

VERMISCHTES

Das sind die größten
Reisetrends für 2025

WELTWEIT

Die attraktionsreichsten
Roadtrips der Welt



EXPATRIATES

Risk Outlook 2025

Diese Risiken bestehen für Unternehmen
in 2025 im Hinblick auf die Gesundheit und
Sicherheit der Mitarbeiter*innen



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir hoffen, Sie sind gut in das neue Jahr 2025 gestartet und freuen uns, Sie auch in diesem Jahr mit interessanten und informativen Themen rund um das Leben und Arbeiten im Ausland zu versorgen. Das neue Jahr hält hoffentlich viel Positives für Sie bereit.

Am besten ist es natürlich, wenn man schon Aussichten auf bevorstehende Reisen hat. Beim Thema Reiseplanung sind die Interessen ähnlich wie schon im vergangenen Jahr, aber auch in 2025 kommen neue Trends hinzu. Wir geben auf **Seite 15** einen kurzen Überblick.

Roadtrips sind beim Thema Urlaub und Reisen ebenfalls angesagt. Auf **Seite 23** zeigt eine Studie mit Hilfe eines Online-Routenplaners, welche der weltweit bekanntesten Roadtrips die meisten Sehenswürdigkeiten bieten.

Ein aktueller Risk Outlook für 2025 von International SOS gibt ab **Seite 9** Einblicke in die wachsenden Herausforderungen hinsichtlich der Resilienz von Unternehmen. Risikoprognosen für das kommende Jahr zeigen, dass geopolitische Spannungen in diesem Jahr erhebliche Auswirkungen auf Unternehmen oder ihre Mitarbeitenden haben werden.

Auch auf den BDAE warten viele anspruchsvolle Projekte, unter anderem feiern wir unser 30-jähriges Bestehen. Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!

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

Redaktion

journal@bdae.com
Christian Kniese (verantwortlich), Steffi Hochgraef, Britta Boshuis

Layout

Elsworth Frobisher, Sven Lewerentz

Lektorat

Friederike George, Steffi Hochgraef

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

Inhalt

INTERVIEW

- 3 „In ein neues Land zu ziehen ist ein Abenteuer, das dich auf eine Weise verändern wird, wie du es nie erwartet hättest“

RECHTLICHES

- 7 Das sollten Reisende über Souvenirs und Einfuhrbestimmungen wissen

EXPATRIATES

- 9 Diese Risiken bestehen für Unternehmen in 2025 im Hinblick auf die Gesundheit und Sicherheit der Mitarbeiter*innen

TRAVEL NEWS

- 11 Vorausschau auf das Luftverkehrsangebot bis Mai 2025
13 Neuer Direktzug: Von Berlin nach Paris in nur 8 Stunden
14 Überarbeitete Flugverbotsliste der EU betrifft 129 Airlines

VERMISCHTES

- 15 Das sind die größten Reisetrends für 2025
17 Große Unterschiede bei den Nebenkosten für Winterurlaub in Deutschland, der Schweiz und Österreich
19 So unterschiedlich sind die Englischkenntnisse im Berufsalltag

GESUNDHEIT

- 21 Die innere Uhr des Gehirns: Ein Bauplan
22 Allergenspezifische Immuntherapie gegen Insektengift

WELTWEIT

- 23 Die attraktionsreichsten Roadtrips der Welt
26 Auf Erkundungstour auf den Kapverden: Ein Reisebericht



„In ein neues Land zu ziehen ist ein Abenteuer, das dich auf eine Weise verändern wird, wie du es nie erwartet hättest“

© BDAE

Lisa Pellise

Lisa Pellise ist Französin und lebt seit zwei Jahren in Deutschland. Hier war sie zwei Jahre Teil des Marketing-Teams des BDAE. Was sie ausgerechnet zu uns gebracht hat, wie sie das Leben hier einschätzt und welche Herausforderungen mit dem Umzug nach Deutschland verbunden waren, erzählt sie uns im Interview.

Sag doch ein paar Worte über dich und wie es kam, dass du von Frankreich nach Deutschland gezogen und beim BDAE gelandet bist.

Lisa: Ich heiße Lisa, bin 26 Jahre alt und komme aus Nizza im Süden Frankreichs. Im Januar 2023 bin ich, im Rahmen des Volunteer for International Experience (VIE)-Programms, zum BDAE gekommen, der seinen Sitz in Hamburg hat.

Das VIE ist ein Programm der französischen Regierung, das es französischen Unternehmen ermöglicht, hochqualifizierte junge Fachkräfte aus Frankreich und dem Europäischen Wirtschaftsraum im Alter von 18 bis 28 Jahren eine Auslandstätigkeit von sechs bis 12 Monaten anzubieten, die einmal verlängert werden kann.

Warum wolltest du an diesem Programm teilnehmen und warum hast du Deutschland gewählt?

Lisa: Ich habe am VIE-Programm teilgenommen, weil ich wirklich internationale Erfahrung sammeln und meine beruflichen Fähigkeiten weiterentwickeln wollte. Im Ausland zu arbeiten, besonders am Anfang meiner Karriere, fühlte sich wie eine Herausforderung an, die mich sowohl persönlich als auch beruflich aus meiner Komfortzone bringen würde. Die strukturierte Natur des VIE-Programms hat mich ebenfalls angesprochen, da es Unterstützung bietet und gleichzeitig die Möglichkeit, an Projekten in einem globalen Umfeld mitzuwirken. Deutschland habe ich gewählt, weil ich eine persönliche Verbindung zum Land habe – ich habe drei Jahre als Kind in Mün-

chen gelebt und Deutsch seit meinem 9. Lebensjahr gelernt. Durch das VIE-Programm nach Deutschland zurückzukehren, war für mich eine naheliegende Entscheidung. Es ermöglichte mir, meine Sprachkenntnisse weiter auszubauen und eine Kultur wieder zu entdecken, die ich seit meiner Kindheit schätze. Diese Vertrautheit zu kombinieren mit der Möglichkeit, in einem starken internationalen Geschäftsumfeld zu arbeiten, machte Deutschland zum idealen Ort, um sowohl persönlich als auch beruflich zu wachsen.

Was war deine Aufgabe beim BDAE?

Lisa: Beim BDAE konzentrierte sich meine Aufgabe auf digitales Marketing und die Erstellung von Inhalten, mit dem Schwerpunkt, die internationale Sichtbarkeit und das Engagement zu ▶

erhöhen. In meinem ersten Jahr habe ich vor allem an der Erstellung von Life Abroad gearbeitet, einer Zeitschrift mit aus dem Deutschen übersetzten Inhalten. Das war eine Menge Arbeit, von der Auswahl der Artikel über die Übersetzung bis hin zur Erstellung neuer Artikel und der rechtzeitigen Bereitstellung auf der Website. Es war anstrengend, hat aber auch viel Spaß gemacht.

Im zweiten Jahr habe ich mich dann mehr auf die Datenanalyse konzentriert. Ich wollte verstehen, wie SEO funktioniert, was uns der Traffic auf unseren Webseiten bringt und wie wir es verbessern können. Dabei habe ich mehr über viele verschiedene Themen gelernt, was mir für meine zukünftige Karriere helfen wird.

Aber ich muss sagen, dass mir die Arbeit beim BDAE am besten gefallen hat, weil ich Teil meines Teams war. Sie haben mich sofort als einen der ihren akzeptiert, haben mir geholfen, als ich eine WG finden musste, haben geduldig gewartet, bis ich gut Deutsch sprechen konnte. Sie haben diese Erfahrung zu etwas ganz Besonderem gemacht, und ich werde sie noch lange in Erinnerung behalten. Es kann beängstigend sein, in ein neues Land zu kommen, aber wenn man dort seine Leute findet, ist es viel einfacher.

Wie hast du dich praktisch und emotional auf den Umzug vorbereitet?

Lisa: Praktisch habe ich versucht, alles so gut wie möglich zu organisieren, bevor ich abgereist bin. Es gab vieles zu klären – eine Wohnung zu finden und zu verstehen, wie die deutsche Bürokratie funktioniert (was manchmal überwältigend sein kann). Zum Glück hat mir mein Arbeitgeber bei einigen Dingen geholfen, sodass ich mich nicht ganz allein gefühlt habe. Ich habe auch eine Checkliste erstellt, um Dinge wie die Anmeldung meiner Adresse nicht zu vergessen. Zudem war mir bewusst, dass meine Deutschkenntnisse nicht mehr auf dem Niveau waren, wie sie es einmal waren, also habe ich mich für Online-Kurse beim Goethe-Institut eingeschrieben, um grundlegende Dinge in meinem Alltag sprachlich meistern zu können.

Emotional habe ich mich auf viele Veränderungen vorbereitet. Ich wusste, dass es Herausforderungen und Momente geben würde in denen ich mich komplett außerhalb meiner Komfortzone fühlen würde. Daher habe ich versucht, mit einer offenen Haltung an die Sache heranzugehen. Ich habe außerdem Blogs gelesen und Videos von anderen Expats in Deutschland angeschaut, um eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, was mich erwarten würde. Das hat mir geholfen, mich



© Lisa Pellise

Der schöne Sonnenuntergang an der Alster.

weniger allein zu fühlen und besser zu verstehen, wie das Leben hier sein könnte. Insgesamt habe ich mich darauf konzentriert, mich auf das bevorstehende Abenteuer zu freuen und mir immer wieder zu sagen, dass es okay ist, nicht sofort alles zu wissen.



„Das Klima war definitiv eine Umstellung – besonders die kurzen, dunklen Tage im Winter.“



Was war dein erster Eindruck von Deutschland, als du angekommen bist?

Lisa: Mein erster Eindruck von Deutschland war... kalt! Ich kam am 1. Januar an, also war es grau, regnerisch und im Vergleich zu dem, was ich gewohnt war, absolut eiskalt. Ich erinnere mich, dass ich aus dem Flugzeug stieg, in mehreren Schichten eingepackt war, und mich sofort fragte, ob ich die Kälte des norddeutschen Winters unterschätzt hatte. Zum Beispiel hatte ich keine Jacke mit einer Kapuze dabei, weil man es in meiner Heimat oft nur mit einem Regenschirm hinkommt, aber der Hamburger Wind machte das sehr kompliziert. Das Klima war definitiv eine Umstellung – besonders die kurzen, dunklen Tage im Winter. Ich erinnere mich auch an die Masken – sie



© Lisa Pellise

Hamburg-Impressionen

waren noch für die ersten Monate nach meiner Ankunft im öffentlichen Nahverkehr, wie der S-Bahn, obligatorisch. Es fühlte sich ein bisschen an wie eine Zeitreise, da die Maßnahmen in Frankreich bereits gelockert wurden. Aber ich habe schnell verstanden, dass das einfach ein Teil des Lebens hier war, und die Menschen hielten sich an die Regeln.

Was Hamburg betrifft, war die Stadt eine schöne Überraschung. Ich hatte vorher nicht viel über die Stadt gewusst, aber ich verliebte mich schnell in ihren Charme. Es war irgendwie beruhigend, überall Wasser zu sehen – es hatte etwas, was dem Stadtbild einen eigenen Rhythmus verlieh, und ich genoss es, die Stadt nach und nach kennenzulernen. Trotz der Kälte waren diese ersten Tage in Hamburg voller Entdeckungen, und ich wusste, dass ein großes Abenteuer auf mich wartete.

Was waren einige der größten Herausforderungen beim Leben in einem fremden Land?

Lisa: Eine der größten Herausforderungen beim Leben in Deutschland war, herauszufinden, wie ich mich in einer neuen Kultur wirklich zu Hause fühlen konnte. Die Sprache spielte dabei eine große Rolle. Auch wenn ich seit meiner Kindheit Deutsch gelernt hatte, war es eine Herausforderung, die Sprache täglich zu verwenden, besonders in einem beruflichen Umfeld oder in alltäglichen Gesprächen. Ich fühlte mich oft unsicher, Fehler zu machen, was mich zunächst zögerlich machte, zu sprechen. Es war demütigend, aber auch motivierend – ich wusste, dass eine Verbesse- ▶

rung meiner Sprachkenntnisse meine Erfahrung bereichern würde.

Eine weitere Herausforderung war es, den Rhythmus des Lebens in Deutschland zu verstehen. Die kulturellen Unterschiede waren subtil. Zum Beispiel legen viele Menschen hier Wert auf Struktur und Planung, was ich sehr zu schätzen wusste. Aber es dauerte eine Weile, bis ich mich zum Beispiel daran gewöhnt hatte, dass sonntags alles geschlossen ist. Ich musste lernen, alle Einkäufe und Besorgungen im Voraus zu erledigen oder riskieren, ohne wichtige Dinge dazustehen! Auch die sozialen Normen fühlten sich anders an: die Menschen sind freundlich, aber zurückhaltend, weshalb es mehr Geduld erfordert, Verbindungen aufzubauen, als ich es gewohnt war.

