozent auf ein Rekordtief gefallen. Das geht aus der jährlichen Umfrage der American Chamber of Commerce Shanghai (AmCham) hervor. Auch nach dem Ende der COVID-19-Beschränkungen hat sich die Stimmung weiter verschlechtert.

„Als wir die diese Umfrage machten, gab es die Illusion bereits nicht mehr, dass wir eine nachhaltige Erholung des Wirtschaftswachstums (nach Corona) erleben würden“, so Sean Stein, Vorsitzender der AmCham Shanghai. Für 60 Prozent der 325 Befragten gehören politische Spannungen zwischen den USA und China zu einer der größten geschäftlichen Herausforderungen. Ähnlich viele nennen die Konjunkturabschwächung in China als großes Problem.

## Intransparenz der Regulierungen

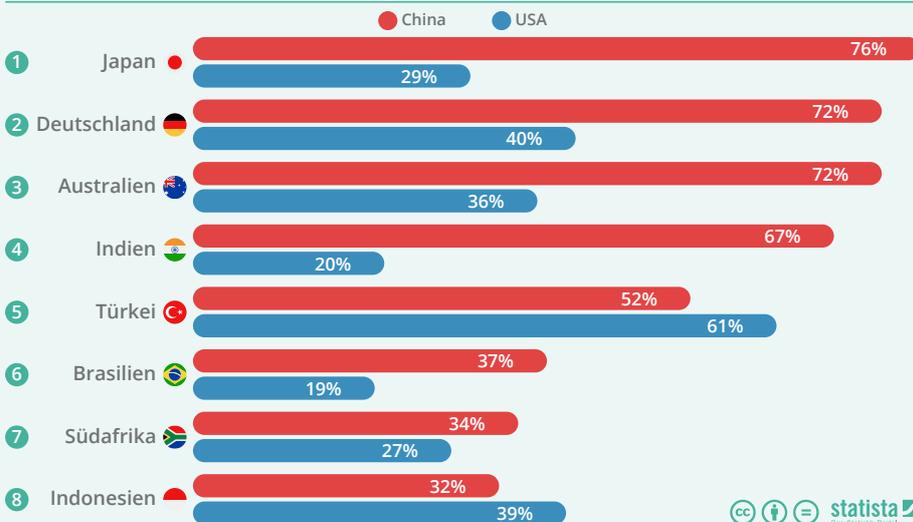
Auch das Unbehagen über die Intransparenz des regulatorischen Umfelds in China hat zugenommen: Ein Drittel der Befragten gibt an, dass sich die Richtlinien und Vorschriften für ausländische Unternehmen im letzten Jahr verschlechtert haben. Gleichzeitig sehen viele Befragte eher die Politik der US-Regierung als die Chinas als problematisch an.

Unternehmen stehen seit einigen Jahren im Mittelpunkt der sich verschlechternden Beziehungen zwischen den beiden Ländern. China hat die Bemühungen der USA kritisiert, China den Zugang zu fortgeschrittener Technologie zu verwehren. Und US-Unternehmen haben ihre Besorgnis über Geldstrafen, Razzien und andere Maßnahmen geäußert, die Geschäfte in China riskant machen.

Der AmCham-Bericht nennt als Hauptrisiko für Chinas künftiges Wirtschaftswachstum die zunehmenden politischen und handelspolitischen Spannungen. Der wichtigste Faktor, um die Geschäftslage zu verbessern, sei, die Beziehungen zu verbessern, heißt es. Ein größerer Anteil der Unternehmen - 40 Prozent gegenüber 34 Prozent im Vorjahr - lenkt derzeit Investitionen, die für China vorgese-

## Supermächte im Imagevergleich

Befragte die meinen, dass China/USA im Allgemeinen einen eher/sehr negativen Einfluss auf die Welt hat



Basis: 1.000+ Erwachsene je Land; September 2022

statista

Quelle: YouGov

hen waren, um. Davon profitieren vor allem Indien, Mexiko, Vietnam und Malaysia.

## So werden die Supermächte China und USA weltweit wahrgenommen

Die USA gelten als die letzte wirkliche Supermacht. Mit hunderten von Militärstützpunkten auf der ganzen Welt sind sie das einzige Land, das fast überall militärisch intervenieren kann - und von dieser Möglichkeit auch immer wieder Gebrauch macht. Diese Rolle als so genannter „Weltpolizist“ wird von vielen kritisch gesehen. So glauben laut einer YouGov-Umfrage vom September 2022 40 Prozent der Befragten in Deutschland, dass die USA generell einen negativen Einfluss auf die Welt haben. Ein relativ hoher Anteil, wie die Grafik von Statista zeigt.

China hingegen möchte zwar gerne auf Augenhöhe mit dem großen Rivalen sein, ist davon aber wohl noch weit entfernt. Um beim Beispiel der Militärbasen zu bleiben: Die Volksarmee unterhält derzeit nur einen einzigen Stützpunkt im Ausland. Dennoch wird das von der kommunistischen Partei autoritär regierte Riesenreich in vielen Ländern deutlich negativer gesehen als die USA - das gilt für direkte Nachbarn wie Japan ebenso wie für Deutschland. Es gibt aber auch Staaten, in denen die USA das schlechtere Image haben - zum Beispiel die Türkei oder Indonesien. ○



## Mit Sicherheit für Ihr Unternehmen ins Ausland mit dem EXPAT BUSINESS

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden für eine längere Zeit ins Ausland entsenden oder eine Workation ermöglichen? Dann ist der Abschluss einer zusätzlichen Auslandskrankenversicherung nötig. **EXPAT BUSINESS** und **EXPAT BUSINESS PREMIUM** bieten einen Versicherungsschutz für international tätige Unternehmen.

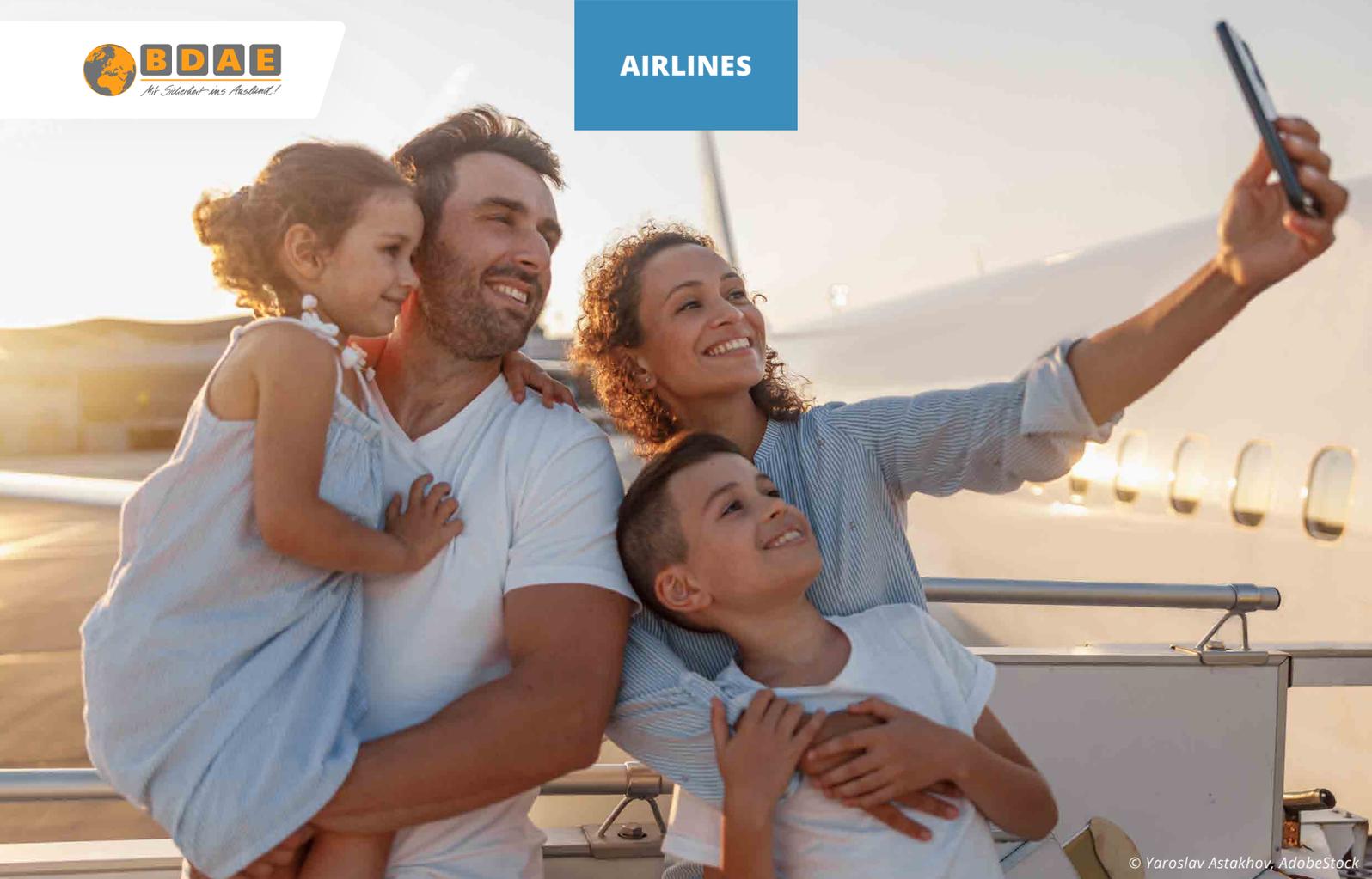
Das Produkt ist weltweit gültig (außer Schweiz), Vorerkrankungen können eingeschlossen werden und es ermöglicht auch Arzt- und Krankenhausbesuche im Heimatland.

Unser Geschäftskunden-Team steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

+49 40 85179790-73

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

[Chat](#)



© Yaroslav Astakhov, AdobeStock

# Hilfreiche Tipps für die Flugbuchung

Die Suche nach einem günstigen Flugticket, das Passieren der Sicherheitskontrollen am Flughafen und das lange Sitzen in der viel zu engen Economy-Class: Reisen mit dem Flugzeug kann selbst unter den günstigsten Bedingungen zu einer Stresssituation werden.

Lauf einer Umfrage des Online-Reisebüros Expedia geben 86 Prozent der deutschen Flugreisenden an, dass Fliegen ein gewisses Stresspotenzial hat – 37 Prozent finden es sogar ziemlich oder sehr stressig. Dabei beginnt der Stress nicht erst am Reisetag. Mehr als ein Drittel der Befragten fühlt sich bereits bei der Suche nach einem günstigen Flugangebot gestresst. Die Suche verursacht sogar mehr Stress als volle Handgepäckfächer und die Nähe zu fremden Sitznachbarn im Flugzeug.

Um Reisenden die Urlaubsplanung zu erleichtern, hat Expedia in seinem neuen Air Travel Hacks Report datenbasierte Tipps und Tricks zusammengestellt, mit denen Flugreisende nicht nur Zeit und Geld sparen, sondern auch entspannter in den Urlaub starten können. Der Report ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit von Expedia mit der Airlines Reporting Corporation (ARC)

und Official Airline Guide (OAG) und basiert auf Milliarden von Datenpunkten und Erkenntnissen aus der weltweit größten Flugticketdatenbank.

„Fluggesellschaften erhöhen ihre Kapazität und verbessern ihren Service, um die anhaltende Nachfrage nach Flugreisen im Jahr 2023 zu befriedigen“, sagt Chuck Thackston, Geschäftsführer für Datenwissenschaft und Forschung bei der Airlines Reporting Corporation. „Der Flugverkehr hat sich in den vergangenen Jahren als widerstandsfähig erwiesen und immer mehr Reisende fliegen sowohl geschäftlich als auch privat.“

## Tipps zur Flugbuchung

Die Suche nach einem guten Flugangebot empfinden 35 Prozent der deutschen Passagiere als stressig, so die

Expedia-Umfrage. Mehr als die Hälfte (54 Prozent) checkt vor der Buchung drei oder mehr Websites, und mehr als jeder Achte überprüft auch nach der Buchung noch einmal die Ticketpreise, um zu sehen, ob er oder sie nicht noch mehr hätte sparen können.

**Sonntags buchen:** Der beste Wochentag für die Buchung von internationalen Flügen ist der Sonntag. Wer sonntags statt freitags bucht, kann durchschnittlich 20 Prozent sparen.

**Freitags abheben:** Der Freitag ist der beste Abflugtag. Wer diesen Wochentag wählt, kann bei internationalen Flügen durchschnittlich 17 Prozent sparen. Montag sollte als Abflugtag vermieden werden.

**Preisentwicklung beobachten:** Die durchschnittlichen Flugpreise für internationale Flüge sind im Vergleich ▶

zum Vorjahr deutlich weniger volatil. Zwischen dem Tag mit dem höchsten und dem Tag mit dem niedrigsten durchschnittlichen Ticketpreis liegen laut Expedia-Analyse nur sechs Prozent. Mit einem Vorlauf von vier Monaten haben Reisende die größten Chancen, etwas zu sparen. Im Durchschnitt sind es drei Prozent. Empfehlenswert ist es auch, die Preise für die gewünschte Flugverbindung von Reise-Apps beobachten zu lassen. Expedia-Mitglieder können in der Expedia-App die Funktion „Preisbeobachtung“ aktivieren und erhalten automatisch eine Push-Benachrichtigung bei Preisänderungen und können so zu einem günstigen Zeitpunkt buchen.

### Tipps zur Vermeidung von Annullierungen und Verspätungen

Mögliche Flugausfälle und Verspätungen sind laut Expedia-Umfrage der Stressfaktor Nummer eins bei Flugreisen. 57 Prozent der deutschen Fluggäste werden bei dem Gedanken an diese unvorhersehbaren Ereignisse unruhig. Wer entsprechende Vorkehrungen trifft, kann das Risiko von Annullierungen und Verspätungen minimieren.

**Auf die Abflugzeit achten:** Daten aus dem Air Travel Hacks Report von Expedia zeigen, dass Flüge, die zwischen 9 und 15 Uhr starten, im Durchschnitt am seltensten annulliert werden. Flüge, die zwischen 15 und 21 Uhr starten, werden dagegen mit einer um 39 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit annulliert.

**Reisemonat richtig wählen:** Die richtige Wahl des Reisemonats kann sich auszahlen: Laut der Datenanalyse war der Juli in diesem Jahr bisher der Monat mit den längsten durchschnitt-

lichen Flugverspätungen (62 Minuten). In den Monaten Januar, April und Mai waren es durchschnittlich nur 38 Minuten.

### Tipps für den Reisetag

Koffer packen, Fahrt zum Flughafen, Sicherheitskontrolle: Wie die Umfrageergebnisse von Expedia zeigen, fühlen sich Flugreisende weniger durch den Flug selbst gestresst als durch die Schritte und Vorbereitungen davor. Nur 16 Prozent fürchten sich beispielsweise davor, mehrere Stunden auf engstem Raum neben einer fremden Person sitzen zu müssen.

