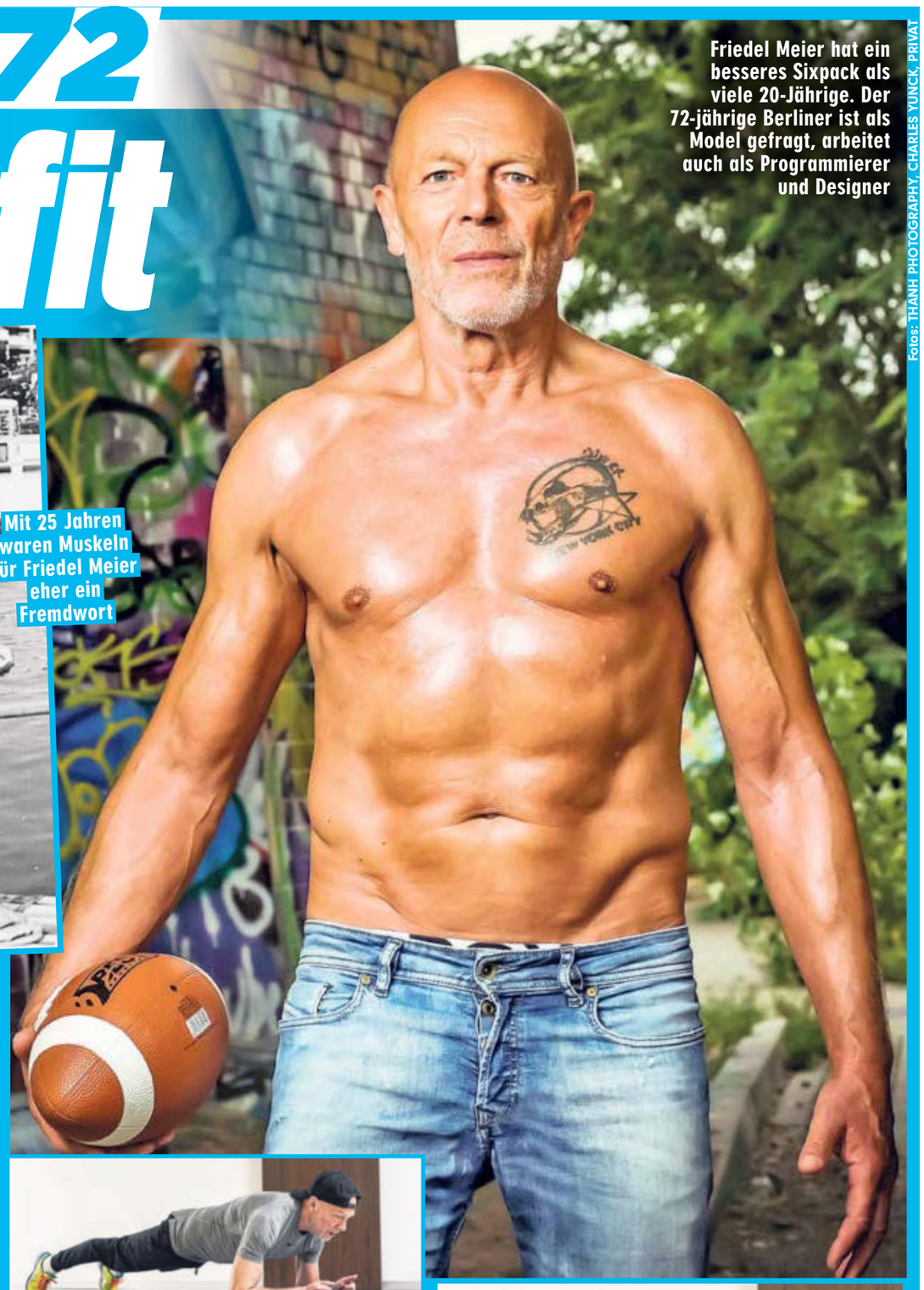
Sportskanone mit 72

So werden Sie fit wie Friedel



Friedel Meier hat ein besseres Sixpack als viele 20-Jährige. Der 72-jährige Berliner ist als Model gefragt, arbeitet auch als Programmierer und Designer

Fotos: THANH PHOTOGRAPHY, CHARLES YUNCK, PRIVAT

Mit 25 Jahren waren Muskeln für Friedel Meier eher ein Fremdwort

Von JESSICA WALKER

Berlin – **Alter ist keine Ausrede, wenn es um Fitness geht.**

Ein Beispiel dafür ist Friedel Meier aus Berlin. „Ich kann mit 72 problemlos mit den meisten 20-Jährigen mithalten", sagt er.

