

DB mobil

SCHUHE AUS!
**23 WEGE, DAS
DRAUSSEN NEU
ZU SPÜREN**

AUSSER ATEM?
**WIE TRIATHLETEN NACH
DEM WETTKAMPF AUSSEHEN**

ÜBERN BERG
**WAS PASSIERT, WENN
EINE FAMILIE VON HÜTTE
ZU HÜTTE WANDERT**



Wilder Kerl

Ob auf dem Atlantik, im deutschen Wald oder am Amazonas:
Rüdiger Nehberg hat aus dem Überleben in der Wildnis eine Kunst
gemacht. Ein Gespräch mit Deutschlands großem Abenteurer



Wenige Tage nach Erscheinen dieses Heftes erreichte die Redaktion die Nachricht, dass Rüdiger Nehberg verstorben ist.

Er gewährte uns eines seiner letzten großen Interviews.

Wir trauern um einen Outdoor-Pionier und engagierten Menschenrechtler.



Foto: Arne Lesmann

Speisen

- Flammkuchen Elsässer Art** 2,50 €
- Focaccia** mit Tomate & Olive 2,90 €
- Pommes frites** 2,90 €
mit Ketchup oder Mayonnaise
- Laugenstange** mit Maasdamer 3,90 €
- Vollkornsalamistulle** mit Grillgemüse 3,90 €
- Warmes Schinken-Käse-Baguette** 4,90 €



Currywurst
mit Tortilla-Crunch
& Brötchen
4,90 €

- Buttercroissant** 1,90 €
- Belgische Miniwaffeln** 3,40 €
mit Zimt & Zucker
- M&M's** 2,90 €

Kindermenü

- Jeweils mit Apfelschorle, Smoothie,
Süßigkeit und Spielzeug
- Pasta Bolognese** 8,90 €
 - Miniwaffeln** 6,90 €
 - Pommes** 6,90 €



Getränke

- share Mineralwasser** 0,5l je 3,00 €
sprudelnd oder still,
- Rauch Orangensaft** 0,2l 2,90 €
- Proviand Rhabarberlimonade** 0,33l 3,20 €
- Coca-Cola, Coca-Cola Zero** 0,5l je 3,00 €
- Bitburger Pils, Radler** je 3,20 €
oder **0,0% alkoholfreies Pils** 0,33l
- Erdinger Weißbier** je 4,00 €
hell oder alkoholfrei 0,5l
- Rotkäppchen Sekt** 0,2l 5,90 €
- Dallmayr Kaffeeangebot:**
Kaffee ab 3,00 €
- Café Crème, Cappuccino** ab 3,20 €
- Café au Lait, Latte Macchiato** ab 3,40 €
- Espresso** ab 2,50 €
- Tee** in verschiedenen Sorten ab 3,20 €

Dies ist eine kleine Auswahl aus unserem
neuen Sortiment. Deklarationen u.
Zusatzstoffe finden Sie in unserer
Speisekarte.



**Großer
Blattsalat mit
Falafel & Mais**
7,90 €

Foto: Fabian Hill

Foto: Fabian Hill

Alle Speisen auch zum Mitnehmen
Bis gleich im Bordbistro



EDITORIAL



Liebe Leserin,
lieber Leser,

braucht man wirklich beide Beine, um auf den Kilimandscharo zu klettern? Das fragte ich mich während unserer Themenkonferenz, als einer unserer Redakteure von einem Mann erzählte, der mit nur einem Bein den höchsten Berg Afrikas bestiegen hatte. Schnell überboten wir einander mit weiteren Geschichten von Abenteuern, die irgendwer mal irgendwo erlebt und später auf schriftstellerische oder filmische Weise verarbeitet hat. Sie alle haben etwas Einzigartiges gewagt. Ob mit Haustieren, ohne Geld oder zu unorthodoxen Zeiten – eine Besonderheit ließ sich fast immer finden. Wir könnten dies als zwanghaften Drang narzisstischer Naturfreunde abtun. Als Ergebnis einer Marktbeobachtung, nach dem in der immer digitaleren Arbeitswelt die Sehnsucht nach einem als echt empfundenen Erlebnis steigt.

Lieber ist mir aber eine andere Sichtweise: Diese Abenteuer zeigen mir, wie einfach es sein kann, mit Händen und Füßen etwas anderes zu tun, außer Tastaturen oder Telefone zu bedienen. Der britische Autor Alastair Humphreys hat dafür den Begriff „Mikroabenteuer“ erfunden. Diese starten, wo auch immer wir sind, dauern oft nur wenige Stunden bis wenige Tage und verlangen von uns etwas Pragmatismus. Müssen wir übernachten, wählen wir den nächstbesten Platz unter freiem Himmel. Wie schön das sein kann, beschreibt Rüdiger Nehberg im Interview mit Katja Heer (ab Seite 28). Der 84-Jährige empfing sie in seinem Anwesen nördlich von Hamburg, das wie ein Naturschutzgebiet wirkt. Um Menschen wie Nehberg, die das Draußensein ständig neu spüren möchten, dreht sich diese Outdoor-Ausgabe 2020. Redakteurin Maria Timtschenko hat das Heftmotto „Mit Händen und Füßen“ wörtlich genommen und versammelt zu Beginn unseres Schwerpunkts viele kleine und große Anregungen, was wir diese Saison ertasten und begehen sollten (ab Seite 20). Gemeinsam mit Vera Stegner hat sich Timtschenko auch durch die oben angedeuteten Bücher und Filme gearbeitet und sich zudem ein paar Abenteuer ausgedacht, die man dringend mal angehen sollte. Kommen Sie drauf, welche der Geschichten echt und welche erfunden sind? Das Quiz finden Sie ab Seite 50.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der Outdoor-Ausgabe und eine gute Reise, Ihr Stephan Seiler, **Chefredakteur**

PS: Sie können dieses Heft gern mitnehmen oder unter dbmobil.de/hefte weiterlesen

TITELFOTO: ROBERT RIEGER FÜR DB MOBIL; ILLUSTRATION: ANJE JÄGER



Ist Ihr Geld auch
grün unterwegs?
Aber natürlich.

Bei der UmweltBank investieren Sie wirklich nachhaltig – mit grünen Fonds und Anleihen.

Nutzen Sie Rendite-Chancen und finanzieren Sie damit eine lebenswerte Zukunft für uns alle.

Informieren Sie sich jetzt unter www.umweltbank.de/anlegen

Weil es nicht egal ist für welche Bank Sie sich entscheiden!



UmweltBank
Mein Geld macht grün.

Jeden Monat entdecken wir Deutschland neu für Sie. Diesmal berichten wir über:

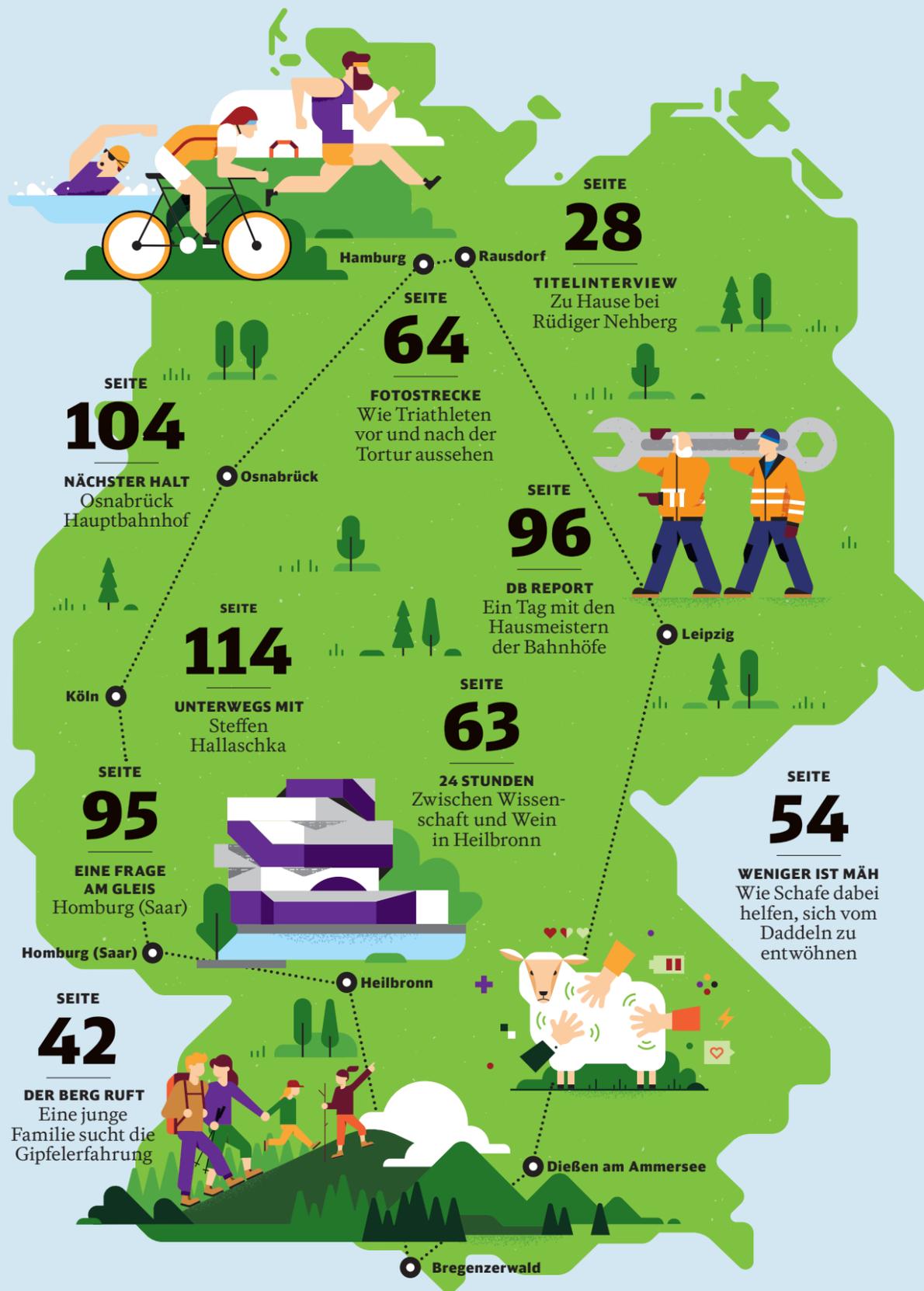


ILLUSTRATION: OLGA GÜNTHER

Außerdem in diesem Heft:

SEITE **90**

DAS LITERARISCHE FUNDSTÜCK: Terézia Mora über einen Metalldetektor



MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

8 Aktion
Die schönsten Fotos unserer Leser

RUBRIKEN

- 6** Interna
- 14** Gesagt ist gesagt: Kluge Worte über das Träumen
- 16** Tauberts Zeitvertreib: Langeweile stimuliert das Gehirn
- 18** Drei Fragen an Jella Haase
- 26** Thilo Mischke trifft einen Handballspieler
- 26** Auf kurz oder lang
- 63** 24 Stunden Heilbronn
- 80** Fahrplan: Worauf wir uns im April freuen
- 89** Gewinnspiel
- 111** Leserreise
- 112** Kinderseiten
- 114** Unterwegs mit Steffen Hallaschka

DB WELT

- 93** DB-Nachricht des Monats
- 94** Die Bahn und ich
- 95** Eine Frage am Gleis: Homburg (Saar)
- 96** DB Report: Stationsinspektoren
- 98** DB News
- 100** Bordgastronomie/Impressum
- 102** ICE Portal
- 104** bahnhof.de/ Nächster Halt: Osnabrück
- 106** Ihr Kontakt zur Bahn
- 107** DB-Streckennetz

SEITE **28**

TITELINTERVIEW
Von Haifischzähnen und noch vielen anderen Souvenirs des Abenteurers Rüdiger Nehberg



WAHR FALSCH

GESCHICHTEN

50 Wahr oder falsch?
Auf einem Bein auf den Kilimandscharo, per Dating-App auf Weltreise. Raten Sie mal: Welches Abenteuer ist als Buch erschienen?



76 Großes Gebläse
Wie die Band Meute mit Marschmusik Konzertsäle füllt



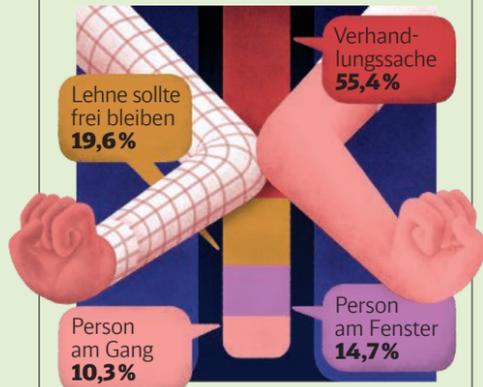
SEITE **20**
MIT HÄNDEN UND FÜSSEN
Blumen streicheln, Obstschalen töpfern, durch Höhlen wandern – viele Ideen für den Frühling

Was die Redaktion diesen Monat bewegt

FRAGE AN DIE LESER



Auf Twitter haben wir gefragt: Wer darf die Armlehne in der Mitte nutzen?



Diesen Monat möchten wir wissen*: Wie begegnen Sie singenden Fußballfans?

*Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Stimmen Sie über die #frageandieleser bei Twitter ab unter: twitter.com/DB_Presse

ÜBER UNSEREN TITEL

Cyrril Kuhlmann, Artdirector von DB MOBIL: „Rüdiger Nehberg hat mit 84 Jahren so viel erlebt, dass es für fünf Leben reichen würde. Überall in seinem Haus entdeckt man Objekte, die an die Abenteuer des Survival-Künstlers erinnern. So wie das Gebiss eines Hais (Foto), den Nehberg auf einer Atlantikfahrt im Tretboot bezwang. Weil er sein Wissen gerne weitergibt, zeigte er uns am Rande des Fotoshootings, wie man auf Steinzeitart in wenigen Minuten Feuer macht.“



LESERBRIEFE



Liebe Redaktion, ich amüsiere mich köstlich bzw. erkenne mich in dem Artikel „Was hörst du so?“ (Februar-Ausgabe) zu 100 Prozent wieder.
Dorit Urban, Kiel

Danke für den sehr schönen Artikel über unsere Stadt und die Instrumentenbauer. Er hat schon die Runde gemacht, da ein Orchesterkollege mit der Bahn in München war.
Reinhard Boensch, Markneukirchen

Mit großem Interesse habe ich in der Februar-Ausgabe ein Bild vom Hundertwasser-Haus in Frankfurt am Main gesehen, das Frau Margo Boniface aus Darmstadt fotografiert hat. Meine Frau begann vor Kurzem mit dem Aquarellmalen und hat das Bild als Vorlage für ihre Arbeit benutzt.
Dieter Laber, Gommersheim



Die Geschichte über das Probenhaus in Berlin (Februar-Ausgabe) fand ich schön gemacht und fotografiert. Aber gibt es dort tatsächlich so wenige Musikerinnen? Der Frauenanteil auf den Fotos ist niederschmetternd gering – ich zähle 14 Männer und drei Frauen.
Annika Schneider, Bonn

Antwort der Redaktion:
Nach Auskunft der Vermieterin liegt der Frauenanteil im Musikhaus tatsächlich bei unter 20 Prozent.

Sie haben Lob oder Tadel? Schreiben Sie uns: leserbriefe@dbmobil.de

BILDSCHIRME AUS AM ALPENRAND



Im ehemaligen Kloster Dießen am Ammersee werden junge Menschen behandelt, die süchtig nach Videospiele sind. DB MOBIL-Redakteurin **Vera Stegner** (Foto links) traf dort einige, die allerdings anonym bleiben wollten. Die Wirkung dieses Ortes spürte Stegner am eigenen Leib.



Das alte Klostergebäude, durch dessen Innenhof ein Teil des Jakobswegs führt, hat sofort eine beruhigende Wirkung. Im Hintergrund: Weidende Schafe, Alpenpanorama und Ammersee, schöner geht's kaum. Wäre es nicht zu einer psychosomatischen Klinik umgebaut worden, könnte das Kloster auch ein Wellness-Resort für gestresste Großstädter sein. ●

FOTOS: LARA FREIBURGER, PRIVAT, DB MOBIL 02/20 / MARGO BONIFACE
ILLUSTRATION: BENEDIKT LUFT

DEIN NEUER BESTER KUMPEL

IN SECHS WOCHEN KÜNSTLICHE INTELLIGENZ VERSTEHEN LERNEN



ONLINE-WEITERBILDUNG IN SECHS MODULEN

- Was ist KI?
- Probleme lösen mit KI
- Reale Anwendungen
- Maschinelles Lernen
- Neuronale Netze
- Auswirkungen

Elements of AI
Ein Projekt mit Reaktor und der Universität Helsinki

GemeinsamDigital

Reaktor UNIVERSITY OF HELSINKI

IHK DIHK DIH – Gesellschaft für berufliche Bildung – Organisation zur Förderung der IHK-Weiterbildung mbH

AHK Deutsch-Finnische Handelskammer Saksalais-Suomalainen Kauppakamari Tysk-Finska Handelskammaren

In Kooperation mit: [aq] Initiative for applied artificial intelligence

Unter der Schirmherrschaft des Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

Kostenlos mitmachen und Teilnahmebescheinigung sichern!



Hier geht's zum Produkt: www.elementsofai.de



**MITTENWALD,
OBERBAYERN**

Ich komme ursprünglich aus Leipzig. Dort habe ich früher gern die vielen verwitterten Gebäude fotografiert. Auf der Suche nach neuen Motiven begann ich damit, an den Wochenenden Deutschland zu erkunden. Die Alpen haben es mir besonders angetan. Dorthin zieht es mich immer wieder. Dieses Bild von den Buckelwiesen in Mittenwald entstand am Anreisetag eines kleinen Urlaubs, als ich mich nach dem Fahrtstress bei einem Spaziergang erholte. Auf halbem Weg bin ich in einer Almhütte eingekehrt, in der lokaler Ziegenkäse verkauft wurde. Das Karwendelgebirge sieht von hier so massiv und nah aus, obwohl es so weit weg ist.