Und natürlich war der Winter eine Herausforderung für sich. Die langen, dunklen Tage konnten ziemlich ermüdend sein, und da ich jemand bin, der von Sonnenlicht lebt, musste ich Wege finden, meine Energie in diesen Monaten hochzuhalten.

Was hast du über Kommunikation über kulturelle Grenzen hinweg gelernt?

Lisa: Eine der größten Lektionen, die ich gelernt habe, war, wie sehr eine

Sprachbarriere die Kommunikation beeinflussen kann – und wie man sie mit der richtigen Einstellung überwinden kann. Auch wenn ich jahrelang Deutsch gelernt hatte, war es eine ganz andere Herausforderung, die Sprache täglich in realen Situationen zu verwenden. Es gab viele Momente, in denen ich ein Wort nicht verstand oder nach der richtigen Formulierung suchen musste. Es war frustrierend, besonders wenn ich voll an Gesprächen teilnehmen wollte, aber mein Wortschatz mich zurückhielt.

.....

„Eine der größten Lektionen, die ich gelernt habe, war, wie sehr eine Sprachbarriere die Kommunikation beeinflussen kann.“

.....

Die Sprachbarriere lehrte mich jedoch, einfallreicher und geduldiger zu werden. Ich gewöhnte mich daran, einfachere Ausdrücke zu verwenden, Menschen zu bitten, sich zu wiederholen,

und Kontext hinzuzufügen, um Lücken zu füllen. Humor wurde eine große Hilfe – über meine Fehler zu lachen und zu zeigen, dass ich es versuchte, machte die Menschen verständnisvoller. Ich merkte, dass die meisten Menschen keine Perfektion erwarten; sie schätzen den Versuch.

Ich lernte auch, auf nonverbale Kommunikation zu achten. Tonfall, Mimik und Körpersprache wurden ebenso wichtig wie die Worte. Manchmal konnte ein Lächeln oder eine nachdenkliche Pause die Lücke überbrücken, wenn mein Deutsch nicht ausreichte, um das Gespräch zu führen.

Mit der Zeit merkte ich, dass die Barriere nicht nur die Sprache betraf – es ging auch um Selbstvertrauen. Je mehr ich übte und je mehr ich mich herausforderte, desto einfacher wurde es, mit anderen in Kontakt zu treten, auch wenn ich Fehler machte. Und das war wahrscheinlich die wichtigste Lektion von allen: Bei der Kommunikation geht es nicht darum, alles perfekt zu machen; es geht darum, Wege zu finden, sich zu verbinden, trotz der Herausforderungen.

.....

„Es wird Momente geben, in denen du dich fehl am Platz fühlst oder Dinge nicht verstehst, und das ist okay. Diese Erfahrungen sind es, die dich anpassen und wachsen lassen.“

.....

Welchen Rat würdest du jemandem geben, der einen ähnlichen Schritt in Betracht zieht?

Lisa: Wenn du darüber nachdenkst, in ein anderes Land zu ziehen, ist mein größter Rat: Tu es – aber sei darauf vorbereitet, die Herausforderungen als Teil der Erfahrung anzunehmen. Im Ausland zu leben ist unglaublich bereichernd, aber es ist nicht immer einfach, also kann die richtige Einstellung einen großen Unterschied machen.

Zuerst recherchiere so viel wie möglich. Lerne alles über die Kultur, Sprache und das tägliche Leben am Zielort. Praktische Dinge wie öffentliche Verkehrsmittel, Einkaufen oder wie man mit der lokalen Bürokratie umgeht, werden dir eine Menge Stress ersparen. Aber er- ▶



Mein erster 10 km Lauf zusammen mit meinem Freund.



Mein erster Besuch in Hamburg nach meiner Ankunft.

warte nicht, alles sofort zu verstehen – vieles wirst du im Laufe der Zeit lernen.

Wenn es um die Sprache geht, fang so früh wie möglich an, zu üben. Auch wenn du nur ein paar grundlegende Sätze weißt, zeigt der Versuch, die lokale Sprache zu sprechen, einen großen Unterschied beim Aufbau von Verbindungen und beim Gefühl der Integration. Mach dir keine Sorgen, Fehler zu machen – genau in diesen Momenten wirst du am meisten wachsen.

Sei offen dafür, dich unangenehm zu fühlen. Es wird Momente geben, in denen du dich fehl am Platz fühlst oder Dinge nicht verstehst, und das ist okay. Diese Erfahrungen sind es, die dich anpassen und wachsen lassen. Versuche, die Unterschiede als Chance zum Lernen zu sehen, anstatt dagegen anzukämpfen.

Und scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten. Ob bei Kollegen, Nachbarn oder anderen Expats – die meisten Menschen sind gerne bereit, Rat zu geben oder ihre eigenen Erfahrungen zu teilen. Ein Unterstützungssystem aufzubauen, selbst ein kleines, kann einen riesigen Unterschied machen.

In ein neues Land zu ziehen ist ein Abenteuer, das dich auf eine Weise verändern wird, wie du es nie erwartet hättest. Gehe es Schritt für Schritt an und vergiss nicht, die kleinen Erfolge zu feiern – denn jeder kleine Erfolg ist Teil der Reise.

.....

„Vergiss nicht, die kleinen Erfolge zu feiern – denn jeder kleine Erfolg ist Teil der Reise.“

.....

Wenn du es noch einmal tun könntest, würdest du etwas ändern? Warum oder warum nicht?

Lisa: Im Rückblick würde ich nicht viel ändern. Sicher gab es Momente, in denen ich mit der Sprache zu kämpfen hatte oder mich von den kulturellen Unterschieden überwältigt fühlte, aber genau diese Herausforderungen haben mich wachsen lassen. Wenn ich es noch einmal tun würde, wäre ich wahrscheinlich geduldiger mit mir selbst, besonders in den Anfangszeiten der Anpassung. Ich hätte mir gerne mehr Zeit dafür genommen, andere Teile Deutschlands zu entdecken, anstatt mich nur auf die Arbeit zu konzentrieren. Aber insgesamt war die Erfahrung unglaublich wertvoll und die schwierigen Momente haben



© Lisa Pellise

Ausflug in der Nähe



© Lisa Pellise

Auch auf einer Anti-AfD Demo in Hamburg war ich.

mir mehr beigebracht, als ich mir je hätte vorstellen können.

Was sind deine Pläne nach den zwei Jahren beim BDAE? Wirst du zurückgehen nach Frankreich?

Lisa: Das ist das Lustige am Leben, man weiß nie, wo man landen wird. Als ich meinen Vertrag 2022 unterschrieb, war der ursprüngliche Plan, ein Jahr beim BDAE zu bleiben und dann in einen anderen Teil der Welt zu ziehen. Dann bin ich ein weiteres Jahr geblieben und wollte danach zurück nach Frankreich gehen.

Aber jetzt hat sich mein Plan wieder geändert. Ich habe gerade einen Vertrag als Junior Analyst hier in Hamburg unterschrieben, also sieht es so aus, als ob ich noch ein bisschen länger hierbleiben werde, aber wer weiß, was die Zukunft für mich bereithält. Vielleicht gehe ich eines Tages zurück nach Frankreich, aber im Moment sieht es so aus, als ob Hamburg mein Zuhause ist. ○



Über Lisa Pellise

Lisa hat im Rahmen ihres VIE-Programms an einem Projekt teilgenommen, bei dem sie ein Video über ihre Erfahrungen beim BDAE drehen sollte. Es gibt eine schöne Zusammenfassung über ihre Erfahrungen im Rahmen der Arbeit beim BDAE und dem Ankommen in Hamburg.

Interessierte können sich das Video [hier](#) ansehen.



© Davide Angellini, AdobeStock

Das sollten Reisende über Souvenirs und Einfuhrbestimmungen wissen

Souvenirs verlängern das Urlaubsgefühl – ob handgefertigte Ledersandalen aus Griechenland, edler Sherry aus Spanien oder aromatischer Kaffee aus Italien.

Doch was ist beim Thema Zoll und Steuern zu beachten? Das [Europäische Verbraucherzentrum Deutschland](#) informiert Reisende hierzu über wichtige Einfuhrbestimmungen.

Europäische Union: Freizügigkeit hat Grenzen

Das Recht auf Freizügigkeit ermöglicht es jeder Bürgerin und jedem Bürger der Europäischen Union (EU), sich innerhalb der EU frei zu bewegen. Dazu gehört auch das grenzenlose

Reisen mit all seinen Vorteilen. Für bestimmte Waren kann es jedoch Einschränkungen geben. Dies gilt für Arzneimittel, Kulturgüter, Feuerwerkskörper und natürlich Waffen und Munition. Genussmittel dürfen für den persönlichen Bedarf zollfrei und ohne Zollformalitäten nach Deutschland eingeführt werden. Wer allerdings so große Mengen mitbringt, dass der rein private Gebrauch zweifelhaft erscheint, muss unter Umständen kräftig nachzahlen. Für Genussmittel wurden daher Richtmengen festgelegt, bis zu denen eine Verwendung zu privaten Zwecken angenommen wird.

Tabak, Alkohol und Kaffee nur für den Eigenbedarf

Innerhalb der EU gibt es keine Zölle. Das Mitbringen von persönlichen Gegenständen wie Kleidung, Schuhe oder Gewürze nach Deutschland ist ohne Probleme möglich. Anders sieht es jedoch bei Genussmitteln wie Tabak, Alkohol *oder Kaffee* aus. Hier gelten Richtmengen, die den Eigenbedarf definieren. Werden diese überschritten, droht eine Nachbesteuerung. Die Freimengen gelten pro Person, wobei es nationale Besonderheiten geben kann, zum Beispiel Altersgrenzen für Alkohol.

Diese Zollbestimmungen gelten:

Kaffee:

10 Kilogramm

Tabakprodukte:

800 Zigaretten

400 Zigarillos

200 Zigarren

1 Kilogramm Rauchtabak

Alkohol:

10 Liter Spirituosen

20 Liter Zwischenerzeugnisse (zum Beispiel Sherry)

60 Liter Schaumwein

110 Liter Bier

Wein unbegrenzt

Medikamente aus dem EU-Ausland

In einigen EU-Ländern, wie zum Beispiel in Frankreich, sind Medikamente oft günstiger. Sie dürfen aber nur für den persönlichen Bedarf von maximal drei Monaten eingeführt werden. Nahrungsergänzungsmittel unterliegen in Deutschland dem Arzneimittelgesetz. Hier gelten strenge Vorschriften.

Gold und Edelsteine

Die Einfuhr von Goldschmuck und Edelsteinen ist bis zu einem Gesamtwert von 10.000 Euro ohne Anmeldung möglich. Höhere Werte müssen beim Zoll mündlich angemeldet werden. Hinweis: In einigen EU-Ländern gelten Obergrenzen für Barzahlungen.

Artenschutz und Souvenirs

Muscheln, Korallen oder andere Strandfunde können unter Artenschutz stehen. Sie dürfen dann nicht ohne Genehmigung mitgenommen werden. Strenge Auflagen gelten auch für Feuerwerkskörper, Antiquitäten, Waffen und Pflanzenschutzmittel.

Kraftstoff im Reservekanister

Bis zu 20 Liter Kraftstoff im Reservekanister sind für die Einfuhr nach Deutschland erlaubt. Es wird jedoch empfohlen, sicherheitshalber maximal 10 Liter mitzuführen. In einigen Ländern wie Griechenland oder Kroatien ist die Mitnahme von Kraftstoff in Kanistern ganz verboten.

Einreise aus Sondergebieten

Für Regionen wie die Kanarischen Inseln, Helgoland oder Nordzypern gelten Sonderregelungen. Informieren Sie sich vorab auf der Internetseite des deutschen Zolls über die jeweiligen Freimengen.

Einfuhr aus Nicht-EU-Ländern

Bei der Einfuhr aus Drittländern gelten ebenfalls bestimmte Freimengen.

Souvenirs sind bis zu einem Wert von 300 Euro (430 Euro bei Flug- und Schiffsreisen) von den Einfuhrabgaben befreit. Für Reisende unter 15 Jahren liegt die Grenze bei 175 Euro. Überschreitungen müssen deklariert werden.