Friedel Meier war nicht immer ein Sportbesessener. Bei ihm kam der Wandel mit 54, als er schon beim Treppensteigen Schnappatmung hatte.

Fast 20 Jahre harte Arbeit sind es seitdem. Die kann man auch auf Friedels Instagram-Account „fm_fitness" bewundern.

BILD hat er seine sieben wichtigsten Trainingstipps verraten.

1 Check-up vor dem ersten Training!

„Wenn keine Gebrechen oder Krankheiten dagegensprechen, ist es nie zu spät, mit dem Training anzufangen", sagt Friedel Meier.

Ein Check-up beim Arzt, zum Beispiel mit einem Belastungs-EKG, hilft, sich nicht zu übernehmen.

2 Alleine trainieren!

Viele berichten, dass ihnen das Training mit einem „Sportsfreund" leichter fällt. Aber: „Ich sehe immer wieder, dass, wenn der Kumpel nicht kann, der andere auch nicht zum Sport geht", sagt Friedel.

3 Regelmäßig und nach Plan trainieren!

„Im Gym wusste ich an jedem Tag, was ich trainiere. An einem Tag Bauch und Brust, dann Arme, danach Beine, zuletzt Rücken und Schulter. Und nach einem Tag Pause ging es wieder von vorne los."

4 Auch ohne Fitness-Studio dranbleiben!

Für zu Hause oder im Park empfiehlt Friedel fünf effektive Übungen, die Sie auf den Fotos sehen. Machen Sie einfach alle, solange Sie können.

Wer in einem Park mit Fitnessgeräten eine Stange findet, der kann sich außerdem an Klimmzügen (Pull-ups) versuchen.

5 Kein Fast Food

„Ich ernähre mich weder vegan noch vegetarisch, aber ich koche immer frisch und esse viel Gemüse und Obst." Dann kann man sich auch mal was erlauben.

Friedel zum Beispiel verzichtet nicht auf Süßigkeiten oder auf ein Stück Kuchen zum Kaffee.

6 Ausdauertraining nicht vergessen!

Friedel Meier geht zweimal die Woche etwa 5 Kilometer laufen. Die Strecke ist – langsam und mit Pausen – auch für Anfänger machbar.

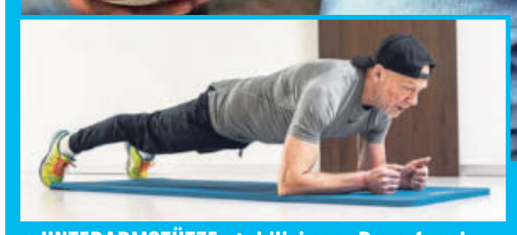
7 Geduldig sein!

„Als ich mit dem Training angefangen habe, waren die ersten drei Monate besonders hart", sagt er.

Erfolge und Muskeln kommen nicht über Nacht – und im Alter auch nicht nach mehreren Nächten.

KNIEBEUGEN mit geradem Rücken stärken Oberschenkel- und Gesäßmuskeln

◀ Bei der BERGSTEIGER-ÜBUNG stützt man sich mit den Armen auf dem Boden ab, zieht die Knie abwechselnd zum Brustkorb. Macht ganzkörperfit!



▲ UNTERARMSTÜTZE stabilisieren Rumpf und Bauch. Machen Sie alle Übungen bis zur Erschöpfung

▲ LIEGESTÜTZE trainieren Brust, Arme, Schultern, Rücken und Rumpf

▲ BAUCHPRESSEN sorgen für knallharte Bauchmuskeln

Unbekannte Wespenart in Bernstein entdeckt

Bremen – Die vier Männchen und Weibchen der unbekannten Wespenart versteckten sich in einem 100 Millionen Jahre alten Bernstein aus Myanmar. Jetzt hat sie ein Forscherteam um den Bremer Insektenforscher Volker Lohrmann entdeckt. Die neue Art heißt Cretolixon alatum. Sie gehört zur Familie tropischer Wespen, deren Larven sich von Grillen ernähren.