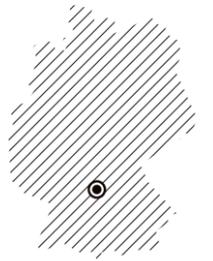


JESSICA HORN, 26,
MARKETING-KAUFFRAU
AUS KARLSRUHE



**MEIN LIEBSTES STÜCK
DEUTSCHLAND**

Hier zeigen wir jeden Monat die besten Bilder aus unserer Reise-Community. Wollen Sie Ihren **Lieblingsort** vorstellen? Infos finden Sie auf Seite 13

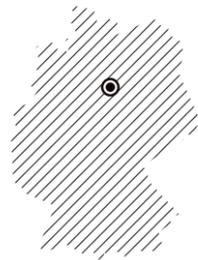


**ROTHENBURG O.D.T.
MITTELFRANKEN**

Seit ich Rothenburg ob der Tauber vor 25 Jahren zum ersten Mal mit dem Fahrrad besuchte, ist es meine Lieblingsstadt in Deutschland. Auf der Stadtmauer kann man fast die ganze Altstadt umrunden und hat dabei fantastische Ausblicke. Dieses Mal hatte ich Rothenburg über einem Fernwanderweg aus erreicht und stieg an einem Samstagmorgen auf den Rathausurm, um mir die zurückgelegte Strecke durch das Taubertal anzuschauen. Das sieht man im Hintergrund. Obwohl es schon halb zehn war, befand sich außer mir noch niemand auf dem Turm. Es war der Morgen nach dem Fassadenfeuerwerk der traditionellen Reichsstadt-Festtage.



**MARKUS DANWERTH, 53,
REFERENT IM ÖFFENTLICHEN
DIENST AUS BERLIN**



**GIFHORN,
NIEDERSACHSEN**

Ich fotografiere schon seit ich 12 bin. Früher zog ich mit der Sucherkamera meines Vaters los, heute habe ich eine eigene Ausrüstung. Für diese Aufnahme brachte ich Kamera und Stativ ein kleines Stück durch die Büsche zum Ufer der Ise, um dort den Sonnenuntergang abzuwarten. Es war schon recht kühl, aber zum Glück trocken und mein Warten wurde belohnt. Kurz nach Sonnenuntergang, wenn sich die Farben im Himmel so schön mischen, drückte ich auf den Auslöser. Auf dem Bild sieht man die Silhouette des berühmten Glockenpalasts, dessen Schirmherr Michail Gorbatschow ist. Das Gebäude gehört zum Windmühlenmuseum in Gifhorn.



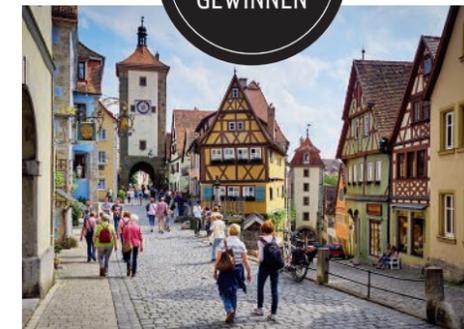
STEFAN KAULBARSCH, 54,
BEAMTER
AUS GIFHORN



Zeigen Sie in
DB MOBIL, wo
Deutschland am
schönsten ist!

Seit mehreren Jahren präsentieren Leser von DB MOBIL bei der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ Fotos ihrer Lieblingsorte. Bis heute wurden weit mehr als 30 000 Motive unter dbmobil.de/teilnehmen hochgeladen. Sie möchten mitmachen? Der abgebildete Ort in Deutschland muss öffentlich sein und kostenlos zugänglich. dbmobil.de ist auch für mobile Endgeräte optimiert. So können Sie direkt von unterwegs Fotos hochladen – oder die schönsten Motive anderer User, Lieblingsorte prominenter Persönlichkeiten und Reisetipps der Redaktion zu Orten in Ihrer Nähe abrufen. Eine Auswahl der besten Bilder präsentiert DB MOBIL jeden Monat im Heft.

MITMACHEN
&
GEWINNEN



Kurztrip nach Mittelfranken

Gewinnen Sie mit Ameropa eine Kurzreise für zwei Personen nach Rothenburg ob der Tauber! Die Reise umfasst zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension im Hotel Villa Mittermeier**** inklusive Begrüßungssecco sowie Hin- und Rückfahrt mit der Bahn 2. Klasse (Reisetermin nach Verfügbarkeit).

Außerdem sind je fünf Warengutscheine im Wert von 100 Euro und 50 Euro für Einkäufe bei bahnshop.de (Seite 104) zu gewinnen. Verlost werden die Preise unter allen Einsendern, die sich bis zum 30. April an der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ beteiligt haben. Details zum Gewinnspiel finden Sie unter dbmobil.de/teilnahmebedingungen. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

FOTO RECHTS: ADOBE STOCK

ENTDECKE
DEIN
DEUTSCHLAND



#LIEBLINGSORTNATUR

Mit Wikinger Reisen entdeckst du wandernd das Ostallgäu – Gipfel & Almen. Eine einmalige Kombination von Naturerlebnissen und Traditionen erwartet dich. (Reise-Nr. 56321)

Beginne deine Reise auf
www.wikinger.de



Urlaub, der bewegt.

Wikinger Reisen GmbH
Köln Str. 20, 58135 Hagen
Tel.: 02331 – 904 746

In Kooperation mit

Kluge Worte sind willkommene Reisebegleiter. Diesen Monat zum Thema:

Träumen

Verliere deine Träume, und du verlierst auch deinen Verstand.

MICK JAGGER
SÄNGER



Denken ist die Arbeit des Intellekts, Träumen sein Vergnügen.

VICTOR HUGO
SCHRIFTSTELLER

Für mich ist Träumen etwas Alltägliches: diese Momente, wenn man im Bett liegt und aus dem Fenster schaut und sich die Zeit nimmt, über die eigene Zukunft nachzudenken.

MICHELLE HUNZIKER
MODERATORIN

Wer sagt, dass meine Träume Träume bleiben müssen?

ARIELLE
MEERJUNGFRAU (IM DISNEY-FILM „ARIELLE - DIE MEERJUNGFRAU“)



In meinen Träumen habe ich oft Flashbacks. Ich sehe mich als kleiner Junge auf dem Basketballplatz stehen und meine ersten Körbe werfen.

DENNIS SCHRÖDER
BASKETBALLSPIELER

95

PROZENT DER DEUTSCHEN TRAUEN SICH GENUG DURCHHALTEVERMÖGEN ZU, UM AN DER ERFÜLLUNG IHRER TRÄUME ZU ARBEITEN. IHREN GRÖSSTEN TRAUM ABER HABEN SICH 90 PROZENT NOCH NICHT ERFÜLLT.*

Wir verbringen die meiste Zeit unseres Lebens mit Träumen, besonders wenn wir wach sind.

CARLOS RUIZ ZAFÓN
SCHRIFTSTELLER



Es ist der Traum jedes Mädchens, ein Covergirl zu sein.

RIHANNA
SÄNGERIN

Wenn wir träumen, betreten wir eine Welt, die ganz und gar uns gehört.

ALBUS DUMBLEDORE
MAGIER („HARRY POTTER“)

*UMFRAGE DER IPSOS GMBH, DURCHFÜHRT 2017 IM AUFTRAG VON JACOBS DOUWE EGBERTS
FOTOS: AKG IMAGES, GETTY IMAGES, DISNEY/PANTHERMEDIA



EXKLUSIV
FÜR MOBIL-LESER

20 €

RABATT*

IHR CODE: 2004-DB-TIL

TIL SCHWEIGER

Sioux®

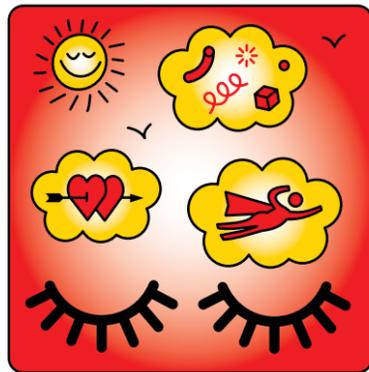
GERMANY SINCE 1954

TILS SCHUHKOLLEKTION JETZT AUF SIoux.DE

*Gültig bis 30.04.2020. Maximal ein Gutschein pro Bestellung. Mindestbestellwert 65 €. Nur einlösbar auf www.Sioux.de. Rabattgutschein gilt für unser gesamtes Sortiment.

Tauberts Anleitung zum Zeitvertreib (Teil 2)

Langweilen Sie sich fit!



Wissen Sie noch, was Langeweile ist? Ist selten geworden, weil fast jeder Lebensbereich mit Plakaten, Botschaften oder Bildschirmen beflimmert wird, die unsere Aufmerksamkeit kapern. Immer blinkt, tutet und vibriert irgendwas, auf das wir unsere Konzentration richten sollen: zum Konsumieren oder Produzieren, zum Kaufen oder Verkaufen. Nutzlose Langeweile – das ist die erste Regel in unserem Wirtschaftssystem – muss vermieden werden.

Wenn Sie diese Kolumne lesen, möchten Sie nicht immer ein nützliches Wesen sein. Dann möchten Sie auch einmal ausbrechen aus dem Trott und sich Ihre Zeit wieder zurückholen. Dieses Mal mit einer Technik amerikanischer Neurowissenschaftler, die bei Probanden die Effekte von Langeweile im Kernspintomografen untersuchen wollten. Die Aufgabe der Hirnforscher an die Teilnehmer lautete in etwa so (für Sie etwas abgewandelt, weil Sie

sich natürlich nicht in einem Labor befinden):

Nehmen Sie einen Stift oder ähnlichen Gegenstand und tippen Sie in dieser Ausgabe von DB MOBIL auf alle vorkommenden A und T.

Laut der Hirnforscher wird bei einer derartig stupiden Aufgabe ein Hirn-



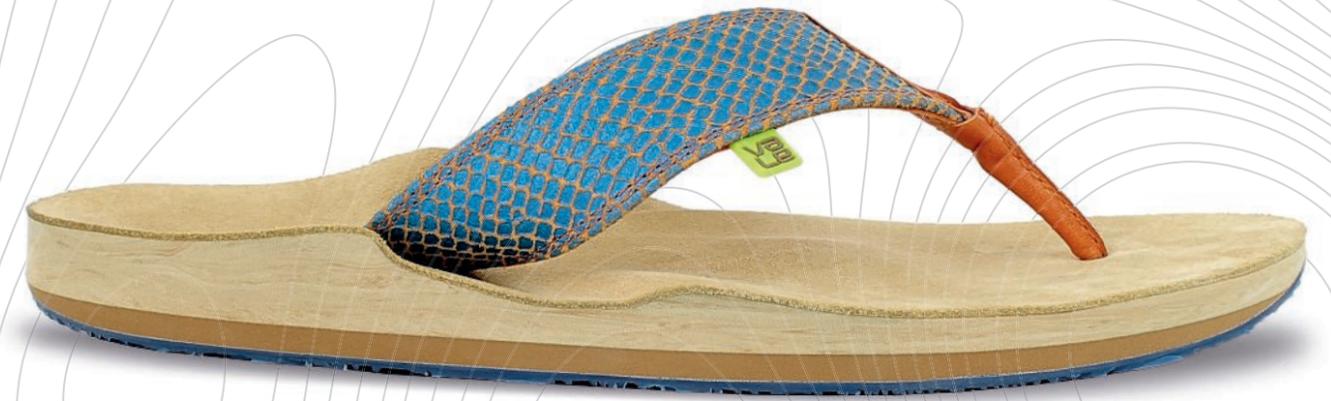
Hier gibt Autorin Greta Taubert jeden Monat Tipps für den Müßiggang im Zug. Haben Sie Ideen, Lob, Kritik? Schreiben Sie an zeitvertreib@dbmobil.de

areal aktiv: das sogenannte Ruhezustandsnetzwerk. Wenn unser Hirn in diese Art Leerlauf wechselt, werden Hirnregionen stimuliert, die keine äußeren Informationen verarbeiten. Das Hirn arbeitet ganz für sich. Es beschäftigt sich mit dem Ausmalen vergangener oder zukünftiger Erlebnisse. Mit absurden Fantasien. Mit dem freien Spiel der Gedanken.

Beim Schlafen oder Tagträumen ruht unser Gehirn nicht, sondern öffnet unsere Türen nach innen. „Auch wenn unser Geist für intensive Aktivitäten außerordentlich gut entwickelt ist, muss unser Gehirn, um normal funktionieren zu können, auch müßig sein“, sagt der Neurowissenschaftler, der den besten Namen seines Berufsstandes trägt, Andrew Smart. Je häufiger wir das Ruhezustandsnetzwerk anwerfen, umso besser. Am besten also gleich damit anfangen. Und, wie viele A haben sie schon? ●

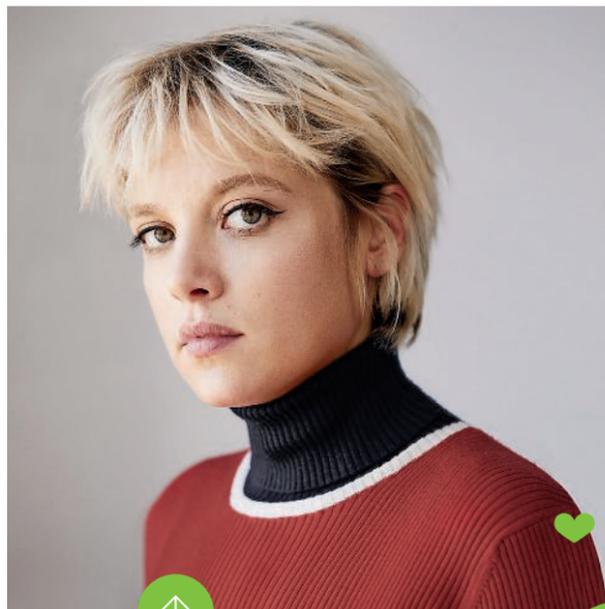
ILLUSTRATION PORTRÄT: ANJE JÄGER

EINZIGARTIG, NACH DEINEM FUSSABDRUCK!



Modell: Kirk Men





DREI FRAGEN AN: Jella Haase

Frau Haase, in der Neuverfilmung des Romans „Berlin Alexanderplatz“ ist statt des Ex-Sträflings Franz Biberkopf der Flüchtling Francis der Protagonist. Warum? Das war ein logischer Schritt, um den Stoff von 1929 in die heutige Zeit zu transportieren. Man muss die Perspektive wechseln, auch wenn die Grundfrage universellen Bestand hat: Wie bleibe ich gut in einer Welt, die böse ist?

Ist die „Fack ju Göhte“-Zeit für Sie endgültig vorbei?

Nein, denn ich nehme viele Freundschaften aus dieser Phase mit. Und wir drehen weiterhin gemeinsam Filme. Vergangenes Jahr erst „Das perfekte Geheimnis“ mit Karoline Herfurth und Elyas M'Barek.

Sie haben schon als Kind Filme gedreht. Denken Sie manchmal an ein anderes Leben?

Die dauernde Unbeständigkeit des Filmgeschäfts gibt mir erst den Raum, in den Szenen frei aufzuspielen. Aber die Sehnsucht nach dem ganz normalen Leben ist immer da. **In der Kinoverfilmung des Romans „Berlin Alexanderplatz“ spielt Haase die Prostituierte Mieke. Ab 16.4.**



MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

Den friedlichsten Ort in Berlin verrät die Schauspielerin auf dbmobil.de/haase

DEUTSCHVOKABEL:

Tacker



Im Osten Deutschlands hört man statt der Bezeichnung **Tacker** häufiger das Wort **Klammeraffe**. In Österreich und Südtirol sagt man meist **Klammermaschine**. Die Schweizer nennen das Heftgerät wie seinen in ihrem Land bekannten Hersteller: **Bostitch**.

GESCHMACKSSACHE: Das gekochte Ei



Klopfen, pellen, salzen: Wenn der Zugnachbar ein gekochtes Ei auspackt, mögen sich manche wohlilig an Familienpicknicks erinnern – viele aber möchten die Flucht ergreifen. Manche glauben sogar, es wäre eine bloße Machtdemonstration des Gegenübers, auf diese Art den Luftraum zu kontrollieren. Zeit, die Debatte zu versachlichen. Was bisweilen unangenehm riecht, ist Schwefelwasserstoff aus dem Eiweiß, der mit Eisen aus dem Eigelb reagiert – das passiert, wenn das Ei länger als zehn Minuten gekocht wurde. Beleg dafür: eine grüne Schicht über dem Eigelb. Aber das Ei hat auch lustiges Potenzial. Der Humorist Loriot führte in seinem Dialog „Das Frühstücksei“ vor, wie der Härtegrad des Snacks zu Streit führen kann. Dabei wird das gekochte Ei, mal mit weichem Dotter, mal hart, schon seit der Antike gegessen, was Eierbecherfunde aus dieser Zeit belegen. Im 19. Jahrhundert bekamen es Kranke wegen des hohen Eiweißgehalts als kräftigende Schonkost gereicht. Heute wissen Eiliebhaber: Mit einer sauren Gurke oder einem Stück Salami und gekrönt mit Salz oder einem Klecks Senf schmecken Eier köstlich. Picknickfreunde bestätigen: Besonders gut mundet die Spezialität unter freiem Himmel – oder am Bahnhof.