Diese Freimengen gelten:

Tabak: 200 Zigaretten oder entsprechende Alternativen

Alkohol: 1 Liter Spirituosen (über 22 Vol.-%) oder 2 Liter Zwischenerzeugnisse

Kaffee: 500 Gramm

Praktischer Tipp: Abgabenrechner des Zolls

Der Abgabenrechner des deutschen Zolls bietet eine einfache Möglichkeit, Freimengen zu prüfen und mögliche Abgaben zu berechnen.

Mit diesen Informationen kann die Rückreise entspannt angetreten werden – und das Urlaubsgefühl bleibt ungetrübt! 🍷

Informationen zum Artenschutz im Urlaub

Um Bußgeldern und einer möglichen Anzeige zu entgehen, sollten sich Urlauber immer zuerst erkundigen, ob das Mitbringsel ihrer Wahl nicht gegen den Artenschutz verstößt. Hierzu liefert die Webseite „Artenschutz im Urlaub“, die gemeinsam vom deutschen Zoll und dem Bundesamt für Naturschutz betrieben wird, Informationen. Eine Auflistung aller Tier- und Pflanzenarten, die unter die Artenschutzbestimmung fallen ist auf der Seite des Bundesamt für Naturschutz zu finden.





Diese Risiken bestehen für Unternehmen in 2025 im Hinblick auf die Gesundheit und Sicherheit der Mitarbeiter*innen

© Kateryna, AdobeStock

International SOS, weltweiter Experte für Unternehmensabsicherung, stellt die aktuellen Risikoprognosen international agierender Unternehmen vor.

Die aktuellen Risikoprognosen globaler Unternehmen beschreiben eine fragmentierte Welt: 65 Prozent der befragten Risikomanagement-Expertinnen und -Experten sind der Ansicht, dass die Risiken im vergangenen Jahr zugenommen haben, und 69 Prozent glauben, dass geopolitische Spannungen im Jahr 2025 erhebliche Auswirkungen auf ihr Unternehmen und/oder ihre Mitarbeitenden haben werden. 75 Prozent der befragten Entscheidungstragenden sehen soziale und politische Unruhen als größtes Risiko. Gleichzeitig erwarten 78 Prozent der Befragten, dass Burnout und Stress im kommenden Jahr erhebliche Auswirkungen auf ihr Unternehmen und/oder ihre Mitarbeitenden haben werden.

Selbst in der anhaltenden Permakrise zeigt die neue Studie, dass einige der größten Risiken diejenigen sind, auf die die Befragten am wenigsten vorbereitet sind, darunter Konflikte, geopolitische Spannungen und Proteste. Wolfgang Hofmann, Regional Security Manager für Deutschland und Österreich bei International SOS sagt: „Die Verflechtung der

heutigen Risiken schafft ein Umfeld, in dem Bedrohungslagen schnell und unvorhersehbar eskalieren. Geopolitische Spannungen führen zu Unterbrechungen der Lieferketten und *Cyber-Bedrohungen*, während Fehlinformationen und Desinformationen zu Verunsicherung führen und das Vertrauen innerhalb von Unternehmen und über Grenzen hinweg untergraben. Diese komplexen Zusammenhänge erfordern einen Wechsel von reaktiven zu prädiktiven Strategien, die auf datenbasierten Erkenntnissen und funktionsübergreifender Zusammenarbeit beruhen. Trotz der großen Herausforderungen können Unternehmen, die einen systematischen Ansatz zur Risikominderung verfolgen, ihre Mitarbeitenden und ihren Betrieb schützen und ihre Resilienz in unsicheren Zeiten stärken.“

Komplexes und eskalierendes Risiko

Geopolitische Instabilität gehört zu den größten Sorgen der Unternehmen im Jahr 2025 und unterstreicht die Fragili-

tät in einem stark vernetzten globalen Umfeld. Unternehmen sehen sich heute mit einem Umfeld konfrontiert, in dem Konflikte nicht auf politische Grenzen beschränkt sind, sondern über Branchen, Volkswirtschaften und Lieferketten hinweg nachhallen.

75 Prozent der befragten Entscheidungstragenden glauben, dass politische und soziale Unruhen und Proteste erhebliche Auswirkungen auf ihr Unternehmen beziehungsweise ihre Mitarbeitenden haben werden. 74 Prozent der befragten Entscheidungstragenden äußern die Ansicht, dass geopolitische Spannungen im kommenden Jahr erhebliche Auswirkungen auf ihr Unternehmen und/oder ihre Mitarbeitenden haben werden.

Die Risiken können sich auf unterschiedliche Weise manifestieren. In Europa hat der Konflikt in der Ukraine die Energiemärkte destabilisiert und politische Allianzen zerbrochen, was sich auf den gesamten Kontinent ausgewirkt hat. Im Nahen Osten verstärken die anhaltenden Krisen die Polarisierung. ▶

Burnout als versteckter Kostenpunkt einer fragmentierten Welt

Das zunehmend unbeständige geopolitische Umfeld fordert einen hohen Tribut von der psychischen Gesundheit: 65 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer prognostizieren, dass politische Spannungen und Angst als signifikante Risiken im Jahr 2025 erhebliche Auswirkungen auf ihr Unternehmen beziehungsweise ihre Mitarbeitenden haben werden.

Zu diesen Belastungen kommen noch weitere Risiken für das Wohlbefinden hinzu, die nach Einschätzung der befragten Expertinnen und Experten im nächsten Jahr erhebliche Auswirkungen auf ihr Unternehmen und/oder ihre Mitarbeitenden haben werden:

- Stress und Burnout: 78 Prozent
- Auswirkungen der Lebenshaltungskostenkrise: 75 Prozent.
- Psychische Gesundheit: 70 Prozent
- Innere Kündigung ("Quiet Quitting"): 52 Prozent
- Angst vor dem Klimawandel: 45 Prozent

Dr. Stefan Eßer, Medizinischer Leiter für Zentraleuropa bei International SOS, kommentiert:

„Die scheinbar unvorhersehbaren und unkontrollierbaren globalen Ereignisse sowie die Lebenshaltungskostenkrise sind wichtige Faktoren, die zu Stress und Burnout bei Mitarbeitern führen können. Unternehmen, die proaktiv in das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden investieren, stärken ihre organisatorische Resilienz. Zur Schaffung eines gesunden Arbeitsplatzes gehört auch der Schutz und die Förderung der psychischen Gesundheit, was den Mitarbeitern nicht nur hilft, diese Belastungen zu bewältigen, sondern auch das Engagement, die Produktivität und die Bindung an das Unternehmen erhöht – eine wesentliche Voraussetzung, um in einer sich rasch verändernden Welt zurechtzukommen.“

Aufbau von Resilienz in einer fragmentierten Welt

Trotz der vielen Komplexitäten und Herausforderungen, mit denen Unternehmen heute konfrontiert sind, gibt es klare Wege, um Resilienz aufzubauen. Dem Bericht zufolge weisen resiliente Unternehmen drei wesentliche Merkmale auf:

Zugang zu anwendbaren Informationen

1. Entscheidungstragende benötigen zeitnahe, relevante und verifizierte Informationen, die auf die spezifischen Risiken ihres Unternehmens zugeschnitten sind. Dies ist entscheidend, um gegen Fehlinformationen und Desinformationen vorzugehen. 27 Prozent der Teilnehmenden berichten, dass ihr Unternehmen davon schonmal betroffen war, weitere 32 Prozent sagten, dass sie nicht sicher sind, ob Fehlinformationen ihr Unternehmen betroffen haben – ein potenzieller blinder Fleck.
2. Integrierte Risikomanagement-Plattform: Einheitliche Systeme für das Risikomanagement vereinfachen die Abläufe und erhöhen die Produktivität von Risikomanagerinnen und -managern. Diese Plattformen fördern auch die Zusammenarbeit zwischen Teams, was Führungskräften helfen kann, ihre Mitarbeitenden bei der Bewältigung der Auswirkungen von Risiken wie extremen Wetterbedingungen zu unterstützen (49 Prozent der Expertinnen und Experten glauben, dass die gesundheitlichen Auswirkungen von Naturkatastrophen und extremen Wetterereignissen im Jahr 2025 erheblich sein werden). Durch die Bereitstellung einer einzigen Plattform mit verlässlichen Informationen können Unternehmen schnell auf erwartete und unerwartete Risiken reagieren.
3. Optimierte Ressourcenzuweisung: Die Konsolidierung von Ressourcen ermöglicht es Unternehmen, Bereichen mit hohen Risiken Priorität einzuräumen, ohne sich zu überfordern. So betonen 64 Prozent der Befragten die steigenden Erwartungen an die Mitarbeitenden in Bezug auf die Fürsorgepflicht. Diese Erkenntnis macht es unerlässlich, proaktive Gesundheits-, Sicherheits- und Schutzmaßnahmen in den Geschäftsbetrieb zu integrieren. Diese Investitionen sind entscheidend für die Bewältigung aktueller und neuer Risiken.

Der Risk Outlook Report können interessierte Unternehmen kostenfrei auf der [Website](#) von International SOS herunterladen. [In der Vergangenheit](#) hatte der BDAE zudem über die regelmäßig aktualisierte Risiko-Weltkarte berichtet, die ebenfalls von SOS International verwaltet wird. Die aktuelle Risk-Map ist [hier online](#) verfügbar. ●



Was für mehr Sicherheit auf Reisen sorgt

Ob auf Geschäftsreise, im Urlaub oder unterwegs im Krisengebiet: Sicherheit bei Auslandsreisen ist für jeden Menschen machbar, weiß Florian Peil. Der Experte für Sicherheit auf internationalen (Geschäfts-)Reisen betont, dass bereits einige Werkzeuge reichen, um die eigene Sicherheit im Ausland zu erhöhen. In einer Reihe von Gastbeiträgen hat er den Journal-Leserinnen- und Lesern bereits einige Einblicke gegeben. [Hier gelangen Sie](#) zum jüngsten Beitrag.




Mit Sicherheit für Ihr Unternehmen ins Ausland mit dem EXPAT BUSINESS

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden für eine längere Zeit ins Ausland entsenden? **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 auch Arzt- und Krankenhausbesuche im Heimatland.

Unser Geschäftskunden-Team steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

 beratung@bdae.com

 +49 40 85179790-73

Vorausschau auf das Luftverkehrsangebot bis Mai 2025

© Daniel Avram, AdobeStock

Der Blick auf die Angebotsentwicklung in Sitzen gibt Aufschluss darüber, wie Fluggesellschaften den deutschen Markt in den kommenden Monaten einschätzen.

Der Bundesverband der Deutschen Luftverkehrswirtschaft (BDL) präsentiert daher das geplante Angebot an Flugzeug-Sitzen deutscher Airlines – und ermöglicht damit eine Prognose für die kommenden sechs Monate.

Angebot hängt noch immer hinter Corona zurück

Von Dezember 2024 bis Mai 2025 werden auf allen Flügen von, nach und in Deutschland insgesamt 114,6 Millionen Sitzplätze angeboten. Damit wächst der Luftverkehr gegenüber dem Vorjahreszeitraum um fünf Prozent. Mit einer Erholungsrate von 86 Prozent im Vergleich zu 2018/19 bleibt das Angebot jedoch weiterhin deutlich hinter dem Vor-Corona-Niveau zurück.

Auch der innerdeutsche Verkehr liegt weiterhin signifikant unter Vor-Corona-Niveau. Besonders deutlich wird dies auf den dezentralen Strecken, die nicht die Drehkreuze Frankfurt oder München als Start oder Ziel haben.

Auf den Kurz- und Mittelstrecken erreicht das Sitzplatzangebot eine Erholungsrate von 91 Prozent im Vergleich zu 2018/19. Wachstumsstärkste Segmente sind die eher touristisch geprägten Zielgebiete im Mittelmeerraum. Das Angebot auf den übrigen für die

Anbindung des Wirtschaftsstandortes Deutschland besonders wichtigen Strecken in andere Regionen fällt dagegen deutlich dahinter zurück.

Die Langstrecke erreicht im Berichtszeitraum 97 Prozent des Vorkrisenniveaus. Im Vergleich zum Vorjahr wächst das Sitzplatzangebot auf Direktflügen von und nach Asien mit sechs Prozent vergleichsweise stark – mit einer Erholung von 95 Prozent liegt es aber hinter dem Verkehrsgebiet Mittlerer Osten / Zentralasien, dessen Quote bei 101 Prozent liegt.