**Reisedokumente organisieren:** Laut Expedia-Umfrage haben 65 Prozent der deutschen Flugreisenden Angst, ihren Reisepass zu Hause zu vergessen. 12 Prozent ist das tatsächlich schon passiert - sie haben den Fauxpas erst am Flughafen bemerkt. Um den Überblick zu behalten und nichts zu vergessen, empfiehlt es sich, die Gültigkeit des Reisepasses rechtzeitig zu überprüfen und wichtige Dokumente bereits einige Tage vor Reiseantritt herauszusuchen und an einem gut sichtbaren Platz bereit zu legen. Reiseunterlagen wie Buchungsbestätigungen gehen seltener verloren, wenn sie digital auf dem Handy gespeichert sind. Buchen Reisende einzelne Bausteine wie Flüge, Unterkunft, Mietwagen und Aktivitäten über einen Anbieter wie Expedia, werden alle Dokumente automatisch übersichtlich in der App gespeichert.

**Rechtzeitig am Flughafen sein:** Für 49 Prozent der Flugreisenden in Deutschland ist schon die Fahrt zum Flughafen Stress. Zu groß ist die Unsicherheit über die Verkehrssituation auf den Straßen und die Pünktlichkeit

der öffentlichen Verkehrsmittel. Um unnötigen Stress zu vermeiden, sollten Reisende unbedingt etwas mehr Zeit für mögliche Staus oder Verspätungen einplanen.

**Vorkehrungen treffen:** Ein weiterer Stressfaktor am Reisetag sind lange Warteschlangen und Gedränge, die bei 44 Prozent der Flugreisenden eine unangenehme Gänsehaut verursachen. Fühlen sich Reisende durch das Gedränge am Flughafen zu sehr gestresst, ist es ratsam, zu weniger nachgefragten Reisezeiten zu fliegen. Nach Angaben von Expedia ist der Februar der ruhigste Monat und der Dienstag der ruhigste Wochentag in Bezug auf die Flugnachfrage. An ausgewählten Flughäfen können Reisende zudem bequem und kostenlos ein Zeitfenster für die Sicherheitskontrolle im Voraus buchen. Die Wartezeit bis zum Abflug verbringen gestresste Reisende am besten in weniger frequentierten Bereichen des Flughafens. Das sind laut Expedia-Umfrage Buch- und Zeitschriftenläden sowie Toiletten. Letztere tragen nicht umsonst den Beinamen „stilles Örtchen“.

Die Umfrage wurde von OnePoll, einem strategischen Marktforschungsunternehmen im Auftrag von Expedia online vom 29. August bis zum 5. September 2023 mit 1.000 erwachsenen Flugreisenden aus Deutschland durchgeführt. Die Empfehlungen zu den besten Wochentagen für die Buchung, den Abflug sowie den idealen Buchungszeitraum basieren auf den durchschnittlichen Preisen für Hin- und Rückflugtickets mit Abflugort in Deutschland von Januar bis August 2023. Empfehlungen zur optimalen Tageszeit und zum idealen Monat für Flugreisen basieren auf dem Flugstatus von Flügen aus Deutschland in dem genannten Zeitraum. ●

### Videotipp: Die passende Reiseapotheke

Viele Reisende nehmen gerne vorsorglich Medikamente mit in den Urlaub oder sind auf die Einnahme von regelmäßigen Medikamenten angewiesen. Bei Reisen ins Ausland gibt es jedoch besondere Vorschriften zur Mitnahme von Arzneimitteln. Unsere Auslands-expertin Anne erklärt in diesem Video, worauf bei der Mitnahme von Medikamenten zu achten ist und wie man die optimale Reiseapotheke packt.



[Zum Video](#)



© Gorodenkoff, AdobeStock

## Passagierzahlen in Europa steigen schneller

Die Passagierzahlen an den europäischen Flughäfen steigen schneller als erwartet. Laut dem Flughafenverband ACI (Airport Council International) werden in diesem Jahr 95,5 Prozent des Niveaus von 2019 erreicht. Die letzte Prognose vom Dezember lag bei 91 Prozent. Das Vorkrisenniveau werde bereits 2024 erreicht, ein Jahr früher als bisher erwartet.

Anders als nach früheren Schocks wie den Anschlägen vom 11. September 2001 in den USA oder der Finanzkrise 2008 hätten sich die Flughäfen nicht im gleichen Tempo von den Einbrüchen durch Pandemie und Ukraine-Krieg erholt, erklärte der ACI. Grund dafür sei, dass die Nachfrage nach Flügen in den Urlaub und zu Verwandten und Freunden nach der Corona-Krise schneller gestiegen sei als die Nachfrage nach Geschäftsreisen.

Billigflieger wie Ryanair oder Wizz Air erhöhen ihre Kapazitäten stärker als internationale Airline-Gruppen wie Lufthansa oder Air France-KLM.

Die Angebote von Ryanair haben somit dem kleinen Flughafen Memmingen einen Passagierzuwachs von 60 Prozent beschert. Das starke Wachstum der Billigflieger spiegelt sich jedoch nicht im durchschnittlichen Ticketpreis wider. Europaflüge kosteten im Oktober 36 Prozent mehr als 2019.

### Frankfurt erholt sich am langsamsten

Das Lufthansa-Drehkreuz Frankfurt erholt sich mit einem Rückstand von 15 Prozent im August gegenüber August 2019 am langsamsten von den fünf größten europäischen Flughäfen.

Spitzenreiter in Europa bleibt der Flughafen Istanbul, der vor allem dank Turkish Airlines zuletzt zwölf Prozent mehr Passagiere abfertigte als vor der Pandemie. An zweiter Stelle folgt der Flughafen London-Heathrow.

Die längerfristige Passagierprognose wurde vom ACI unverändert belassen



mit einem Wachstum von neun Prozent bis 2027 im Vergleich zu 2019. Einerseits ist die Reisenachfrage trotz Inflation und hoher Ticketpreise robust. Andererseits sieht der ACI Risikofaktoren wie einen Wirtschaftsabschwung in Europa, anhaltend hohe Ölpreise und Inflationsraten sowie Sitzplatzknappheit durch Teileknappheit bei Flugzeugbau und Wartung.

## Deutschland ist bei ausländischen Reisenden unbeliebter als vor der Corona-Pandemie

Die Beliebtheit deutscher Städte und Regionen spiegelt sich im Luftverkehr vor allem in einem starken Incoming-Verkehr wider. Unerfreulich ist daher die nach den aktuellen Daten der ADV-Fluggastbefragung rückläufige Zahl der ausländischen Passagiere, die Deutschland als Reiseziel wählen. Bis zur Corona-Krise stieg der Anteil der so genannten Incoming-Passagiere, also der Reisenden, die Deutschland be-

suchen und dafür das Flugzeug nutzen, kontinuierlich an. Die aktuelle ADV-Erhebung zeigt: Nur noch jeder 5. Passagier an deutschen Flughäfen ist Gast in Deutschland. Im Vergleich der Jahre 2022 zu 2017 sinkt der Anteil der ausländischen Reisenden um 11 Prozent auf nur noch 23 Prozent des gesamten Passagieraufkommens.

ADV-Hauptgeschäftsführer Ralph Beisel erklärt: Gäste aus Europa und aus dem interkontinentalen Ausland sind eine wichtige Grundlage für die deutsche Tourismusbranche und Wirtschaft. Insbesondere die attraktiven Tourismus- und Metropolregionen in unserem Land profitieren normalerweise von einer guten Luftverkehrs-anbindung. In dem starken Rückgang der Incoming-Passagiere zeigt sich das Dilemma im deutschen Luftverkehr. Hauptursache ist das unzureichende Angebot der Flugesellschaften, die in Europa im „Point-to-Point“ unterwegs sind. Insbesondere die Low-Cost-Airlines meiden den immer teurer werdenden Standort Deutschland - zum Nachteil der Reisenden, die von Angebotslücken betroffen sind. Um eine Wettbewerbsgleichheit

mit unseren europäischen Nachbarn zu erreichen, ist eine signifikante Reduzierung der Standortkosten erforderlich. Die negative Entwicklung bestärkt uns, eine Deckelung der Luftsicherheitskosten und der Flugsicherungsgebühren von der Bundesregierung einzufordern. In keinem Land Europas sind die regulativ bedingten Abgaben und Gebühren so stark gestiegen wie in Deutschland. Eine Verringerung dieser Kosten würde signifikant dazu beitragen, die Attraktivität Deutschlands für ausländische Airlines, Unternehmen und Touristen wieder zu steigern.“

Bei der ADV-Fluggastbefragung wurden im Jahr 2022 knapp 100.000 abfliegenden Passagiere aus der ganzen Welt in persönlichen Interviews an 21 internationalen Verkehrsflughäfen Deutschlands befragt. Die Ergebnisse liefern wichtige Erkenntnisse über die Entwicklung des Luftverkehrsmarktes, die Passagierstruktur und das Reiseverhalten der Fluggäste. Die von der ADV koordinierte Fluggastbefragung wurde von Marktforschungsabteilungen der Flughäfen in Zusammenarbeit mit dem IFAK Institut (Taunusstein) durchgeführt.



# Weiterhin gemäßigtes Wachstum an deutschen Flughäfen

Von Januar bis September 2023 verzeichneten die deutschen Flughäfen 149 Millionen Passagiere (Anreise und Abflug). Durch den nachfragestarken Sommerreiseverkehr erholte sich die Recovery-Rate leicht auf das Vorkrisenniveau. Während europaweit bereits 9 von 10 Passagieren zurückgekehrt sind, erreicht die deutsche Recovery-Rate einen Wert von 77,6 Prozent im Vergleich zu Januar bis September 2019. Gegenüber dem schwachen Vorjahr verzeichnen die deutschen Flughäfen in den ersten neun Monaten ein Nachfragewachstum von +21,5 Prozent. Im Vergleich zu den großen europäischen Luftverkehrsmärkten liegt Deutschland trotz des positiven Trends weiterhin am unteren Ende. Hohe Ticketpreise und hohe Standortkosten verhindern eine bessere Erholung.

## Die fünf wichtigsten Kennzahlen im Überblick

Der innerdeutsche Verkehr liegt mit +27,3 Prozent und 17,08 Millionen Passagieren über dem Vorjahr, aber mit -51,4 Prozent unter dem Vorkrisenniveau.

Der Europaverkehr wächst gegenüber dem Vorjahr um 17,2 Prozent und ist mit 103,3 Millionen Passagieren das größte Marktsegment in der Verkehrsentwicklung. Dennoch liegt Deutschland mit einer Erholung von nur 83,6 Prozent weiterhin am unteren Ende der großen europäischen Luftverkehrsmärkte.

Der Interkontverkehr wächst um 36,1 Prozent auf 28,4 Millionen Passagiere



© Tobias Arnelger, AdobeStock

gegenüber dem Vorjahr und ist mit der dynamischsten Erholungsrate (86,1 Prozent) gegenüber dem Vorkrisenniveau der Motor des Aufschwungs.

Die gewerblichen Flugbewegungen bleiben mit +7,3 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum auf stabilem Wachstumskurs.

In den ersten neun Monaten wurden 3,47 Millionen Tonnen Fracht umgeschlagen. Damit liegt das Cargo-Aufkommen um -8,3 Prozent unter dem Vorjahreszeitraum.

Dazu Ralph Beisel, Hauptgeschäftsführer des Flughafenverbandes ADV: „Der Flughafenstandort Deutschland wird im europäischen und internationalen Wettbewerb um neue Strecken für internationale Airlines zusehends unattraktiv. Die Erholung des Luftverkehrs findet unter den Bedingungen eines

weiter verschärften internationalen Wettbewerbs statt. Die hohen, nationalen Standortkosten verhindern eine vollständige Erholung des europäischen Marktes, weil sich europäische Airlines aus Deutschland zurückziehen.“

Gleichzeitig befürchtet die Branche eine Abwanderung von Langstreckenpassagieren durch den Carbon-Leakage-Effekt. „Wenn es für den Passagier auf der Reise nach Afrika oder Asien kostengünstiger ist, außerhalb der EU umzusteigen - statt in Frankfurt oder München - wird er sich wahrscheinlich dafür entscheiden und damit die Mehrkosten für europäische Klimaabgaben umgehen. Die Flughäfen nehmen die europäischen und nationalen Klimaschutzvorgaben an. Die Transformation der Flughäfen wird allerdings nur unter fairen Wettbewerbsbedingungen und ohne Verkehrs- und Emissionsverlagerungen funktionieren“, so Ralph Beisel abschließend.

# Deutscher Luftverkehr erholt sich auch im Winter fortwährend langsam

Im europäischen Vergleich erholt sich der deutsche Luftverkehr nach der Corona-Pandemie im kommenden Winter weiterhin langsamer als andere Luftverkehrsmärkte. Das geht aus einer Prognose des Branchenverbands BDL hervor.

Laut BDL erreicht das Sitzplatzangebot von deutschen Flughäfen von Oktober bis einschließlich März 2024 rund 82 Prozent des Vor-Pandemie-Niveaus. Insgesamt stehen in diesen sechs Monaten 108,4 Millionen Sitzplätze von, nach und innerhalb Deutschlands zur Verfügung. Das sind zwar rund 15 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum, aber immer noch deutlich weniger als in den meisten anderen europäischen Ländern. Diese, so die Auswertung, liegen zusammen

bereits wieder drei Prozent über dem Vorkrisenangebot.

## Geringer Inlandsverkehr und reduziertes Angebot

Gründe für den deutschen Rückstand sind der nach wie vor geringe Inlandsverkehr (49 Prozent des Vorkrisenniveaus) sowie das um gut ein Drittel reduzierte Angebot der Punkt-zu-Punkt-Fluggesellschaften wie Eurowings, Ryanair oder Easyjet. Als Grund für ihren teilweisen Rückzug vom deutschen Markt nannten sie unter anderem die hohen Gebühren an deutschen Flughäfen und im deutschen Luftraum. Das starke Wachstum konnte in anderen Ländern stattfinden.