Text: Maria Timtschenko



Hier schreiben wechselnde Autoren über Reiseproviant. Nächstes Mal mit an Bord: Capri-Sun

FOTOS: ROBIN KATER, ADOBE STOCK

dbmobil.de

Lebensmenschen Jawlensky und Werefkin

13 Mar–12 Jul 2020

Museum Wiesbaden

museum-wiesbaden.de

In Kooperation mit

LENBACHHAUS

Sponsoren und Partner



KULTURSTIFTUNG DER LÄNDER



Medienpartner



Alexei von Jawlensky, Turandot I, 1912. Privatbesitz, Foto: privat

TÜREN AUF UND LOS

Die Freiluftsaison beginnt. Zeit, um Hände und Füße zu befreien und jede Menge Sachen anzustellen: pflanzen, pflücken, tasten und spazieren. Ein bunter Frühlingsstrauß der Ideen



TEXT: MARIA TIMTSCHENKO / UWE PÜTZ

ILLUSTRATION: BARBARA OTT

Natur spüren

Beginnen wir ganz unten. Mit den Füßen. Schuhe aus, Socken aus, die Ballen ins Gras drücken. Halme kitzeln, manche ragen zwischen den Zehen empor. Auf der Haut des Spanns sind noch Striemen zu sehen, die Socken und die Schnürung der Schuhe hinterlassen haben. Barfuß sein. So einfach. So kindisch, vermeintlich. Denn Barfußlaufen ist die einfachste und günstigste Art, Natur zu spüren.



Die nächste öffentliche Wiese ist meist nur ein paar Hundert Meter entfernt. Man kann es aber auch noch aufregender haben: In ganz Deutschland gibt es Barfußpfade, die mit Materialien von Lehm, Kies und Sand über Rindenmulch bis Marmor belegt sind. Sie zu begehen soll die Sinne schulen und die Konzentration stärken – und einfach Spaß machen. Erwähnenswert ist zum Beispiel der **BARFUSSPARK BEELITZ-HEILSTÄTTEN**. Andere Wege für unbestrumpfte Füße finden Sie unter barfusspark.info.

Neue Sinneseindrücke können Sie aber auch mit Schuhen sammeln, beispielsweise im Botanischen Garten. Vielerorts sind die nämlich gar nicht mehr so unnahbar, wie ihr Ruf glauben lässt. In den **DUFT- UND TASTGÄRTEN IN BERLIN, HAMBURG UND LEIPZIG ODER IM SINNESBEET IN FREIBURG** ist zum Beispiel Anschmuppeln und Anfassen der Pflanzen ausdrücklich erwünscht.

Dass die Natur der Seele und dem Körper guttut, ist mittlerweile bestens belegt. Forscher der Universität Michigan haben herausgefunden, dass schon 20 Minuten in der Natur ausreichen, um das Level an Stresshormonen wie Cortisol im Körper zu senken. Die Erkenntnis ist in Japan schon lange gereift. Dort nennt man es Shinrin-yoku. Kurz übersetzt: Waldbaden. Geht ganz einfach: Man durchschlendert den nahe gelegenen Forst, umarmt hier und da einen Baum, spürt die Textur der Rinde, riecht den erdigen Duft. Wer besonderen Wert auf Größe legt, kann nach Usedom reisen. Dort steht im **OSTSEEBAD HERINGS-DORF** laut eigenen Angaben der erste Kur- und Heilwald Europas – 187 Hektar groß.

Nicht nur Händen und Füßen hat so ein Wald etwas zu bieten, auch dem Auge. Vor allem wenn man hoch über den Wipfeln spaziert. Auf **BAUMKRONENPFADEN** lässt sich häufig überhaupt erst die Dimension des Waldes erfassen. So kann man beispielsweise in Ivenack, Mecklenburg-Vorpommern, in 40 Meter Höhe über Holzplanken gehen (am besten barfuß). Tausendjährige Eichen sind zum Greifen nah. Mehr Pfade in Deutschland finden Sie unter baumwipfelpfad-baumkronenpfad.de

Etwas Neues erschaffen

Wenden wir uns den Händen zu. Sie gehören zu den besten Werkzeugen, die unsere Natur geschaffen hat. Was wir damit anstellen können: Körbe flechten, Bänke bauen, Insektenhotels zimmern. Was immer es ist: Auf jeden Fall macht es einen stolz, weil man etwas geschaffen hat. Vielleicht hat man ein paar Blasen davongetragen, sich in den Finger geschnitten, Schmutz unter die Nägel geschaufelt oder immer noch Klebereste am Handrücken, aber es hat sich gelohnt, weil es jetzt fertig ist.

Nichts spricht gegen die altbewährten **STIEFMÜTTERCHEN UND ERDBEER-PFLÄNZCHEN**, die wir in Blumenkästen setzen, im Gegenteil. Alles ist erlaubt, was uns dazu verführt, mit den Händen mal wieder richtig im Dreck zu wühlen.

Oder wie wäre es, Holzpaletten im Baumarkt zu besorgen und aus ihnen einen **STRANDKORB** zu bauen? Die Paletten werden zur Sitzfläche verschraubt, Holz-

paneele werden zugesägt, abgeschmirgelt und zu Seiten- und Rückwänden, Fußablage und Dach gezimmert – bis man auf der Terrasse sitzen, alle viere von sich strecken und die Sonne genießen kann. Die Bauanleitung gibt es unter **diy-academy.eu**.

Wer sich traut, der kann in einem **IMKERKURS** lernen, wie man auch in der Stadt einen Bienenstock aufbaut und so

Honigbienen Unterschlupf gewährt. Infos unter **stadtbienen.de**.

Einer der genialsten Baustoffe, den die Menschen gefunden haben: Ton. Wer mit seinen Händen einmal richtig in schlickigem Matsch graben will, der sollte sich zum **TÖPFERKURS** an der Volkshochschule anmelden. Vielleicht verschönert dann schon bald eine Obstschale den Küchentisch – für die Balkon-Erdbeeren.

Schlagen, pflücken, werfen

Fast jeder hat noch ein paar davon, eingerümpelt zwischen Pappkartons und dem Teddybär. Zeit, die alten Federballschläger wieder hervorzu-kramen. Statt sich in einer Halle einzumieten, um dort ein erbittertes Badmintonmatch auszutragen, könnten Sie sich einer der schönsten Aktivitäten für Hände und Füße widmen, dem sanften Hin und Her des **FEDERBALLSPIELS**.

Niemand verlangt, dass Sie gleich zum Meister werden, im Gegenteil. Wie die Psychologen der Purdue-Universität in Indiana 2015 herausfanden, sind Menschen, die mehr Hobbys haben, mit ihrer Freizeit und ihrem Leben im Allgemeinen zufriedener – besonders glücksverheißend ist dabei Abwechslungsreichtum. Genau richtig also: saisonalen Aktivitäten frönen. Im Frühling zum Beispiel mit einem Körbchen auf die umliegenden **ERDBEERFELDER** fahren. Gegen Bezahlung darf man die selbst gepflückte Beute mit nach Hause nehmen. Erdbeerefelder in Ihrer Region finden Sie unter **selbst-pfluecken.de**.

Oder Müßiggang mit Fingerspitzengefühl paaren, mit einem traditionellen **BOULESPIEL** (oder Boccia, wie die Italiener sagen). Einfaches Prinzip: die eigene große Kugel möglichst dicht neben eine kleine Zielkugel werfen. Daneben könnte eine Picknickdecke liegen, eine Flasche Wein und ein Körbchen frisch gepflückter Erdbeeren. Wer einen Auffrischkurs in den Spielregeln benötigt, findet diese unter **boule.de**.

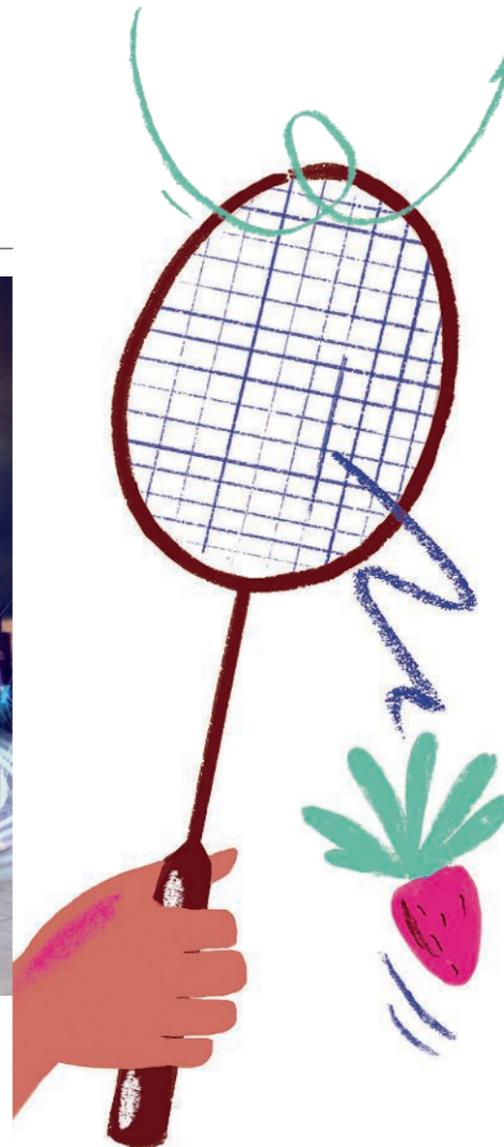
Actionreicher geht es beim **BOGEN-SCHIESSEN** zu. Unter **bogenschiessen.de** sind viele Orte in der Region aufgelistet, die abseits von Mittelaltermärkten diese Sportart anbieten. Wer Wert auf eigene Handarbeit legt (siehe linke Seite, „Etwas Neues erschaffen“): Pfeil und Bogen lassen sich natürlich auch selbst bauen.



WIR ÖFFNEN WELTEN

WILLKOMMEN IN DER NEUEN MESSE ESSEN

www.messe-essen.de



Flasche:
Glas
Style:
Nachhaltig
Dress:
Bio



Die Weithals-Flaschen von Emil mit extra großer Trinköffnung – ideal für euren vitaminreichen Smoothie-Frühling!

Im Fachhandel und auf www.emil-die-flasche.de

Emil DIE FLASCHE ZUM ANZIEHEN

Andere Wege nehmen

Die Nacht ist schwarz, die Luft klar, man kann die Milchstraße sehen und den Großen Wagen. Es riecht nach Kuhdung – ein Marker dafür, dass man wirklich nicht mehr in der Stadt ist. Keine Autos, nur ein paar Grillen zirpen in der Dunkelheit, während man sich in seinen Schlafsack kuschelt. Wann haben Sie das letzte Mal draußen übernachtet? Noch nie? Schon lange her? Für die einfache Idee, dass Abenteuer nicht immer eine weite und beschwerliche Reise entfernt sind, erfand der britische Autor Alastair Humphreys den Begriff Mikroabenteuer. Vorgabe: Sie starten vor der Haustür, dauern wenige Stunden bis drei Tage, werden zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln absolviert. Geschlafen wird unter freiem Himmel – na ja, Zelt lassen wir auch gelten.



Ideen gefällig? Sie könnten zum Beispiel elf Kilometer **VON LENGGRIES BIS NACH BAD TÖLZ** auf der Isar entlangraften. 2,5 Stunden dauert die Tour. Hier und da behindern Steine und Strömung das Weiterkommen: Armkraft, Teamgeist und Geschicklichkeit sind nötig. Infos finden Sie unter snow-and-raft.de.

Wasserratten, die nicht vor Kälte zurückschrecken, können im „Natur Eis Palast“ in **HINTERTUX**, Österreich, auf dem Stand-up-Paddleboard den Eissee entlangfahren. Der ist – entgegen seinem Namen – nicht gefroren, sondern auch für hart gesottene Schwimmer geöffnet. In der Eishöhle herrschen das ganze Jahr über Temperaturen um den Gefrierpunkt. Wer mehr wissen will, geht auf tux.at/natur-eis-palast.

Ebenfalls ohne Tageslicht, dafür mit viel Adrenalin kann man im ehemaligen Kamsdorfer Bergwerk im **THÜRINGER WALD** mit Helm und Stirnlampe zwei Stunden lang durch den Stollen radeln. Da es hier nicht beleuchtet ist und sehr verwinkelt, benötigt man einen Guide. Den finden Sie unter erlebnisradtouren-saaleland.de.

Wenn Sie zu den 44 Prozent der Menschen in Deutschland gehören, die ohnehin schon regelmäßig Rad fahren: Probieren Sie doch mal „Bikepacking“. Dabei reist man auf seinem Fahrrad mit ultraleichtem Gepäck. Die Herausforderung: Für viel mehr als Schlafsack, Zahnbürste und Wechselkleidung ist kein Platz. Dafür stehen Bikepackern aber auch schmale Trampelpfade oder Bergrücken zur Verfügung, zum Beispiel auf dem 290 Kilometer langen Weg im **ERZGEBIRGE**, dem die Veranstalter den Namen Stoneman Miriquidi Road gegeben haben.

Wer es ganz verrückt mag, der kann auch im anbrechenden Sommer noch einen Biathlon absolvieren. In der Skisporthalle in **OBERHOF** liegt das ganze Jahr lang Schnee. Sogar Laien können sich hier im Schießen und Langlaufen probieren. Volltreffer? Alle Infos dazu gibt es unter oberhof-skisporthalle.de



HAUPTBAHNHOF

Kaum angekommen,
ist man schon da.

Wie der Name schon sagt:
IntercityHotel. Zuhause in der City.



Thilo Mischke trifft jeden Monat besondere Menschen auf seinen Reisen. Diesmal:

DER SPIELER

Wie wenig ich mich für Mannschaftssportarten interessiere, bemerke ich, als der Mann, mit dem ich fast anderthalb Stunden gesprochen habe, aufsteht und geht. Ich weiß nicht, wie die Mannschaft heißt, für die er nach Dresden fuhr. Ich weiß nicht, ob sie gewonnen oder verloren hat.

Oft verstecke ich mich, wenn in den Zügen die Fangruppen ihre Sitzplätze suchen, wenn sie Bierdosen schwenkend Lieder singen, die ich nicht kenne. Aber dieser Mann im Speisewagen des EC von Prag nach Hamburg, war auffällig still. „Welches Fußballteam unterstützen Sie denn?“, hatte ich wissen wollen. Und er zischte mich an: „Handball!“ Handballfans wollen nicht mit Fußballfans verwechselt werden, so viel wurde mir klar.

Er sei Mitglied eines Vereins aus Schleswig-Holstein, man sei auf dem Rückweg, erzählte mir der Mann, und ich ahnte, er war mehr als ein Fan, mehr als einer, der mit bunten Schals, die immer viel zu kurz oder zu lang scheinen, und einer Trompete am Spielfeldrand steht. Er war, so stellte sich heraus, einer der Spieler, der im Speisewagen ein Bier trank und sich ein Omelett zubereiten ließ.

Während wir uns unterhielten, wankten Fans seiner Mannschaft vorbei. Sie grüßten ihn, stimmten Lieder an und schlugen ihm fest auf die Schulter. „Kann man denn davon leben?“, wollte ich wissen. Auch weil es mich interessierte und ich die Ahnung hatte, Handball spiele in Deutschland eine gewisse Rolle.

„Ich bin kein Star“, sagte er und erzählte, dass jeder Spieler seiner Mannschaft noch einen echten Beruf habe. Er selbst schreibe über diesen Sport. „Reich wird man damit nicht“, sagte er. Ich wollte von ihm wissen, woher das komme, gerade in Deutschland, diese Vereinskultur. Warum Fans für ihre Vereine durch halb Europa reisten. Und dann erzählte er mir von der Loyalität, die sich aufbaue, über Generationen. Die Großväter gäben es weiter an ihre Kinder und Enkel. Der Sport trete irgendwann in den Hintergrund, und die Auswärtsspiele glichen eher Familienfeiern.

„Man sieht sich, trinkt zusammen und feiert, egal, ob wir gewinnen oder verlieren.“ Und dann beobachtete ich die Fans, die stolz auf ihre Spieler sind, die eine Aufgabe haben, einen Grund, sich mit Freunden zu treffen. Sie sind glücklich.

„Darum geht es doch“, sagte der Spieler und lächelte. „Wir sind kein Verein, sondern eine Familie.“



AUF KURZ ODER LANG

Mit diesen Spiele-Tipps kommen Sie schneller ans Ziel



Kurzstrecke

„Just One“

Das „Spiel des Jahres 2019“ ist eines, dessen Regeln sofort jeder versteht. Ein Wortratespiel, das in Teams gespielt wird. Die eigenen Mitspieler notieren umschreibende Begriffe auf Kärtchen. Wer raten muss, hat nur einen Versuch. Sehr einfach, genau deswegen macht es Spaß. (Asmodee, Spieldauer: ca. 20 Minuten, ca. 18 €)



Langstrecke

„Animal Crossing: New Horizon“

Ein Videospiel über das Einmaleins eines glücklichen Lebens: Wohnung einrichten, Kontakte pflegen, Hobbys entwickeln. „Animal Crossing“ ist Meditation und Befriedigung von Sehnsüchten. In der aktuellen Version können die Leben online geteilt und eine ganze Insel gestaltet werden. (Switch, Spieldauer: ewig, ca. 60 €)

Unser Kolumnist

Für seine Reportagen ist der Journalist und Autor Thilo Mischke rund 160 Tage im Jahr unterwegs – auf Reisen hat er viel Zeit, um Spiele zu testen. In „Mein neuer Nachbar“ erzählt er von zufälligen Begegnungen mit Sitznachbarn, die ihn nicht mehr losgelassen haben.

ILLUSTRATION: ANJIE JAGER; FOTOS: PR (2)



FREILUFT
DAS GLOBETROTTER FESTIVAL

OUTDOOR FESTIVAL

MACH DICH BEREIT FÜR DRAUSSEN



ZELTE, BOOTE UND AUSRÜSTUNG FÜR DEIN NÄCHSTES ABENTEUER TESTEN!



GLOBETROTTER

WWW.FREILUFT-TESTIVAL.DE

Auf Deutschlands größtem Outdoor-Festival wartet hochwertige Outdoor-Ausrüstung darauf, von Dir getestet zu werden. Erlebe die perfekte Möglichkeit, dich auf deine nächste große Reise vorzubereiten und lass dich von unseren Markenexperten beraten und inspirieren.