Auch wenn man die Flughäfen statt der Destinationen als Messgröße heranzieht, stellt man fest, dass das Vor-Corona-Niveau auf dem Airline-Markt noch nicht überall erreicht ist. Der Trend geht allerdings eindeutig nach oben. Das Angebot an den beiden großen Drehkreuzen Frankfurt und München erreicht im Zeitraum Dezember 2024 bis Mai 2025 87 beziehungsweise 85 Prozent des Vorkrisenniveaus. In München macht sich das im Vergleich zum Vorjahr gewachsene Langstreckenangebot bemerkbar und verhilft dem Flughafen zu einem Wachstum von sieben Prozent.

Auch die meisten anderen deutschen Verkehrsflughäfen wachsen im Vorjahresvergleich. Allerdings liegen die mittelgroßen Flughafenstandorte Berlin-Brandenburg, Düsseldorf, Köln/Bonn und Stuttgart

weiterhin hinter der durchschnittlichen Entwicklung in Deutschland zurück. Hier macht sich das fehlende Angebot der europäischen Punkt-zu-Punkt-Airlines besonders bemerkbar. In der Folge ist die Konnektivität an diesen Standorten noch immer reduziert. An allen genannten Airports wächst das Angebot aber im Vorjahresvergleich; am stärksten am Flughafen Berlin-Brandenburg mit acht Prozent.

Die kleineren Standorte Dortmund, Hahn, Karlsruhe Baden/Baden, Memmingen und Niederrhein/Weeze, die jeweils unter eine Millionen Sitze im Berichtszeitraum anbieten, erreichen überdurchschnittlich hohe Werte bei Markterholung nach der Corona-Pandemie. In Memmingen hat sich das Angebot im Vergleich zu 2018/19 mehr als verdoppelt. Grund dafür ist, dass die europäischen Punkt-zu-Punkt-Airlines an kleinen Regionalflughäfen mit vergleichsweise leicht geringeren Standortkosten im begrenzten Umfang zusätzliche Kapazitäten einsetzen. Hierbei handelt es sich vor allem um den sogenannten VFR-Verkehr („Visiting Friends and Relatives“) und Flüge zu touristischen Zielen.

Der Luftverkehr in Deutschland erholt sich weiterhin spürbar langsamer als im restlichen Europa. Aufgrund des unterdurchschnittlichen Wachstums des Luftverkehrs vergrößert sich der Rückstand Deutschlands gegenüber den anderen ▶

europäischen Ländern immer mehr. Das Schlusslicht bei der Erholung der Marktsegmente bilden die europäischen Punkt-zu-Punkt-Airlines mit einer Erho-

lung von 75 Prozent. Auch ihr Marktanteil liegt mit 27 Prozent deutlich unter dem Niveau der übrigen europäischen Länder. Dagegen kommen die europäischen

Netzwerk-Carrier auf einen Marktanteil von 48 Prozent, können im Vorjahresvergleich aber nicht weiter wachsen. Einzig die touristischen Airlines überschreiten das Vor-Corona-Niveau mit einer Erholung von 132 Prozent deutlich. Ihr Marktanteil von 13 Prozent ist aber zu klein, um entscheidenden Einfluss auf die Gesamtentwicklung zu haben.

Sitzplatzangebot nach Zielregionen

Verkehr von/nach	Mio. Sitze	Anteil Gesamtverkehr	Wachstum gegenüber Vorjahresperiode	Erholung gegenüber 12/2018 bis 05/2019
Innerdeutsch				
Innerdeutsch Dezentral	1,1	1%	-1%	20%
Innerdeutsch Drehkreuze	7,6	7%	2%	63%
Gesamt	8,7	8%	2%	49%
Kurz- und Mittelstrecke				
Nordafrika / Levante	4,8	4%	16%	121%
Nordeuropa	5,5	5%	0%	81%
Schweiz / Österreich	7,3	6%	3%	71%
Ost- / Südosteuropa	12,2	11%	8%	77%
Westeuropa	16,9	15%	0%	79%
Südeuropa	39,3	34%	8%	108%
Gesamt	86,1	75%	6%	91%
Langstrecke				
Lateinamerika	1,2	1%	7%	76%
Afrika	1,2	1%	-2%	90%
Mittlerer Osten / Zentralasien	4,5	4%	1%	101%
Asien	5,4	5%	6%	95%
Nordamerika	7,5	7%	3%	101%
Gesamt	19,8	17%	3%	97%
Alle Gesamt	114,6	100%	5%	86%

Sitzplatzangebot nach Flughafenstandort

Ab Flughafen	Millionen Sitze	Wachstum gegenüber Vorjahresperiode	Erholung gegenüber 12/2018 bis 05/2019
Berlin-Brandenburg	7,6	8%	70%
Bremen	0,6	10%	86%
Dortmund	0,8	-1%	112%
Dresden	0,3	4%	50%
Düsseldorf	5,5	3%	70%
Frankfurt	18,7	1%	87%
Hahn	0,6	28%	133%
Hamburg	4,4	7%	82%
Hannover	1,4	14%	87%
Karlsruhe Baden/Baden	0,5	35%	163%
Köln/Bonn	2,5	1%	72%
Leipzig/Halle	0,5	7%	74%
Memmingen	0,9	17%	201%
München	13,0	7%	85%
Niederrhein/Weeze	0,5	13%	158%
Nürnberg	1,0	4%	83%
Stuttgart	2,4	4%	67%
Weitere	0,5	-8%	73%

Sitzplatzangebot nach Geschäftsmodell in Europa und Deutschland

Geschäftsmodell	Anteil Sitze am Gesamtverkehr	Wachstum gegenüber Vorjahresperiode	Erholung gegenüber 12/2018 bis 05/2019
Europa			
Europäische Netz-Airlines	36%	3%	92%
Außereuropäische Netz-Airlines	10%	7%	111%
Punkt-zu-Punkt-Airlines	39%	7%	119%
Touristische Airlines	5%	9%	111%
Sonstige Airlines	10%	7%	86%
Gesamt	100%	6%	103%
Deutschland			
Europäische Netz-Airlines	48%	0%	83%
Außereuropäische Netz-Airlines	8%	4%	100%
Punkt-zu-Punkt-Airlines	27%	11%	75%
Touristische Airlines	13%	10%	132%
Sonstige Airlines	4%	15%	88%
Gesamt	100%	5%	86%
Europa ohne Deutschland			
Europäische Netz-Airlines	34%	4%	95%
Außereuropäische Netz-Airlines	10%	7%	113%
Punkt-zu-Punkt-Airlines	42%	6%	129%
Touristische Airlines	3%	8%	97%
Sonstige Airlines	11%	6%	86%
Gesamt	100%	6%	107%

Quelle: Bundesverband der Deutschen Luftverkehrswirtschaft

Europäische Union, Europäischer Wirtschaftsraum und Vereinigtes Königreich

Die Zahl der angebotenen Sitzplätze wächst von Dezember 2024 bis Mai 2025 im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um sechs Prozent und übertrifft mit einer Erholungsrate von 103 Prozent das Vor-Corona-Niveau. Den größten Marktanteil haben die europäischen Punkt-zu-Punkt-Airlines mit 39 Prozent. Dieses Geschäftsmodell erreicht eine Erholungsrate von 119 Prozent. Auch die außereuropäischen Netzwerk-Airlines und die vor allem im Veranstaltergeschäft tätigen touristischen Carrier wachsen deutlich im Vergleich zum Vor-Corona-Niveau. Die europäischen Netzwerk-Fluggesellschaften erreichen noch nicht wieder das Niveau von 2019. ○





Sicher ins Ausland mit dem EXPAT VISIT

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

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

 privatkunden@bdae.com

 +49-40-306874-23

 [per Chat](#)

Neuer Direktzug: Von Berlin nach Paris in nur 8 Stunden

Ab dem 16. Dezember können Reisende von Berlin nach Paris bequem und umweltfreundlich mit dem Zug reisen. Die neue Direktverbindung ist eine attraktive Alternative zum Flugzeug.

Während die Verbindung brandneu ist, gelten die altbewährten Bahngastrechte. Das Zentrum für Europäischen Verbraucherschutz (ZEV) informiert, damit alle entspannt mit dem Zug fahren können.

Acht Stunden, kein Umsteigen, garantierter Sitzplatz

Mit einer Fahrzeit von nur acht Stunden verbindet die neue Zugstrecke die deutschen Städte Berlin, Frankfurt am Main, Karlsruhe und Straßburg mit der französischen Hauptstadt Paris. Durch die Direktverbindung muss man nicht um den Anschlusszug bangen oder bei Wind und Wetter auf dem Bahnsteig warten, bis dieser kommt.

Im Unterschied zu vielen anderen Zugverbindungen der Deutschen Bahn (DB) beinhaltet jedes Ticket dieser Direktverbindung eine Sitzplatzreservierung. Ganz ohne Aufpreis. Das liegt daran, dass die neue Strecke von der DB und der französischen SNCF gemeinsam betrieben wird. Für französische Schnellzüge gibt es mit jeder Fahrkarte automatisch eine Platzreservierung.

Früh buchen, weniger zahlen

Die Fahrkarten sind schon ab 59 Euro (2. Klasse) und 69 Euro (1. Klasse) bei der DB und der SNCF erhältlich. Doch wie bei allen Zügen, ist der Preis von der Nachfrage abhängig. Günstige Preise gibt es vor allem bei einer **frühzeitigen Buchung**. Ermäßigungskarten wie die BahnCard gelten auch für den Direktzug Berlin-Paris. Das Deutschlandticket, das sich auf den Regionalverkehr beschränkt, kann für diesen Schnellzug nicht genutzt werden.

Einheitliche Bahngastrechte in ganz Europa

Unabhängig davon, ob der Zug von der SNCF oder der DB betrieben wird, gelten in der gesamten EU einheitliche Rechte für Bahnreisende.



© hanohiki, AdobeStock

Berlin Hauptbahnhof

Verspätung: Bei mindestens einer Stunde wird eine Entschädigung von 25 Prozent des Ticketpreises fällig. Ab zwei Stunden sind es 50 Prozent. In beiden Fällen haben Fahrgäste Anspruch auf Unterstützung. Keine Entschädigung gibt es bei außergewöhnlichen Umständen wie Naturkatastrophen oder Fremdverschulden (zum Beispiel Sabotage oder Personen auf den Gleisen).

Zugausfall: Falls die Bahngesellschaft eine Ersatzverbindung bis zum Zielbahnhof anbieten kann, gelten die oben genannten Entschädigungen bei Verspätungen. Wird der Zug ersatzlos gestrichen, gibt es einen Anspruch auf Erstattung des Ticketpreises sowie auf Unterstützung (Verpflegung, Unterkunft et cetera). Falls durch diesen Ausfall auch die Rückfahrt hinfällig wird, sollte dies der Bahngesellschaft mitgeteilt werden.

Anschlusszug verpasst: Ein Anspruch auf kostenlose Weiterreise mit einem späteren Zug oder Erstattung des gesamten Reisepreises besteht nur, wenn die Tickets für beide Strecken

bei der gleichen Bahngesellschaft gekauft wurden.

Tipps für Reisende

1. **Namensschild am Gepäck:** Ein solches Etikett kann verhindern, dass eine Tasche oder ein Koffer abhandelt und ist in Schnellzügen der SNCF Pflicht.
2. **Dokumente mitnehmen:** Das eigentliche Zugticket ist am wichtigsten. Aber auch der Ausweis und eventuelle Ermäßigungskarten müssen mitgeführt werden.
3. **Die eigenen Rechte kennen:** Einfach den Link zum ZEV-Artikel Zugfahren in Frankreich als Favorit einspeichern und alle Informationen mit nur einem Klick abrufen.



© uladzimirzuyeu, AdobeStock

Überarbeitete Flugverbotsliste der EU betrifft 129 Airlines

Die Europäische Kommission hat ihre Flugverbotsliste aktualisiert. Auf der Liste stehen nun insgesamt 129 Fluggesellschaften, denen der Einflug in den EU-Luftraum aufgrund schwerwiegender Sicherheitsbedenken untersagt ist.

Betroffen sind nicht nur 100 Airlines aus 15 verschiedenen Ländern, deren nationale Luftfahrtbehörden nicht in der Lage sind, die erforderlichen Sicherheitsstandards zu gewährleisten. Auch 22 russische Fluggesellschaften sowie sieben weitere Airlines aus anderen Ländern, bei denen gravierende Sicherheitsmängel festgestellt wurden, sind laut fwv travel talk betroffen.