© lexandr, AdobeStock

# Das macht Urlaubende am glücklichsten

© Davide Angelini, AdobeStock

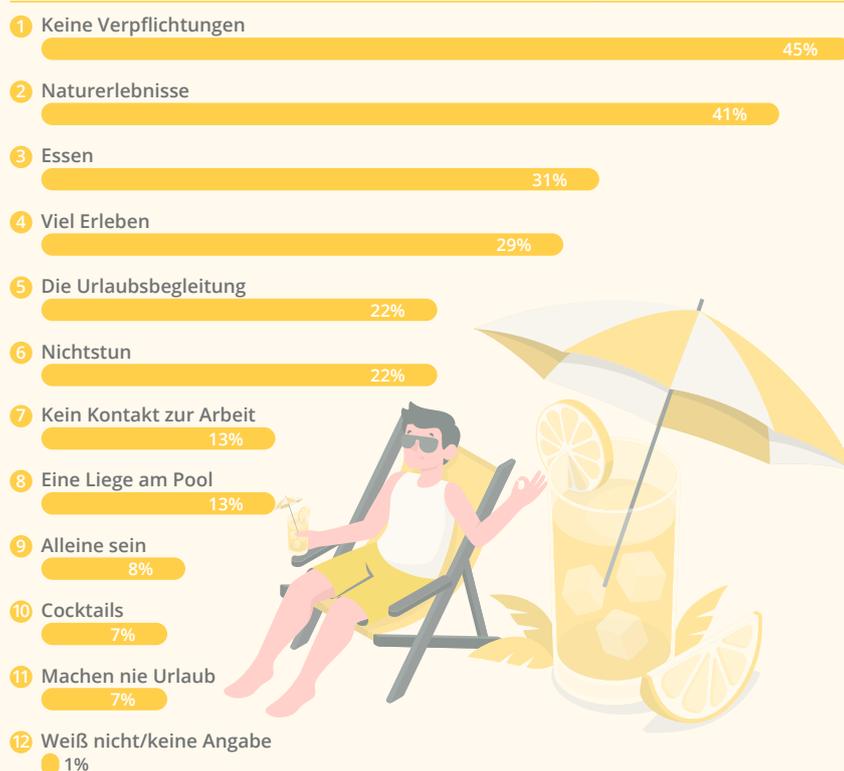
„Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit jagst du den Alltag und die Sorgen weg...“ Balus gesungene Weisheit aus dem Dschungelbuch klingt vielen noch in den Ohren und ist eine wirkungsvolle Erinnerung an unbeschwerter Erholung ohne Verpflichtungen. Eine Studie zeigt, was Urlaubende am glücklichsten macht.

**D**anach sehnen sich viele Berufstätige: Urlaub ohne Verpflichtungen. Das zeigt eine aktuelle Studie des Online-Reiseportals Urlaubsguru. Fast die Hälfte der Befragten nannte den Wunsch nach Unverbind-

lichkeit als wichtigstes Kriterium für einen gelungenen Urlaub. Kein Wunder, ist doch der Alltag vieler Menschen von Verpflichtungen und To-Do-Listen geprägt. Da ist „einfach mal nichts tun“ genau das richtige Gegenstück. Auffällig

ist, dass dieser Wunsch bei den älteren Generationen zunimmt. Während ein Drittel der 18- bis 24-Jährigen dies als Hauptgrund für den Urlaub angibt, sind es bei den über 55-Jährigen bereits mehr als die Hälfte.

## Was macht die Deutschen im Urlaub am glücklichsten?



## Natur und neue Erlebnisse machen Urlaubende am glücklichsten

Für 41 Prozent der Befragten ist es ein gelungener Urlaub, wenn sie die Seele in der Natur baumeln lassen können. Die Lust auf Natur steigt mit dem Alter der Befragten.

Knapp ein Drittel der Befragten (29 Prozent) möchte im Urlaub viel erleben. Ebenfalls ein Drittel der Befragten (31 Prozent) legen im Urlaub Wert auf kulinarische Genüsse. „Dass die Verpflegung im Urlaub einen besonders hohen Stellenwert einnimmt, sehen wir auch an unseren Buchungsdaten. Rund 75 Prozent unserer Reisebuchungen in diesem Jahr beinhalten eine All-Inclusive-Verpflegung. Bei diesem Service müssen sich die Reisenden keine Gedanken über Snacks, mögliche Restaurantbesuche oder die Zubereitung von Speisen machen. Sie können ihre Auszeit in vollen Zügen genießen und haben schon vor der Reise einen Überblick über alle Kosten“, sagt Annika Hunkemöller von Urlaubsguru.

Und zum Schluss für alle, die nicht so schnell in den Urlaub fahren können oder sich schon mal in Urlaubsstimmung bringen wollen: Balus Lied aus dem Dschungelbuch zum Mitsummen oder Mitsingen. Hauptsache, die Glückshormone werden aktiviert.

Basis: Alle Befragten (2.004) im Zeitraum vom 04. - 06. September 2023; Mehrfachauswahl möglich  
 Quelle: [urlaubsguru.de](https://urlaubsguru.de) © [storyset, freepik.com](https://storyset.freepik.com)



# So können Brückentage 2024 schlau kombiniert werden

© Kittiphan, AdobeStock

Den Urlaub für das kommende Jahr schon geplant? Mit einem cleveren Blick auf den Kalender lassen sich Feiertage, Brückentage und Wochenenden zu längeren Auszeiten kombinieren. Urlaubsguru gibt Hinweise, wie man Urlaubstage clever mit den Feiertagen im Jahr 2024 kombinieren kann.

## Neujahr 2024

Das neue Jahr begrüßt uns mit dem Neujahrsfeiertag. Angenehmerweise fällt der 1. Januar 2024 auf einen Montag. Wer sich gleich zu Jahresbeginn eine Auszeit gönnen möchte, kann die erste Woche des Jahres mit vier Urlaubstagen zwischen dem 2. und 5. Januar ausklingen lassen und so neun freie Tage am Stück genießen.

## Weltfrauentag am 8. März

Der Weltfrauentag am 8. März fällt in diesem Jahr auf einen Freitag. Berlinerinnen und Berliner sowie die Einwohnerinnen und Einwohner Mecklenburg-Vorpommerns haben Glück, denn hier gilt der Weltfrauentag als Feiertag. Perfekt also, um ein verlängertes Wochenende zu genießen. Wer vom 4. bis 7. März Urlaub beantragt, kann sich sogar neun Tage frei nehmen.

## Osterfeiertage

Karfreitag und Ostermontag sorgen an Ostern für ein langes Wochenende. Wer das lange Wochenende noch um eine Woche verlängern möchte, sollte für die erste Aprilwoche vom 2. bis 5. April zusätzlich vier Urlaubstage beantragen, um auf insgesamt zehn freie Tage zu kommen.

## Auf einen Blick: Urlaubstage und Feiertage clever kombiniert

**16 Tage frei über Weihnachten und Neujahr 2024** (23.12.2023-07.01.2024) mit 7 Urlaubstagen (drei im Jahr 2023, vier im Jahr 2024)

**11 Tage frei über Ostern** (29.03. – 07.04.2024) mit 4 Urlaubstagen

**16 Tage frei über Tag der Arbeit und Christi Himmelfahrt** (27.04. – 12.05.2024) mit 8 Urlaubstagen

**9 Tage frei über Fronleichnam** (25.05. – 02.06.2024) mit 4 Urlaubstagen

**9 Tage frei über Tag der deutschen Einheit** (28.09. – 06.10.2024) mit 4 Urlaubstagen

**16 Tage frei über Weihnachten und Neujahr 2025** (21.12.2024 – 05.01.2025) mit 7 Urlaubstagen (drei im Jahr 2024, vier im Jahr 2025)

## 1. Mai und Christi Himmelfahrt

Der 1. Mai fällt nächstes Jahr auf einen Mittwoch. Nimmt man die beiden Tage davor und die beiden Tage danach frei, kommt man bereits auf neun freie Tage am Stück. In Kombination mit Christi Himmelfahrt am darauffolgenden Donnerstag, dem 9. Mai, lassen sich sogar insgesamt 16 freie Tage herausholen.

## Pfingsten und Fronleichnam

Wer das Glück hat, Fronleichnam am 30. Mai als Feiertag zu haben, kann durch die geschickte Kombination von Pfingsten und Fronleichnam mit acht

Urlaubstagen 16 freie Tage ausschlagen. Aber auch für diejenigen, die auf Fronleichnam verzichten müssen, bietet sich das Pfingstweekenende mit vier zusätzlichen Urlaubstagen an, um auf insgesamt neun freie Tage zu kommen.

## Tag der Deutschen Einheit

Am 3. Oktober, der in diesem Jahr auf einen Donnerstag fällt, feiert Deutschland den Tag der Deutschen Einheit. Daraus lässt sich leicht ein verlängertes Wochenende machen. Wer sich im Oktober lieber länger erholen möchte, kann mit vier Urlaubstagen den Rest der Woche freinehmen und so auf neun freie Tage kommen. ▶

Januar	März	April	Mai	Juni	September	Oktober	Dezember
1 Mo <small>KW 01 Neujahr</small>	1 Fr <small>Frühjahrsanfang meteorologisch</small>	1 Mi <small>KW 14 Ostermontag</small>	1 Mi <small>Tag der Arbeit</small>	1 Sa <small>Sommeranfang meteorologisch internationaler Kalendertag</small>	1 So <small>Herbstanfang meteorologisch</small>	1 Di <small>KW 40</small>	1 So <small>Weihnachtsanfang meteorologisch</small>
2 Di	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Mo <small>KW 36</small>	2 Mi	2 Mo <small>KW 49</small>
3 Mi	3 So <small>KW 10</small>	3 Mi	3 Fr	3 Mo <small>KW 21</small>	3 Di	3 Do <small>Tag der Deutschen Einheit</small>	3 Di
4 Do	4 Mo	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Mi	4 Fr	4 Mi
5 Fr <small>Heilige Drei Könige</small>	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Do	5 Sa	5 Do
6 Sa	6 Mi	6 Sa	6 Mo	6 Do <small>Frankenschmuck</small>	6 Fr	6 So	6 Fr <small>Michaeli</small>
7 So	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 Sa	7 Mo	7 Sa <small>KW 41</small>
8 Mo <small>KW 02</small>	8 Fr <small>Internationaler Frauentag</small>	8 Mo	8 Mi	8 Sa	8 So	8 Di	8 So <small>KW 52</small>
9 Di	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Mo	9 Mi	9 Mo <small>KW 53</small>
10 Mi	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Di	10 Do	10 Di
11 Do	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Fr	11 Mi
12 Fr	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Do	12 Sa	12 Do
13 Sa	13 Mi	13 So	13 Mo	13 Do	13 Fr	13 So	13 Fr
14 So <small>KW 03</small>	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Mo	14 Sa
15 Mo	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 So	15 So	15 Di	15 So <small>KW 51</small>
16 Di	16 Sa	16 Do	16 Do	16 So	16 Mo	16 Mi	16 Mo
17 Mi	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Do	17 Di	17 Do	17 Di
18 Do	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Fr	18 Mi
19 Fr	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Do	19 Sa	19 Do
20 Sa	20 Mi	20 So	20 Mo	20 Di	20 Fr <small>Herbstanfang</small>	20 So	20 Fr
21 So	21 Do <small>Frühjahrsanfang kalendrisch</small>	21 So	21 Di	21 Fr <small>Pfingstmontag</small>	21 Sa	21 Mo	21 Sa <small>Herbstanfang kalendrisch</small>
22 Mo <small>KW 04</small>	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Do	22 So	22 Di	22 So <small>Herbstanfang meteorologisch</small>
23 Di	23 Sa	23 Do	23 Do	23 So	23 Mo	23 Mi	23 Mi
24 Mi	24 So <small>Sommeranfang</small>	24 Di	24 Fr	24 Mo	24 Di	24 Do	24 Do
25 Do	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Mi	25 Fr	25 Fr
26 Fr	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Do	26 Sa	26 Sa
27 Sa	27 Mi	27 So	27 Mo	27 Do	27 Fr	27 So	27 So <small>Sommeranfang</small>
28 So	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 Sa	28 Mo	28 Mo
29 Mo <small>KW 05</small>	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 So	29 So	29 Di	29 Di
30 Di	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	30 Mo	30 Mi	30 Mi
31 Mi	31 So <small>Ostermontag</small>	31 Fr	31 So	31 So	31 Do	31 Do	31 Do <small>Reformationstag</small>

### Allerheiligen

Wer in Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz oder im Saarland wohnt, kann den Feiertag Allerheiligen, der 2024 auf einen Freitag fällt, für seine Urlaubsplanung nutzen.

Entweder man macht ein schönes verlängertes Wochenende daraus oder man nimmt sich die restliche Woche mit vier Urlaubstagen komplett frei und kommt so auf neun freie Tage am Stück.

### Weihnachten und Neujahr 2024

Weihnachten liegt im nächsten Jahr mitten in der Woche, sodass es sich anbietet, auch die restliche Woche freizunehmen und so mit nur drei Urlaubstagen neun Tage komplett frei zu haben. Dies lässt sich durch Neujahr sogar noch verlängern. Der 1. Januar fällt auf einen Mittwoch. Wer sich also über den Jahreswechsel eine längere Auszeit gönnen möchte, kann sich mit nur vier zusätzlichen Urlaubstagen auch diese Woche freinehmen und so auf 16 zusammenhängende freie Tage kommen. ●



### 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 Auslandsreise-Krankenversicherung. Diese ist für Singles als auch für Familien der ideale Schutz bei Kurz- und Langzeitreisen.

Die Versicherung ist bis zu 365 Tage im Jahr gültig und tagesaktuell kündbar. Dadurch kann die Dauer exakt auf die tatsächliche Reiselänge abgestimmt werden, ohne dass Mehrkosten entstehen.

Unser Beratungs-Team steht Ihnen bei Fragen dazu gerne zur Verfügung:

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

+49-40-306874-23

[per Chat](#)



# Wo digitale Nomad\*innen am besten überwintern

© simona, AdobeStock

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die kalten Wintermonate lassen so manchen vom endlosen Sommer träumen. Digitale Nomadinnen und Nomaden haben das Glück, ortsunabhängig arbeiten zu können und die Freiheit zu haben, dem warmen Wetter nachzujagen.

**A**ngesichts der großen Auswahl an Reisezielen für digitale Nomadinnen und Nomaden hat das britische Unternehmen Business Name Generator fünfzig der beliebtesten Städte der Welt miteinander verglichen, um die besten Orte für digitale Nomadinnen und Nomaden in diesem Winter zu ermitteln. Dazu wurden die WLAN-Geschwindigkeit, die monatlichen Lebenshaltungskosten, die durchschnittlichen Mietkosten, die Lebensqualität, die Anzahl der Sonnenstunden im Winter (Oktober bis Februar), die Wintertemperatur und die durchschnittliche Flugzeit von London aus untersucht.

Einige der besten Städte, von denen aus digitale Nomadinnen und Nomaden im Winter arbeiten können, haben eine der längsten Flugzeiten von London aus. Für erfahrene Reisende ist dies jedoch nur eine kleine Hürde, die es zu überwinden gilt, bevor sie

die langen, warmen Tage in den Top-Destinationen genießen können.

## 1. Abu Dhabi

Abu Dhabi führt die Liste der besten Reiseziele für digitale Nomadinnen und digitale Nomaden in diesem Winter an. Sie profitieren von langen Sonnenstunden (durchschnittlich 10,20 Stunden pro Tag zwischen Oktober und Februar), die jedoch nur mit einer überdurchschnittlich langen Flugzeit von London (10,42 Stunden) zu erreichen sind. Wenn es digitalen Nomadinnen und Nomaden gelingt, eine der niedrigsten Internetgeschwindigkeiten der Rangliste (8 Mbit/s) zu umgehen, können sie mit dem Abu Dhabi Remote Work Visum von den paradiesischen Stränden, dem warmen Wetter und der hohen Lebensqualität (173 von 240 Punkten) der Hauptstadt der Vereinigten Arabischen Emirate profitieren.