Deutsche geben 27 Euro im Monat für Gesundheit aus

Wiesbaden – **Pflaster, Hygienemasken und apothekenpflichtige Medikamente zählen laut Statistischem Bundesamt zu den medizinischen Verbrauchsgütern, für die Deutsche am meisten Geld ausgeben. Im Schnitt waren das 2019 pro Haushalt 27 Euro im Monat. Dabei gaben einkommensschwächere Haushalte 9 Euro, Besserverdienende bis zu 50 Euro im Monat für ihre Gesundheit aus.**

JETZT BILD+ ALS ABO SICHERN!

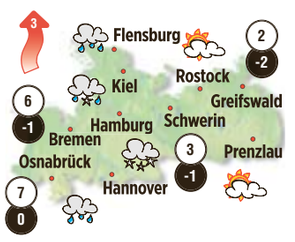
Artikel, Videos, Dokus, Gewinnspiele, Livestreams

Neukunden erhalten 50% Rabatt

und zahlen nur 3,99 Euro pro Monat! Alle Infos auf www.bildplus.de

DAS WETTER

Mittwoch, 27.01.2021



Aufgang: 08:13 Untergang: 16:53

Aufgang: 15:03 Untergang: 07:49

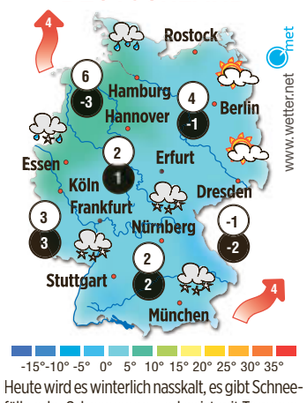
Unbeständig mit Schneeregen

Heute gibt es bei kompakter Bewölkung mancherorts Regen oder Schnee, und es werden Höchstwerte bis 5 Grad erzielt. Morgen dominiert nur selten die Sonne, denn wiederholt kommen ihr Wolkenfelder in die Quere. Es werden Höchstwerte von 1 bis 3 Grad anvisiert.

Aussichten:

Do	Fr	Sa	So
3 -5	2 -5	4 -6	2 -5

DEUTSCHLAND



-15° -10° -5° 0° 5° 10° 15° 20° 25° 30° 35°

Heute wird es winterlich nasskalt, es gibt Schneefälle oder Schneeregen, und es ist mit Temperaturen von -1 bis 7 Grad zu rechnen.

AUSLANDS-WETTER

Antalya	Regenschauer	17°
Athen	stark bewölkt	8°
Bozen	stark bewölkt	2°
Faro	wolkig	19°
Iraklion	Regenschauer	13°
Ibiza	sonnig	20°
Izmir	Regenschauer	12°
Las Palmas	sonnig	25°
Nizza	heiter	12°
Palma	heiter	18°
Rimini	stark bewölkt	6°
Sevilla	wolkig	21°
Teneriffa	sonnig	22°
Valencia	heiter	23°

Noch mehr Wetter auf www.bild.de

Das TV-PROGRAMM und BILD LIVE ▶ am Mittwoch

Tagsüber

ARD

5.30 MoMa **9.00** Tagesschau **9.05** Live nach Neun **9.55** Verrückt nach Meer **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** MiMa **14.00** Tagess. **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Das Quiz mit Jörg Pilawa
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant Boulevardmagazin
18.00 Wer weiß denn sowas? Show
18.50 Hubert ohne Staller Krimi-Serie. Tod dem König
19.45 Wissen vor acht – Werkstatt
19.55 Börse vor acht
20.00 Tagesschau

ZDF

9.05 Volle Kanne **10.15** Notruf Hafenkante **11.00** Gedenkstunde für die Opfer des Nationalsozialismus **LIVE 12.30** heute Xpress **12.35** drehscheibe **13.00** ARD-MiMa **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares
16.00 heute – in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops Krimi-Serie. Tod eines Engels
17.00 heute
17.10 hallo deutschland Magazin
17.45 Leute heute Magazin
18.00 SOKO Wismar Krimi-Serie
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute/Wetter
19.25 Heldt Krimi-Serie. An'ne Bude