Afrikanische Fluggesellschaften im Visier

Ein Großteil der betroffenen Fluggesellschaften auf der EU-Flugsperrliste kommt aus Afrika. Häufig betrifft das Verbot alle Fluggesellschaften eines Landes, da in vielen afrikanischen Staaten die Sicherheitsvorkehrungen

nicht ausreichend überprüft werden. Für diese Fluggesellschaften stellt die Schwarze Liste der EU ein Hindernis dar, da sie die internationalen Sicherheitsanforderungen nicht erfüllen. Aber nicht nur Afrika ist betroffen. Auch Fluggesellschaften aus Asien wie Afghanistan, Armenien, Kirgisistan und Nepal wurden wegen unzureichender Sicherheitsstandards auf die Liste gesetzt. Obwohl Nepal bereits Maßnahmen zur Verbesserung ergriffen hat, bestehen weiterhin Sicherheitsbedenken, die die EU-Expertinnen und -Experten nicht vollständig ausräumen konnten.

Einzelne Airlines auf der Liste

Neben den betroffenen Ländern stehen auch sieben einzelne Flug-

gesellschaften auf der EU-Liste: Air Zimbabwe, Avior Airlines aus Venezuela, Blue Wing Airlines aus Surinam, Iran Aseman Airlines, Air Tanzania, Fly Baghdad und Iraqi Airways aus dem Irak. Besonders bemerkenswert sind die Teilverbote, die für bestimmte Fluggesellschaften gelten. So dürfen Flüge der Iran Air mit Boeing 747 nicht in den EU-Luftraum einfliegen, während Air Koryo aus Nordkorea nur mit ihren moderneren TU-204-Maschinen nach Europa fliegen darf.

Die Liste ist ein wichtiges Signal für Reisende, die Flüge in andere Regionen buchen, auch wenn die meisten der betroffenen Fluggesellschaften ohnehin keine Flüge nach Europa anbieten. Sie zeigt mögliche Sicherheitsrisiken auf und hilft bei der Wahl der Fluggesellschaft.



Das sind die größten Reisetrends für 2025

© EdNurg, AdobeStock

Reisen verändert – in jeder Hinsicht. Kaum eine Branche ist seit jeher einem so stetigen Wandel unterworfen wie die Reisebranche und auch im Jahr 2025 werden neue Trends die Art und Weise des Urlaubs verändern. Eine repräsentative Studie des Marktforschungsinstituts Appinio hat im Auftrag der TUI 2.000 Menschen befragt und sechs Trends identifiziert.

Ob Solo-Abenteuer in fernen Ländern, Entdeckungsreisen vor der eigenen Haustür oder Urlaub nach astrologischen Vorhersagen – die Reisetrends 2025 bieten Inspiration für den nächsten Urlaub und werden Urlauberinnen und Urlauber aus Deutschland im kommenden Jahr faszinieren.

Stefan Baumert, Vorsitzender der TUI Deutschland Geschäftsführung sagt: „Das Reisen wird für die Menschen immer von großer Bedeutung sein, gerade weil sich die Art zu Reisen stetig verändert. Wir erwarten auch für 2025 eine starke Nachfrage nach Urlaubsreisen und haben bereits einen Großteil unseres Programms zur Buchung freigegeben – auch der Flugplan der eigenen Airline TUI fly steht. Jetzt sichern wir uns

die letzten größeren Kontingente, um dem großen Interesse der Urlauber aus Deutschland gerecht zu werden. Gerade im preisattraktiven Segment und bei City Trips bauen wir aktuell weiter aus“.

TikTok-Travel

Soziale Medien sind als Inspirationsquelle für Reisende nicht mehr wegzudenken. 69 Prozent der Befragten geben an, sich auf Plattformen wie Instagram, YouTube und TikTok inspirieren zu lassen. Vor allem die Generation Z sucht bevorzugt auf Instagram (38 Prozent) und TikTok (35 Prozent) nach Ideen für den nächsten Urlaub. Die beliebtesten Fotomotive am Strand, das angesagteste Restaurant am Urlaubsort oder die Reise zum Drehort des Lieb-

lingsfilms. Die Bandbreite der Inhalte in sozialen Netzwerken ist groß und wächst stetig. Kein Wunder also, dass Social Media als Reiseführer für die Hosentasche immer relevanter wird.

Multi-Gen-Travel

Urlaub mit der ganzen Familie inklusive Großeltern liegt im Trend. 71 Prozent der Befragten machen Urlaub mit der Kernfamilie (40,6 Prozent davon gehören zur Gen Z) und immer mehr Familien entscheiden sich für Multi-Gen-Travel, um Quality-Time mit allen Altersgruppen zu verbringen. Beliebt ist auch das Skip-Gen-Travel, bei dem die Großeltern mit den Enkeln verreisen und den Eltern eine Auszeit gönnen. ▶

Solo-Travel

Aber auch das Alleinreisen wird immer beliebter: Solo-Travel bietet die Möglichkeit, die Welt im eigenen Tempo zu erkunden und neue Bekanntschaften zu machen. 66 Prozent aller Solo-Traveller weltweit wollen etwas von der Welt sehen und Abenteuer erleben, ohne auf andere warten zu müssen. Solo Travel ist mit über 901.700 TikTok-Beiträgen zum Thema ein absoluter Social-Media-Trend.

Naherholung (Backyard-Tourism)

Warum in die Ferne schweifen? Immer mehr deutsche Urlauberinnen und Urlauber entdecken die Strände, Berge und Städte vor der eigenen Haustür. Rund ein Viertel der Befragten plant einen Urlaub im Inland. Vom Wandern in den

Alpen über Sightseeing in Metropolen wie Berlin oder Hamburg bis hin zum Badeurlaub an Nord- und Ostsee. Deutschland bietet für jede Zielgruppe eine große Auswahl an Urlaubsregionen, die durch die Möglichkeit der Eigenreise auch für preissensible Urlauber attraktiv sind.

Bleisure-Reisen

Die Kombination von Geschäftsreise und Urlaub wird immer beliebter. Statt am Zielort der Geschäftsreise nur Flughafen und Büro von innen zu sehen, nutzen Bleisure-Reisende die Gunst der Stunde und wechseln nach getaner Arbeit vom Bürostuhl auf die Strandliege oder verbinden die Reise mit Sightseeing in den Metropolen dieser Welt. Das spart Kosten und schafft zusätzliche Eindrücke am Zielort.

Astro-Reisen

Für viele Deutsche spielt die Astrologie bei der Reiseplanung eine Rolle. Rund ein Viertel verlässt sich auf die Sterne, um das perfekte Reiseziel oder den optimalen Zeitpunkt für den Urlaub zu bestimmen. Von der Festlegung des Reisedatums bis zur Suche nach dem idealen Ausflug am Urlaubsort – Astro-Travel gibt Urlaubenden das Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein.

Die Reisetrends für das Jahr 2025 sind vielfältig: von der richtigen Vorbereitung bis hin zur Art, wohin und mit wem man reist. Ob Ziele im eigenen Land, Abenteuer allein in der Ferne oder Reisen mit der ganzen Familie – eines haben alle Trends gemeinsam: Die Lust auf Urlaub ist ungebrochen. ●




Sicher ins Ausland mit dem EXPAT VISIT


Für einen sicheren Start in den nächsten Urlaub bietet der BDAE für Alleinreisende wie auch für Familien mit der Auslandskrankenversicherung **EXPAT VISIT** einen idealen Schutz bei Kurz- und Langzeitreisen.


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

Wenn Sie darüber nachdenken, dauerhaft im Ausland zu leben, bietet der BDAE mit dem **EXPAT INFINITY** einen Langzeitschutz im Ausland.

Bei Fragen zu unseren Produkten steht Ihnen unser Beratungsteam gerne zur Verfügung:

 beratung@bdae.com

 +49-40-85179790-73

 [Per Chat](#)

Große Unterschiede bei den Nebenkosten für Winterurlaub in Deutschland, der Schweiz und Österreich

© luckybusiness, AdobeStock

Winterurlaub in den Alpen gilt oft als teures Vergnügen – vor allem in der Schweiz. Deutlich günstiger können Wintersportlerinnen und -sportler jedoch in Deutschland Urlaub machen. Das zeigt ein aktueller ADAC-Vergleich der Nebenkosten in 25 Skigebieten.

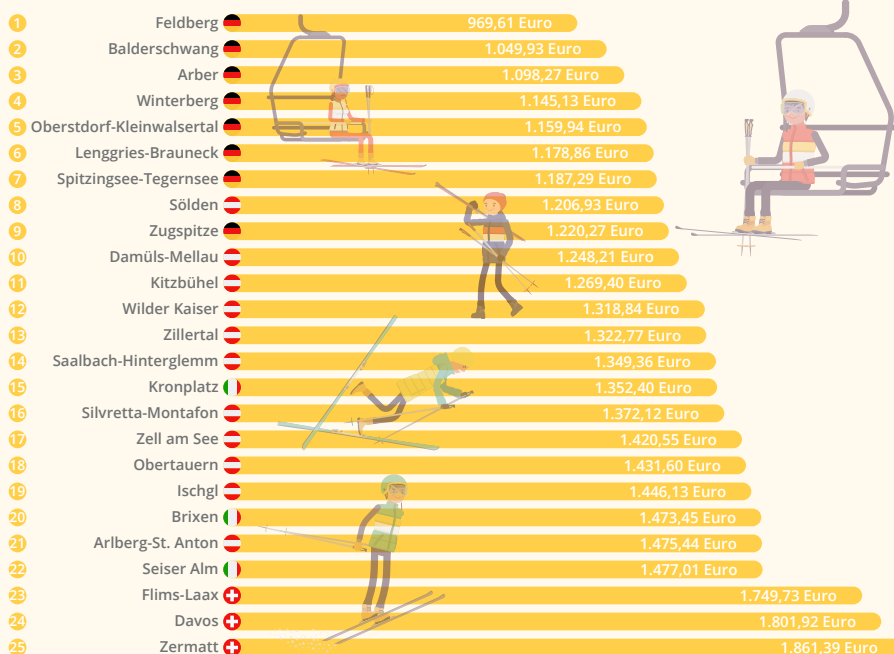
Zu den größten Kostentreibern zählen Skipässe und Skikurse. Die Übernachtungskosten wurden bei diesem Vergleich nicht berücksichtigt, dennoch wird deutlich, dass die Preisunterschiede zwischen den Ländern und Regionen erheblich sind.

Deutschland punktet mit preiswerten Skigebieten

Drei Skigebiete in Deutschland – Feldberg, Arber und Winterberg – wurden als „sehr günstig“ eingestuft. Die teuersten Wintersportorte liegen dagegen in der Schweiz: Flims-Laax, Zermatt und Davos. Dort sind die Kosten für einen Skiurlaub fast doppelt so hoch wie in den günstigsten deutschen Gebieten. Die österreichischen Skigebiete liegen überwiegend im mittleren Preissegment, während die italienischen Destinationen mit wenigen Ausnahmen ähnlich eingestuft wurden.

Im Vergleich zur vorherigen Wintersaison sind die Nebenkosten in allen untersuchten Ländern um fünf bis sechs Prozent ▶

Das kosten drei Tage Winterurlaub für eine Familie



Muster-Familie: 2 Erwachsene, 2 Kinder (10 und 14 Jahre), pro Tag ein Gericht mit Getränk in der Hütte, je ein Tag Ausleihe Ausrüstung für Ski Alpin, Langlauf und Snowboard, 2 Tages-Skipässe sowie ein Tag Skikurs - alles jeweils für Eltern und Kinder. Quelle: william-russell.com © andrew_rybalko, AdobeStock



© andrew_rybalko, AdobeStock

gestiegen. Preiserhöhungen wurden vor allem im Bereich des Ausrüstungsverleihs und der Freizeitaktivitäten festgestellt. Die Kosten für die Verpflegung in den Hütten blieben dagegen relativ stabil.

Ein beispielhafter dreitägiger Skiurlaub – ohne Übernachtung, aber mit Ausrüstung, Skipass, Skikurs und Verpflegung – verdeutlicht das Sparpotenzial: Während ein Erwachsener am Feldberg rund 280 Euro zahlt, kostet der gleiche Aufenthalt in Davos fast 660 Euro. Eine vierköpfige Familie gibt am Feldberg rund 970 Euro aus, in Zermatt dagegen über 1860 Euro.

Spartipps für den Winterurlaub

Wer Kosten sparen will, findet in den deutschen Skigebieten die besten Preisvorteile. Auch in Österreich und Südtirol gibt es günstige Alternativen. Um möglichst günstig zu reisen, lohnt sich ein genauer Blick auf die Nebenkosten, denn diese können je nach Region um bis zu 50 Prozent variieren. Die Skigebiete unterscheiden sich aber auch in Aspekten wie Pistenlänge, Transportkapazität und Schneesicherheit, die bei der Wahl des Reiseziels berücksichtigt werden sollten.