## 2. Doha

Die Hauptstadt Katars bietet beeindruckende Wüsten und eine spannende Kultur. Sie belegt den zweiten Platz unter den besten Winterreisezielen für digitale Nomadinnen und Nomaden. In Doha sind die Wintertage von Oktober bis Februar durchschnittlich 8,6 Stunden lang und die Durchschnittstemperaturen gehören mit 23,2 Grad Celsius zu den höchsten. Mit einer noch kürzeren Flugzeit von London (9,13 Stunden) und einem gut angebundenen Flughafen überzeugt die Stadt als Winterdestination.

## 3. Bangkok

An dritter Stelle folgt Bangkok mit den niedrigsten monatlichen Lebenshaltungskosten von 1.239 Euro pro Person und ▶

## Top 20: Winterdestinationen für digitale Nomad\*innen

Rang	Stadt	Land	Wi-Fi Geschwindigkeitswert	Durchschnittliche monatliche Lebenshaltungskosten	Durchschnittliche Mietkosten	Lebensqualität	Anzahl der Sonnenstunden im Winter	Durchschnittliche Temperatur im Winter	Anzahl der Flugdauer von London
1	Abu Dhabi	 VAE	8 Mbps	3.349 Euro	1.364 Euro	173	10,2	22,6	10,4
2	Doha	 Katar	10 Mbps	2.806 Euro	1.629 Euro	158,5	8,6	23,2	9,1
3	Bangkok	 Thailand	30 Mbps	1.239 Euro	665 Euro	82,4	8,0	22,8	14,2
4	Dubai	 VAE	6 Mbps	3.175 Euro	1.745 Euro	172,7	8,6	22,8	10,7
5	Singapur	 Singapur	102 Mbps	3.877 Euro	2.998 Euro	153,3	6,8	26,4	16,0
6	Orlando	 USA	49 Mbps	3.932 Euro	1.741 Euro	170,8	7,4	18,4	11,9
7	Houston	 USA	44 Mbps	3.405 Euro	1.444 Euro	167	7,0	15,6	13,6
8	Buenos Aires	 Argentinien	4 Mbps	1.501 Euro	360 Euro	100,7	8,2	21,8	17,6
9	Melbourne	 Australien	53 Mbps	3.637 Euro	1.390 Euro	162,5	9,4	18,6	24,4
10	Lissabon	 Portugal	38 Mbps	3.441 Euro	1.246 Euro	150,8	5,4	13,6	5,2
11	Madrid	 Spanien	21 Mbps	3.509 Euro	1.006 Euro	185,1	4,8	9,0	5,2
12	Las Vegas	 USA	45 Mbps	4.010 Euro	1.315 Euro	140,5	8,6	12,6	13,7
13	Hongkong	 Hongkong	87 Mbps	2.706 Euro	2.081 Euro	105,5	5,4	19,8	15,0
14	Austin	 USA	43 Mbps	3.830 Euro	2.198 Euro	167,7	7,2	15,2	13,0
15	Osaka	 Japan	20 Mbps	2.103 Euro	488 Euro	163,5	5,0	10,8	19,0
16	Tokio	 Japan	27 Mbps	2.795 Euro	862 Euro	166,5	5,4	9,8	15,3
17	San Diego	 USA	76 Mbps	4.983 Euro	2.678 Euro	163,8	7,8	16,0	13,9
18	Frankfurt	 Deutschland	42 Mbps	3.022 Euro	1.177 Euro	176,1	2,2	4,2	4,1
19	Dallas	 USA	42 Mbps	3.620 Euro	1.731 Euro	164,3	6,3	12,6	13,7
20	Atlanta	 USA	37 Mbps	3.710 Euro	1.769 Euro	163	6,6	11,2	11,8

Quelle: Business Name Generator

einem der niedrigsten Mietpreise von 665 Euro pro Monat für eine Einzimmerwohnung im Stadtzentrum. Auch wenn die „Stadt der Engel“ nicht den höchsten Lebensqualitätswert (82,4) hat, erfreuen sich digitale Nomadinnen und Nomaden an einer durchschnittlichen Wintertemperatur von 22,8 Grad und einer faszinierenden Kultur, die zum Tempelbesuch und Probieren von allerlei Streetfood einlädt. Darüber hinaus ist Bangkok für sein pulsierendes Nachtleben bekannt.

### 4. Dubai

Eine weitere Stadt in den Vereinigten Arabischen Emiraten taucht in der Liste der besten Winterreiseziele der Welt auf: Dubai belegt den vierten Platz. Die Metropole hat mit 22 Grad eine der höchsten Durchschnittstemperaturen im Winter und fast neun Stunden Sommer im Winter. Die Einwohnerinnen und Einwohner von Dubai genießen eine hohe Lebensqualität. Die Stadt erhielt 172,7 von 240 Punkten und bietet Reisenden eine niedrige Kriminalitätsrate, saubere Straßen und eine gut ausgebaute Infrastruktur.

### 5. Singapur

Das fünftplatzierte Singapur ist eines der interessantesten Reiseziele für digitale ▶



© PinkCoffee Studio, AdobeStock

Nomadinnen und Nomaden. Die Stadt rühmt sich mit den schnellsten WLAN-Geschwindigkeiten im Ranking (102 Mbps) und den höchsten Temperaturen in den Wintermonaten (26,4 Grad). Während Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer die zweithöchsten durchschnittlichen Mietkosten im Ranking (3.877 Euro) und eine lange Flugzeit von London (16 Stunden) in Kauf nehmen müssen, wird ihnen eine Fülle an internationaler Küche und aufregenden Attraktionen versprochen.

## 6. Orlando

Orlando in Florida, der „Sunshine State“, ist ein weiteres lohnendes Reiseziel für digitale Nomadinnen und Nomaden, die dem Winter entfliehen wollen – mit knapp acht Stunden Tageslicht und Durchschnittstemperaturen von knapp 19 Grad. Orlando bietet eine hohe Lebensqualität (170,8) und eine hektische Arbeitswoche lässt sich in den zahlreichen Themenparks der Stadt schnell ausgleichen.

## 7. Houston

Houston ist die zweite Stadt in den USA, die das Ranking anführt. Die amerikanische Weltraumstadt bietet hohe WLAN-Geschwindigkeiten (44 Mbit/s), die über den von der US Federal Communications Commission empfohlenen 10 bis 25 Mbit/s für digitale Nomadinnen und Nomaden liegen. Darüber hinaus versorgt die Stadt ihre Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den Wintermonaten mit reichlich Vitamin D, da die durchschnittliche Sonnenscheindauer sieben Stunden beträgt.

## 8. Buenos Aires

Buenos Aires ist für digitale Nomadinnen und Nomaden mit kleinem Budget erschwinglich. Die argentinische Stadt bietet die niedrigsten Mietkosten (360 Euro) und die zweitniedrigsten Lebenshaltungskosten (1.501 Euro). Zudem hat Buenos Aires die wärmsten Wintertemperaturen (21,8 Grad). Einziger Wermutstropfen: Aus Europa muss man eine lange Flugzeit in Kauf nehmen (17,65 Stunden von London).

## 9. Melbourne

Melbourne hat zwar die längste Flugzeit von London aus (24,48 Stunden), aber mit 9,4 Stunden kann man den kurzen Tagen des europäischen Winters entfliehen. Mit hohen WLAN-Geschwindigkeiten (53 Mbit/s) und einer anständigen Lebensqualität (162,5) können Berufstätige in der Gartenstadt einen idyllischen Lebensstil pflegen.

## 10. Lissabon

Lissabon rundet die Top 10 der Winterreiseziele für digitale Nomadinnen und Nomaden ab. Die portugiesische Küstenstadt hat zwar nicht die längsten Wintertage (5,4 Stunden) oder die wärmsten Temperaturen (13,6 Grad) unter den Top-Winterreisezielen, dafür aber die kürzeste Flugzeit von London (5,25 Stunden). Berufstätige Reisende können von den günstigen monatlichen Lebenshaltungskosten (3.441 Euro) profitieren. ●



Melbourne, Australien



### Die passende Auslandskrankenversicherung für digitale Nomad\*innen

Die Auslandskrankenversicherungen des BDAE sind für alle Menschen entwickelt worden, die einen sicheren Auslandsaufenthalt anstreben. Deshalb sind unsere Produkte so aufgebaut, dass sie die Bedürfnisse jeder einzelnen Personengruppe berücksichtigt – für digitale Nomadinnen und Nomaden haben wir eine ganze Reihe passender Produkte.

Unser Team hilft gerne bei der Auswahl der passenden Versicherung und berät individuell!

[Versicherungen für digitale Nomad\\*innen](#)

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

+49-40-306874-0

### Videotipp: Was rechtlich zu beachten ist, wenn man als Freelancer\*in im Ausland arbeiten möchte

Möchte man als Freelancerin oder als Freelancer im Ausland arbeiten, genießt man viele Freiheiten und entscheidet selbst, wie, wo und wann man arbeiten möchte. Damit diese attraktive Option des Arbeitens rechtlich konform abläuft und was alles zu beachten ist, erklärt unsere Auslandsexpertin Lea [in diesem Video](#).



# Diese Anglizismen werden am liebsten im Joballtag verwendet

Ins Meeting gehen oder lieber vom Homeoffice aus telefonieren? Anglizismen, also die Übertragung eines englischen Wortes in eine andere Sprache, in diesem Fall ins Deutsche, sind im Berufsalltag allgegenwärtig. Vor allem für die jüngere Generation sind sie aus dem täglichen Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken. Welche Anglizismen am beliebtesten sind und in welcher Branche sie am häufigsten verwendet werden, hat Preply in einer Umfrage untersucht.

Meeting – das ist der beliebteste Anglizismus im Berufsalltag. Und fällt Ihnen spontan die passende Übersetzung ein? Richtig: Sitzung oder Treffen. Das passt auch, klingt aber irgendwie entweder zu förmlich oder zu informell. Hier hat der englische Begriff die Nische für eine veränderte internationale Arbeitswelt und das Bedürfnis nach einem modernen, locker klingenden, aber dennoch verbindlichen Kontext gefüllt. Interessant ist

auch, dass die meisten Anglizismen im Meeting selbst verwendet werden.

Auch Feedback, auf Platz zwei der meistverwendeten Anglizismen, dürften die meisten im Arbeitsalltag verwenden oder zumindest schon einmal gehört haben. Das deutsche Wort Rückmeldung wird zwar auch noch verwendet, passt aber nicht genau wie Topf und Deckel zu dem, was mit dem Wort Feedback so leicht verständlich ist.

An dritter Stelle folgt der Anglizismus Multitasking. Multitasking zeigt sich darin, dass viele Menschen bei der Arbeit bewusst oder unbewusst in mehreren Sprachen gleichzeitig denken oder schnell zwischen ihnen wechseln, indem sie Anglizismen verwenden. Manchmal gelingt es aber nicht so schnell, das passende deutsche Wort parat zu haben, und so entstehen immer wieder neue Anglizismen.

## Bis zu elf Anglizismen pro Tag

Interessant an den Umfrageergebnissen ist, dass die jüngeren Befragten (16- bis 24-Jährige) weniger Anglizismen in ihrem Arbeitsalltag aufzählten. Die 35- bis 44-Jährigen und die 45- bis 54-Jährigen identifizierten mehr Anglizismen als die jüngeren Altersgruppen. Dies könnte daran liegen, dass diese Befragten einen Wandel in der Verwendung von Anglizismen im Berufsalltag wahrnehmen, während für die Jüngeren viele Anglizismen bereits so stark in der Alltagssprache verankert sind, dass sie gar nicht mehr als Anglizismen erkennbar sind.

Im Durchschnitt tauchen Anglizismen 11 Mal pro Tag im Arbeitsalltag auf. Selbst bei Befragten, die angaben, Englisch im Job nicht zu benötigen.

Die Abteilung macht den Unterschied – Der IT-Bereich übertrifft die anderen Abteilungen bei der Verwendung von Anglizismen mit rund 13-mal pro Tag.

## Am häufigsten verwendete Anglizismen im Berufsalltag

- |                |                 |               |
|----------------|-----------------|---------------|
| 1 Meeting      | 6 Full-time     | 11 Deadline   |
| 2 Feedback     | 7 Teambuilding  | 12 Timing     |
| 3 Multitasking | 8 Call          | 13 Engagement |
| 4 Newsletter   | 9 Brainstorming | 14 Back-up    |
| 5 Workshop     | 10 Security     | 15 CEO        |

Quelle: preply.com

## Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

- Die Verwendung von Anglizismen erscheint mir normal und ich fühle mich wohl dabei, sie zu verwenden. 43%
- Es gibt Begriffe, die notwendig sind. 34%
- Wir sollten versuchen, den deutschen Begriff zu verwenden, sofern er existiert. 30%
- Eine Person, die Anglizismen in ihren Sprachgebrauch einführt, wird mehr geschätzt als jemand, der dies nicht tut. Anglizismen stehen für Modernität. 28%
- In meinem Arbeitsumfeld bin ich auf Anglizismen gestoßen, von denen ich nicht genau weiß, was sie bedeuten. 26%
- Keines der oben genannten. 2%

Quelle: preply.com

## Anglizismen sind umstritten

Anglizismen werden durchaus kontrovers diskutiert – für die einen sind sie in einer globalisierten, mehrsprachigen Welt unverzichtbar, für die anderen ein Eindringling und eine Gefahr für den Verfall der deutschen Sprache.

Knapp ein Drittel der Befragten stimmt der Aussage zu, dass der deutsche Begriff verwendet werden sollte, wenn er existiert. Knapp die Hälfte der Befragten ist jedoch der Meinung, dass die Verwendung von Anglizismen für sie normal ist und sie sich im Berufsalltag damit wohl fühlen. Darüber hinaus hält ein Drittel der Befragten Anglizismen für notwendig, da es im Deutschen manchmal keine adäquaten Begriffe für einen bestimmten Kontext gibt.

Die Arbeitswelt in der Kunst- und Kulturszene ist von Anglizismen besonders angetan. Die Hälfte der Befragten aus diesem Bereich ist der Meinung, dass jemand, der Anglizismen in seinen Sprachgebrauch einführt, mehr geschätzt wird, weil er oder sie als modern gilt. Im Durchschnitt aller Branchen stimmen dieser Aussage nur 28 Prozent zu. Im Bereich Architektur, Ingenieurwesen und Bauwesen ist dieser Anteil mit knapp einem Viertel noch geringer.

# Nigeria verzichtet auf Zigaretten

© Media Lens King, AdobeStock

Der Zigarettenkonsum ist in den letzten Jahren zurückgegangen. Rund 60 Prozent der Teilnehmenden einer Umfrage im Rahmen der *Statista Consumer Insights* in Deutschland gaben an, keine Zigaretten zu rauchen. Der Rückgang des Konsums spiegelt sich auch in den Verkaufszahlen von Zigaretten wider.