FRANKFURT 18.–19. APRIL AM LANGENER WALDSEE MÜNCHEN 25.–26. APRIL ÜBERSEE AM CHIEMSEE
BERLIN 25.–26. APRIL STRANDBAD WANNSEE DRESDEN 09.–10. MAI MORITZBURG, BAD SONNENLAND
STUTTGART 16.–17. MAI KANUGESSELLSCHAFT E.V., CANNSTATTER WASEN
KÖLN 06.–07. JUNI BLACKFOOT BEACH, FÜHLINGER SEE
HAMBURG 20.–21. JUNI MUSEUMSHOF, MUSEUM DER ARBEIT



Er hat im Tretboot den Atlantik überquert, ist zu Fuß durch die Wüste gelaufen und hat sich ohne Ausrüstung durch den Regenwald gekämpft. Im Titelinterview mit DB MOBIL spricht Rüdiger Nehberg über Gefahr als Antrieb, Abenteuer im Alltag und über seinen unerfüllten Lebenstraum

Interview: *Katja Heer*, Fotos: *Robert Rieger* für DB MOBIL

Rüdiger Nehberg vor seiner Sammlung von Messern und Säbeln (links). Auf seine Reisen nimmt er oft welche mit, um sie zum Beispiel Sultanen als Gastgeschenk zu überreichen. Zu Hause paddelt der 84-jährige regelmäßig auf dem See in seinem Garten (rechts)



„DAS RISIKO WAR IMMER MEIN HOBBY“



Eine von zahlreichen Erinnerungen im Dachzimmer: Das Foto zeigt ein selbst gebautes Bambusfloß, mit dem Nehberg 1992 über den Atlantik fuhr. Die Slogans auf dem Segel prangern die drohende Ausrottung indigener Völker an





In einem Dachgeschoss

voller Säbel, Holzfiguren, Fotos und anderer Erinnerungsstücke empfängt Rüdiger Nehberg den Besuch. Das Titelshooting mit DB MOBIL findet bei ihm in seiner restaurierten Mühle in Rausdorf statt, einem Ort mit gut 200 Einwohnern östlich von Hamburg. Der 84-Jährige führt durch den Raum, in dem getrocknete Piranhas aus trüben Augen von der Wand schauen und die schuppige Haut einer Python von der Decke baumelt. Zu allen Gegenständen hat Nehberg eine Geschichte parat, er schaut auf fast 70 Jahre Reisen zurück. Durch seine Abenteuer, die er in 31 Büchern beschrieben hat, wurde er zu Deutschlands oberstem Überlebensexperten. Auch international erregte er Aufsehen, was er zu nutzen wusste. Mit seinen Atlantiküberquerungen im Tretboot, Floß und auf einem Baumstamm machte er etwa auf die brasilianischen Yanomami aufmerksam, ein bedrohtes indigenes Volk. Inzwischen gelten sie als geschützt.

Herr Nehberg, was war das größte Abenteuer, das Sie je erlebt haben?

Das Größte waren immer die ersten Male – zum Beispiel meine erste Atlantiküberquerung im Tretboot 1987. Alles war für mich neu, ich wusste nichts. Der erste Sturm, die erste große Welle, bei der ich dachte, sie würde mich unter sich begraben. Bei der zweiten und dritten Überquerung kannte ich gefühlt jeden Längen- und Breitengrad. Da war es fast zur Gewohnheit geworden. **Outdoor ist schon länger eine wachsende Branche, viele Leute suchen das Abenteuer. Wie schauen Sie auf diese Entwicklung?**

Es wirkt auf mich, als wenn ständig darüber gegrübelt würde, wie man mit immer neuen Ausrüstungen in allen Farben und Formen den Leuten die Abenteuerwelt immer noch stärker schmackhaft machen kann. Es wird alles hochgestylt zu einem Luxuserlebnis. Dabei verliert man aus dem Blick, mit wie wenig man auskommt. Zum Beispiel braucht man kein GPS.

Ein GPS kann Leben retten. Was ist schlecht daran?

Nichts. Aber man kann sich eben auch anders orientieren, zum Beispiel an Gestirnen oder Flussläufen. Ich brauche etwa im brasilianischen Urwald nur ein Bächlein, und dem folge ich. Das windet sich auf Umwegen, fließt aber letztlich – wenn auch nach Monaten – in den Amazonas. Das ist meine Landkarte, darauf verlasse ich mich. Viele sind nicht bereit, sich darauf einzulassen. Und auf organisierten Touren darf ja nichts passieren, alles ist abgesichert. Was heute als Outdoor-Abenteuer deklariert wird, ist in meinen Augen keins mehr.

Gehört echte Gefahr für Sie dazu?

Auf jeden Fall. Abenteuer ist für mich etwas, das ein Risiko beinhaltet. Und eine sorgfältige Vorbereitung, damit dieses Risiko beherrschbar wird. Wenn ich etwas erleben will, überlege ich, welche Probleme mich erwarten, und bereite mich entsprechend vor. Man findet überall Experten, ob Polizei oder Bundeswehr, Jäger oder Fischer, Seeleute. Als ich das erste Mal über den Ozean wollte, da waren mögliche Gefahren: Piraten, Schiffbruch, Trinkwassermangel, Seekrankheit und meine Angst vor Wasser. Gegen alles hatte ich ein Ass im Ärmel. Oder mehrere.

Sie sind dreimal über den Atlantik gefahren – je auf einem Tretboot, einem Floß und einem Baumstamm – und hatten Angst vor Wasser?

Ja, aber die habe ich mir in Lehrgängen von Kampfschwimmern in Eckernförde abtrainieren lassen. Die haben mich an Händen und Füßen gefesselt ins Wasser geworfen und mir gezeigt, wie man sich rettet: in Rückenlage bringen und die ▶

Markenzeichen: eine Jeansmütze (links). Nehberg trägt sie seit rund 20 Jahren. In Vorbereitung auf seine Urwaldtrips wanderte er 1981 23 Tage lang durch Deutschland, ohne Essen. Er nahm mehr als zwölf Kilo ab (rechts oben) Unerfüllter Traum (unten): In ein Foto von Pilgern in Mekka hat Nehberg ein Transparent montiert. Darauf wird Genitalverstümmelung verurteilt – im Namen Allahs



„Ich habe früh angefangen zu reisen. Ich bin schon mit 17 heimlich mit dem Fahrrad nach Marokko gefahren. Meine Eltern dachten, ich wäre in Paris“



Unterschenkel nutzen – wie ein Fisch seine Schwanzflosse. Oder wie man sich im Notfall über Wasser hält: Hemd dicht am Hals zusammenhalten, unterm Arm hindurch Luft zum Rücken blasen. Das Luftpolster trägt einen. Wenn nötig, bläst man nach. Mit solchen Trainings hat sich meine Angst allmählich relativiert.

Wie haben Sie sich gegen die anderen Gefahren gewappnet?

Ich hatte Medikamente gegen Seekrankheit mit, eine Rinne zum Auffangen von Regenwasser und gegen Piraten einen Revolver und eine mehrschüssige Schrotflinte, die ich zum Glück nicht benutzen musste. Dennoch bleibt bei allem ein Restrisiko. Das macht für mich den Reiz der Unternehmungen aus. Das Risiko war immer mein Hobby.

Dieses Risiko artete allerdings nicht nur einmal in Lebensgefahr aus.

Das stimmt. Beispielsweise bei meiner Kamelkarawane mit zwei Freunden durch die Danakil-Wüste 1977 in Äthiopien und Eritrea, es herrschte Krieg, mit täglich neuen Überraschungen. Wir wurden von marodierenden Banden komplett ausgeraubt und sollten erschossen werden. Unsere zwei einheimischen Begleiter stellten sich vor uns und retteten uns das

Leben. Wegen des Krieges mussten wir große Umwege gehen. So wurden aus vier Wochen vier Monate. Unsere Hauptnahrung ging schnell zur Neige, weil sie auch unseren Begleitern schmeckte: Ein Zentner leckerstes Müsli mit Rosinen, Nüssen, Milchpulver. Zuletzt gab es nur noch Datteln.

Warum haben Sie diese Tour überhaupt gemacht?

Aus Neugier auf die Welt, aus Freude am Abenteuer und aus ebenjener Bereitschaft zum Risiko. Diese Wüste galt als undurchquerbar. Das übte auf mich einen besonderen Reiz aus: Pläne zu realisieren, die eigentlich als unausführbar galten.

Was war das Gefährlichste auf Ihren Reisen?

Der Mensch. Man kann sich auf alles andere einstellen – stürmisches Wetter, gefährliche Tiere, giftige Pflanzen. Nur den Menschen kann man nicht kalkulieren.

Wie haben Sie das festgestellt?

Immer wieder. Aber das Dramatischste geschah 1975 auf dem Blauen Nil in Äthiopien. Tausend Kilometer Ur-Afrika. Wir waren zu dritt auf der Reise. Eines Morgens kam ein Dutzend verummte Gestalten auf unser Camp zu. Sie schossen aus acht Meter Entfernung, ohne ein Wort gesprochen zu haben, und töteten meinen Freund Michael Teichmann vor meinen Augen. Ich habe mir vor Angst in die Hose gemacht, weil ich dachte, ich sei der Nächste. Wir zwei Überlebenden zogen unsere Revolver, die wir unter den Hemden trugen, und schossen in die Luft. Damit hatten unsere Gegner nicht gerechnet. Sie flohen, und wir entkamen über den Fluss. Michael mussten wir leider liegenlassen.

Sie sind im Laufe der Jahre 26-mal überfallen worden, in Jordanien im Gefängnis gelandet und mussten in Brasilien vor dem Militär in den Urwald fliehen. Hängen Sie an Ihrem Leben?

Ja, sehr. Sonst würde ich mich nicht mit Survival befassen. Aber für mich gehört auch ein bisschen Fatalismus zu meiner Lebenseinstellung. Ich wollte immer schon lieber kurz und knackig leben als lang und langweilig.

Wann ist Ihnen das klar geworden?

Ich sollte eigentlich Banker werden, wie mein Vater. Ich habe es probiert, aber gemerkt, dass ich nie und nimmer einen Beruf haben möchte, bei dem ich auf dem Stuhl sitze und den Reichtum anderer Leute beobachte. Ich brauche Bewegung, Action.

Sie haben nur für einige Monate in der Kreissparkasse Münster gearbeitet, danach eine Lehre zum Bäcker und Konditor gemacht und eine eigene Konditorei mit 50 Mitarbeitern in Hamburg aufgebaut. Hört sich erst einmal nicht nach Abenteuer an.

Ich habe parallel früh angefangen zu reisen. Mit 17 bin ich während der Lehre heimlich mit dem Fahrrad nach Marokko gefahren. Meine Eltern dachten, ich wäre in Paris, Französisch lernen.

Haben Sie ihnen je die Wahrheit erzählt?

Ja, direkt als ich wiederkam. Und sie waren begeistert. Sie sagten, wenn der von dort lebend wiederkommt, können wir ihn loslassen. Von da an hatte ich Narrenfreiheit. Als selbstständiger Konditor konnte ich mir meine Zeit einteilen, mit zuverlässigen Mitarbeitern. Als ich Augenzeuge schlimmer Vorgänge abseits der Weltöffentlichkeit wurde, habe ich das Unternehmen verkauft, mich vor Ort engagiert und mit Büchern und Vorträgen finanziert.

Wie haben Sie sich auf wilde Tiere vorbereitet, denen man auf Touren in entlegene Gebiete begegnet?

Indem ich ihre Stärken und Schwächen studiert habe. Ich habe mich zum Beispiel mal Probe würgen lassen von meiner ▶

Nehbergs Natursee im schleswig-holsteinischen Rausdorf bietet klares Wasser und ist Heimat vieler Fische, außerdem sind auf eigens angelegten Inseln Enten und Gänse



Vermissen Sie was?

Sollte Ihr Exemplar „Stories – Das Thalia Magazin“ an dieser Stelle fehlen, können Sie es sich jederzeit in einer unserer Thalia Buchhandlungen kostenlos abholen.

Mehr Infos unter www.thalia.de/stories



Illustrationen Shutterstock



MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

Wo Rüdiger Nehberg gern
Hafenluft schnuppert:
dbmobil.de/nehberg

Innerhalb von zwei, drei Minuten hat Nehberg eine Glut entfacht – ohne Feuerzeug. Mit seiner Frau sitzt er oft an der Feuerstelle im Garten. Während des Shootings arbeitet Annette Nehberg-Weber, 60, im Erdgeschoss des Hauses an gemeinsamen Projekten. Nur gelegentlich schaut sie vorbei und sagt liebevoll: „Na, schöner Mann?“

„Ich habe mich mal von meiner *Fünf-Meter-Python* würgen lassen. Ich wollte sehen, ob man als erwachsener Mann *eine Chance hat*. Hat man nicht“

Fünf-Meter-Python, die ich vor vielen Jahren in meinem Haus gehalten habe. Ich wollte sehen, ob man als erwachsener Mann eine Chance hat.

Und, hat man?

Nein. Sie hat jedes Mal, wenn ich ausgeatmet habe, noch fester zugezogen. Nach einer guten Minute war ich erledigt. Meine Freunde mussten sie abwickeln.

Abwickeln?

Ja, vom Schwanz her kann man sie leicht ablösen. Das ist sie nicht gewohnt und lässt los.

Was sind Ihre fünf größten Selbstversuche?

(Überlegt) Das Kampfschwimmer-Training, bei dem ich mit gefesselten Beinen ins Wasser geworfen wurde. Oder Wild-

schweinfang mit der Hand. Das Tauchen von Eisloch zu Eisloch bei Nacht. Vom Hubschrauber im Regenwald ausgesetzt werden nur mit Badehose, Sandalen und einem Feuerzeug – das Herausfinden aus dem Wald dauerte über drei Wochen. Oder Zähne ziehen. Allerdings habe ich es nicht bei mir selbst ausprobiert.

An wem stattdessen?

Während eines medizinischen Lehrgangs für Schiffsoffiziere erlaubte mir ein Zahnarzt, bei einem Patienten einen Zahn zu ziehen, natürlich mit dessen Einverständnis. Dort habe ich gelernt: Man zieht nicht, sondern man ruckelt, bis er raus ist. Das zu wissen war für mich wichtig, genauso wie Wunden oder Adern zu vernähen, kleine Amputationen oder einen Dammschnitt durchzuführen. Im Urwald ist man im Notfall auf sich allein gestellt.

Mussten Sie Ihre Kenntnisse je anwenden?

Nicht an mir persönlich. Aber ich konnte einmal einer Noma-frau Erleichterung verschaffen, die infolge von Leberzirrhose einen prallgefüllten Wasserbauch hatte. Ich habe die Flüssigkeit ganz langsam mit einer Einmalspritze herausgeholt. Acht Liter. Damit war die Krankheit jedoch nicht behoben.

Haben Sie Tipps für Anfänger, die statt weit zu reisen erst einmal ein kleines Abenteuer vor der Haustür erleben wollen?

Es ist ein sehr befriedigendes, beglückendes Gefühl, wenn man probeweise eine Nacht im Wald verbringt.

Was braucht man dafür?

Nichts, außer einer Astgabel als Grabstock. Damit scharrt man sich eine tiefe Mulde, legt Äste hinein, um keinen Kontakt mit dem Boden zu haben, der saugt einem die Körperwärme raus. Danach füllt man die Mulde mit Humus, legt sich hinein, bedeckt sich mit weiterem Humus, und zum Schluss legt man noch mal Äste und ein paar Blätter drauf. So ist das schön warm, nur der Kopf guckt raus. Glatzköpfe wie ich tragen eine Mütze, ansonsten reicht das Haar als Kälteschutz. ▶

Einmal die Lieblings-Stars aus Film und Fernsehen persönlich treffen: auf der GERMAN COMIC CON ist das möglich!

Eine Comic Con ist so viel mehr, als der Name vermuten lässt. Denn neben Comics, Zeichnern und Verlagen, die in der Regel nur einen kleinen Teil der Veranstaltung ausmachen, geht es vorrangig um Hollywoodstars, Photo Shoots & Selfies, Autogrammstunden, Meet & Greets, Bühnenprogramm, Cosplay, Shopping und Entertainment. Das volle Fan-Erlebnis!

Wer kennt sie nicht: Die SAN DIEGO COMIC CON oder die NEW YORK COMIC CON? Was die meisten aber nicht wissen: Wir haben in Deutschland seit Jahren die GERMAN COMIC CON direkt vor der Tür!

Die erste GERMAN COMIC CON nach amerikanischem Vorbild fand in Deutschland am 5.-6. Dezember 2015 statt. Nun feierte das Event im vergangenen Dezember mit rund 100 geladenen Hollywood Stars fünfjähriges Jubiläum, darunter Schauspieler wie Christopher Lloyd (Zurück in die Zukunft), Tom Felton (Harry Potter) oder Ian Somerhalder (The Vampire Diaries). Und auch in diesem Jahr sind wieder jede Menge GERMAN COMIC CONs und andere Conventions geplant:

- 4.-5. April 2020 **Weekend of Hell Spring, Crowne Plaza Neuss** u.a. mit Robert Englund aka. Freddy Krüger
- 2.-3. Mai 2020 **German Comic Con Dortmund Spring, Messe Dortmund** u.a. mit Hayden Christensen (Star Wars), Matthew Lewis (Harry Potter), Lucy Hale (Pretty Little Liars), Kevin Sussman (Big Bang Theory), Vanessa Morgan (Riverdale), Carl Weathers (Rocky), Ian McDiarmid (Star Wars), Holly Marie Combs (Charmed)
- 20.-21. Juni 2020 **German Comic Con München, Zenith München** u.a. mit Robin Lord Taylor (Gotham, You)
- 22.-23. August 2020 **German Castle Con, Schloss Burg Solingen**
- 7.-8. November 2020 **Weekend of Hell, Crowne Plaza Neuss**
- 5.-6. Dezember 2020 **German Comic Con Dortmund** u.a. mit Millie Bobby Brown (Stranger Things), Christina Ricci (Addams Family), Morena Baccarin (Deadpool), Ian Somerhalder (The Vampire Diaries)

Tickets und Infos: www.germancomiccon.com

ANZEIGE

**Jetzt € 5 auf Tickets sparen!
Rabattcode: DB5EUR**

Rabattcode beim Aufrufen des Shops oben links unter WERBECODE EINGEBEN eingeben, vor dem Klick auf ZUR KASSE. Code ist gültig nur solange der Vorrat reicht. Ein Nachlass nach Bestellabschluss ist nicht möglich.
www.germancomiccon.com

Sie haben das Abenteuer oft nicht nur aus Spaß gesucht, sondern mit Ihren selbst gewählten Lebensaufgaben verknüpft: dem Schutz des brasilianischen Regenwaldes und der dort lebenden indigenen Völker. Wie weit sind Sie?