Außerdem kann man sparen, wenn man frühzeitig bucht: Online-Tickets sind oft günstiger als die Preise an der Tageskasse, vor allem bei dynamischen Preismodellen. Auch bei der Leih-ausrüstung gilt: Früh buchen lohnt sich. Wer zeitlich flexibel ist, sollte unter der Woche oder außerhalb der Ferien reisen. Familien können zudem von speziellen Familientickets profitieren, wobei die Altersgrenzen für Kinder- und Jugendtarife je nach Skigebiet variieren.

Methodik des Vergleichs

Für die Analyse wurden auf Basis von Google-Suchanfragen 25 beliebte Skigebiete ausgewählt: Acht in Deutschland, elf in Österreich und jeweils drei in Italien und der Schweiz. Die Daten für den definierten Warenkorb – bestehend aus 29 Produkten und Dienstleistungen aus den Bereichen Gastronomie, Verleih und Aktivitäten – wurden zwischen März und Oktober 2024 online erhoben. Untersucht wurde ein dreitägiger Skiurlaub für einen Erwachsenen und eine vierköpfige Familie. ●

Urlaubsnebenkosten in den Skigebieten

Rang	Skigebiete	Land	Gesamt	Gastronomie	Wintersport Verleih	Skifahren und Service
1	Feldberg	Deutschland	++	++	+	++
2	Arber	Deutschland	++	++	++	++
3	Winterberg	Deutschland	++	+	++	++
4	Balderschwang	Deutschland	+	o	o	++
5	Wilder Kaiser	Österreich	+	+	++	-
6	Damüls-Mellau	Österreich	+	+	++	o
7	Spitzingsee-Tegernsee	Deutschland	+	+	o	++
8	Sölden	Österreich	+	o	++	o
9	Lenggries-Brauneck	Deutschland	+	+	-	++
10	Zillertal	Österreich	+	+	++	-
11	Oberstdorf-Kleinwalsertal	Deutschland	+	+	-	++
12	Brixen	Italien	o	++	+	--
13	Kronplatz	Italien	o	+	++	-
14	Zugspitze	Deutschland	o	+	-	+
15	Silvretta-Montafon	Österreich	o	o	+	-
16	Kitzbühel	Österreich	o	o	o	o
17	Saalbach-Hinterglemm	Österreich	o	+	o	o
18	Zell am See	Österreich	o	o	o	-
19	Arlberg-St. Anton	Österreich	-	-	+	--
20	Ischgl	Österreich	-	-	-	-
21	Obertauern	Österreich	-	o	--	o
22	Seiser Alm	Italien	-	o	-	--
23	Davos	Schweiz	--	--	--	--
24	Zermatt	Schweiz	--	--	--	--
25	Flims-Laax	Schweiz	--	--	--	--

Noten: ++ (sehr günstig) + (günstig) o (durchschnittlich) - (teuer) -- (sehr teuer)

Quelle: ADAC e.V.



© Jag_cz, AdobeStock



So unterschiedlich sind die Englischkenntnisse im Berufsalltag

© Lumos sp, AdobeStock

Englisch ist aus dem Berufsleben deutscher Fachkräfte nicht mehr wegzudenken. Ob bei der Kommunikation mit internationalen Kundinnen und Kunden, dem Austausch in globalen Teams oder der Rekrutierung von Talenten aus dem Ausland – eine Studie von grammarly und statista zeigt, welche Schlüsselrolle Englisch spielt.

Vor allem beim Schreiben zeigt sich: *Englisch* bleibt für viele Beschäftigte eine Herausforderung. Die Studie deckt generationsbedingte Unterschiede und den Bedarf an Sprachförderung auf. Dabei spielen auch neue Technologien wie KI-Tools eine zentrale Rolle.

Durchschnittlich 13,4 Stunden pro Woche – das entspricht etwa 77 Arbeitstagen im Jahr – verbringen Beschäftigte in Deutschland mit schriftlichen Aufgaben. Mehr als die Hälfte der Befragten (59 Prozent) hat im letzten Jahr eine Zunahme der schriftlichen Kommunikation festgestellt. Die Zunahme betrifft nicht nur die Menge der Aufgaben, sondern stellt vor allem in einer Fremdsprache wie Englisch eine besondere Belastung dar. Im Zuge der fortschreitenden Internationalisierung wird Englisch immer häufiger zur zentralen Arbeitssprache, insbesondere in Unternehmen, die weltweit agieren oder Fachkräfte aus dem Ausland rekrutieren.

Herausforderungen beim Schreiben auf Englisch im beruflichen Kontext*



49%
erleben beim Schreiben mehr Zeitaufwand.



41%
haben Schwierigkeiten, Gedankengänge verständlich zu kommunizieren.



39%
zweifeln am Einsatz korrekter Grammatik.

*Mehrfachnennungen möglich. Quelle: grammarly

Englisch als Schlüssel für die Internationalisierung

Laut Studie nutzen 65 Prozent der Fachkräfte Englisch für die Kommuni-

kation mit internationalen Kundinnen und Kunden, 35 Prozent für den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen im Ausland und knapp ein Drittel für die Zusammenarbeit in multikulturel- ▶

len Teams. Vor allem in der IT-Branche und in der Softwareentwicklung ist Englisch inzwischen häufig die Hauptkommunikationssprache, da Unternehmen global vernetzte Talente gewinnen wollen. Telearbeitsmodelle verstärken diesen Trend: In Unternehmen, die vollständig auf Distanz arbeiten, ist Englisch bereits für ein Drittel der Belegschaft die Hauptsprache.

Auffallend sind die Unterschiede zwischen den Generationen

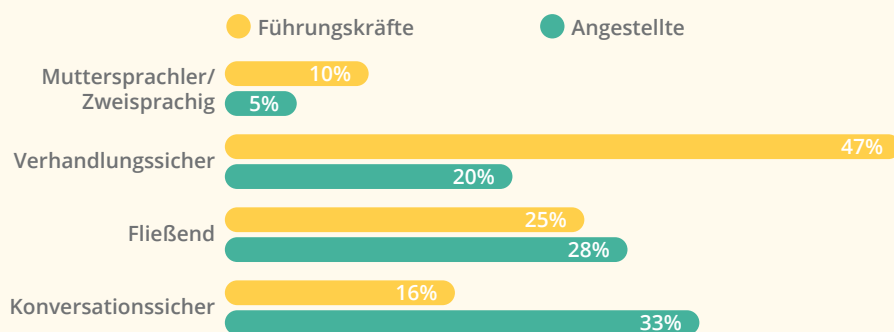
Deutliche Unterschiede bei den Sprachkenntnissen fallen zwischen den Altersgruppen auf. Fachkräfte der Generation Z und Millennials verfügen zu 55 Prozent über fließende bis verhandlungssichere Englischkenntnisse. Demgegenüber erreichen nur 42 Prozent der *Generation X* dieses Niveau. Trotz der besseren Sprachkenntnisse geben viele jüngere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer jedoch an, wenig Selbstvertrauen in ihre Englischkenntnisse zu haben. Ein Viertel der Generation Z fühlt sich beim Schreiben auf Englisch unsicher, was zu einem zusätzlichen Zeitaufwand führt.

Schriftliche Kommunikation auf Englisch kostet nicht nur Zeit, sondern ist für viele Beschäftigte auch mit Unsicherheiten verbunden. Fast die Hälfte der Befragten braucht mehr Zeit, um ihre Gedanken präzise auszudrücken, 41 Prozent haben Schwierigkeiten, klare Botschaften zu formulieren und 39 Prozent zweifeln an der grammatikalischen Korrektheit. Jeder vierte Berufstätige hat zudem Schwierigkeiten, in geschäftlichen E-Mails oder Dokumenten den richtigen Ton zu treffen. Diese Herausforderungen verstärken sich bei geringer Sprachkompetenz und wirken sich negativ auf die Produktivität aus.

KI als Schreibassistent

Um den steigenden Anforderungen gerecht zu werden, setzen immer mehr Unternehmen auf sprachliche und technische Unterstützung. Drei Viertel der Befragten haben in den letzten zwölf Monaten Maßnahmen ergriffen, um ihre Englischkenntnisse zu verbessern – sei es durch Sprachkurse oder den Einsatz digitaler Schreibassistenten. Vor allem jüngere Generationen wie die Generation Z nutzen zunehmend *KI-Tools*, um ihre schriftliche Kommunikation zu optimieren: 45 Prozent setzen generative KI ein, um effizienter und sicherer auf Englisch zu schreiben.

Englisches Sprachniveau in den deutschen Unternehmen



Quelle: grammarly



© BullRun, AdobeStock

Der gezielte Einsatz von KI-Technologien bietet Unternehmen die Chance, die Produktivität ihrer Teams zu steigern und Sprachbarrieren zu überwinden. Bereits 43 Prozent der Unternehmen, die KI-gestützte Schreibassistenten einsetzen, planen deren Einsatz auf weitere Teams

auszuweiten. 30 Prozent wollen den bestehenden Umfang beibehalten und 24 Prozent weitere Tools integrieren. Die Investition in solche Technologien zeigt, dass Unternehmen zunehmend die Bedeutung effektiver Kommunikation erkennen – insbesondere in einer globalisierten Arbeitswelt. ●



Die innere Uhr des Gehirns: Ein Bauplan

© Graphicroyalty, AdobeStock

Innere Uhren steuern physiologische Prozesse und das Verhalten fast aller Lebewesen. Ein internationales Forscherinnen- und Forscherteam unter Leitung der Universität Würzburg hat nun eine detaillierte Karte der inneren Uhr im Gehirn der Taufliege erstellt.

Bei allen Tieren, auch beim Menschen, gibt es Tagesrhythmen für Aktivität, *Schlaf*, Hunger, Stoffwechsel und Fortpflanzung. Das System, das diese biologischen Rhythmen steuert, wird als innere Uhr bezeichnet. Diese Uhr steuert alle Vorgänge im Körper innerhalb eines 24-Stunden-Zeitraums.

Bei Wirbeltieren befindet sich die zentrale Steuereinheit, die „Hauptuhr“, im Gehirn in einer Region, die als suprachiasmatischer Nucleus (SCN) bezeichnet wird. Diese Hirnregion ist nicht nur für die Regulierung und Synchronisierung der Rhythmen im Gehirn verantwortlich, sondern steuert auch andere Uhren im Gewebe des gesamten Körpers. Es sorgt dafür, dass unsere Körperrhythmen koordiniert ablaufen; Störungen dieses Systems

können unter anderem zu Schlaf- und Stoffwechselstörungen führen.

Publikation in Nature Communications

Ein Team von Forscherinnen und Forschern der Universität Würzburg, der University of Nevada, Reno (USA) und der Okayama University (Japan) hat in der Fachzeitschrift Nature Communications die Studie veröffentlicht und die erste vollständige Karte der inneren Uhr im Gehirn der Taufliege *Drosophila* erstellt. Federführend waren Dr. Meet Zandawala, Gruppenleiterin am Lehrstuhl für Neurobiologie und Genetik der Universität Würzburg, und Nils Reinhard, Doktorand am selben Lehrstuhl bei Prof. Charlotte Förster und Dr. Dirk Rieger.

„Bei Wirbeltieren gibt es etwa 20.000 Neuronen, die den Haupttaktgeber bilden. Angesichts dieser großen Zahl von Neuronen und der vielen Verbindungen, die sie im Gehirn eingehen, ist es schwierig, die Interaktionen nachzuvollziehen und zu verstehen, wie das Uhrenetzwerk funktioniert“, erklärt Meet Zandawala den Hintergrund der Studie. Um diese Komplexität in kleinerem Maßstab zu erfassen, verwenden die Forschenden deshalb Modellorganismen, deren Gehirne bereits kartiert sind, wie zum Beispiel das der Taufliege *Drosophila* mit fast 140.000 Neuronen.

Eine Karte aller Verbindungen im Gehirn der Fliege

Für die Taufliege *Drosophila* hat ein internationales Forschungskonsortium ▶

kürzlich eine Karte aller Verbindungen zwischen allen Neuronen im Gehirn der Fliege veröffentlicht – ein sogenanntes Konnektom. „Diese frei zugängliche Ressource ist die perfekte Grundlage für neue Entdeckungen in den Neurowissenschaften und insbesondere für ein besseres Verständnis von Mechanismen wie der inneren Uhr“, sagt Zandawala.