SAT.1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit. Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schulien **11.00** Klinik am Südring **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten. Doku
16.00 Klinik am Südring Dokusoap
17.00 Die Gemeinschaftspraxis 6
17.30 K11 – Die neuen Fälle Dokusoap. Im Auge des Feindes
18.00 Buchstaben Battle Show. Gäste: Meltem Kaptan, Jeanette Biedermann, Thomas Hermanns, Torsten Sträter Moderation: Ruth Moschner
19.55 Sat.1 Nachrichten

RTL

5.30 Guten Morgen Deutschland **8.30** GZSZ (Wh.) **9.00** Unter uns (Wh.) **9.30** Alles was zählt (Wh.) **10.00** Der Blaulicht-Report **11.00** Der Blaulicht-Report **12.00** Punkt 12. Mod.: Katja Burkard **14.00** Tatort Deutschland **15.00** Die Superhändler: Lieblingsdeals
16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.30 Unter uns Soap
18.00 Explosiv – Das Magazin
18.30 Exclusiv – Das Star-Magazin
18.45 RTL aktuell
19.03 Wetter
19.05 Alles was zählt Soap
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Mit Wolfgang Bahro

Pro 7

6.10 Two and a Half Men **7.55** The Big Bang Theory **9.15** Man with a Plan. Abbitte/Streik und Streikbrecher **10.10** Last Man Standing **11.05** The Middle. Sitcom **15.40** The Big Bang Theory. Sitcom. Schrödingers Katze/Milch mit Valium/Sex mit der Erzfeindin
17.00 taff Magazin. Gestrandet im Paradies (3). Moderation: Annemarie Carpendale, Thore Schölermann
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons Zeichentrick-Serie. Skorpione wie wir/Ein Sommernachtstrip
19.05 Galileo Magazin. Selfmade-Kampf gegen Diktaturen

NDR

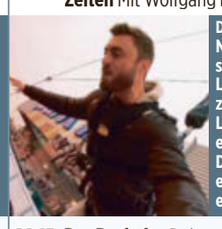
7.20 Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Regionalmagazine **11.30** Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft. Prophezeiungen **13.10** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory. Reportagereihe
16.00 NDR Info
16.10 Mein Nachmittag Magazin
17.00 NDR Info
17.10 Leopard, Seebär & Co.
18.00 Ländermagazine
18.15 Die Nordreportage
18.45 DAS! Magazin Gast: Sophie Pacini
19.30 Ländermagazine
20.00 Tagesschau

20.15 Uhr

FILM Nach der Diagnose Krebs und den nahen Tod vor Augen geht Lothar (Jens Harzer) ins Hospiz

KRIMI Mur (Michael Fitz) soll den Mörder des allseits unbeliebten Dirigenten Jan Stickler aufspüren

SHOW Menschen gucken schon zweimal hin, wenn es etwas Ungewöhnliches zu sehen gibt



DOKU Niko (Foto) schickt eine Limousine zur Villa der Ladys, um eine der Damen zu einem Date einzuladen

FILM Für Kyle (Owen Wilson) und Peter beginnt eine Suchaktion voller Überraschungen und Hürden

DOKU Wale sind die größten Tiere, die die Erde bevölkern, schwebende Giganten im Ozean

ARD

20.15 Ruhe! Hier stirbt Lothar ★★ TV-Tragikomödie von 2021 Mit Corinna Harfouch 90 Min.
21.45 Plusminus Das Wirtschaftsmagazin
22.15 Tagesthemen
22.50 maischberger. die woche Talkshow. Gäste: Robert Habeck, Karl Lauterbach, Hendrik Streeck, Eva Schulz, Cherno Jobatey, Claus Strunz

ZDF

20.15 Die Toten von Salzburg: Schwanengesang ★★ TV-Kriminalfilm von 2020 Mit Florian Teichtmeister 90 Min.
21.45 heute-journal
22.15 auslandsjournal U. a.: Nawalnys Kampf gegen den Kreml – Gift, Haft und Videos
22.45 ZDFzoom Ärzte am Limit – Kostendruck statt Patientenwohl
23.15 Markus Lanz Talkshow

SAT.1

20.30 111 haarsträubende Hingucker! Show
22.05 Mütter machen Porno Dokumentarfilm von 2020 Fünf Mütter produzieren einen eigenen pornografischen Film, der ihren Kindern „echten" Sex mit normalen Menschen zeigen und ihnen einen gesünderen Eindruck von Sexualität vermitteln soll.