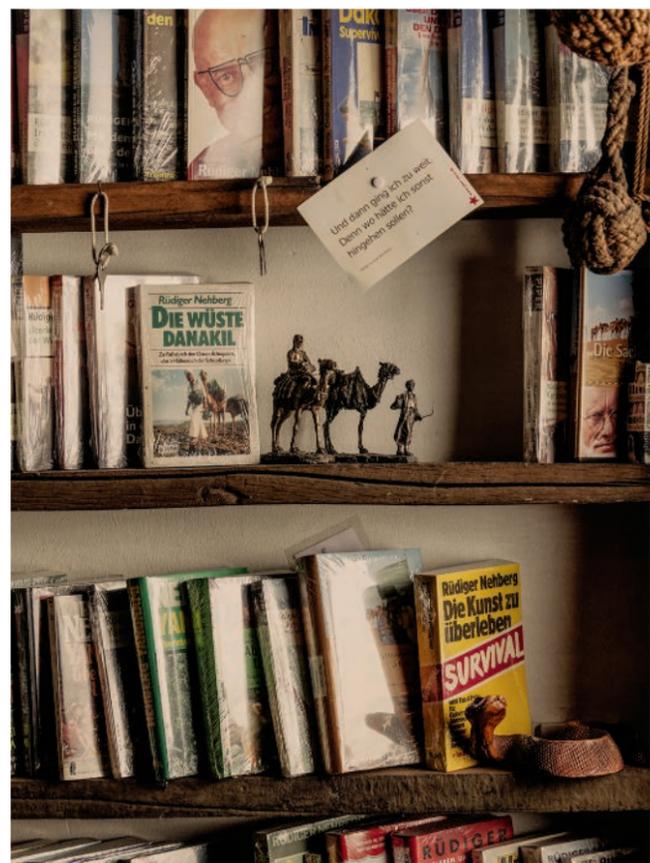
Ich habe mich fast 20 Jahre lang für die Yanomami eingesetzt. Sie wurden von illegalen Goldsuchern bedroht. Heute gelten sie als geschützt. Deshalb haben meine Frau und ich uns den Waiäpi zugewandt, ebenfalls Indigene im brasilianischen Amazonasgebiet. Wir haben mehrere Krankenstationen gebaut. Damit helfen wir den Menschen, autark zu leben. Und wir schützen den Regenwald – solange die Waiäpi dort leben, darf er nicht abgeholzt oder von Goldsuchern ausgebeutet werden.

Ein weiteres Projekt ist Ihr Kampf gegen die Genitalverstümmelung von Mädchen, die vor allem in Afrika weitverbreitet ist. Wie wurden Sie auf dieses Thema aufmerksam?

1977 habe ich bei meiner Danakil-Durchquerung eine junge Frau getroffen, die auf der Flucht vor der Zwangsheirat war und über ihre Verstümmelung gesprochen hat. An diese Frau musste ich immer wieder denken. 1999 lasen meine Frau und ich gemeinsam das Buch „Wüstenblume“, in dem die Autorin Waris Dirie von ihrer Verstümmelung berichtet. Ein Jahr später haben wir den Verein Target gegründet.

Was haben Sie bisher erreicht?

Unsere Strategie ist, mit dem Islam als Partner zu arbeiten, weil die meisten der täglich 8000 Opfer Muslima sind und die Tradition falsch mit dem Koran gerechtfertigt wird. In Kairo haben wir 2006 eine internationale Gelehrtenkonferenz einberufen dürfen, mit Ägyptens Großmufti als Schirmherr. Die Tradition wurde zu einem strafbaren Verbrechen erklärt, das gegen höchste Werte des Islam verstößt.



EIN WESTFALE VON WELT

Geboren am 4. Mai 1935 in Bielefeld. Seine Geschwister werden Banker, er macht eine Lehre zum Bäcker und Konditor.

Schon als Jugendlicher beginnt er zu reisen. Er baut eine eigene Konditorei auf, doch in der Freizeit zieht es ihn immer wieder in die Ferne. Später verkauft er den Laden, um hauptberuflich Abenteurer zu sein. Er lebt von seinen Büchern und Vorträgen.



Bei einem dieser Vorträge trifft er 1998 die 24 Jahre jüngere Annette (Foto), die beiden heiraten 2009. Das Paar engagiert sich mit seinem Verein Target für den Schutz der Waiäpi, eines indigenen Volkes im brasilianischen Amazonasgebiet, und gegen die Genitalverstümmelung von Mädchen und Frauen.

Laut UNICEF sind weltweit mehr als 200 Millionen Frauen und Mädchen von der Praxis betroffen. Das Hilfswerk schätzt, dass allein für das Jahr 2020 vier Millionen Mädchen weltweit in Gefahr sind, verstümmelt zu werden. Warum passiert das weiterhin so oft?

Weil das Tabu und die Scham darüber zu sprechen zu groß sind. Die Sündenerklärung hat sich nur regional verbreitet. Deshalb kämpfen wir dafür, dass der saudische König uns helfen möge. In seinem Land wird zum Glück nicht verstümmelt. Aber als oberster Gebieter über Mekka könnte er die Verurteilung als Sünde auf einem großem Transparent über dem Heiligen Platz verkünden lassen. Dort würde man jeden Pilger in seinem tiefsten Herzen erreichen, und das Drama wäre sehr schnell beendet. Das ist mein größter Lebenswunsch! Leider bisher unerfüllt.

Im Laufe seines Lebens hat Nehberg 31 Bücher geschrieben (links: ein Teil davon). Das jüngste erscheint am 6. April: „Dem Mut ist keine Gefahr gewachsen. Ein abenteuerliches Leben“

FOTO: VISUM

Was sagt der König zu Ihrem Ansinnen? Wir erhalten keine Antwort aus dem Königshaus. Trotz Hilfe durch das Auswärtige Amt. Wenn er es wüsste, wäre er dabei. Ich bräuchte nur eine Minute, um ihn mithilfe von Fotos zu überzeugen. Allmählich läuft mir die Zeit davon ...

Sie werden im Mai 85. Wie oft machen Sie noch weite Reisen?

Etwa zweimal im Jahr. Einmal zu den Waiäpi nach Brasilien, einmal zu unserer Geburtshilfeklinik in Äthiopien, wo wir den verstümmelten Frauen direkte Hilfe bringen. Ansonsten halte ich vor allem Vorträge, um zu informieren, zu motivieren und zu zeigen, dass niemand zu gering ist, die Welt ein wenig zu verbessern.

Woran merken Sie das Älterwerden am meisten?

Es fehlt mir diese (*haut auf den Tisch*) Agilität, die ich hatte. Es geht alles einen Schritt langsamer. Diese Erfahrung, dass einem die Natur eine Grenze zeigt – die habe ich vorher nie machen müssen. Dass auf einmal Verschleiß spürbar ist. Dass man Tabletten braucht oder kleiner wird – ich bin schon fünf Zentimeter geschrumpft! Ich muss Rücksicht nehmen auf diese Restsubstanz, die vor Ihnen sitzt. (*lacht*)

Wie halten Sie sich fit?

Ich arbeite im Garten, fahre mit dem Boot auf den See und kümmere mich um die Bepflanzung der künstlichen Inseln für die Vögel. Es gibt immer etwas zu tun.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Damit möchte ich mich nicht beschäftigen. Dafür fehlt mir die Zeit.

Sie haben Ihre Träume im Leben konsequent verwirklicht. Welchen Preis mussten Sie dafür bezahlen?

Ich glaube, gar keinen.

Was hätten Sie lieber anders gemacht?

Ich hätte die Konditorei früher verkaufen und eher mit meinem Engagement anfangen sollen, sowohl für die Indianer, aber vor allem gegen die Verstümmelung. Wenn ich eher begonnen hätte, wäre diese Praxis vielleicht längst beendet. Aber ansonsten bereue ich nichts in meinem Leben. ○



DB MOBIL-Redakteurin **Katja Heer** kam sich reisemäßig bislang eigentlich ganz cool vor, immerhin unternimmt sie regelmäßig Rucksacktrips, vor allem durch Asien. Im Gespräch mit Rüdiger Nehberg gab sie allerdings keins dieser Erlebnisse preis. Sie hätte sich mit den harmlosen Geschichten nur blamiert.

AUTOREN FOTO: FRANK EGEL

unlimited

WELCOME CARD

KOSTENFREIE GÄSTEKARTE MIT MOBILITÄTSGARANTIE

Die kostenlose Gästekarte **Welcome Card** mit zahlreichen Vorteilen für Mobilität und Sightseeing erhält man bei einer Aufenthaltsdauer von 2 Übernachtungen bei Partnerbetrieben. Wer 3 Nächte und länger in der Region bleibt, erhält die **Welcome Card plus**, die zusätzlich Freifahrten mit vier Bergbahnen inkludiert. Und wer noch mehr will, für den gibt es die **Welcome Card unlimited**: Als „Upgrade“ zur Welcome Card ist diese Kaufkarte für € 65,00 erhältlich und beinhaltet den Eintritt zu einer Reihe von Tiroler Top-Attraktionen außerhalb der Destination Innsbruck.

Ausführliche Informationen zu den Leistungen unter www.innsbruck.info/welcome

Nordsardinien
ganz nah!

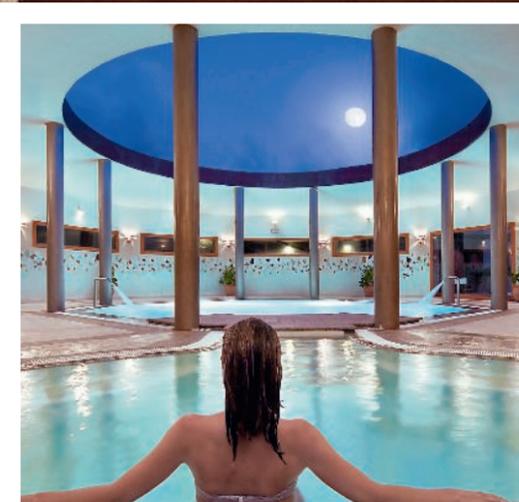
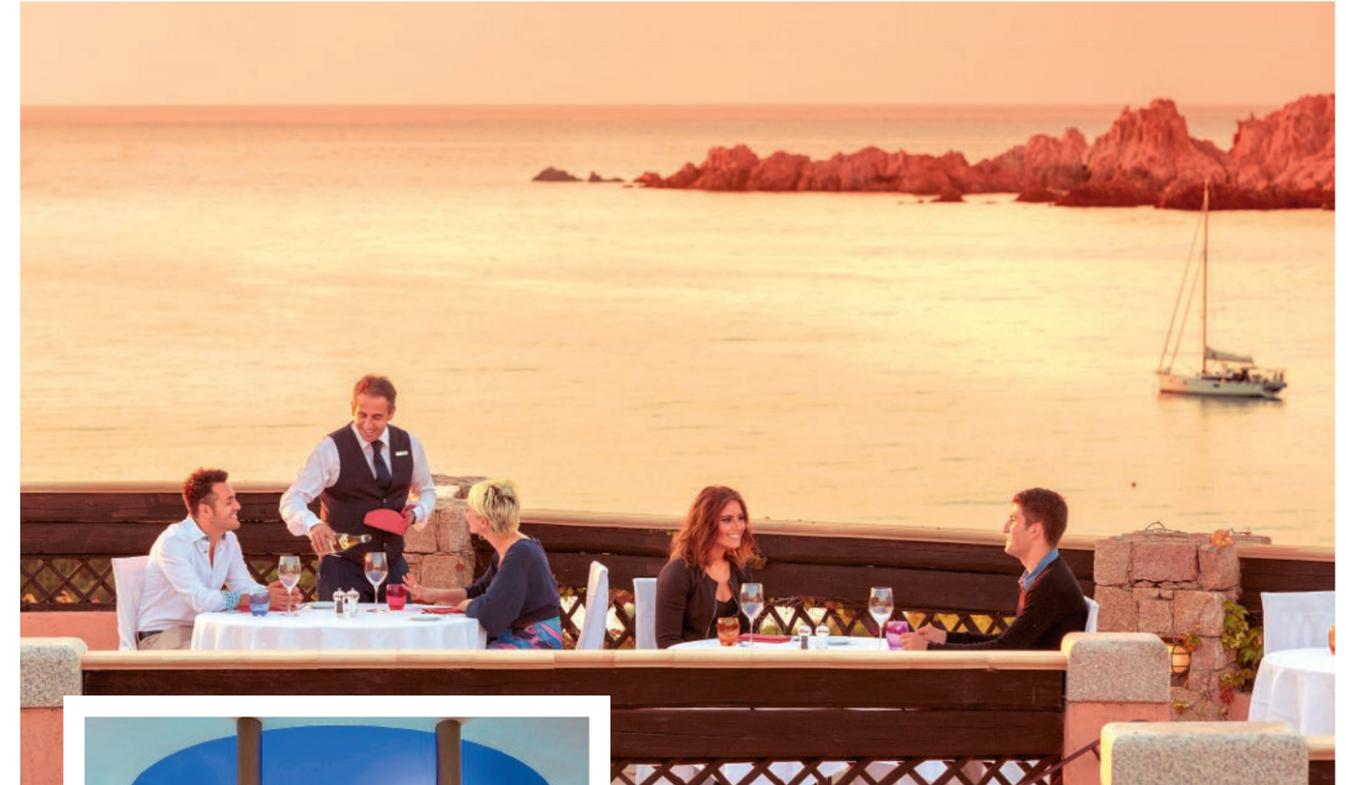


MARINEDDA

Hotel Thalasso & SPA

★★★★★

Isola Rossa



5 star freedom

Das 5-Sterne-Delphina-Hotel Marinedda liegt in der bezaubernden Bucht von Marinedda, einen Kilometer vom uralten Dorf Isola Rossa entfernt. Elegante Zimmer, hervorragende Restaurants, exklusiver Service und ein 2500 m² großes Thalasso & SPA-Center, eines der am besten ausgestatteten im gesamten Mittelmeerraum. Die Freude eines Urlaubs in einer der ursprünglichsten Ecken Nordsardiniens.



hotels & resorts
DELPHINA
un Amico in Sardegna


we are green®
100% grüne Energie



Entdecken Sie mehr

+39 0789 790018 | info@delphina.it | hotelmarnedda.com

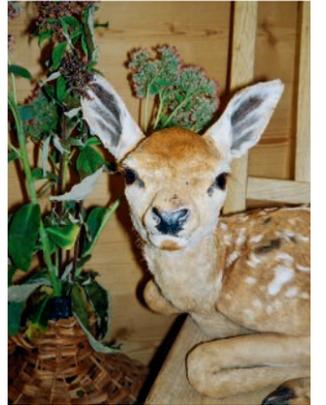
Szenen eines Familienabenteuers rund um den Wasenkopf (1719 Meter; großes Foto). Unser Autor (gegenüber, ganz oben) mit Freundin Catherine, Annabelle, 11, und Fanny, 3 Jahre



WIE LANG GEHEN WIR



Eine Familie aus der Großstadt erkundet die Berge: Zwei Erwachsene und zwei Kinder wandern von Hütte zu Hütte, nur das Nötigste auf dem Rücken. Einfacher Plan. Und eine harte Probe



NOCH?



TEXT UND FOTOS: FABIAN ZAPATKA

Nach drei Tagen mit Gepäck auf dem Rücken (rechts) tut es auf dem Subersach-Rundweg mal ganz gut, Ballast abzuwerfen und sich mit kaltem Wasser aus der Tränke zu erfrischen (großes Bild)



A

Als wir aus dem dichten Wald treten, stehen wir vor einer Kuhweide, davor ein Elektrozaun. Kann es sein, dass die Wanderoute uns abverlangt, uns an den Tieren vorbeizuschleichen? Wir finden eine schmale Lücke zwischen Elektrozaun und einem Holzpfosten, können so gerade hindurchschlüpfen. Einige Kühe bemerken uns, wir spüren ihre Blicke, manche stapfen mühend in unsere Richtung. Für Catherine und die Kinder, allesamt in einer Großstadt aufgewachsen, eine echte Mutprobe. Wir beschleunigen unseren Schritt, auf engen Kontakt zum Weidevieh wollen wir es besser doch nicht ankommen lassen.

Meine Freundin Catherine, 43 Jahre, und ich, 41 Jahre, leben mit Catherines Tochter Annabelle, 11 Jahre, und unserer gemeinsamen Tochter Fanny, 3 Jahre, in Berlin, Prenzlauer Berg. Wenn wir dort einmal kraxeln, dann den Schutthügel im Mauerpark hinauf, auf dessen Gipfel uns höchstens Graffitiprüher erwarten.

Catherine erzählt seit den ersten Tagen unserer Beziehung von einer Wanderung in Norwegen, die sie einmal bewältigte. Sie habe ihren Golden Retriever auf den Schultern über Bäche getragen und sich die Knöchel in schweren Wanderschuhen blutig gelaufen. Was mich daran erinnert, wie ich von meiner Heimatstadt München aus mit der Familie in die Berge fuhr. Eines Abends, die Kinder schliefen friedlich, saßen wir Eltern auf der Couch und erzählten von unseren Reisen, als wir einen Entschluss fassten: Wir würden in den Süden fahren und zu viert wandern gehen, von Hütte zu Hütte, nur das Nötigste auf unseren Rücken. Das

wäre doch ein Abenteuer, ein bisschen wie früher, nur mit Kindern, also besser.