Diese sind nach Angaben des Statistischen Bundesamtes seit 2011 deutlich gesunken. Im Jahr 2022 wurden nach vorläufigen Zahlen rund 791 Zigaretten pro Einwohnerin und Einwohner verbraucht - vor zehn Jahren waren es noch mehr als 1.000. Dafür hat der Konsum von E-Zigaretten und Vaporizern zugenommen.

Auch in Österreich (66 Prozent) und der Schweiz (61 Prozent) überwiegt der Anteil der Menschen, die keine Zigaretten rauchen. Im internationalen Vergleich schneiden andere Länder noch besser ab. In Japan rühren rund 79 Prozent der Umfrageteilnehmenden keine Zigarette an, in Nigeria verzichten sogar rund 85 Prozent aller Befragten auf die Glimmstängel. Und das, obwohl eine Schachtel Zigaretten in beiden Ländern mit umgerechnet jeweils unter fünf Euro vergleichsweise günstig ist.

Grund für den niedrigen Anteil an Raucherinnen und Rauchern in Nigeria ist vor allem das offensive politische Vorgehen gegen den Tabakkonsum in den vergangenen Jahren. So gibt es ein Rauchverbot in der Öffentlichkeit, ein Verbot aller Formen direkter und indi-

## Nigeria entsagt den Zigaretten

Anteil der Befragten in ausgewählten Ländern, die keine Zigaretten rauchen



Basis: Mehr als 1.000 Befragte (18-64 Jahre) je Land, die legal Tabak erwerben können; April 2022 - März 2023; Quelle: Statista Consumer Insights

statista Das Statistik-Portal

rekter Werbung und ein Verkaufsverbot von Zigaretten im Umkreis von 1.000 Metern um rauchfreie Zonen.

### Maßnahmen zur Beschränkung des Tabakkonsums

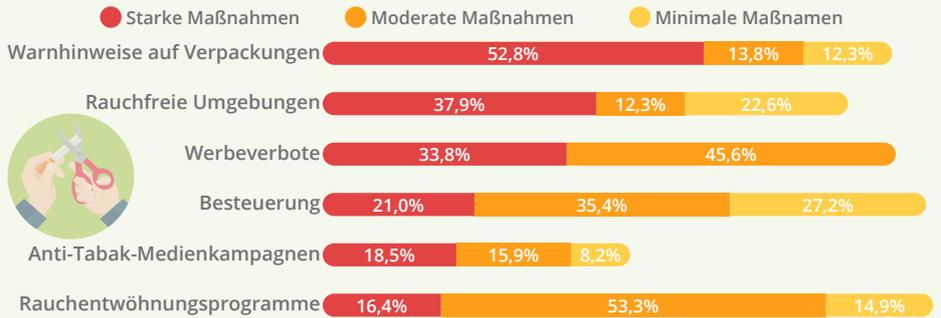
Während Nigeria mit gutem Beispiel vorangeht, gibt es natürlich auch in

anderen Ländern Maßnahmen zur Eindämmung des *Tabakkonsums*. Nach Angaben der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) leben 5,6 Milliarden Menschen in Ländern, in denen mindestens eine der sechs von der WHO geförderten Best-Practice-Maßnahmen (MPOWER) zur Eindämmung des Tabakkonsums eingeführt wurde – das sind 71 Prozent der Weltbevölkerung. Dazu gehören ▶

Maßnahmen wie etwa Warnhinweise auf Verpackungen – rund 79 Prozent der WHO-Mitgliedsländer haben diese eingeführt – allerdings nicht überall im gleichen Umfang, wie die Statista-Grafik zeigt.

In knapp 38 Prozent der Länder gibt es strikte Regelungen, in welchen öffentlichen Bereichen oder Räumen nicht geraucht werden darf. In ähnlich vielen Ländern gibt es strikte Tabakwerbeverbote. Die WHO weist aber auch darauf hin, dass es in 44 Ländern noch **keine** Maßnahmen zur Eindämmung des Tabakkonsums gibt. Angesichts von 8,7 Millionen Tabaktoten pro Jahr ruft die Organisation deshalb zum Widerstand gegen die Tabak- und Nikotinindustrie auf, die sich diesen gesundheitspolitischen Maßnahmen widersetzt. 🚫

### Was weltweit gegen den Tabakkonsum unternommen wird Anteil der WHO-Länder, die folgende Maßnahmen zur Kontrolle des Tabakkonsums eingeführt haben



Basis: 195 Länder

Quelle: WHO report on the global tobacco epidemic, 2023



## Stress erhöht Risiko für Demenzerkrankungen

Menschen, die in jungen Jahren unter chronischem Stress gelitten haben und vielleicht auch zu Depressionen neigen, leiden später häufiger an kognitiven Störungen oder sogar an Alzheimer. Das haben Forschende des Karolinska Institutet herausgefunden. Demnach ist das Risiko in dieser Gruppe viermal höher als bei Menschen ohne Stress und Depressionen. Wer „nur“ unter einer der beiden Beeinträchtigungen leidet, muss immer

noch mit einem doppelt so hohen Risiko rechnen, heißt es.

### Beobachtung über acht Jahre

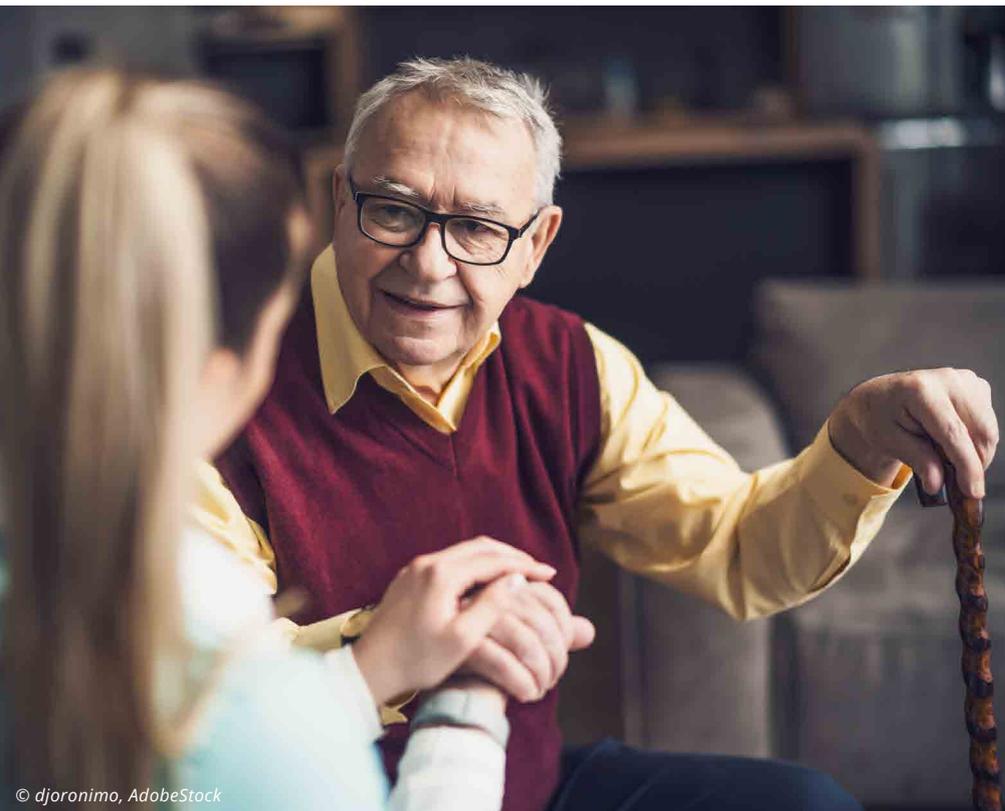
Axel C. Carlsson und sein Team haben 44.447 Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren, bei denen chronischer Stress und/oder eine Depression diagnostiziert wurde, über einen Zeitraum von acht Jahren beobachtet, um

den Zusammenhang zwischen diesen Erkrankungen und kognitiven Störungen zu untersuchen. Die Forschenden verglichen diese Daten mit der Entwicklung von 1.362.548 Personen, bei denen weder Stress noch Depression diagnostiziert worden waren. Daraus errechneten sie die erhöhten Risiken. Die Patientendaten stammten aus einer Gesundheitsdatenbank der Region Stockholm.

„Es ist sehr ungewöhnlich, dass Menschen in dieser Altersgruppe an Demenz erkranken. Deshalb müssen wir alle möglichen Risikofaktoren identifizieren, die zu dieser Krankheit führen. Wir zeigen hier, dass die Diagnose häufiger bei Menschen gestellt wird, die unter chronischem Stress oder Depressionen gelitten haben. Um einen genauen kausalen Zusammenhang zu beweisen, sind aber weitere Studien nötig“, sagt Carlsson. Dennoch sei die Erkenntnis wichtig, weil sie es ermögliche, Präventionsmaßnahmen zu verbessern und die Zusammenhänge mit anderen Risikofaktoren für Demenz zu verstehen.

### Bessere Prävention möglich

Etwa 160.000 Menschen in Schweden leiden an einer Form von Demenz. Am häufigsten tritt die Alzheimer-Krankheit auf. Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch die Zahl der Demenzkranken zu. Dieser Trend könnte sich verlangsamen, da in den letzten Jahren viele neue Diagnosemethoden und Frühinterventionstherapien entwickelt wurden, die Demenzerkrankungen lindern können.



© djonimo, AdobeStock

# Take a break – eine Tanzpause wirkt Wunder!

Eine neue [Studie des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik](#) zeigt einen Zusammenhang zwischen Tanzbewegungen und Stimmungsregulierung.

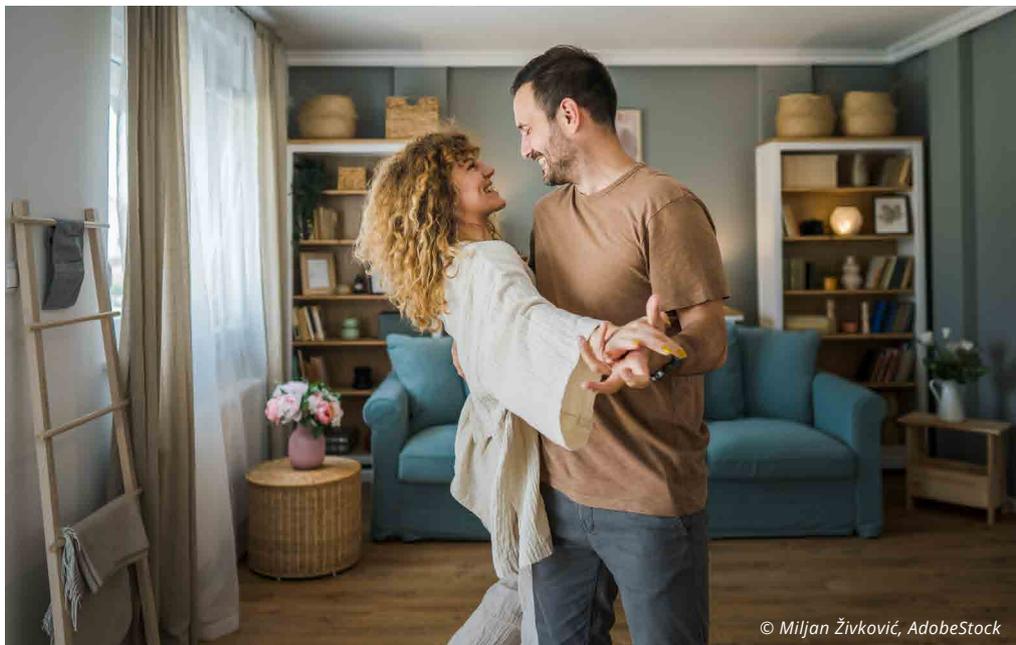
Zwischen unseren Gefühlen und unseren Bewegungen besteht ein enger Zusammenhang. Wenn wir zum Beispiel glücklich sind, bewegen wir uns anders als wenn wir traurig sind. Das zeigt sich unter anderem in unserem Gang oder in unseren Gesten. Aber funktioniert das auch umgekehrt? Können Bewegungen und Gesten unsere Gefühle beeinflussen? Können wir durch die Art, wie wir uns bewegen, fröhlicher oder trauriger werden? Diesen Fragen ging ein interdisziplinäres Forschungsteam unter Leitung des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik (MPIEA) in Frankfurt am Main nach.

Beteiligt waren auch das Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen, die Universität Glasgow (Großbritannien) und die Technische Universität München. Das Team untersuchte die Auswirkungen von Tanzbewegungen auf emotionale Stimmungen und veröffentlichte die Ergebnisse jetzt als Open-Access-Artikel im *British Journal of Psychology*.

## Tanzbewegungen verändern die Stimmung

Im Zentrum der Studie stand das Potenzial einer „Tanzpause“ zur Stimmungsregulierung: Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden gebeten, das Modell eines Tänzers auf einem Computerbildschirm zu imitieren. Dazu lernten sie zunächst eine Reihe einfacher Tanzsequenzen mit expressiven Armbewegungen. Anschließend wurden sie gebeten, diese Tanzbewegungen mehrmals zu wiederholen und dabei entweder Freude oder Traurigkeit auszudrücken. Auch hier ahmten sie das Vorbild auf dem Bildschirm nach. Und tatsächlich veränderte sich die Stimmung der Teilnehmenden während der Tanzbewegungen.

Bei dem Experiment verwendeten die Forscherinnen und Forscher zwei verschiedene Arten von Tanzmodellen: Eine Gruppe von Teilnehmenden ahmte einen menschlichen Tänzer nach, die andere Gruppe einen Avatar. Es zeigte sich, dass die Quelle der Bewegungen – Mensch oder Avatar – keinen Einfluss auf die Wirksamkeit der Stimmungs-



© Miljan Živković, AdobeStock

regulierung hatte. Dies deutet auf eine starke Verbindung zwischen Tanz und emotionaler Erfahrung hin, unabhängig von der Art des Tanzmodells.

„Das Geflecht menschlicher Emotionen ist sehr komplex und nicht leicht zu entschlüsseln. Unsere Forschung unterstreicht die Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen den Disziplinen Psychologie, Tanz und Informatik“, sagt Eva-Madeleine Schmidt, Masterstudentin am MPIEA und Erstautorin der Studie.

## Positive Auswirkung auf die Arbeitsmotivation

Neben der Bedeutung für die Wissenschaft hat die Studie auch einen sehr praktischen Bezug, wie Julia F. Christensen, Seniorautorin und Betreuerin der Masterarbeit am MPIEA, betont: „Die Teilnehmer\*innen regulierten nicht nur ihre Stimmung, indem sie die Bewegungen nachahmten, sie zeigten danach auch eine erhöhte Arbeitsmotivation“. Dies sei besonders in Kontexten wichtig, in denen der Umgang mit Emotionen entscheidend ist, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz.