RTL

20.15 Der Bachelor Dokusoap Mit Niko Griesert
22.15 Ich bin ein Star – Die große Dschungelshow LIVE Mit Dr. Bob. Moderation: Sonja Zietlow, Daniel Hartwich
23.15 stern TV Magazin. Moderator Steffen Hallaschka live aus der Wundertüte des deutschen Fernsehens

Pro 7

20.15 Wer ist Daddy? Komödie ★★ von 2017. Mit Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons Regie: Lawrence Sher 130 Min.
22.25 Final Destination 5 Horrorfilm ★ von '11. Mit Nicholas D'Agosto. Regie: Steven Quale. Die Überlebenden eines Busunfalls haben nach und nach rätselhafte, neue Unfälle, bei denen sie ums Leben kommen. 105 Min.

NDR

20.15 Expeditionen ins Tierreich Wale – Clevere Giganten
21.00 Expeditionen ins Tierreich Wildschweine – Dicke Schwarte, kluger Kopf
21.45 NDR Info
22.00 Großstadtrevier Krimi-Serie. Der Anschlag
22.50 extra 3 Satiresendung
23.20 Käpt'ns Dinner Talkshow Gast: Volker Lechtenbrink

Abends

Nachts

ARD

0.05 Nachtmagazin **0.25** ★★ Ruhe! Hier stirbt Lothar. TV-Tragikomödie von 2021. Mit Jens Harzer (Wh.) **1.55** Tagesschau **2.00** ★ Meine Tochter, mein Leben. TV-Drama von 2006 **3.30** maischberger. die woche (Wh.)

ZDF

0.30 heute journal update **0.45** Hey, ich bin Jude! Doku **1.30** Sebastian Pufpaff **1.35** Wie kam Hitler an die Macht? **2.20** auslandsjournal (Wh.) **2.50** ZDF-zoom. Doku (Wh.) **3.20** Frontal 21 **4.05** Hey, ich bin Jude! Doku (Wh.)

SAT.1

23.50 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt. Reportagereihe **1.25** Auf Streife – Die Spezialisten. Dokusoap **2.05** Die Spezialisten **2.50** Auf Streife. Dokusoap **3.35** Auf Streife. Dokusoap **4.00** Auf Streife. Dokusoap 6

RTL

0.00 Nachtjournal **0.27** Wetter **0.30** Ich bin ein Star – Die große Dschungelshow (Wh.) **1.15** CSI: Den Tätern auf der Spur **2.10** CSI: Den Tätern auf der Spur **3.00** CSI: Den Tätern auf der Spur **3.50** Der Blaulicht-Report. Soap

Pro 7

0.10 ★★ Wer ist Daddy? Komödie von 2017. Mit Owen Wilson (Wh.) **2.15** Spätnachrichten **2.20** ★ Final Destination 5. Horrorfilm von 2011 (Wh.) **3.50** Watch Me – das Kinomagazin (Wh.) **4.10** The Middle. Sitcom (Wh.)

NDR

23.50 Die Geschichte eines Abends. Gespräch. Mit Marcel Reif, Marco Wanda, Christine Kaufmann, Bosse **0.35** Visite. Magazin **1.35** Panorama 3. Mag. **2.05** Weltbilder **2.45** Hallo Niedersachsen (Wh.) **3.15** Nordmagazin (Wh.)

kabel eins

6.00 Navy CIS: L.A. (Wh.) **6.45** Navy CIS (Wh.) **7.40** Navy CIS: New Orleans (Wh.) **9.20** Blue Bloods **11.10** Castle **13.05** The Mentalist **14.00** Hawaii Five-0 **14.55** Navy CIS: L.A. **15.50** News **16.00** Navy CIS **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal 6 **18.55** Achtung Kontrolle!
20.15 Bridge of Spies: Der Unterhändler ★★ Drama von 2015 Mit Tom Hanks 170 Min.
23.05 Die Stunde der Patrioten ★★ Thriller von 1992 140 Min.
1.25 Watch Me – das Kinomagazin
1.35 Kabel Eins Late News
1.40 Bridge of Spies: Der Unterhändler ★★ Drama von 2015 135 Min.