Wir fanden schnell eine Formel: Wir würden mit dem Zug anreisen, drei Tage lang von Hütte zu Hütte wandern und uns noch zwei Tage vor Ort ausruhen. Meine Wahl fiel auf Bregenzerwald. Erstens weil ich dort nie war, zweitens weil es extra Wanderrouten für Familien gibt. Ich rief die Tourismuszentrale an. Aha, sagte eine freundliche Dame am Telefon, eine Dreijährige mit dabei, noch ein bisschen klein, aber wenn wir die leichteste Route nähmen, sollte das klappen. Wir würden immerhin zwei Gipfel und insgesamt mehr als 1000 Höhenmeter erklimmen. Ich legte auf und begann zu träumen.

ICH STELLTE MIR raschelndes Laub und warme Sonnenstrahlen vor, die uns begleiten auf unserem Weg. Entspannt sah ich uns an herrlichen Bergpanoramen vorüberwandern. Wir würden auf saftigen Wiesen rasten, freundliche Bauern grüßen, die wiederum unsere Kinder die Ziegen streicheln lassen. Abends würden wir mit einer Jause vor der Hütte sitzen und das Alpenglühn bestaunen.

Auf der Zugfahrt träume ich weiter. Sonne satt auf dem Weg zum Bodensee. Am Abend auf der Terrasse vor unserem Hotel in Lingenau spielen die Kinder im T-Shirt Fangen. Am folgenden Morgen begrüßen uns graue Regenwolken, als wollten sie sagen: Hallo, wir werden euch ab jetzt begleiten.

Auf dem Dorfplatz von Schwarzenberg stehen wir abmarschbereit mit unseren Rucksäcken, darin nur das Nötigste: für jeden drei Unterhosen, drei T-Shirts, Socken, Zahnbürste und Zahnpasta, eine kleine Notfallapotheke. Außerdem Wasser und kleine Snacks: selbst gemachte Energiekugeln, Fitnessriegel, geschmierte Brote und Obst. In Fannys Rucksäckchen hat sie ihr Lieblingskuscheltier und ▶



YOUR MBA YOUR CAREER YOUR FUTURE

Advance your management career with an MBA from Frankfurt School

- Full-time MBA
- Part-time MBA (Frankfurt or Hamburg)
- Executive MBA
- MBA in International Healthcare Management



Apply by April 30
and save 2,500 €
on your tuition

Our MBA programmes provide you with global perspectives and an international learning environment for your career & personal development:

- Strong international business network
- Leadership coaching & career services
- International modules abroad
- Attractive partial scholarships
- Programmes start in October

Class Visits & MBA Info Events

➔ www.fs.de/mba-evening



Contact us
➔ mba@fs.de

Nach einem langen Wandertag grüßt Annabelle vom Stockbett der Bregenzer Hütte.

Unten: Der Boden ist matschig, aber der Himmel klart auf beim Abstieg vom Brüggelekopf



ein paar Lego-Figuren gesteckt. Vom Dorfplatz führen zwei steinige Pfade bergan. Ich will fachmännisch wirken, stecke die Wanderkarte aufgeschlagen in die Hosentasche und trabe los. „Hast du in die Karte geschaut?“, fragt Annabelle. Ich ziehe die Karte hervor. „Bist du schon einmal nach einer Karte gewandert?“, fragt meine Freundin. Ist schon länger her. Wozu gibt es Smartphones? In den Bergen aber werden wir kaum Empfang haben. Wir beraten und kommen zum Schluss: Der erste Pfad ist der richtige.

Die Wetter-App lag richtig, es regnet unaufhörlich. Unsere Schuhe sinken bei jedem Schritt in den schlammigen Waldboden. Eine Weile lässt sich Fanny schieben, dann lässt ihr Tempo nach. Wir suchen Schutz unter einem dichten Blätterdach, legen eine Pause ein und essen unsere Brote. Weniger aus Hunger, eher um die Stimmung zu heben.

Früher als erwartet packe ich die Schultertrage aus, die ich mir von Freunden geliehen habe. Einen Sitz für Fanny, mit Anschnallgurt. Praktisch, weil mein Rucksack noch drunterpasst. Nach wenigen Schritten beginnen meine Schultern zu schmerzen. Still flehe ich den Himmel an. Er antwortet mit unverändert trübem



Auf dem Subersach-Rundweg: Die Kinder spielen am Bach und lassen Blätter vom Wasser davontragen

Grau. Annabelle, die Elfjährige, hingegen lässt sich kaum bremsen, sie läuft vorneweg. Bald ist ihre schmale Gestalt nur mehr in der Ferne zu erahnen. Bei unserem letzten Ausflug in die Uckermark hatte sie diese Kondition noch nicht offenbart.

FÜR DIESE ERSTE ETAPPE waren laut Wanderplan zweieinhalb Stunden vorgesehen. Als ich gerade daran zweifle, ob wir sie überhaupt bewältigen, erreichen wir die Lustenauer Hütte, wo wir zu Mittag essen. Auf 1245 Meter Höhe war uns ein herrlicher Ausblick versprochen – wir sehen nur Nebel und Regenwolken.

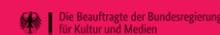
Unsere Jacken trocknen am Haken, wir lauschen der Musik: Der Wirt spielt Gitarre, ein Gast singt dazu. Die deftigen Knödel auf unseren Tellern geben uns Zuversicht, dass wir die kurze Strecke bis zur Bregenzer Hütte, unserem Tagesziel, noch schaffen. Wir stapfen vor uns hin und erreichen sie am späten Nachmittag. In meiner Erschöpfung nehme ich nur wenige Details wahr. Zum Beispiel, dass auf den hölzernen Tischen und Regalen viele verstaubte Familienfotos stehen. Dass sich in der Wirtsstube die füllige Wirtin und ein paar Gäste in einem ▶

IST DER ERSTE PFAD DER RICHTIGE?

29.3. – 20.9.2020
KUNSTHALLE BARMEN
WUPPERTAL
SONDERAUSSTELLUNG
FRIEDRICH ENGELS –
EIN GESPENST GEHT
UM IN EUROPA

engels2020.de

Gefördert von:



EN 20
GE 20
LS 20
EN 20
DENKER MACHER
WUPPERTALER



Den Wanderern wird es nach drei Tagen Regen langsam zu feucht. Den Pilzen scheint es zu gefallen (oben). Rechts: Gipfelkreuz am Rande des Subersach-Rundwegs

TROTZ DES REGENS: ES GESCHIEHT ETWAS MAGISCHES

mir unverständlichen Dialekt unterhalten. Wir finden ein Uno-Kartenspiel und bringen Fanny die Regeln bei. Sie hat Mühe, die Zahlen zu erkennen, spielt aber begeistert mit. Schließlich kraxeln wir die schmale Treppe hinauf und finden unser Familienzimmer, Stockbetten und Blümchenwäsche.

Am nächsten Tag ändern sich weder das Wetter noch der schlammige Untergrund, aber mit uns passiert etwas Magisches. Wir sind auf 1400 Meter Höhe, doch den letzten Anstieg zum Hochälpele-Gipfel sparen wir uns. Stattdessen wählen wir eine windgeschützte Umgehung und packen Fitnessriegel und selbst gemachte Energiekugeln aus. Verwundert schaue ich in fröhliche Gesichter.

Auch ich freue mich: über den Wind, den Duft, das Grün, den stolzen Baum zwischen den Felsen. Er trotzt Wind und Wetter – wie wir. Mal läuft Fanny selbst, mal trage ich sie, unser Tempo schwankt daher ständig. Aber es spielt keine Rolle mehr. Schließlich erklimmen wir den Brüggelekopf und erreichen den Alpengasthof Brüggele. Der Wirt erzählt, dass er vor kurzer Zeit abgelehnt habe, die Seilbahn hier herauf zu modernisieren. Seither ist er nur noch zu Fuß erreichbar. Für tapfere Wanderer wie uns.

AM DRITTEN WANDERTAG steigen wir wieder bergab. Es hellt auf, wir überwinden den eingangs erwähnten Elektrozaun, die Kühe trotten auf uns zu. Am Ende der Weide bleibt keine Zeit, nach einer Lücke zu suchen, wir rollen uns unter

dem Draht hindurch und bringen uns in Sicherheit. Spätestens jetzt wissen wir: Uns vier kann nichts aufhalten!

Schließlich bringt uns ein Taxi, das wir vorbestellt haben, in ein abgelegenes Tal, das wir zu Fuß nie erreicht hätten. Das Jagdgasthaus Egender ist mehr als eine Hütte und weniger als ein Hotel. Richtige Betten und ein eigenes Bad, das empfinden wir als Luxus. Ebenso die Rundwanderung durchs Tal, denn wir müssen zum ersten Mal kein fernes Ziel erreichen, weder Regenjacken noch schwere Rucksäcke tragen. Wir tollen über die Wiesen, die Kinder besteigen einen kleinen Berg. Ich folge ihnen und lehne mich an ein hölzernes Gipfelkreuz. Dort liegt sie mir zu Füßen, die grüne Alpenlandschaft aus meiner Vorstellung.

Noch einmal geht es bergauf, am letzten Tag, mit der Seilbahn zum Diedamskopf. Hier liegt sogar Schnee, für Fanny der erste ihres Lebens. Wir bauen einen Schneemann. Ich schaue über die Gipfel rund um den Bodensee, meine Wetter-App sagt eine Woche Sonnenschein voraus. Irgendwie vermisse ich den Regen, unseren treuen Begleiter. Beherzt tritt Fanny den Schneemann um. Es ist Zeit für die Heimreise. ●



Fotograf und Autor **Fabian Zapatka**, 41, ließ sich nur widerwillig von seiner Freundin zu passender Outdoorbekleidung überreden. Seit er von der Hüttenwanderung zurückgekehrt ist, trägt er die bewährten Klamotten beinahe jeden Tag auf Berliner Spielplätzen.



HINUNTER UND HINAUF

MOBIL VOR ORT

Die Familie unseres Autors reiste mit der Bahn, Zugverbindungen aus Deutschland nach Lindau, Bregenz und Oberstaufen. Im ganzen Bregenzerwald und den umliegenden Gebieten fahren regelmäßig Busse. Wer mindestens drei Tage in der Region übernachtet, bekommt eine „Bregenzerwald Gäste-Card“. Damit lässt sich unbegrenzt mit Bus und Seilbahn fahren. Aber auch das Freibad besuchen.

vmobil.at

Routen für Wanderungen mit Kind: bregenzerwald.at

TIPPS FÜR FAMILIEN

Gut mit Kindern wandern lässt sich zudem in Bayern rund um München, zum Beispiel in der Tegernsee-Schliersee-Region, ebenso in den Allgäuer Alpen. In Österreich im an den Bregenzerwald anschließenden Vorarlberg, nahe Bludenz. Passende Routen findet man beim Deutschen Alpenverein unter alpenverein.de

AMEROPA-TIPPS

Berghotel Madlener**** im Zentrum von Damüls. Drei Ü/HP im DZ ab 167 € pro Person (Leistung: Y019N1).

Familiengeführtes Hotel Krone**** in Au/Bregenzerwald mit Innenpool, „Sky Spa“ mit Dachterrasse und Panoramasauna sowie ausgezeichnete Küche. Drei Ü/HP im DZ ab 337 € pro Person (Leistung: Y01A3N).

Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel. 06172/109-688 oder auf ameropa.de/dbmobil

#VisitDresden

NATUR
ENTDECKEN

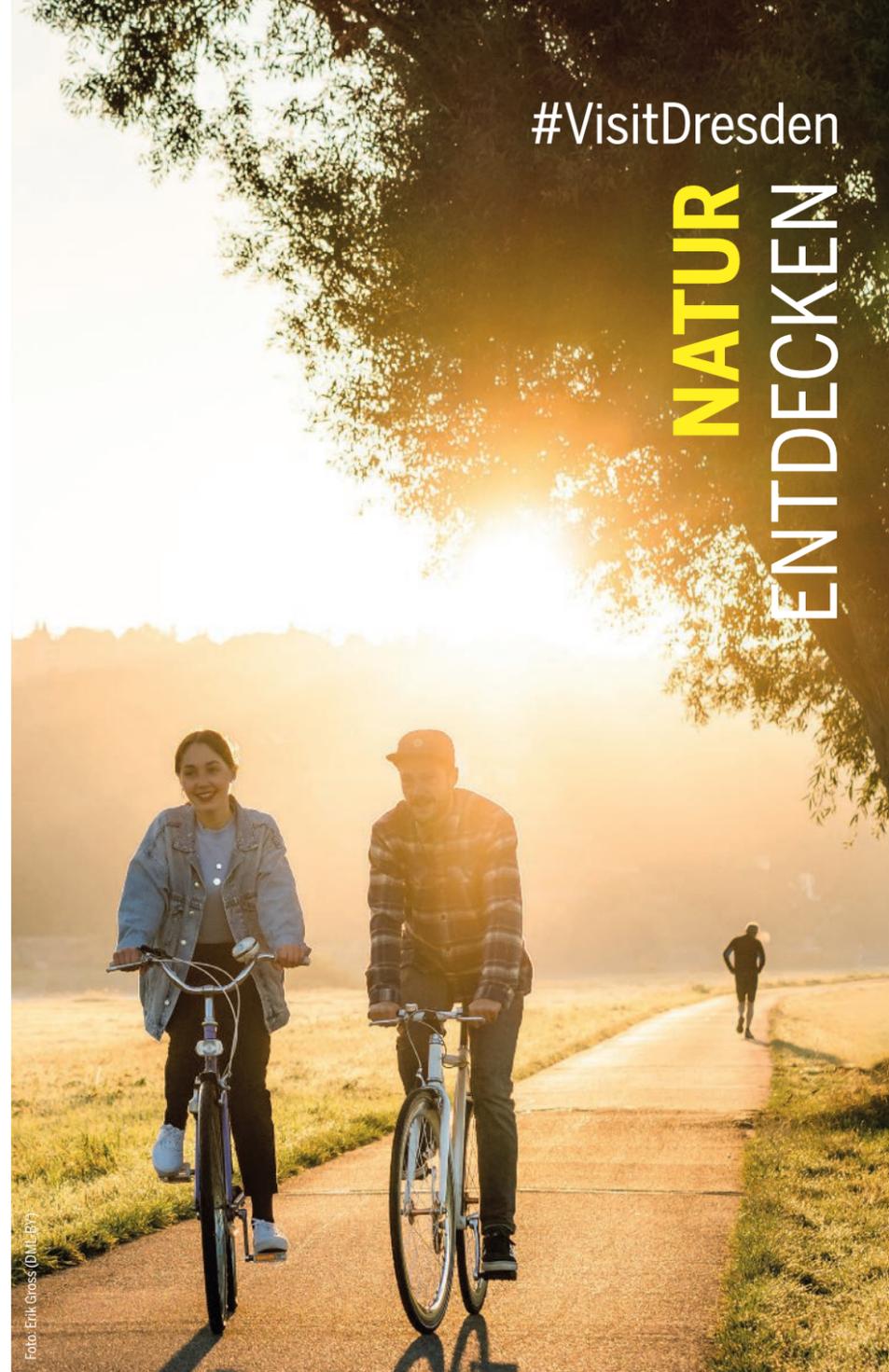


Foto: Erik Gross (DMLBY)

Die Taschen packen und ab aufs Rad. Oder die Wanderschuhe? Kommen auch mit! Drei Tage voller Landschaft, Natur und Begegnungen. Mit Etappen, die in Erinnerung bleiben. Mehr davon? Entdecken Sie Dresden Elbland.

Dresden.
Elbland.

KANN DAS STIMMEN?

Menschen brechen zu skurrilen Abenteuern auf. Sie berichten darüber in Buch oder Film. Wir haben wahre und erfundene Geschichten gemischt. Erraten Sie, welche richtig oder falsch sind?

TEXT: VERA STEGNER, MARIA TIMTSCHENKO

1 TOUREN IM DUNKELN

Ein 43-jähriger durchwandert Deutschland – ausschließlich nachts. Auf seinen Streifzügen durch das Erzgebirge, entlang der Ostseeküste und durch den Schwarzwald begegnen ihm Jäger und Vogelkundler, Esoteriker und Astronomen. Hin und wieder verliert der Nachtwanderer die Orientierung, manchmal machen ihm seine Ausflüge im Düstern sogar Angst.

WAHR FALSCH

2 NACKT UNTER JAGUAREN

Ein 31-jähriger Versicherungsmakler hat genug von seinem Job, den Frauengeschichten und dem Krempel, den er angehäuft hat. Mit dem Rucksack startet er von Köln aus nach Übersee und lernt unterwegs, sich immer weiter vom Überfluss zu befreien. Nach einem Jahr durchquert er nackt das Amazonas-Gebiet, wo Feuerameisen ihm das Leben schwer machen.

WAHR FALSCH

3 MEIN FREUND, UNSER KÜKEN UND ICH

Auf seiner Reise mit dem Fahrrad durch den Iran findet ein Pärchen, beide Anfang 30, mitten in der Wüste ein Küken. Sie taufen es Hertha. Das Küken fährt fortan auf dem Gepäckträger mit und wird zum Maskottchen für die beiden.

WAHR FALSCH

4 PER EINRAD DURCH 20 STAATEN

Als sie nach der Schule keinen Ausbildungsplatz findet, geht eine 19-jährige kurzerhand mit dem Einrad auf Reisen. Durch ihr besonderes Gefährt findet sie schnell Freunde, dazu zählen auch Drogenhändler und Zirkusartisten. Als ihr in Thailand das Einrad geklaut wird, bastelt sie sich mithilfe der Einheimischen aus alten Fahrradteilen ein neues – und setzt ihre Reise fort.