Die Studie wurde während der COVID-19 Pandemie konzipiert und

durchgeführt. Die positiven Ergebnisse unterstreichen das Potenzial computergestützter Systeme zur Emotionsregulation in Zeiten sozialer Isolation. In einem nächsten Schritt entwickelt das Forschungsteam nun eine wissenschaftlich fundierte Tanzpausen-App.

Bemerkenswert ist darüber hinaus, dass die Forscherinnen und Forscher bei ihrer Arbeit einen besonders strengen wissenschaftlichen Ansatz verfolgten: Noch vor Beginn der Studie durchlief diese ein von Fachkolleginnen und -kollegen geprüft Vorregistrierungsverfahren beim *British Journal of Psychology*. Dabei wurden die Hypothesen und Analysenpläne des Experiments vor der Durchführung der Studie von der Fachzeitschrift vorregistriert und bestätigt. Dieses Vorgehen sorgt für Transparenz und minimiert die Risiken der deduktiven Wissenschaft.

Zusammenfassend bieten die Ergebnisse dieser Studie über den Einfluss von Tanzbewegungen auf die Stimmungsregulation einen neuen Ansatz zur Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens. Mit diesem Wissen können sowohl Individuen als auch Organisationen das therapeutische Potential einfacher Tanzbewegungen zur Stimmungs- und Motivationsregulation nutzen.

# Reiseträume statt Herbstblues: Das beste Mittel gegen Fernweh ist die Planung der nächsten Reise

Die Tage werden kürzer und dunkler, die Temperaturen sinken. Kein Wunder, dass im Herbst bei vielen Menschen das Fernweh einsetzt. Träume und die Planung des nächsten Urlaubs können helfen, dem Herbstblues entgegenzuwirken.

**D**er diesjährige Urlaub ist für viele längst vorbei und das Schwelgen in Erinnerungen beginnt. Während für die einen noch eine Fernreise im Winter auf dem Programm steht, planen die anderen schon die Reisen für das nächste Jahr. Denn nach dem Urlaub ist bekanntlich vor dem Urlaub.

## Unterschätzte Gefahren im Urlaub

Die Zeit zwischen den Reisen kann genutzt werden, um sich umfassend über das Reiseziel und mögliche Gesundheitsrisiken vor Ort zu informieren. Die richtige Vorbereitung ist das A und O - vor allem, wenn es um Krankheiten geht, denen man vorbeugen kann. Dazu gehört die Hepatitis A, eine hochansteckende Leberentzündung. Schon bei der Vorbereitung der nächsten Reise sollte man daher einen Termin beim Hausarzt vereinbaren, um sich rechtzeitig über Reiseschutzimpfungen informieren zu lassen. Denn Hepatitis A stellt nicht nur bei Fernreisen ein Risiko dar, sondern auch bei Reisen in den Mittelmeerraum.

Eine Ansteckung mit Hepatitis A erfolgt oft unbemerkt. Die meisten Infektionen werden durch verunreinigtes Trinkwasser, Badewasser (z.B. Mittelmeer) oder kontaminierte Lebensmittel verursacht. So können neben Fisch, Meeresfrüchten, Obst, Salat und Getränken mit Eiswürfeln viele Lebensmittel Infektionsquellen sein.

Entgegen der weitverbreiteten Annahme, dass nur tropische Reiseziele gesundheitliche Risiken bergen, kommt Hepatitis A auch im Mittelmeerraum und in südosteuropäischen Regionen vor. Die Ansteckungsgefahr ist gerade in Gebieten mit niedrigeren Hygienestandards deutlich erhöht. Da sich ein Kontakt mit dem Erreger meist nicht gänzlich ausschließen lässt, besteht die einfachste und sicherste Vorsorge in einer rechtzeitigen Impfung gegen Hepatitis A. Mit der richtigen Vorbereitung kann der Urlaub dann unbesorgt genossen werden.

## Hilfe bei der Reiseplanung

Um die Wartezeit bis zum nächsten Urlaub für die Vorbereitung zu nutzen, lohnt sich ein Besuch der neu gestalteten [Internetseite von Bereit zu reisen](#). Sie bietet einen umfassenden Überblick über Reiseziele mit Tipps und Checklisten zur Reisevorbereitung und Vermeidung von Gesundheitsrisiken. „Bereit zu reisen“ ist jetzt übrigens auch auf [Instagram](#) und auf [Facebook](#) zu finden. Dort gibt es spannende Reiseinhalte und Gesundheitstipps für alle, die in Gedanken schon beim nächsten Urlaub sind.

Und auch hier finden Urlauberinnen und Urlauber Informationen zu [Reiseschutzimpfungen](#).



## Gut abgesichert mit dem BDAE

Wer Reisen plant – und zwar nicht nur in ferne Länder – sollte sich im Vorfeld nach medizinischen Empfehlungen auch gegen bestimmte Erkrankungen impfen lassen. Hepatitis A kommt zum Beispiel auch im Mittelmeerraum vor. Die BDAE-Auslandskrankenversicherungen **EXPAT INFINITY**, **EXPAT PRIVATE** und **EXPAT PRIVATE PREMIUM** bieten Impfschutz in unterschiedlichem Umfang. So bekommen Kinder, die im **EXPAT INFINITY** versichert sind, 100 Prozent der allgemeinen Impfungen und bis zu 250 Euro im Jahr für Reiseschutz-Impfungen erstattet. Erwachsene bekommen ebenfalls allgemeine Impfungen und Reiseschutzimpfungen bis zu 600 Euro pro Jahr erstattet. Auch die Impfung gegen Covid-19 ist im Premium-Modul erfasst.

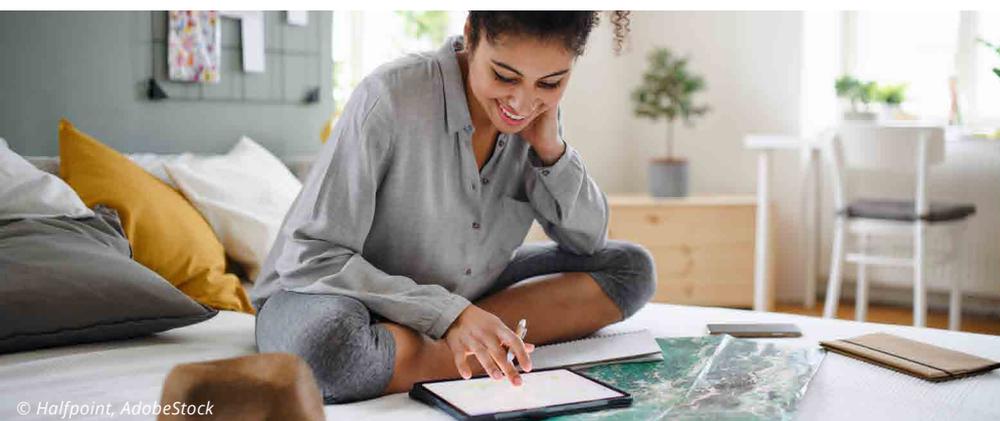
Die Auslandskrankenversicherung EXPAT PRIVATE leistet allgemeine Impfungen für Kinder und im EXPAT PRIVATE PREMIUM sind Kinder ebenfalls zu 100 Prozent für allgemeine Impfungen versichert und Erwachsene für Reiseschutzimpfungen bis zu 250 Euro im Jahr.

Bei Fragen dazu kontaktieren Sie gerne unser Service-Team:

 +49-40-306874-23

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

 [per Chat](#)





# Work & Travel, Au-Pair & Co.: Warum länger bleiben nachhaltig ist

© damianobuffo, AdobeStock

Work & Travel, Au-Pair und Freiwilligenarbeit unterscheiden sich von einem Kurzurlaub: Statt nur ein paar Tage bleiben Reisende mehrere Monate bis zu einem Jahr in einem anderen Land.

**D**ie Anreise ist trotzdem mit CO<sub>2</sub>-Emissionen verbunden. Vor allem, wenn man mit dem Flugzeug reist. Diese Umweltbelastung lässt sich aber auf eine längere Aufenthaltsdauer umrechnen. Weitere Vorteile: Man kann intensive Kontakte zu Einheimischen knüpfen, sich kulturell integrieren und authentische Erfahrungen sammeln.

## Warum also nicht im Sinne des nachhaltigen Reisens länger bleiben?

Das [Europäische Verbraucherzentrum Deutschland](#) gibt hilfreiche Tipps zur Vorbereitung und zeigt, warum auch Ziele in Europa attraktiv sind.

## Länger bleiben statt Kurztrip

Bei längeren Auslandsaufenthalten ist das Verhältnis zwischen Anreise (oft mit dem Flugzeug) und Aufenthaltsdauer nachhaltiger als bei Kurzurlauben. Viele denken dabei an Neuseeland oder

Kanada. Work & Travel, Au-Pair oder Freiwilligenarbeit kann man aber auch in Europa machen. Das hat sogar einige Vorteile.

Bevor man sich für einen kommerziellen Reiseveranstalter entscheidet, sollte man sich genau erkundigen, welche Leistungen im Preis inbegriffen sind.

## Welche Arten von längeren Auslandsaufenthalten gibt es?

Neben einem Auslandsstudium oder -praktikum gibt es Reiseformen wie Work and Travel, Au-Pair und Freiwilligenarbeit im Ausland.

### Work & Travel

Beim Work & Travel handelt es sich um eine Kombination aus Reisen und Arbeiten. Durch spontane Aushilfs- oder Gelegenheitsjobs wie Erntehelferin oder -helfer oder Kellnerin oder Kellner, finanziert man sich die Reise. Meist muss

man mindestens 18 Jahre alt sein und Englisch sprechen. Für manche Jobs ist zudem ein Führerschein erforderlich.

Beliebte Zielländer sind Australien, Neuseeland und Kanada. Aber auch in Europa gibt es viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel Farmarbeit in Norwegen oder Jobs in der Tourismusbranche in Portugal oder Spanien.

### Au-Pair

Als Au-Pair betreut man die Kinder in einer Gastfamilie und hilft im Haushalt mit. Dafür darf man in der Familie wohnen. Manchmal gibt es auch ein Taschengeld. Die Aufenthaltsdauer beträgt zwischen sechs Monaten und einem Jahr. Die wöchentliche Arbeitszeit beträgt je nach Vereinbarung 20 bis 30 Stunden. Der Vorteil ist, dass man sofort in das Familienleben integriert wird. Leider kommt es aber auch vor, dass man als Au-Pair als billige Arbeitskraft angesehen und unfreundlich behandelt wird. ▶

Beliebte Zielländer in Europa sind zum Beispiel Irland oder Frankreich.

## Freiwilligenarbeit

Bei der Freiwilligenarbeit engagiert man sich ohne finanzielle Gegenleistung für eine gute Sache.

Das ist im Heimatland möglich, aber auch fast überall auf der Welt. Unterkunft und Verpflegung werden oft gestellt.

In Europa gibt es Angebote für Tier- und Umweltschutz zum Beispiel in Spanien oder Kroatien. Oder für Kinderbetreuung zum Beispiel in Rumänien.

Freiwilligenarbeit kann staatlich organisiert sein (z.B. Bundesfreiwilligendienst). Diese Programme dauern in der Regel sechs bis 24 Monate.

Auf der anderen Seite gibt es den so genannten „Volunteer Tourism“ oder „*Voluntourism*“. Dabei handelt es sich um eine Urlaubsreise, bei der Arbeitsstunden in ein Projekt investiert werden. Die Mindestdauer ist oft deutlich kürzer.

Kritik am „Voluntourism“ besteht darin, dass kommerzielle Reiseveranstalter ihn auch dann anbieten würden, wenn gar kein Bedarf an Helfenden besteht. Dies würde der lokalen Bevölkerung mehr schaden als nützen. Auch die kurze Dauer ist unter Umständen problematisch. Gerade bei der Arbeit mit Kindern kann es kontraproduktiv sein, wenn die Bezugspersonen häufig wechseln.

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten sich gut informieren, bevor sie sich für ein Angebot entscheiden.

Das Europäische Verbraucherzentrum hat das Problem beim Voluntourismus in einer Podcast-Episode mit dem Titel – Voluntourismus: Das Geschäft mit der Freiwilligenarbeit – aufgegriffen. Zur Podcast-Folge gelangt man [hier](#).

## Reiseziel wählen: Warum nicht Europa statt Übersee?

Viele entscheiden sich für ferne Länder wie Australien, Neuseeland, die USA oder Kanada, wenn es um einen Auslandsaufenthalt geht. Hier hat man kaum eine andere Wahl, als das Flugzeug zu nehmen und damit die am wenigsten klimafreundliche Reiseform.

## Tipps für alle drei Reiseformen

- Viele Anbietende sind kommerziell und man sollte gut recherchieren, bevor man sich entscheidet.
  - Genau nachfragen, was im Programm enthalten ist.
  - Was ist im Preis enthalten? (Unterbringung, Art der Unterbringung, Anreise, Verpflegung, Sprachkurs etc.)
  - Wie viele Arbeitsstunden sind vorgesehen (vor allem bei Freiwilligenarbeit und Au-Pair)?
- Kann die Reise vorzeitig abgebrochen werden (beispielsweise, wenn man krank wird)?

Die Alternative: Den Aufenthalt selbst organisieren. Eine gute Hilfe ist dabei die kostenlose App „APP ins EU-Ausland“ des Europäischen Verbraucherzentrums. Für 15 Zielländer in Europa kann dort alles Wichtige zu Themen wie Arbeitsverträge, Steuern, Versicherungen, Spartipps und vieles mehr nachgelesen werden.

Natürlich lässt sich die Ökobilanz verbessern, indem CO<sub>2</sub> kompensiert wird. Aber ungeschehen machen kann man die Emissionen nicht. Nicht zuletzt deshalb sind nähere Ziele wie Spanien, Portugal, Frankreich oder die Niederlande attraktiv.

## Klimaschonend anreisen

Innerhalb Europas sind fast alle Ziele mit Bahn oder Bus erreichbar. Längere Strecken können nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“ aufgeteilt werden.

Warum nicht auf dem Weg von Deutschland nach Spanien in Frankreich aussteigen und schon dort die Reise beginnen?

Mit dem Nachtzug kommt man sogar über Nacht von Berlin nach Malmö, von München nach Budapest oder zu einigen anderen Zielen.

Wer lieber mit dem Auto fährt, kann Mitfahrerinnen und Mitfahrer mitnehmen. Finden und vernetzen kann man sich über Gruppen in sozialen Netzwerken.

## Soziokulturelle Nachhaltigkeit

Bezieht man die soziokulturelle Nachhaltigkeit mit ein, ist es sinnvoll, das Zielland auch nach den eigenen Sprach- und Landeskennnissen auszuwählen. Spricht man bereits die Landessprache und hat sich mit der lokalen Politik auseinandergesetzt, kann die Erfahrung für einen selbst und die Menschen vor Ort nachhaltiger sein.