VOX

9.10 CSI: Miami **11.55** nachrichten **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** Mein Kind, dein Kind. **15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei. Soap **19.00** Das perfekte Dinner. Dokusoap
20.15 Bones Krimi-Serie. Der Zeh und die Dazugehörige/Letzte Info über die Informantin/Ungeklärtes aus dem Klärtank/Tot ist die Karotte
0.00 vox nachrichten
0.20 Medical Detectives Dokumentationsreihe. Krankhafte Seelen/Dokument des Todes

RTLZWEI

7.50 Die Straßencops West – Jugend im Visier **8.50** Frauentausch. Dokusoap **12.55** Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben. Dokusoap. Mit Manu Reimann, Konny Reimann **16.00** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht. Dokusoap
20.15 Die Wollnys Dokusoap Ein tierischer Untermieter/Platzt Estefanias Traum von der Gesangskarriere?
22.15 Das Messie-Team – Start in ein neues Leben Dokusoap Helge benötigt dringend Hilfe
0.15 Autopsie Dokureihe
1.55 Die Forensiker Dokusoap

SUPER RTL

13.25 Voll zu spät! 6 **13.55** Angelo! **14.20** Zak Storm 6 **14.40** Die Nektons 6 **15.05** Grizzy 6 **15.35** ALVINNN!!! 6 **16.05** Tom und Jerry 6 **16.30** Inspector Gadget 6 **17.00** Woozle Goozle 6 **17.30** Grizzy 6 **17.55** Paw Patrol **18.25** ALVINNN!!! 6 **18.55** Tom und Jerry 6 **19.25** Angelo! Animations-Serie 6
20.15 Dr. House Arzt-Serie. Rätsel sucht Arzt/Perlen der Paranoia/Bessere Hälften/Ausreißer. House ist der Ansicht, dass die Ärzte bei der Behandlung eines verstorbenen Jungen gepfuscht haben.
0.05 Infomercials

sky

20.15 Sky Cinema Premieren **Mutmaßliche Entführung** Thriller von 2019. Mit M. Mylett
20.15 Sky Cinema Special **Schindlers Liste** Drama von 1993. Mit Liam Neeson
20.15 Sky One **S.W.A.T.** Action-Serie Königreich der Gesegneten
20.55 Sky One **Seattle Firefighters – Die jungen Helden** Serie 2 Folgen. Mit Jaina Lee Ortiz
21.05 Sky Sport HD 1 **Fußball: Premier League LIVE** Manchester United – Sheffield United
21.20 Sky Atlantic HD **Sally4Ever** Comedy-Serie. Emma4ever Mit Julia David, C. Shepherd

BILD LIVE ▶

18.00 BILD LIVE News
Der deutsche Oliver Vrankovic arbeitet seit 12 Jahren in einem Altenheim für Holocaust-Überlebende in Tel Aviv. Mit Menschen, die aus Deutschland kommen, die Schoah überlebten und nach Israel kamen. BILD besuchte das Altenheim, das eben erst gegen Corona durchgeimpft wurde und sprach mit Oliver und den Bewohnern!

Täglich bei BILD.de. Alle Angaben vorbehaltlich aktueller Entwicklungen

Spielfilmbewertungen: ★★★ genial ★★ gut ★ geht so 3 Altersempfehlung ⚽ Fußball Doku-Tipp Show-Tipp Talk-Tipp