WAHR FALSCH

5 MIT DEM RADL DURCH AFRIKA

Mehr als 15 000 Kilometer, ein Jahr lang, fährt ein 28-jähriger auf seinem Fahrrad durch Afrika, bezwingt die Kalahari-Wüste und erduldet Krankheiten wie Typhus und Malaria.

WAHR FALSCH

6 SCHIFFFAHRT ZU ACHT

Ein Paar mittleren Alters lebt mit seinen fünf Kindern auf einem Segelboot. Sie fahren von den Kanaren auf die Kapverdischen Inseln, machen eine Atlantiküberquerung und segeln nach Südamerika. Sie erkunden den Regenwald, und in der Karibik kommt schließlich das sechste Kind zur Welt.

WAHR FALSCH

7 MOMO LÄSST GRÜSSEN

Der Entschleunigung auf der Spur: Frisch verheiratet macht sich ein Ehepaar, beide Mitte 20, mit seiner Schildkröte Hilde und einer Geschwindigkeit von 0,5 Kilometer pro Stunde auf den Weg von Zeitz nach Altenburg in Sachsen-Anhalt. 25 Kilometer in zehn Tagen.

WAHR FALSCH

8 PER DATING-APP UM DIE WELT

Er hat gerade Abitur gemacht und bricht nun – wie sich das für seine Generation gehört – zu einer Weltreise auf. Das wichtigste Gepäckstück: sein Smartphone. Sein Reiseführer: Tinder. Mithilfe der Dating-App entscheidet ein 20-Jähriger, wo es langgehen soll. Kreuz und quer durch die USA, Brasilien und Europa reist er den attraktivsten Frauen entgegen und lernt so Land und Leute auf einzigartige Weise kennen und lieben.

WAHR FALSCH

9 AUF EINEM BEIN

Mit acht Jahren erkrankte er an einem Knochentumor – das linke Bein musste abgenommen werden. Eine Behinderung ist das für den 33-jährigen kaum: Einbeinig besteigt er den Kilimandscharo.

WAHR FALSCH

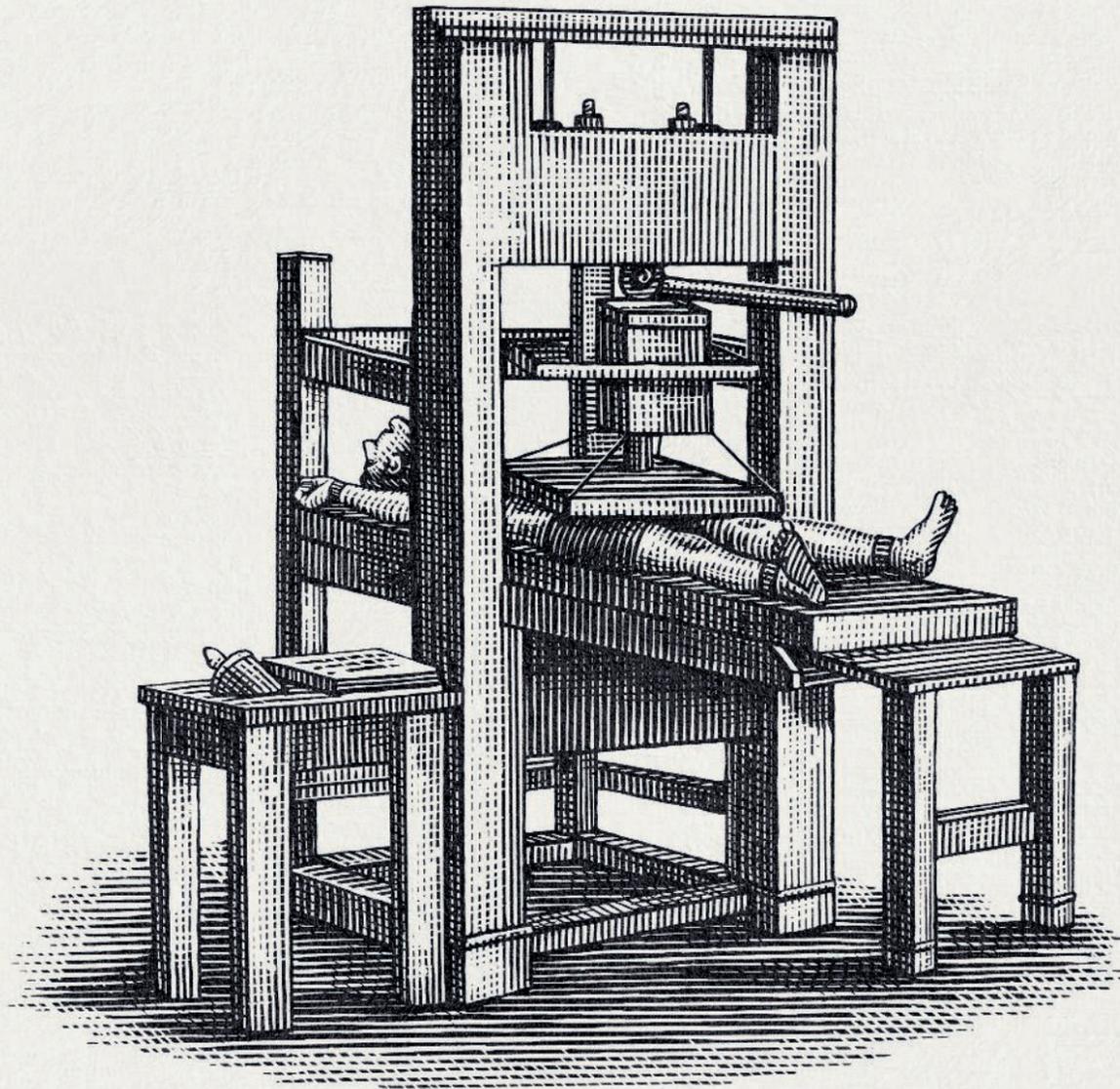
10 SPÄTE STEPPENWÖLFIN

Obwohl sie zuvor noch nie auf einem Motorrad gesessen hat, steigt eine Kasselerin mit 64 Jahren auf eine 125er Enduro und fährt 18 000 Kilometer durch Osteuropa und Zentralasien.

WAHR FALSCH

Gutenbergs Druckpresse

WURDE NICHT ZUR UNTERDRÜCKUNG ERFUNDEN.



Für unabhängigen Journalismus und Informationsfreiheit.

reporter-ohne-grenzen.de/spenden

RSF REPORTER
OHNE GRENZEN

AUFLÖSUNG VON S. 50/51



1. WAHR! Der Journalist Dirk Liesemer, 43, ging ein Jahr lang immer wieder auf nächtliche Wanderschaft durch Mitteleuropa. Er erkannte erst dadurch, wie stark die Lichtverschmutzung in den Städten ist. Sein Buch „Streifzüge durch die Nacht“ erscheint am 6.4. (Malik/Piper; 20 €)

2. FALSCH! Diese Geschichte haben wir uns ausgedacht. Leider.



3. WAHR! Olga Borovleva und Michel Jürgensen, beide Anfang 30, waren schon ein Jahr lang auf Weltreise mit dem Fahrrad, als sie im Iran das Küken Hertha fanden. Ihr Buch „Mittendrin - Iran“ erschien am 20.11.2019. (Selbstverlag; 18,90 €)

4. FALSCH! Über eine Reise auf dem Einrad durch 20 Staaten existiert bislang kein Buch. Aber: Der Engländer Ed Pratt beradelte mit 19 Jahren vier Kontinente mit seinem Einrad.



5. WAHR! Eigentlich war Anselm Pahnke, 30, mit zwei Freunden auf die Tour durch Afrika gestartet. Die ließen ihn dann in Botswana allein zurück. Aus dem Trip, der dann folgt, ist eine prämierte Dokumentation entstanden. „Anderswo: Allein in Afrika“ ist seit 15.12.2019 auf Netflix zu sehen.



6. WAHR! Sechs Kinder sind eine ganze Menge, aber die Schweizer Michael Berndonner, 53, und Corina Lendfers, 41, haben genau so viele. Und dazu noch eine Bordhündin namens Guia. Corina Lendfers Buch „Vierzehn Füße segeln weiter“ erschien am 17.1. (Selbstverlag; 22,90 €)

7. FALSCH! Die Geduld, im Schildkrötentempo zu wandern, hatte offenbar noch niemand. Diese Reise ist frei erfunden.

8. FALSCH! Durch die Dating-App haben vermutlich viele auf unorthodoxe Weise einen Schlafplatz gefunden. Ein Buch über eine ganze Weltreise mit Tinder ist bislang nicht erschienen.

9. WAHR! Tom Belz musste wegen eines Osteosarkoms als Kind ein Bein entfernt werden. Trotzdem bestieg er den Kilimandscharo. Am 26.8. soll das Buch des 33-Jährigen erscheinen. Aktueller Arbeitstitel: „Do what you can't. Berge bezwingen ist Kopfsache“. (Fischer; 14,99 €)



10. WAHR! Von Hessen aus startete die damals 64-jährige Margot Flügel-Anhalt vor zwei Jahren auf dem Motorrad zum Pamir-Highway in Zentralasien. 117 Tage lang war sie unterwegs. Das Buch darüber erschien am 20.9.2019. Es heißt „Über Grenzen“. (DuMont; 14,95 €)

FOTOS: MALIK VERLAG, ANSELM PAHNKE/AVAILIA STUDIOS, DUMONT VERLAG

Jack
Wolfskin

DRAUSSEN ZU HAUSE



JOIN US
ON
**THE INFINITE
HIKE**

DISCOVER THE



WOLFTRAIL
BY JACK WOLFSKIN

[JACK-WOLFSKIN.DE/INFINITE-HIKE](https://jack-wolfskin.de/infinite-hike)



Vielen Jugendlichen, die an Videospielsucht leiden (Bild oben rechts: Szene aus Fortnite), hilft der Kontakt zu Natur und Tieren. Im ehemaligen Kloster Dießen am Ammersee ist der Umgang mit Schafen Teil der Therapie



TEXT: VERA STEGNER

FOTOS: LARA FREIBURGER FÜR DB MOBIL

ZURÜCK AUF LEVEL NULL



Wo heute Gestrüpp wuchert, legen Patienten bald einen Kräutergarten an. Durch elementare Erfahrungen wie barfuß laufen oder in der Erde wühlen, lernen sie, sich selbst wieder zu spüren



SO GEHT DIGITAL-DIÄT

Nicht nur für Süchtige gilt: Weniger Bildschirmzeit hebt die Lebensqualität. **Bert te Wildt**, Chefarzt der Suchtklinik in Dießen, gibt fünf Tipps:

1. Überlegen Sie, zu welchen **Tageszeiten** Sie auf digitale Medien verzichten können. Vor allem die erste und letzte Stunde des Tages bieten sich an, vielleicht noch die Mittagspause im Job.
2. Legen Sie **bildschirmfreie Räume** in Ihrer Wohnung fest. Zum Beispiel das Schlafzimmer.
3. Legen Sie **Regeln** fest. Etwa: Beim Essen verschwinden die Telefone. Familien mit Kindern können Smartphone-Hotels bauen, in denen abends alle Telefone schlafen gehen.
4. Wer Kinder hat, sollte ihnen ein **Vorbild** sein und unbedingt die gesetzten Regeln selbst einhalten.
5. Vor allem in Wartesituationen an Haltestellen und Bahnhöfen sieht man es oft: Alle daddeln herum. Dabei ist das eine Zeit, die man ganz bewusst genießen sollte. Im Zug oder der U-Bahn einfach mal aus dem Fenster schauen und den Gedanken nachgehen. Oder Kontakt mit den Mitfahrern aufnehmen. Sehen Sie die **Wartesituation als Achtsamkeitsübung**, als ein Geschenk. Nur Mut: Das auszuhalten kann man üben.



Jugendliche, die an Videospielesucht leiden, müssen vor allem eins: raus! In einem ehemaligen Kloster am Ammersee lernen sie, sich mit Händen und Füßen in die Welt zurückzutasten

Wie fühlt es sich an, barfuß über eine Wiese zu laufen? In einem kalten Bach zu stehen? Wie riecht ein reifer Apfel? Oder Erde?

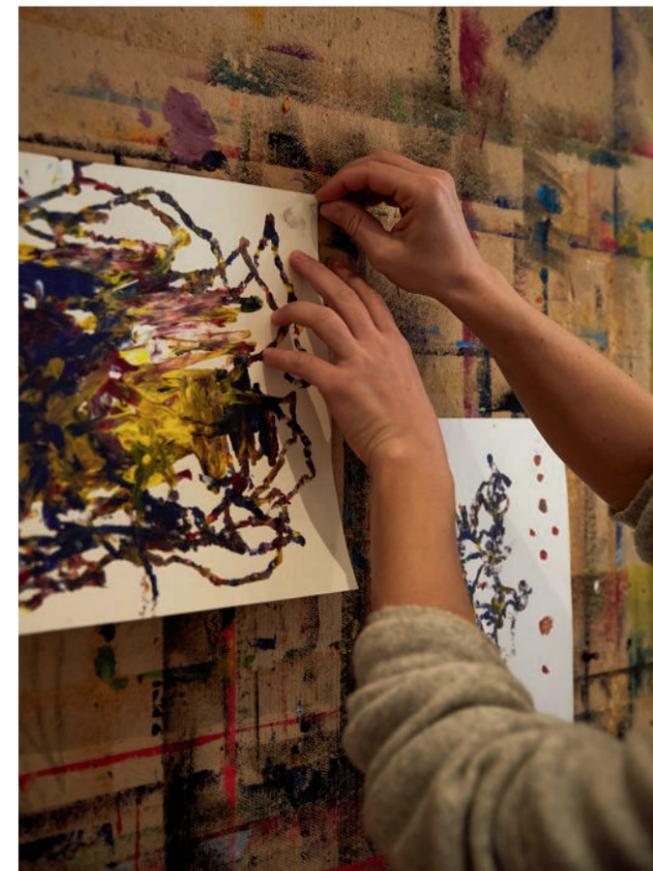
Schafen müssen solche Fragen merkwürdig vorkommen, sie blöken und grasen zwischen den alten Obstbäumen. Hinter dem Haus plätschert ein kleiner Bach, in der Ferne glitzert der Ammersee. Eine Kulisse zum Genießen. Es sei denn, man weiß nicht mehr, wie das geht. Rund um das ehemalige Kloster Dießen, etwa eine Stunde südwestlich von München entfernt, lernen Gaming-süchtige die Schönheit der realen Welt wieder kennen.

Einer von ihnen ist Nemo. Er besteht darauf, in diesem Text so zu heißen, schließlich sei das lateinisch für niemand. „Das passt doch gut“, findet er. Der 20-Jährige ist gerade dabei, die Schafe zu füttern. Er wirkt ängstlich, als sie auf ihn zustürmen. Doch dann kniet er sich zu ihnen hinunter, streichelt sie, versucht zu schlichten, als sie sich um das letzte Stück Brot streiten. Er steht wieder auf, klopft den Schmutz von seiner Hose und rückt die schmale, goldgerahmte Brille zurecht.

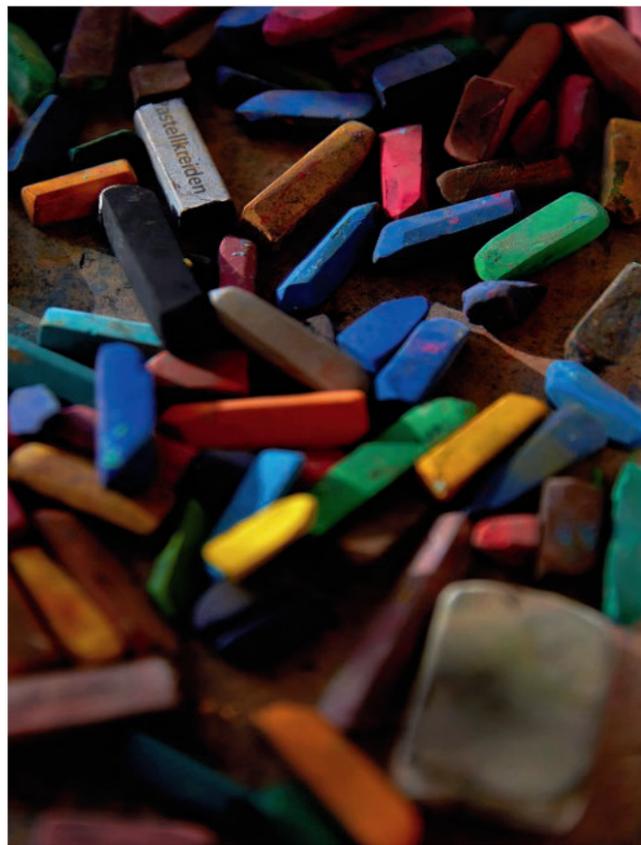
ZEHN STUNDEN PRO TAG habe er früher gespielt, sagt er. In die Schule ging er irgendwann nicht mehr, er war zu müde. Gemobbt wurde er dort auch, dann haben sich die Eltern scheiden lassen, der Vater zog aus, interessierte sich nicht mehr für das, was die Kinder machten. „Im Spiel hatte ich wenigstens andere zum Reden“, sagt er. Die vergangenen sechs Jahre seines Lebens hat er fast ausschließlich vor dem Rechner verbracht. Trotz anhaltender Kämpfe mit seiner Mutter, die ihm irgendwann überfordert und verzweifelt vorschlug, das Kloster Dießen aufzusuchen.

Seit sechs Wochen ist er nun hier, an diesem besonders idyllischen Fleckchen Erde, an dem Jugendliche mithilfe von Tieren und Natur lernen, wieder zurück ins Leben zu finden. Was banal oder geradezu esoterisch klingen mag, ist für die Patienten der erste Schritt zurück zu den eigenen Empfindungen. „Man muss sich das so vorstellen: Die Jugendlichen haben zum Teil verkürzte Sehnen, weil sie über Monate oder sogar Jahre stundenlang vorm Rechner saßen“, sagt Christine Bethke. Sie betreut die tiergestützte Therapie. Nemo schaut immer wieder zu ihr herüber, als warte er auf Anweisung. Er ist auffallend blass, es fällt ihm sichtlich schwer, mit anderen Menschen ein Gespräch zu führen. Oft schließt er die Augen, ringt nach Worten. Bei den Schafen wirkt er gelöster, bei ihnen muss er sich nicht erklären.