Gemeinsam hat das Team dieses Konnektom des Gehirns nun genutzt, um alle Neuronen zu identifizieren, aus denen die innere Uhr der Fliege besteht. Das Ergebnis: „Die innere Uhr im Drosophila-Gehirn besteht aus mindestens 240 Neuronen, das sind deutlich mehr als die ursprünglich geschätzten 150. Einige der neu identifizierten Uhrneurone zeigen zudem Eigenschaften, die bisher nur von Uhrneuronen in Wirbeltieren bekannt waren. Damit ist

die Funktionsweise der inneren Uhr zwischen Wirbeltieren und Insekten noch ähnlicher als bisher angenommen“, sagt Nils Reinhard. Die neuen Erkenntnisse ermöglichen es den Forscherinnen und Forschern nun, bestimmte Typen von Uhrneuronen zu identifizieren, die miteinander kooperieren und die Kommunikation innerhalb des gesamten Uhrnetzwerks koordinieren.

Grundlage für neue Therapieansätze

Neuronen im Uhrnetzwerk leiten Zeitinformationen an andere Hirnregionen weiter, die das Lernen und Erinnern, die Orientierung im Raum, die motorische Kontrolle sowie die Hormonproduktion und -ausschüttung unterstützen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler

können nun diese Bahnen zurückverfolgen und herausfinden, wie rhythmische Verhaltensweisen wie Nahrungsaufnahme, Schlaf, Fortpflanzung und Hormonausschüttung koordiniert werden.

Diese detaillierte Kartierung des Drosophila-Uhrensystems erweitert nicht nur das Verständnis darüber, wie Tagesrhythmen entstehen, sondern bietet auch eine Grundlage für die Erforschung von Störungen des biologischen Rhythmus, die mit **Krankheiten** wie Schlaf- oder Stoffwechselstörungen in Verbindung gebracht werden. Die Ergebnisse geben einen detaillierten Rahmen, um zu verstehen, wie das Gehirn die Tagesrhythmen steuert. Sie bilden die Grundlage für zukünftige therapeutische Ansätze zur Behandlung gesundheitlicher Probleme im Zusammenhang mit dem biologischen Rhythmus. ●

Allergenspezifische Immuntherapie gegen Insektengift

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler enthüllen frühe molekulare Mechanismen zur Ausbildung einer Immuntoleranz.

Eine Studie unter Beteiligung der Ambulanz für Pädiatrische Pneumologie, Allergologie und Mukoviszidose der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Ulm (UKU) zeigt erstmals frühe Immunreaktionen unter einer Allergen-Immuntherapie gegen Insektengifte. Die Ergebnisse wurden jetzt in der Fachzeitschrift *Nature Communications* veröffentlicht.

Allergische Erkrankungen nehmen weltweit rasant zu und entwickeln sich zu den häufigsten chronischen Erkrankungen des **Immunsystems**, was vor allem auf moderne Lebensstilfaktoren und Umwelteinflüsse zurückzuführen ist. Die allergenspezifische Immuntherapie (AIT) ist zwar die einzige verfügbare Behandlung, mit der bestimmte Allergien potenziell geheilt werden können, doch ist ihre Wirksamkeit bei verschiedenen Allergieformen sehr unterschiedlich. Eine Ausnahme bilden Insektengiftallergien – zum Beispiel auf Bienen- oder Wespenstiche –, bei denen die AIT klinische Heilungsraten von über 90-95 Prozent ermöglicht.

Eine Studie des Luxembourg Institute of Health (LIH) in Zusammenarbeit mit dem Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), dem Allergiezentrum Wiesbaden, der Vrije Universiteit Brüssel und der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Universitätsklinikums Ulm beleuchtet die frühen Immunmechanismen, die dieser Therapie zugrunde liegen. Durch die

Untersuchung, wie das Immunsystem eine Langzeittoleranz gegen Insektengifte entwickelt, konnten wichtige molekulare und zelluläre Umschaltprozesse identifiziert werden, die in den frühen Stadien der Behandlung ablaufen. Dies gibt Hoffnung auf eine Verbesserung der AIT bei anderen, weniger erfolgreichen Allergien und trägt zu den allgemeinen Bemühungen zur Bekämpfung der weltweiten Allergieepidemie bei.

„Diese Arbeit stellt einen Durchbruch in der Allergieforschung dar“, erklärt Prof. Dr. Sebastian Bode, Koautor der Studie, der am Luxembourg Institute of Health Department of Infection and Immunity (DII) geforscht hat und jetzt die Ambulanz für Pädiatrische Pneumologie an der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Ulm leitet. „Wir haben frühe Immunreaktionen aufgedeckt, darunter die Regulation von IL-6 – einem Molekül, das normalerweise mit Entzündungen in Verbindung gebracht wird, die möglicherweise eine unerwartet wichtige Rolle bei der Wiederherstellung der Immuntoleranz spielen. Diese Erkenntnisse könnten die Entwicklung wirksamerer Therapien für andere Allergien vorantreiben“, so Professor Bode.

Die Studie umfasste über 200 Blutproben von Patientinnen und Patienten mit Insektengiftallergie, die von einem internationalen Team aus Luxemburg, Belgien und Deutschland untersucht wurden. Dabei handelt es sich um die umfangreichste und gründlichste Datenanalyse, die bislang bei Patientinnen und Patienten mit dieser Erkrankung durchgeführt wurde.



Diese Allergie betrifft etwa 2,6 bis 4 Prozent der Bevölkerung in **Europa** und weltweit – etwa 13 bis 20 Millionen Menschen in der EU und in Großbritannien, bei denen ein Insektenstich tödlich enden kann, wenn sie nicht mit einer AIT gegen Insektengift behandelt werden.

Die in der Studie identifizierten frühen molekularen und zellulären Veränderungen, die bereits acht Stunden nach Verabreichung der Immuntherapie auftreten, ebnet den Weg für eine heilende Immuntoleranz und könnten die Behandlung von Allergien revolutionieren und die Behandlung für Millionen von Menschen mit chronischen Immunstörungen verbessern.

Die attraktionsreichsten Roadtrips der Welt

© Eddie Cloud, AdobeStock

Der Peak District Nationalpark, England

Freiheit auf vier Rädern: Roadtrips sind bei vielen Menschen sehr beliebt. Kein Wunder, denn eine solche Reise bedeutet meist viel Spontaneität, gute Musik und unzählige Eindrücke. Die Reiseversicherungsexperten von InsureandGo haben die beliebtesten Routen weltweit untersucht und die Roadtrips mit den meisten Attraktionen aufgedeckt.

Mit Hilfe eines Online-Routenplaners zeigt die Studie, welche der berühmtesten Roadtrips der Welt die höchste Dichte an Attraktionen entlang der Strecke aufweisen und bietet so Inspiration für das nächste Abenteuer.

Malerischer Roadtrip in England ist die Route mit den meisten Sehenswürdigkeiten

Der Peak District im Herzen Englands ist mit durchschnittlich 29,3 Sehenswürdigkeiten auf zehn Kilometern die Straße mit der höchsten Attraktionsdichte der Welt. Vollgepackt mit historischen Dörfern, charmanten Marktstädten und einem der beliebtesten Nationalparks des Landes ist diese atemberaubende Strecke ein Muss für Touristinnen und Touristen.

Komplettiert werden die Top drei durch die Schwarzwaldhochstraße in Deutschland und den Hana Highway auf Hawaii mit durchschnittlich 29 beziehungsweise 23,3 Sehenswürdigkeiten pro zehn Kilometer.

Die Top zehn werden vom Vereinigten Königreich dominiert, das insgesamt vier der Top zehn Strecken stellt. Jedes der Länder des Vereinigten Königreichs – England, Schottland, Wales und Nordirland – ist einmal vertreten. Dies unterstreicht, wie viel das kleine Inselreich Reisenden zu bieten hat.

Weitere Top-Einträge sind die Amalfiküste, eine bezaubernde italienische Route, die häufig in Film und Fernsehen zu sehen ist, und die Florida Keys, ein tropischer Roadtrip zum südlichsten Punkt der Vereinigten Staaten.

1. Der Peak District, England

Dieser spektakuläre Roadtrip schlängelt sich durch die wunderschöne englische Landschaft und umfasst Highlights wie das historische Dorf Bakewell, die Heimat des weltberühmten Bakewell Pudding, das prächtige Chatsworth House (ein historisches Haus, das auf der Wunschliste vieler Reisender steht) und sogar einen der berühmtesten Freizeitparks der Welt, Alton Towers.

2. Schwarzwaldhochstraße, Deutschland

Diese bezaubernde Reise durch den magischen Schwarzwald führt durch ▶

malerische Kiefernwälder und vorbei am mystischen Mummelsee, einem Gletschersee, der über 1.000 Meter über dem Meeresspiegel liegt. In viele der traditionellen Gasthäuser entlang der Route können Touristinnen und Touristen einkehren und die berühmte Schwarzwälder Kirschtorte probieren, die ihren Ursprung in der Region hat.

3. Der Hana Highway, Vereinigte Staaten von Amerika

Der Hana Highway ist eine tropische hawaiianische Route, die sich durch Regenwald und Wasserfälle schlängelt und einige von Hawaiis bekannten Naturschönheiten und Landschaften zeigt. Jeder, der die Route entlangfährt, sollte versuchen, an einer der vielen Attraktionen wie den Waimoku Falls oder den Maui Nui Botanical Gardens anzuhalten.

4. Amalfiküste, Italien

Die Route entlang des Mittelmeers verzaubert mit malerischen Dörfern wie Positano. Beeindruckende Kirchen und historische Sehenswürdigkeiten laden zum Verweilen ein. Hinter jeder Kurve warten neue Highlights wie der Dom von Amalfi und die Strände von Praiano.

5. Causeway Coastal Route, Nordirland

Diese Route führt durch Nordirlands spektakuläre Landschaft zum berühmten Giant's Causeway. Historische Stätten wie Dunluce Castle und Abenteuerstationen wie die Carrick-a-Rede Rope Bridge machen diese Tour unvergesslich.

Die entlegensten Roadtrips

Wer dem Trubel entfliehen will, findet in den entlegensten Regionen der Welt wahre Paradiese. Von der Ruta 40 in Argentinien bis zum Red Centre Way in Australien bieten diese Routen Wildnis pur und faszinierende Naturschönheiten.

1. Ruta 40, Argentinien

Diese legendäre Route durchquert fast die gesamte Länge der Anden und bietet mit ihren weiten, unberührten ▶



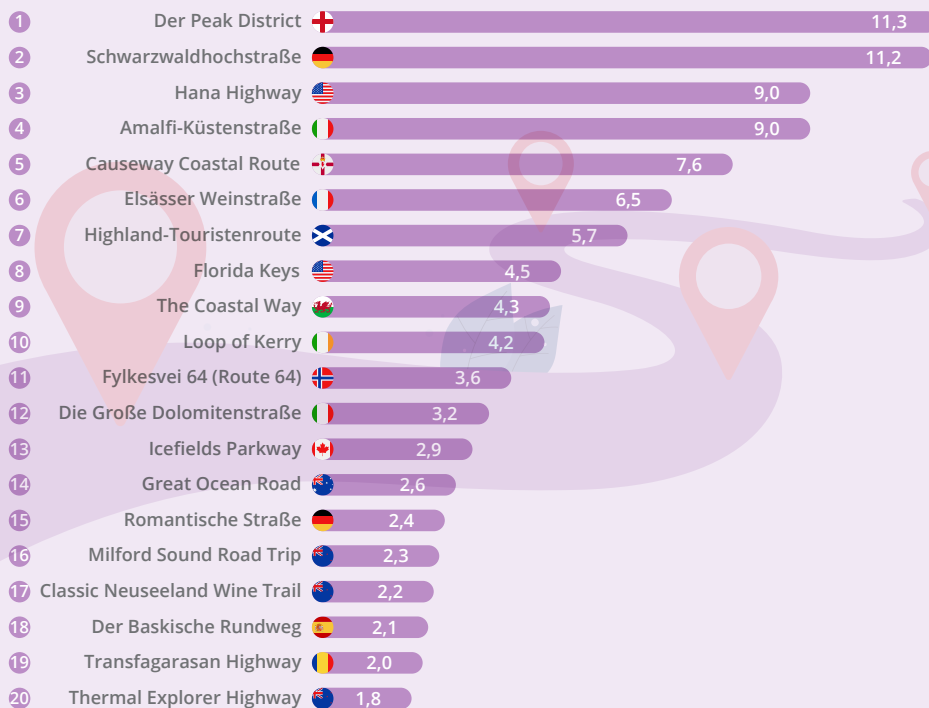
Amalfiküste, Italien



Causeway Coastal Route, Nordirland

Die 20 besten Roadtrips mit den meisten Attraktionen

Durchschnittliche Attraktionen pro 10 km



Quelle: insureandgo © wenich, AdobeStock

Landschaften die perfekten Voraussetzungen für einen Roadtrip in die Ferne. Der Nationalpark Los Glaciares mit dem berühmten Perito Moreno Gletscher ist einer der Höhepunkte dieser Reise.