IMPRESSUM

Verleger: Axel Springer (†1985)
Vorsitzender der Chefredaktionen und Chefredakteur: Julian Reichelt
Chefredakteurin BILD am Sonntag: Alexandra Würzbach
(Mitglied der Chefredaktionen der BILD-Gruppe)
Stellvertreter des Chefredakteurs: Florian von Heintze (Print)
Chefredaktion: Bettina Kochheim, Timo Lokoschat, Paul Ronzheimer, Mandy Sachse, Jorin Verges (Chief of Staff)
Geschäftsführender Redakteur: Martin Brand
(Mitglied der Chefredaktionen der BILD-Gruppe)
Art Director: Jan Gerke (Ltg.), Markus Ackermann, Daniel Opderbeck
Creative Director: Willem A. Tell
Foto-Kompetenzcenter: Christian Langbehn (Visual Director & Ltg.), Tanja Belli (Stv.), Sevi Kirmaz-Kehl (Verantw. Red.), Ewa Martens (Verantw. Red.)
Textchefs: Wolf-Dieter Kröning, Alexander von Schönburg, Oliver Stüber
Leitende Chefs vom Dienst: Patrick Markowski, Christoph Simon, Rüdiger Buschner (Regionalausgaben)
Chefs vom Dienst: Karl L. v. Guttenberg, Melanie Seidel, Ulrike Backhaus (Stv.)
Chefl ayouter: Marc Leidecker
Datenjournalismus & Infografik: Ralf Dick, Martin Hasse (Ltd. Redakteur)
Chefreporter: Til Biermann, Özlem Evans, Kai Feldhaus, Nikolaus Harbusch, Peter Hell, Maximilian Kiewel, Stephan Kürthy, Sven Kuschel, Karina Mößbauer, Mark Pittelkau, Nicola Pohl, John Puthenpurackal, Hannes Ravic, Iris Rosendahl,Peter Rossberg, Hans-Wilhelm Saure, Frank Schneider, Peter Tiede, Burkhard Uhlenbroich, Hans-Jörg Vehlewald, Christin Wahl
Politik/Wirtschaft – Ressortleitung: Jan Schäfer, Willi Haentjes (Stv.), Inga Frenser (Stv.)
Parlamentsredaktion: Ralf Schuler (Ltg.)
Meinung: Filipp Piatov (Ltg.)
Nachrichten – Ressortleitung: Daniel Hähle, Julia Höpfner, Matthias Bieder (Stv.), Marc Paustian (Stv.), Simone Windhoff (Stv.)
Koordination Regionalausgaben: Karsten Witzmann (Ltg.)
Ressortleitung Unterhaltung: Janina Kirsch (komm.), Katrin Löhr-Esser, Susann Sachse, Hauke Herffs (komm. Stv.)
Letzte Seite: Max Boeddeker, Patricia Platiel, Gesa Schwanke
Leben und Wissen/Medizin/Multimedia/Motor u. Technik – Gesamtleitung: Cordula Posdorf, Friederike Koenig (Stv.), Stefanie May (Stv.), Michael Quandt (Ltd. Redakteur), Simone Day (Verantw. Red.)
Ressortleitung Multimedia: Martin Eisenlauer, Sven Stein (Verantw. Red.)
Sparfochs & Leserdialog – Ressortleitung: Frank Ochse
Foto-Syndikation: Dirk von Borstel
Autorin: Sarah Majorczyk
Chef-Autor: Norbert Körzdörfer
SPORT-KOMPETENZCENTER
Chefredakteur: Matthias Brügelmann
Stellvertretende Chefredakteure: Henning Feindt, Walter M. Straten, Carli Underberg
Leitende Redakteure: Achim Stecker, Nils Suling, Lars Wallrodt, Florian Witte
Fußball-Chef: Christian Falk
Chefreporter: Matthias Marburg
Foto: Wiebke Eichhorst
Chefs vom Dienst: Marco Bratsch, Karsten Gorny, Christian Kappesser, Andreas Paselk
Regional: Jörg Althoff (Süd), Christian Kynast (Ost), Michael Makus (West), Robert Matiebel (Berlin-Brandenburg), Matthias Müller (Nord), Marc Schmidt (Südwest)
AUTO-KOMPETENZCENTER
Chefredakteur: Tom Drechsler
Chefredaktion: Robin Hornig, Maximilian Bitter, Holger Karkheck