Eine weitere Möglichkeit: Einige Programme beinhalten Sprachkurse (zum Beispiel Erasmus), sodass man die Sprache vor Ort lernen kann. ▶



© nataliaderiabina, AdobeStock

## Trotzdem fliegen: Tipps für ein ökologisches Gewissen

- CO<sub>2</sub> kompensieren: Für wenig zusätzliches Geld kann man nachhaltige Projekte unterstützen. Dabei ist es wichtig sich vorher zu informieren, ob es sich um eine seriöse Initiative handelt.
- Einen Direktflug buchen: Flüge mit Zwischenstopps sind zwar oft günstiger, aber auch umweltschädlicher.
- Die Fluggesellschaft bewusst auswählen: Wer fliegt besonders CO<sub>2</sub>-sparend?

## Fortbewegung: Möglichst das Flugzeug vermeiden

Hat man ein Auto oder mietet eins, gilt natürlich: Je mehr Mitfahrende, desto besser die Ökobilanz pro Kopf. Außerdem lernt man auf der Suche nach Mitfahrenden neue Leute kennen, möglich sogar andere Globetrotter. Wenn die Infrastruktur vorhanden ist, können vor Ort öffentliche Verkehrsmittel wie Bahn oder Bus genutzt werden.

Auf Inlandsflüge sollte versucht werden zu verzichten. Wenn es die Zeit erlaubt, kann man ein Land auch auf andere Weise durchqueren und unterwegs tolle Erlebnisse haben.

## Umweltfreundliche Unterkunft

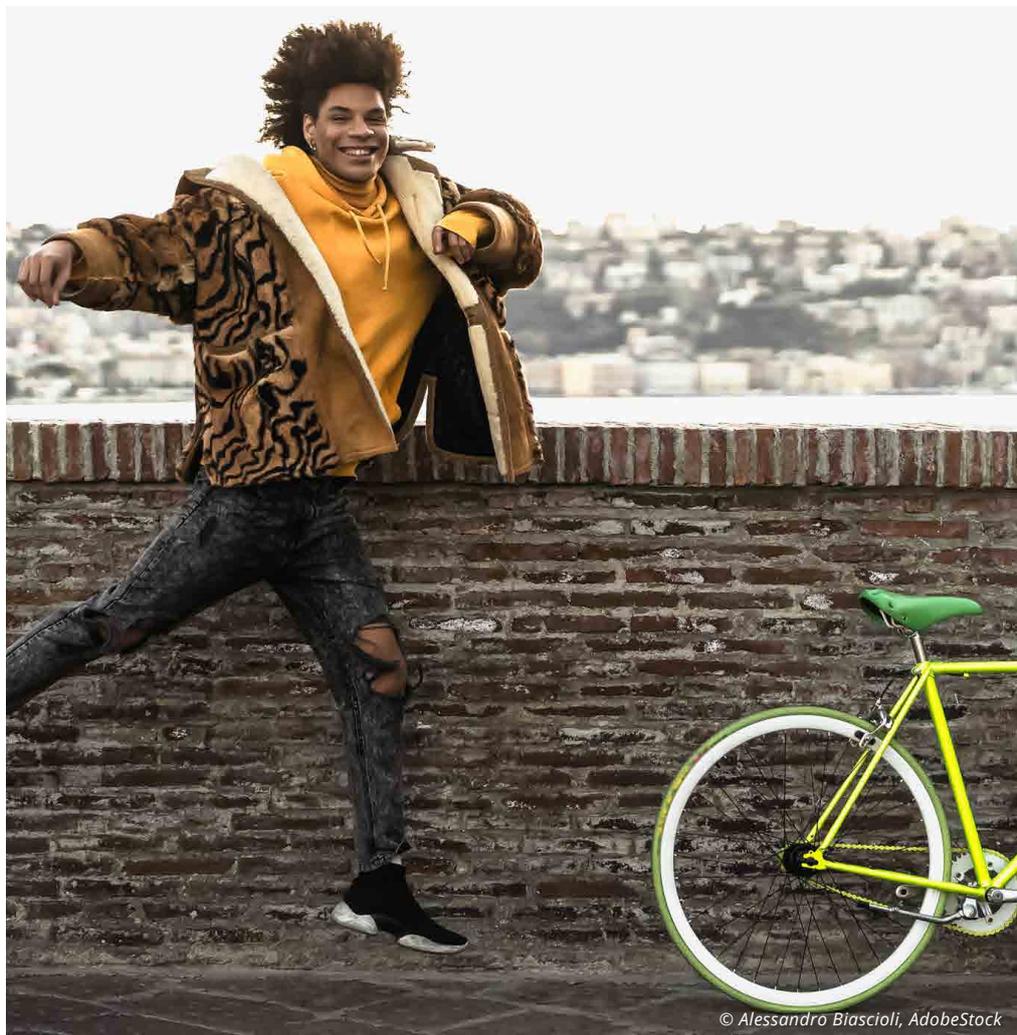
Bei längeren Aufenthalten wird man oft in Gastfamilien oder Wohngemeinschaften untergebracht. Bei Rundreisen können auch andere Unterkünfte in Frage kommen. Gütesiegel können ein Anhaltspunkt für eine umweltfreundliche Unterkunft sein. Es gibt aber auch nachhaltige Unterkünfte ohne Siegel. Gerade kleinere, private Angebote sind oft nicht nur authentisch, sondern auch viel umweltfreundlicher als beispielsweise eine Luxushotelanlage.

## Erasmus & Interrail: Nachhaltig durch Europa reisen

Das Erasmus-Programm bzw. Erasmus+ ist das größte und bekannteste Förderprogramm für Auslandsaufenthalte in Europa. Es richtet sich an junge Menschen, die im Ausland studieren, Praktika absolvieren oder Freiwilligen-▶

## Das sind die Vorteile eines Auslandsaufenthaltes in Europa

- Kein Visum nötig: EU-Bürgerinnen und -bürger können ohne Visum in die EU-Länder, Island, Liechtenstein und die Schweiz einreisen. Auch ein Arbeitsvisum ist innerhalb der EU nicht erforderlich. Es genügt ein gültiger Ausweis.
- Man muss den Wohnsitz nicht ummelden: In den ersten drei Monaten muss der Wohnsitz nicht in das andere Land verlegt werden. Nach den drei Monaten muss man sich eventuell in dem neuen Land anmelden (je nachdem, wie es dort geregelt ist).
- Gleiche Währung: In den meisten EU-Ländern gilt der Euro – es ist nicht nötig, Geld zu wechseln. Auch in den Ländern, die eine eigene Währung haben, benötigt man oft kein Bargeld. In Skandinavien zum Beispiel ist es üblich, auch kleine Beträge mit Karte zu bezahlen.
- Europäische Krankenversicherungskarte: Mit der so genannten EHIC kann man sich im Notfall auch in anderen EU-Ländern behandeln lassen. Sie befindet sich meist auf der Rückseite der nationalen Krankenversicherungskarte.
- Keine Roaming-Gebühren: In anderen EU-Ländern kann man seine mobilen Daten wie zu Hause und ohne zusätzliche Kosten nutzen. Das Gleiche gilt für Anrufe und SMS. Ist man länger als 4 Monate im Ausland, kann es sein, dass der Mobilfunkanbieter Gebühren erhebt.
- Kein neues Bankkonto nötig: Überweisungen in andere EU-Länder sind dank des SEPA-Verfahrens möglich. In Drittländern muss man bei einem längeren Aufenthalt oft ein Konto eröffnen, um ein Gehalt zu erhalten oder die Miete zu bezahlen.



© Alessandro Biascioli, AdobeStock

dienste leisten wollen. Neben der finanziellen Förderung steht auch die soziale und kulturelle Nachhaltigkeit im Vordergrund.

Sprachkurse werden angeboten, um die Integration im neuen Land zu erleichtern. Über Netzwerke wie das Erasmus Student Network (ESN) werden Studierende vor Ort betreut und haben die Möglichkeit, an zahlreichen Veranstaltungen teilzunehmen und neue Leute kennenzulernen.

Informationen zu Erasmus bieten unter anderem die Europäische Kommission und der Deutsche Akademische Austauschdienst (DAAD).

Das Interrail-Programm bietet die Möglichkeit, ohne Flugzeug mit dem Zug durch Europa zu reisen. Das Ticket zu einem gestaffelten Festpreis gilt für einen bestimmten Zeitraum, in dem man sich flexibel in 33 Ländern bewegen kann. Nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene und Senioren können Interrail nutzen.

### Weitere Tipps für umweltbewusste Reisende

Mit diesen einfachen Tipps kann man den eigenen ökologischen Fußabdruck verkleinern und trotzdem das Beste aus der Reise machen:

- Wasser und Plastik sparen: Eine wiederauffüllbare Wasserflasche mitnehmen. Aber Achtung: nur Wasser trinken, das als Trinkwasser gekennzeichnet ist. Wie zu Hause, kann auch beim Duschen und Geschirrspülen Wasser gespart werden.
- Landestypisches Essen in lokalen Restaurants probieren und internationale Ketten meiden, die man vielleicht schon kennt.
- Viele spannende Ausflugsziele sind zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar. Sport inklusive!
- Orte mit Massentourismus meiden. Einheimische können weniger bekannte Orte nennen und Geheimtipps geben.
- Souvenirs wählen, die von Einheimischen hergestellt wurden oder lokale Spezialitäten wie Öle, Getränke oder haltbare Lebensmittel nehmen.

### Nach der Reise: Nachhaltigkeit in den Alltag integrieren

Hat man auf seiner Reise neue Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil entdeckt, sollte man sich vornehmen, diesen auch zu Hause anzuwenden und in den Alltag zu integrieren. Indem man die eigenen Erfahrungen weitergibt, profitieren auch andere davon und lernen eine neue Kultur kennen. ●



### Die passende Auslandskrankenversicherung für Abenteuerlustige

In vielen Ländern ist eine soziale Absicherung, wie wir sie kennen, nicht selbstverständlich und die lokalen Versicherungen entsprechen nicht immer den gewohnten Standards. Gerade bei Auslandsaufenthalten im Rahmen von Work & Travel, als Au-Pair oder im Freiwilligendienst im Ausland ist eine Auslandskrankenversicherung daher sinnvoll.

Mit dem **EXPAT FLEXIBLE** bietet der BDAE einen weltweit gültigen Schutz von bis zu fünf Jahren, der individuell und je nach Geldbeutel ausgewählt und angepasst werden kann.

Wer im Rahmen einer Ausbildung oder eines Studiums ins Ausland geht, ist auch auf eine leistungsstarke Auslandskrankenversicherung angewiesen, die das Budget nicht zu sehr belastet. Hier bietet der BDAE mit dem **EXPAT ACADEMIC** einen günstigen Basisschutz, der bei Bedarf mit frei wählbaren Bausteinen erweitert werden kann.

Um die richtige Versicherungswahl zu treffen, hilft unser kompetentes Beratungs-Team gerne weiter.

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

 +49-40-306874-23

 [Per Chat](#)

### Checkliste: Wie erkenne ich eine nachhaltige Unterkunft?

- Hat das Hotel / die Jugendherberge / die Ferienwohnung ein nachhaltiges Gütesiegel?
- Werden Lebensmittel von lokalen Anbietenden bezogen?
- Wird die Unterkunft vielleicht sogar von der Gemeinde betrieben? Dann kommen die Einnahmen oft direkt dem Gemeinwohl zugute.
- Wird auf Müllvermeidung und Recycling geachtet?
- Wird auf energieintensive Geräte wie zum Beispiel ständig laufende Klimaanlage verzichtet?
- Ist Camping eine alternative Option? Es ist eine der umweltfreundlichsten Übernachtungsmöglichkeiten.



© Mirko Vitali, AdobeStock



© mekanphotography, AdobeStock

# So gelingt ein nachhaltiger Tauchurlaub weltweit

Glasklares Wasser, farbenprächtige Fische, Korallenriffe – Tauchen in tropischen Gewässern wird von vielen Menschen als eine der schönsten Freizeitbeschäftigungen angesehen. Doch gerade als Taucherin oder Taucher ist man sich der Sensibilität der Gewässer und Meere bewusst.

**D**as wird meist schon in der Ausbildung vermittelt. Und eine umweltbewusste Grundeinstellung wird auf Reisen gelebt: bei der Auswahl der Tauchbasis bis zur Unterkunft, beim Engagement in einem Korallenprojekt oder beim Einsammeln von Müll am Strand und unter Wasser.

Die Auswirkungen des Klimawandels sind oft schon an den Veränderungen der heimischen Tauchgewässer zu erkennen. Kann man da noch guten Gewissens zum Tauchen in die Tropen reisen?

Green Pearls® Unique Places, eine Kommunikationsagentur und Informationsplattform für nachhaltige, handverlesene und einzigartige Orte weltweit, hat eine Checkliste mit Tipps für einen gelungenen nachhaltigen Tauchurlaub zusammengestellt.

## Anreise und Aufenthaltsdauer

Je länger der Aufenthalt im Tauchreiseziel ist, desto eher lohnt sich eine weite Anreise. Auch bei Flugreisen sinkt die relative Umweltbelastung mit zunehmender

Aufenthaltsdauer vor Ort. Anstatt also für eine Woche zum Tauchen nach Thailand zu fliegen, sollten Taucherinnen und Taucher mehr Zeit für die Erkundung und das Kennenlernen des Landes auch außerhalb der Tauchdestination einplanen.

## Gepäck und Ausrüstung

Mit eigener Ausrüstung tauchen ist natürlich am schönsten. Bei einer Tauchreise sollte man jedoch das Gesamtgewicht des Gepäcks im Auge behalten. Pressluftflaschen und Blei kann man meist problemlos vor Ort ausleihen. Auch das Jacket muss nicht unbedingt mit auf die Reise. Je geringer das Gewicht, desto geringer der Treibstoffverbrauch (sowohl im Auto als auch im Flugzeug).

## Auswahl der Unterkunft und Tauchbasis

Die bewusste Wahl der Tauchbasis gehört zu einer nachhaltigen Tauchreise. Statt die erstbeste Tauchbasis zu buchen, können Tauchreisende auf eine nachhaltige Ausrichtung achten, die sich bei-

spielsweise in der Einbindung der Basis in Umwelt- und Meeresschutzprojekte ausdrückt. Außerdem sollten Tauchbasen gemieden werden, die die Sichtung großer Meerestiere garantieren und dafür gegebenenfalls stundenlange Suchfahrten mit Motorbooten in Kauf nehmen.

Die Unterkunft verursacht nach der Anreise die meisten Emissionen einer Reise. Daher ist es wichtig, [eine nachhaltige Unterkunft zu buchen](#), um den eigenen ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Einige Hotels bieten selbst Tauchkurse und eine Tauchbasis an, von der aus Gäste ihre Ausflüge und Tauchgänge unternehmen können.