2. Red Centre Way, Australien

Mit nur 0,5 Attraktionen auf zehn Kilometern steht diese Route für die pure Einsamkeit des Outbacks. Highlights wie der Kings Canyon und der Uluru-Kata Tjuta Nationalpark laden dazu ein, die beeindruckende Wüstenlandschaft zu erkunden.

3. Baja California, Mexiko

Raue Wüsten treffen auf malerische Küsten auf einer Strecke von mehr als 1.600 Kilometern. Die Bahía de los Ángeles bietet eine faszinierende Unterwasserwelt, während das Valle de Guadalupe für seine exquisite Weinszene bekannt ist.

„Reisen mit dem Auto sind eine fantastische Möglichkeit, um ein Land zu erkunden, egal ob man sich einer organisierten Bustour anschließt oder ein Auto mietet, um ein Land auf eigene Faust zu erkunden. Während viele Routen bereits als einige der malerischsten weltweit gefeiert werden, waren wir neugierig herauszufinden, welche Routen mit aufregenden Sehenswürdigkeiten und Attraktionen vollgepackt sind und bei welchen eher die Landschaft und die Natur im Vordergrund steht“, erklärt Chris Rolland, CEO von InsureandGo.

„Ganz gleich, ob Sie einen Kurzurlaub oder eine Reise zu den aufregendsten Strecken der Welt planen, eine Reiseversicherung ist Ihr Begleiter für die Momente, die nicht im Reiseprospekt stehen, wie eine unerwartete Krankheit an einem abgelegenen Ort oder ein kleiner Unfall auf einer unbekanntenen Straße. Schließlich geht es bei einer Reise nicht nur um das Ziel, sondern auch um die Freiheit, das Land zu erkunden, und um den Seelenfrieden, den man braucht, um die Spontaneität auf dem Weg dorthin genießen zu können. Eine umfassende Reiseversicherung gibt Ihnen die Gewissheit, dass Sie sich unbesorgt in Ihr Abenteuer stürzen können, und macht den Unterschied zwischen einem kleinen Schluckauf und einer größeren Reiseunterbrechung aus.“

Die 10 abgelegensten Roadtrips

Durchschnittliche Attraktionen pro 10 km



Quelle: insureandgo © wenich, AdobeStock



Ruta 40, Fitz Roy, Argentinien



Baja California, Mexiko



Auf Erkundungstour auf den Kapverden: Ein Reisebericht

© Friederike George

Gastbeitrag von Friederike George

Die Ruhe vor dem Sturm auf Santiago

Für viele Deutsche noch recht unbekannt, gibt es ein Inselparadies inmitten des Atlantiks, das mit tropischem Klima, schwarzen Sandstränden mit Palmen, wilden Küsten und Berglandschaften lockt.

Für einen Monat habe ich verschiedene Inseln auf den Kapverden mit Freundinnen und alleine erkundet. Als Erstes war ich auf der Hauptinsel Santiago in der Hauptstadt Praia, um meine Freundin zu besuchen. Die meiste Zeit verbrachte ich in Praia tatsächlich am Strand, so wie der Name auf Portugiesisch schon verrät, und – überraschend, aber voller Enthusiasmus – auf dem Basketballfeld, wo mich meine Freundin mit hinnahm. Nachdem die erste Hemmschwelle überwunden war, sich in eine Menge schwitzender Männer zu werfen, wurde ich als Basketball-Newbie warm aufgenommen und kurzerhand trainiert, sodass ich immer wiederkam und ganz schnell neue Freundschaften schloss.

Santiago: Quirliges Stadtleben und entspannte Strandorte

Gleich zu Anfang fing ich an mit dem Colectivo oder Hiase – den kleinen Minibussen, die immer voller und vol-

ler werden – nicht nur mit Menschen, sondern auch mit allen möglichen Gütern und Lebensmitteln – durch die Stadt zu tuckern. Ich besuchte die erste portugiesische Siedlung Ribeira Grande, wo die Portugiesen im Jahr 1462 ankamen, heute bekannt als Cidade Velha. Nach der Entdeckung Amerikas wurde Ribeira Grande zur Drehscheibe für den transatlantischen Sklavenhandel und viele Menschen vom afrikanischen Festland wurden auf die Kapverden verschleppt und versklavt. Bis zum Ende des 17. Jahrhunderts gab es fast 14.000 versklavte Menschen auf den Inseln Santiago und Fogo.

Ich besuchte auch ein Stadtteilprojekt der Nachbarschaft Achada Grande Frente in Praia, wo die Bewohnerinnen und Bewohner ihren Stadtteil mit großen Wandgemälden an den Häuserfassaden geschmückt haben und Interessierten Touren durch ihren Stadtteil geben. Es lohnt sich auch bei

dem Verein Pilorinhu vorbeizuschauen, der das Herz des Stadtteils ist und zahlreiche soziale Projekte stemmt. Von Hausaufgabenhilfe bis Community-Garten - die Sozial- und Stadtteilarbeit wird als Erbe des Nationalhelden Amílcar Cabral verstanden, der Guinea-Bissau und die Kapverden im antikononialen Befreiungskampf gegen die portugiesische Vorherrschaft führte und Bildung als das zentrale Element zum Weg der Unabhängigkeit betrachtete. Nach 500 Jahren unter portugiesischer Flagge wurde Kap Verde 1975 unabhängig.

Und dann ging es ab ins Inland und ab da klappte meine Kinnlade immer wieder runter, denn die Berglandschaften voller tropischer Vegetation mit dem Meerblick dahinter beeindruckten mich zutiefst. November war auch eine perfekte Zeit zum Reisen, denn die Regenzeit war gerade zu Ende gegangen und somit war alles saftig grün. ▶

In der Serra Malagueta hatte ich einen spektakulären Ausblick auf meinen nächsten Reisetopp: die Vulkaninsel Fogo (Portugiesisch für Feuer). Doch erstmal hieß es wandern! Ohne großen Plan, mit einer Wander-App ausgestattet, machten meine Freundinnen und ich uns auf den Weg vom Berg oben runter Richtung Strand. Klingt recht simpel, aber das Gestrüpp wurde immer höher und höher und die Route immer undurchsichtiger. Irgendwann waren wir mitten im nirgendwo verloren zwischen überwachsenen Maisfeldern und zu allem Unglück hörten wir das erste Donnern und dann ging es auch ganz schnell und es schüttete in Strömen. Komplettnass war es dann auch egal noch Unterschlupf zu suchen und wir zogen uns kurzerhand aus und tanzten im Regen. So schnell wie der Regen gekommen war, so schnell hörte er auch wieder auf. Wir gaben die Wanderung auf, doch zum Strand schafften wir es trotzdem noch, indem wir – immer noch komplett nass – trampelten. Das geht ganz einfach und ist auch recht entspannt, wenn man sich an die Fahrweise der Kap-Verdierinnen und Kap-Verdier gewöhnt hat. In der Strandbar angekommen, mit Papaya-Cocktail in der Hand, bestaunten wir den Sonnenuntergang und waren glücklich über das süße Leben nach dem Abenteuer.

Fogo: Ein Farbenspiel aus schwarzer Lava, üppigem Grün und tropischen Früchten

Dann ging es mit der Fähre weiter auf die nächste Insel: Fogo! Dieser Name ist Programm, denn tatsächlich es ein riesiger Vulkankrater, der da aus dem Wasser herausragt. Und noch erstaunlicher: Ende 2014 brach der Vulkan zum letzten Mal aus und die Lava rollte langsam aber sicher, über die evakuierte Siedlung, die direkt in einem Teil des Kraters liegt. Trotzdem kamen die Bewohnerinnen und Bewohner wegen der saudade da terra (Heimatssehnsucht) zurück und jetzt gibt es dort auch ein lokal gut ausgebautes touristisches Netzwerk. In meiner Unterkunft war ein Raum zum Beispiel voll mit Lavagestein - und daneben der Esstisch! Das war schon skurril. Die Wanderungen auf der Insel Fogo sind wunderschön, denn man läuft von der Mondlandschaft des Kraters in einen üppigen Dschungel hinein und weiter durch Kaffeeplantagen bis zu den Dörfern an der Steilküste. Am Ende der Wanderung kann man sich einen wohlverdienten, frischgerösteten Kaffee, für den Fogo in Kap Verde berühmt ist, gönnen.

Die Rückreise mit der Fähre hatte es dann noch in sich, denn wir gerieten in einen Sturm und die meisten Passagiere wurden seekrank und dann ging das Elend für die nächsten vier Stunden los und – man kann es sich vorstellen – wir



Der Esel mag Guava, also wurde er kurzerhand so getauft!



Santao Antão: Bergspitzen über Bergspitzen



Im Stadtteil Achada Grande in Praia



Glücklich und erschöpft nach dem Wandern am Strand von Tarrafal

waren wieder heilfroh auf festem Boden zu stehen, obwohl noch alles schwankte für ein paar Tage. Großen Respekt habe ich für die Frauen auf dieser Bootsreise,

denen es sichtlich schlecht ging und die trotzdem noch mit einem Arm ihre Babys stillten und mit dem anderen Arm sich um ihre spuckenden Kinder kümmerten. ▶



Der Vulkan Fogo



Papayas und Ziegen sieht man viele



Viele Dörfer sind tief eingebettet in die Berge

Wegen all der Inspiration von der Vulkaninsel Fogo brodelte es auch in mir und ich lag für die nächsten Tage mit Fieber im Bett. Zum Glück war ich bei meiner Freundin gut aufgehoben.

Santo Antão: Von tiefen Schluchten und steilen Höhen

Auf die Insel Santo Antão reiste ich unerwartet alleine. Denn leider wurden die Flügel meiner Freundinnen gestrichen – und später auch meiner. Zwar hatte ich eh vor, ein bisschen alleine zu reisen, aber auf einmal fand ich mich auf einer einsamen Insel wieder... So fühlte es sich wenigstens an! Nach einigen Wehwehchen über das plötzliche Alleine-Sein, raffte ich mich auf und genoss das Erkunden in vollen Zügen – à la wenn schon, denn schon! Die Natur, die Zickzack-Bergpanoramen, die langen Wanderungen, die ich durch Bergdörfer und tiefe Schluchten mit tropischer Vegetation wie Mango-, Bananen- und Papayasträuchern machte, und die herzliche Interaktion mit den Menschen, die ich beim Vorbeigehen und Trampen traf, beflügelten meine Reiselust. Durch meine Portugiesisch-Kenntnisse ging die Kommunikation auch recht einfach, denn Portugiesisch wird immer noch in der Schule gelehrt und ist Amtssprache, obwohl die Menschen untereinander Kreolisch sprechen. Auch Französisch wird auf Santo Antão immer mehr gesprochen, weil viele französische Touristinnen und Touristen dieses tropische Wanderparadies entdecken möchten.

Letztendlich schaffte ich es noch, meinen Rückflug zu erwischen, nachdem der Vorherige gestrichen wurde, und konnte mich für eine Stunde noch von meinen Freundinnen mit Eiscreme-Abendessen verabschieden. Und dann



Das beste Trampen auf Santo Antão

saß ich nach einigen Turbulenzen - wie kleine Randnotiz und Uppsala, dass ich meinen Pass verloren hatte und deshalb einen diplomatischen Hürdenlauf bewältigte - im Flieger zurück nach Lissabon. Ich konnte trotz meines Dilemmas über Grenzen sicher reisen. Die Kap-Verdierinnen und Kap-Verdier ohne Verbindungen oder großen bürokratischen Akt, der viel Atem und Glück braucht, nicht. Wie schade, denn ich habe so vielen jungen Kap-Verdierinnen und Kap-Verdier voller Tatendrang kennengelernt und meine neuen Freundinnen und Freunde eingeladen, mich besuchen zu kommen. Aber das ist für sie leider nicht so einfach. Viele Einheimische waren noch nie auf dem Festland. Für mich als Langzeitreisende, die die große weite Welt genießt, ein echter Plot twist. Mit so viel Meer um einen herum ist die Sicht auf die Welt bestimmt anders. Ich bin dankbar, dass ich einen Einblick bekommen konnte und so viele herzliche Begegnungen hatte. ●



Praia d'Aranhas, Santo Antão



Über Friederike George

Friederike liebt es, die Welt zu bereisen, sei es mit dem Backpack oder dem Campervan. Dieses Jahr ist sie in ihr Wahl-Zuhause in Portugal zurückgekehrt, nachdem sie mehrere Jahre in Europa auf Reisen war.