Redaktion: Raphael Schuderer, Michael Gebhardt
ViSdP: BILD-Deutschland-Ausgabe inkl. 1. und letzter Seite: Florian von Heintze.
BILD-Sport: Walter M. Straten.
BILD Regionalausgaben
Berlin-Brandenburg: Miriam Krekel (Ltg.), Stefan Kost (Stv.), Axel-Springer-Straße 65, Tel. 0 30/25 91-0
Nord: Maximilian Schneider (Ltg. Hamburg), Hagen Meyer (Ltg. Hannover/Bremen), Hamburg: Axel-Springer-Platz 1, Tel. 0 40/34 70-0, Hannover: Volgerswieg 2-3, Tel. 05 11/96 04-0, Bremen: Faulenstr. 54, Tel. 04 21/1 68 92-0
Süd: Daniel Cremer (Ltg. München/Nürnberg), Alexandra zu Castell-Rüdenhausen (Ltg. Stuttgart), München: Isartorplatz 8, Tel. 0 89/2 11 03 20-0, Nürnberg: Schlotfegergasse 26, Tel. 09 11/2 42 68-0, Stuttgart: Eberhardstr. 3, Tel. 07 11/9 07 11-3 00
West: Frank Schneider (komm.) Essen: Dietrich-Oppenberg-Platz 1, Tel. 02 01/24 05 34-0, Düsseldorf: Schwanenmarkt 21, Tel. 02 11/13 01-0, Köln: Hohenzollernring 72, Tel. 02 21/160 44-0
Süd-West: Thomas Sulzer (Ltg.), Frankfurt: Grüneburgweg 2, Tel. 0 69/84 84 84-0, Mannheim: 06,7 Tel. 06 21/4 38 84-0, Saarbrücken: Bahnhofstr. 31, Tel. 06 81/9 38 19-0
Ost: Thomas Liebenberg (Ltg.), Cornelius Körner (Stv.), Leipzig: Floßplatz 6, Tel. 03 41/21 80 50-0, Dresden: Devrientstr. 5, Tel. 03 51/86 57 30-0, Chemnitz: Postanschrift Floßplatz 6, 04107 Leipzig, Tel. 03 41/21 80 510, Erfurt: Krämpferstr. 2, Tel. 03 61/5 65 56-0, Halle: Charlottenstraße 7, Tel. 03 45/2 11 98 19, Mecklenburg-Vorp.: Postanschrift: Floßplatz 6, 04107 Leipzig, Tel. 0 18 06/6 30 03-0
BILD wird als Zeitung und digital vertrieben und ist im Internet unter http://www.bild.de recherchierbar. Alle Rechte vorbehalten. Die Rechte für die Nutzung von Artikeln für elektronische Pressespiegel erhalten Sie über die Presse-Monitor GmbH, info@presse-monitor.de oder http://www.presse-monitor.de. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.bild.de/corporate-site/datenschutz. Sie können diese auch schriftlich unter Axel Springer SE, Datenschutz, Axel Springer Straße 65, 10969 Berlin anfordern.
Geschäftsführung: Julian Reichelt (Sprecher), Carolin Hulshoff Pol, Lars Moll
Stellv. Verlagsleitung: Bettina Formen, Andreas Conradt
Anzeigenleitung: Edda Feldkamp (überregional, ViSdP regional und überregional), Felix Becker (regional).
Anzeigenpreisliste Nr. 75 gültig ab 1. 1. 2021
Vertriebsleitung: Michael Fischer
Vertrieb (Einzelverkauf): Sales Impact GmbH, 20350 Hamburg
Herstellung: Tobias Kuhn
BILD erscheint täglich außer sonntags im Einzelhandel.
Sonntag: BILD am SONNTAG, Bestellservice Tel. 01 80 6/71 77 17.
Verlag: Axel Springer SE, Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten), Tel. 0 30/25 91-0
Redaktion: Axel Springer SE, Axel-Springer-Straße 65, Brieffach 5410, 10888 Berlin
Druck: Kieler Zeitung GmbH & Co. Offsetdruck KG, Radewisch 2, 24145 Kiel
Leserredaktion, 1414, BILD kämpft: Axel Springer SE, Brieffach 3440, 10867 Berlin, Fax: 0 30/25 91-76 33 6, E-Mail: Leserbriefe@bild.de
(Bitte immer mit Ihrem vollen Namen und vollständiger Anschrift). BU•DK