## Verhalten und Engagement vor Ort

Auch wenn die Hauptintension der Destination das Tauchen ist, sollte man sich die Gelegenheit nicht entgehen lassen, das Reiseland und die lokale Kultur kennenzulernen und lokale Unternehmen zu unterstützen, indem man beispielsweise Souvenirs für zu Hause von lokalen Kunsthandwerkerinnen und -handwerkern kauft. ▶

Darüber hinaus gibt es auch rund um das Tauchen immer wieder Möglichkeiten, sich zu engagieren, um die Tauchdestination auch für nachfolgende Generationen zu erhalten. So bieten Tauchbasen oder Hotels an, bei Korallenaufforstungsprojekten zu helfen. Darüber hinaus sollte es für jede Taucherin oder jeden Taucher eine Selbstverständlichkeit sein, Müll unter Wasser einzusammeln, mit an Land zu nehmen und ordnungsgemäß zu entsorgen. Auch das Berühren von Lebewesen, insbesondere von Korallen, sollte vermieden werden. Vorsicht mit dem eigenen Flossenschlag und sauberes Tariieren gehören ebenfalls dazu, um nicht versehentlich etwas zu zerstören.

### Diese Tauch-Destinationen in Europa lassen einen ins Staunen geraten

So traumhaft die tropischen Reiseziele auch sind, nicht immer hat man mehrere Wochen am Stück Zeit für eine längere Reise. Zum Glück gibt es auch in Europa einzigartige Tauchspots, die auf jeden Fall eine Reise wert sind. Kürzere Urlaube bieten die Möglichkeit, weniger bekannte oder unterschätzte Reiseziele auszuprobieren.

### Tauchen auf Sizilien

Kristallklares Wasser und eine farbenfrohe Unterwasserwelt gibt es auch im Mittelmeer. Rund um die süditalienische Insel Sizilien gibt es beispielsweise zahlreiche Tauchreviere, in denen man die Tierwelt des Mittelmeers erleben kann. Aber nicht nur das: Als Hobbytaucherin oder Hobbytaucher kann man hier auch zu archäologischen Stätten abtauchen und alte Hafenanlagen und Säulen erkunden. Höhlen und Schiffswracks bieten weitere einzigartige Spots. Etwas Erfahrung ist oft erforderlich, da es rund um die Insel einige, teils starke Strömungen gibt.

### Tauchen in der Ostsee

Auch die Ostsee bietet zahlreiche Tauchplätze, die einen Tauchgang wert sind. Seien es die scheinbar endlosen Seegraswiesen mit Krebsen, Fischen und Seeadlern oder eines der vielen Wracks, die zum Teil nicht sehr tief liegen. Entlang der schleswig-holsteinischen Küste liegen beispielsweise einige gesunkene Schiffe in rund zwanzig Metern Tiefe. Zwischen all diesen Tauchplätzen liegt der Ort Timmendorfer Strand. Hier kann man auf Wunsch direkt an der Seebrücke einsteigen (Achtung: Schiffsverkehr; Boje nicht vergessen).

Auch als Nicht-Taucherin oder -Taucher kann die Unterwasserwelt der Ostsee erkundet werden, zum Beispiel bei einer geführten meereskundlichen Schnorchel-Tour des BUND-Landesverbands Schleswig-Holstein e.V. Ausgangspunkt ist das Umwelthaus in Neustadt/Holstein.

### Tauchen im Zeulenrodaer Meer

Das Zeulenrodaer Meer wird zwar Meer genannt, ist aber ein Süßwasser-Stausee mit einer Wassertiefe von bis zu dreißig Metern. Rund um den See sind sieben Tauchplätze ausgewiesen, an denen man zum Beispiel die Ruinen einer alten Hafenanlage und einer Mühle sowie Süßwasserfische wie Hecht und Zander entdecken kann.

Zum Üben oder für die kalte Jahreszeit steht der Tauchturm Vogtland zur Verfügung. Knapp vierzig Minuten braucht man vom Bioseehotel bis dorthin. Der Turm hat zehn Meter Tiefe (ein verstellbarer Boden bietet auch die Möglichkeit, die Tiefe zu verringern) und bietet ideale Bedingungen zum Trainieren und Üben. Kurse und Schnuppertauchen werden hier ebenfalls angeboten. ●



### 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 Auslandsreise-Krankenversicherung an. Diese ist für Singles wie auch für Familien 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 dazu steht Ihnen unser Beratungs-Team gerne zur Verfügung:

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

 +49-40-306874-23

 [per Chat](#)

### Videotipp: So schützt du dich vor Tropenkrankheiten

Liegt das nächste Reiseziel in asiatischen, afrikanischen oder süd- und mittelamerikanischen Ländern, ist es wichtig, sich vor der Reise über das Thema Tropenkrankheiten und entsprechende Reiseschutzimpfungen zu informieren. Denn Infektionen mit Malaria-, Dengue-, Chikungunya- oder Zika-Erregern sind teilweise deutlich angestiegen. Auslandsexpertin Anne erklärt in [diesem Video](#) einiges über die Symptome sowie Behandlungsmöglichkeiten von Tropenkrankheiten und informiert darüber, für welche es bereits Schutzimpfungen gibt.



 [Zum Video](#)



© Richard Carey, AdobeStock



# So ist Whale-Watching verantwortungsvoll

© Elsworth Frobisher, TheWorldPhotoTour.com

Wale in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten - das ist der Traum vieler Naturliebhaberinnen und Naturliebhaber. Die majestätische Größe und die anmutige Sanftheit der Meeresriesen lassen viele Herzen höherschlagen. In vielen Urlaubsregionen steht „Whale Watching“ auf der Checkliste touristischer Aktivitäten.

**D**och leider gibt es auch Whale-Watching-Angebote, bei denen es nicht wirklich um das Wohl der Wale geht. Vielmehr steht der Unterhaltungsfaktor für die Touristinnen und Touristen im Vordergrund. Die kommerzielle Beobachtung von Walen und anderen Meeressäugtieren ist längst zum Milliardengeschäft geworden - mit nicht immer nachhaltigen Methoden. International verbindliche Regeln für das „Whale Watching“ gibt es bislang nicht, in vielen Ländern existieren jedoch Vorschriften und Verhaltenskodizes.

Wale und andere Meeressäugtiere wie Delfine stehen fast überall auf der Welt unter Artenschutz. Sie dürfen nicht geschädigt werden. Die Internationale Walfangkommission hat umfangreiche Empfehlungen in einem [Whale-Watching-Handbuch](#) zusammengestellt, das auch als Nachschlagewerk für alle dient, die tiefer in die Biologie der Meeressäuger eintauchen wollen. Tipps zu den schönsten Walbeobachtungsplätzen weltweit und Hinweise zur Buchung seriöser Touren hat das Online-Reiseportal Urlaubsguru zusammengestellt. Wie nachhaltiger Tourismus im Einklang mit der Natur gelingen kann, hat der WWF in einem Verhaltenskodex zusammengefasst.

Das sind die schönsten Reisedestinationen für „Whale-Watching“:

## Alaska: Ketchikan Whale Pass

Von Mai bis Anfang Oktober hat man in Ketchikan gute Chancen, Buckelwale zu sehen. Die Buckelwale wandern von den warmen Gewässern Hawaiis zu den reichhaltigen Nahrungsgründen Alaskas.

## Deutschland: Sylt

Auf dem Sylter Walpfad können Schweinswale in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet werden. Der Sylter Walpfad ist das erste Walschutzgebiet Europas.

## Dominikanische Republik: Samaná

Vor der Halbinsel Samaná kann man vor allem Buckelwale beobachten, die sich von Mitte Januar bis Ende März vor der Küste aufhalten, um ihre Jungen zu säugen.

## Hawaii: Maui

Atemberaubende Möglichkeiten zur Walbeobachtung bieten die Gewässer rund um Maui. Tausende von Buckelwalen wandern im Winter (Dezember bis Mai) aus kälteren Gewässern nach Hawaii, um sich zu paaren, ihre Jungen zu gebären und zu säugen. Die Wale lieben die flachen Gewässer, besonders den Auau Channel zwischen Maui, Molokai und Lanai, was

Maui zum idealen Ausgangspunkt für Walbeobachtungstouren macht.

## Island

Island gilt als einer der besten Orte in Europa, um Wale zu beobachten. Durch seine einzigartige Lage inmitten des Nordatlantiks, zwischen zwei Ozeanströmungen, ist das Wasser voller Krill und Fisch – perfekt für hungrige Wale und Delfine.

## Kalifornien: San Diego

Auf ihrer jährlichen Wanderung nach Norden werden in Kalifornien vor allem Grauwale gesichtet. Zwischen November und Februar passieren sie Kalifornien auf ihrem Weg in den Süden und zwischen Februar und Mai (mit dem Höhepunkt im April) auf ihrem Weg in den Norden – zusammen mit ihren Jungen, weshalb sie in nördlicher Richtung deutlich näher an der Küste schwimmen als in südlicher Richtung. Mit etwas Glück kann man auch Buckelwale und Blauwale sehen.

## Kanada: Vancouver

Viele Walarten ziehen durch die nördlichen Wasserstraßen Kanadas, darunter Buckelwale, Schwertwale, Grauwale und Zwergwale. Die Gewässer um Vancouver ▶

Island beherbergen große, ortsansässige Gruppen von fast einhundert Schwertwalen sowie kleinere Gruppen von durchziehenden Schwertwalen, die über weite Strecken entlang der Küste ziehen.

### Karibik: Dominica

Dominica ist das einzige Land der Welt, in dem der Pottwal das ganze Jahr über vorkommt, obwohl er am häufigsten zwischen November und März gesichtet wird. Dominicas Unterwasser-Drop-offs bilden tiefe, geschützte Buchten entlang der Westküste - ein idealer Zufluchtsort für den Pottwal, um sich fortzupflanzen.

### Mexiko: Baja California

In den seichten Lagunen von Baja California und Baja California Sur versammeln sich jedes Jahr Tausende von Grauwal, um ihre Jungen zur Welt zu bringen. Die Gewässer der mexikanischen Halbinsel gehören zu den artenreichsten der Welt, auch Blauwale sind hier anzutreffen.

### Neuseeland: Kaikoura- und Hauraki-Golf

Der vom Aussterben bedrohte Brydewal ist eine der vorkommenden Arten im Hauraki-Golf. Mehr als 25 der 37 Meeressäuger der südlichen Hemisphäre wurden im Hauraki-Gebiet nachgewiesen, was fast einem Drittel der weltweiten Population dieser Arten entspricht.

Kaikoura an der Ostküste der Südinsel ist einer der wenigen Orte auf der Welt, an denen Pottwale leicht zu beobachten sind. Die Pottwal-Population in Kaikoura kann das ganze Jahr über beobachtet werden. Orcas (Schwertwale) können von Dezember bis März und Buckelwale im Juni und Juli beobachtet werden.

### Norwegen: Tysfjord, Vesterålen und Lofoten

Die Lofoten und Vesterålen ganz im Norden Norwegens sind das ganze Jahr über ein idealer Ort für Whale-Watching: Während im Sommer Pottwale sehr zuverlässig beobachtet werden können, sind die fischreichen Fjorde im Winter voller Orcas und Buckelwale.

### Portugal: Azoren

Mitten im Atlantik liegen die Azoren, ein Archipel aus neun Inseln mit unberührter Natur und eines der größten Walschutzgebiete der Welt. Gut dreißig Prozent aller weltweit vorkommenden Wal- und Delfinarten können auf den Azoren beobachtet werden.

## Der WWF Verhaltenskodex zum „Whale-Watching“

- Das Boot nähert sich den Tieren langsam von der Seite
- Ein Abstand von rund 100 Metern zu den Tieren wird nicht unterschritten
- Der Motor wird ausgeschaltet und es wird abgewartet, bis sich die Wale dem Boot nähern
- Lärm wird vermieden
- Mütter und Kälber werden nicht voneinander getrennt
- Die Tiere werden nicht gehetzt, umkreist, Wal-Populationen werden nicht durchkreuzt
- Die Tiere werden nicht verfolgt
- Anwesende Guides achten darauf, dass Wale weder angefasst noch gefüttert werden
- Die Wale werden nach höchstens dreißig Minuten wieder langsam verlassen

### Spanien: Mallorca, Teneriffa, La Gomera

Eine große Vielfalt an Meeressäugern prägt die Gewässer der Kanarischen Inseln. 27 Wal- und Delfinarten wurden in diesem Teil des Atlantiks bereits gesichtet und machen die Kanaren zu einem der artenreichsten Lebensräume für Meeressäuger in Europa.

### Südafrika: Walker Bay

In dem Walker Bay kann man mit etwas Glück eine besondere Walart beobachten: den Südkaper, der zur Familie der Glattwale gehört. Jedes Jahr ab Anfang Juni tauchen Südkaper in mehreren Buchten entlang der Küste auf, um ihre Jungen zur Welt zu bringen und sich für das nächste Jahr zu paaren.

### Washington: Orcas Island

Die im San Juan Archipel gelegene Insel Orcas Island ist, wie der Name schon sagt, ein Paradies für die Beobachtung von Schwertwalen. Sie leben das ganze Jahr über in den Gewässern des San Juan Archipels, aber die Chancen, sie zu sehen, sind zwischen Mai und Oktober besonders hoch. Auch Buckelwale und Zwergwale können beobachtet werden.

## So gelingt ein nachhaltiges und verantwortungsvolles „Whale-Watching“

In einem Gespräch sollte man sich zuerst über das Angebot informieren. Das kann zunächst auf der Website des Anbieters erfolgen. Auch Informationen, wie die Touren durchgeführt werden, sollte man dort erhalten. Wenn die Veranstalterin oder der Veranstalter mit Forschungsinstituten zusammenarbeitet oder sogar eine Wissenschaftlerin oder einen Wissen-

schaftler an Bord hat, ist das ein positives Zeichen. Hilfreich ist es auch, sich über den Ablauf der Whale-Watching-Tour zu informieren und diesen mit dem WWF-Verhaltenskodex abzugleichen.

Weiterhin bietet das Whale-Watching-Handbuch der Internationalen Walfangkommission (IWC) umfangreiche Empfehlungen. Die IWC ist das zwischenstaatliche Forum für den Schutz der Wale. Sie erkannte erstmals 1975 die wirtschaftliche und erzieherische Bedeutung der Walbeobachtung an sowie die Notwendigkeit, dass sichergestellt wird, dass die Walbeobachtung verantwortungsvoll durchgeführt wird. Das Handbuch soll alle, die sich für Whale Watching interessieren, unterstützen. Es ist ein flexibles und sich ständig weiterentwickelndes Instrument, das international bewährte Praktiken, pädagogische Ressourcen und eine Zusammenfassung der neuesten, relevanten wissenschaftlichen Informationen enthält. Neben Tipps zur Reisevorbereitung erwartet Interessierte eine interaktive Karte, die veranschaulicht, was man bei einer Whale-Watching-Tour erwarten kann und wohin man reisen könnte. Auch Tour-Anbietende und Informationen zu den verschiedenen Arten von Walen und Delfinen erhält man [in diesem Handbuch](#). ●