„Hier lernen die Jugendlichen erst einmal, sich wieder zu bewegen“, sagt Bethke, „und den Zugang zu den eigenen Gefühlen wiederzufinden. Dabei helfen die Tiere, da sie ein feines Gespür haben.“ Jedes Tier hat dabei eine ▶



Nemo (oben, Name geändert) hat die vergangenen sechs Jahre vor dem Bildschirm verbracht. In der Kunsttherapie (unten) lernt er, seine Gefühle auszudrücken



Zeichnen statt zocken: Gespielt wird während der Therapie nur, um unter ärztlicher Aufsicht die eigenen Avatare zu löschen. Das kann schwere Entzugserscheinungen hervorrufen

andere Funktion. Da gibt es zum Beispiel die Kusel-schafe, eine besonders zahme kleine Herde, die bei Angstzuständen helfen soll. „Neulich habe ich einer Patientin, die unter Panikattacken leidet, einfach mal ein Lamm auf den Arm gelegt. Sie glauben ja gar nicht, was für eine beruhigende Wirkung das hat“, erzählt Bethke. Bei den Schottischen Schwarzkopfschafen, einem besonders sturen Völkchen, lernen die Patienten, unter Anleitung eines Schäfers im Team zu arbeiten. Sie müssen die Herde zu einem bestimmten Ziel führen. Genauso die Esel. „Esel sind gar nicht so stur, wie man es ihnen nachsagt“, meint Bethke. „Sie spiegeln eher das eigene Verhalten, deshalb eignen sie sich besonders gut, um die Kontaktaufnahme zu üben.“

Teil der Therapie ist es ebenfalls, dass die Patienten gemeinsam das Obst von den Bäumen ernten, Saft oder Mus daraus machen. In diesem Jahr soll außerdem ein Kräutergarten entstehen, den sie selbst bewirtschaften, und eine Küche, zum gemeinsamen Kochen.

BILDSCHIRM AUS UND raus in die Natur – das täte vielen von Nemos Altersgenossen gut. In Deutschland breitet sich die Videospielesucht immer weiter aus. Knapp eine halbe Million Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren weisen laut einer Studie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen und der DAK ein problematisches Spielverhalten auf, 79 Prozent von ihnen sind männlich. Vor allem Spiele wie „World of Warcraft“, „Fortnite“ oder „League of Legends“ tragen dazu bei, dass die Zahl stetig steigt.

Besonders in der Kritik stehen sogenannte Lootboxen. Sie enthalten Spielgegenstände, die entweder als Belohnung für besonders langes Durchhalten dienen oder für kleinere Geldbeträge gekauft werden können.

Im Gehirn löst das Zocken die gleichen Prozesse aus wie andere Süchte auch. Deshalb gelten auch die gleichen Suchtkriterien: Wer sich zusehends zurückzieht, um immer mehr zu spielen, keinen normalen Alltag mehr hat, Lügen erfindet, Beziehungen, Schule, Beruf oder sogar die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt, der hat ein Problem. 2018 hat die WHO die sogenannte Gaming Disorder offiziell als Krankheit anerkannt. Wer daran leidet, hat also ein Anrecht auf Behandlung und muss nicht, wie bisher, selbst dafür aufkommen.

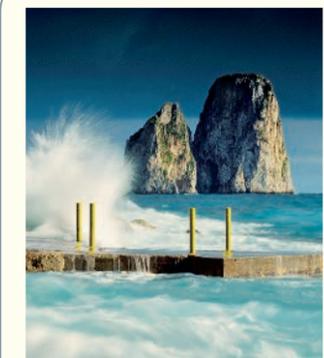
DESHALB ERÖFFNEN IMMER mehr Kliniken und Psychiatrien gesonderte Abteilungen für Medienabhängige. Das Kloster Dießen, das 100 Jahre lang von Vinzentrinen betrieben wurde, bevor es zu einer psychosomatischen Klinik wurde, hat eine solche Station – mit einem ganz besonderen Ansatz: Die Natur therapiert mit.

Bert te Wildt ist Chefarzt der Klinik und Autor eines Buches über Internetabhängigkeit („Digital Junkies“) und einer der führenden Experten für Internetsucht.

Er kam 2002 eher zufällig zu seinem Spezialgebiet. Ihn interessierten damals eigentlich die Inhalte der Spiele, doch alle, die in seine Sprechstunde kamen, beklagten, dass sie sich abhängig fühlten. „Man muss Jugendliche heute ja eigentlich nicht mehr fragen, wie viel sie online sind, sondern ob sie überhaupt mal offline sind. Als Eltern sollte man diese Parallelwelten auf jeden Fall ernst nehmen, in die ihre Kinder da abtauchen.“ ▶

Luca Ventura

Die Capri-Krimiserie.
Mord auf der schönsten Insel der Welt.



Luca Ventura
*Mitten
im August*

Der Capri-Krimi

Roman · Diogenes

Capri-Reise gewinnen
auf diogenes.ch/lucaventura

Diogenes

Auch als eBook und Hörbuch

Reinlesen
und Reise
gewinnen!



Bert te Wildt ist Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen. Daran angrenzend liegt das Marienmünster (Foto oben)

Alarmierend sei nicht immer die Zeit, die mit Spielen verbracht wird. Sondern, was die Kinder alles nicht machen, was sie verpassen, während sie ihre Jugend über vor dem Computer verbringen. Sinnliche und soziale Erfahrungen fehlen, Unternehmungen mit Freunden zum Beispiel, die erste Liebe. Deshalb üben die Jugendlichen im Kloster Dießen ganz elementare Erlebnisse, mit denen sie die Schönheit der analogen Welt wiederentdecken. Zeichnen, spazieren gehen, Tiere streicheln.

NEMO WEISS INZWISCHEN, was te Wildt meint. „Für mich ist Zocken die traurigste Droge von allen, weil sie einem so verdammt viel Lebenszeit raubt.“ Er habe gar nicht mehr gemerkt, dass das Spielen irgendwann keinen Spaß mehr gemacht habe. „Ich war nicht mal gut, ich habe selten etwas erreicht, das hat mich aber so frustriert, dass ich es immer weiter versuchen wollte.“ Er hatte große Angst, ins Kloster zu kommen, konnte anfangs nicht schlafen, hatte Angst vor der Reflexion. „Das ist wie ein Schlag mit dem Hammer auf den Kopf. Bisher waren immer nur die anderen schuld“, sagt er. Die Wut auf die Mutter klingt langsam ab, manchmal telefonieren sie.

Nun sitzt er in diesem winzigen Ort, fernab der Großstadt, und muss seinen Alltag völlig neu strukturieren. Ab und zu trifft er sich mit anderen Patienten, um in der Bibliothek Gesellschaftsspiele zu spielen. „Hier sind alle nett, manche sind durchaus anfreundbar“, sagt er. Was seine Ziele für die Zeit nach der Therapie sind, kann er nicht sagen. „Schwieriges Thema, da ich noch nie welche erreicht habe. Aber wenn ich mein Abitur nachmachen könnte, wäre der Albtraum endlich vorbei.“ Nach etwa acht Wochen stationären Aufenthalts wird er in eine betreute Wohngruppe für Medienabhängige wechseln und dort versuchen, so etwas wie einen normalen Umgang mit digitalen Medien zu lernen.

Einer, der das geschafft hat, ist Nico, 22. Er war 2018 einer der ersten Patienten in Dießen. Er spielte damals bis zu 16 Stunden am Tag und verspielte sogar die 10 000 Euro, die ihm seine Oma für das Studium geschenkt hatte. Seit elf Monaten lebt er in der Wohngruppe in Dortmund, in die auch Nemo einziehen wird, und macht eine Ausbildung zum Ergotherapeuten. „Ich war fasziniert von den Therapeuten, die mir damals geholfen haben, ich wollte gern auch die andere Seite kennenlernen.“ In der Wohngruppe lernt er sukzessive den normalen Umgang mit dem Spielen. Heute kann er sogar eine Stunde spielen und es dann auch wieder sein lassen.

Das will auch Nemo schaffen, der sich derweil die Esel zum Vorbild nimmt. „Die haben mir am meisten geholfen“, sagt er, „die sind so effizient, das bewundere ich. Sie können ihre Handlung durchdenken und wissen, ob sich etwas für sie lohnt oder nicht.“ Etwas, das auch er sich für die Zukunft fest vorgenommen hat. ●



Vera Stegner war erleichtert, dass sie sich nie für Videospiele interessiert hat. Doch dann sagte Professor te Wildt einen entscheidenden Satz: „Die Frauen werden auch eher Social-Media-süchtig. Das ist nur noch keine offizielle Krankheit.“ Seitdem nimmt sie morgens häufiger ein Buch mit in die U-Bahn, statt die Zeit bei Instagram zu verbringen.

AUTORENFOTO: NELE NEUBAUER

**Abo-Vorteil:
bis zu 50 %
Ersparnis in
Museen**

Gefragtes Kunstobjekt.

Mit der artCard günstiger in über 250 Museen.

Was ist spannender, als Dinge neu zu sehen? Verändern Sie den Blickwinkel mit art und erleben Sie als Abonnent mit der artCard die Highlights der Museen bis zu 50 % günstiger.

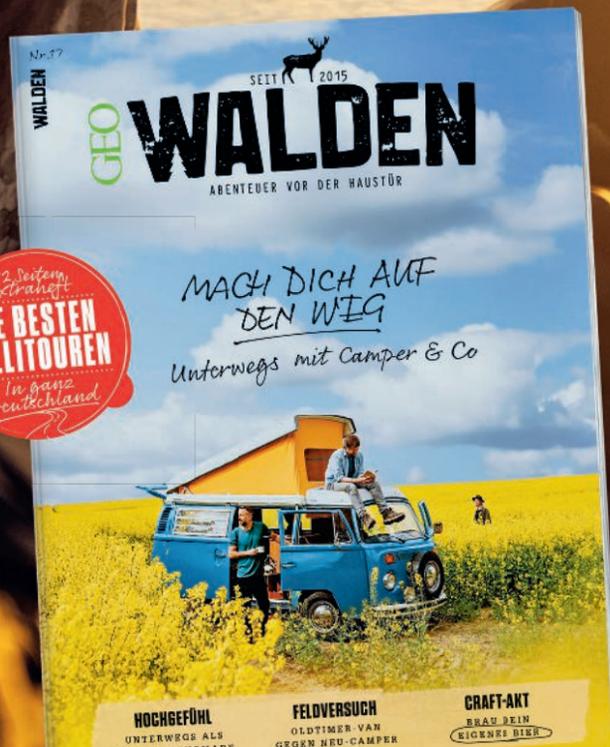
art-magazin.de/artcard



**Exklusiv
im Abo**

artCard
MÄRZ 2020

Wenig Platz
ZUM
SCHLAFEN
aber, viel zum
TRÄUMEN.



**ALLES
FÜR DAS
DRAUSSEN
IN DIR.**

Heft oder Abo bestellen unter www.walden-magazin.de

ILLUSTRATION: HOLLY WALES



Zum ersten Mal in der Stadt? Kommen Sie mit. Unser Autor entdeckt...
Heilbronn

ES WAR 1988, ich gerade sieben Jahre alt, als Heilbronn mir Melanie wegnahm. Ich hatte sie im Kindergarten unseres gemeinsamen Heimatorts im Hunsrück kennengelernt, in meiner Erinnerung mit Playmobilfigur in der Hand. Wir spielten viel. In der ersten Klasse saßen wir nebeneinander, und ich hoffte, dass sich am Sitzplan bis zum Abitur nichts ändern würde. Unser Haus wurde in der Nachbarschaft von Melanies Wohnung gebaut, was die Zahl gemeinsamer Spielplatzbesuche erhöhte. Kaum waren wir eingezogen, erfuhr ich: Melanies Vater werde nach Heilbronn versetzt; Melanie müsse mit. Was für eine Frechheit, uns Kinder hatte keiner gefragt.

Die 200 Kilometer an den Neckarschienen unüberwindbar. In der Schule suchte ich neue Sitzpartner. Heilbronn

belegte ich mit einem Bann. Tatsächlich hielt er bis zu dieser Recherche.

Nun stehe ich vor dem Heilbronner Bahnhof, Straßenbahnen klingeln. Kein Stress, denke ich, 24 Stunden sind viel für einen Ort mit 125 000 Einwohnern. Ein Irrtum. Schon beim ersten Programmpunkt verbringe ich so viel Zeit, dass mein Plan durcheinandergerät.

Daran ist die Experimenta schuld – außen Rubiks Würfel, innen Wissenschaftsmuseum –, in der ich mit einem Rädchen wahlweise Niesel- oder strömenden Regen erzeuge und endlich die Murbahn baue, von der ich als Erstklässler geträumt habe. Im Keller werden Sternenshows gezeigt, aber dort

rennen viele Kinder herum, denen will ich keinen Platz wegnehmen, also gehe ich raus, spaziere zum Rathaus mit der dreifachen Uhr, erklimme den Hafenturmturm, schaue ringsum und frage mich, wo Melanie wohnte. Am Horizont: Schornsteine, Industrie.

Von einem Stadtführer erfahre ich, dass Heilbronn ein „schaffiges Zentrum“ sei, zu dessen Söhnen Gottlieb Daimler und der Forscher Robert Mayer zählten. Dass lange „Lieber sich selbst geschadet als anderen geholfen“ als informelles Motto gegolten habe und es ob all der Weltmarktführer (Handel, Maschinenbau, IT) den Geschäftsleuten so gut ginge, dass sie kein Interesse an Touristen hätten. Restaurants wie das „Pfeffer“ mit seinen köstlichen Maultaschen öffnen noch heutzutage nicht sonntags. Später treffe ich den Künstler Philipp Kionka, der versucht, mit Kreativen buntes Leben in diese Gemütlichkeit zu implantieren. Ob Melanie in seinem Kreativzentrum abhing?

Dann sitzt sie vor mir, am Neckarufer, und grinst: Melanie, MEINE Melanie. Ich erschrecke, kichere dann für zwei Stunden wie ein Teenager. Das Stadtmarketing habe sie ausfindig gemacht, höre ich. Wir fahren in den „Besen“, eine Winzerwirtschaft über der Stadt, trinken Wein, vergessen beim Schwätzen fast die Käsespätzle vor uns. Melanies Lachen klingt wie damals in der ersten Klasse. Mein Herz hüpfert herum und ich befreie Heilbronn von meinem Bann. ●

**NICHT
VERPASSEN**

Das Wort Museum ist für die Experimenta eine Untertreibung.

experimenta.science

Im Weingut Albrecht Kiessling lassen sich Weinproben und Blick auf Weinberge verbinden. **albrecht-kiessling.de**
Lässiger und „arty“ geht es in der Jäkbar mit Galerie zu. **mojäk-galerie.com**

HOTEL-TIPP

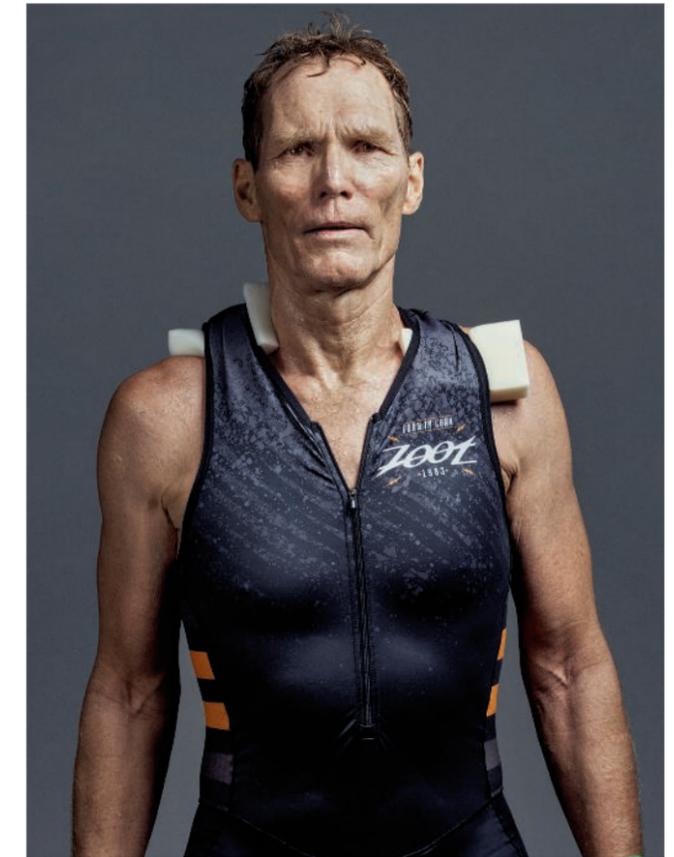
Dank der zentralen Lage ist das Mercure Heilbronn**** ein guter Startpunkt für alle Ausflüge. Eine Ü/F im DZ ab 59 € pro Person (Leistung: YOIMTY). Beratung und Buchung unter Tel. 06172/109-688 oder auf ameropa.de/dbmobil

GLEICH GEHT'S LOS

**VOR DIESER FRAU LIEGEN MEHR ALS 226
KILOMETER, IM WASSER, AUF DEM RAD UND IM
LAUFSCHRITT. DB MOBIL HAT BEIM IRONMAN
HAMBURG ATHLETEN FOTOGRAFIERT, VOR DEM
START UND NACH DEM ZIELEINLAUF.
BLÄTTERN SIE UM!**

TEXT: MATTHIAS BOLSINGER / FOTOS: MICHAEL PHILIPP BADER FÜR DB MOBIL





◀ **LENA KIESELER**, 30 (zum Zeitpunkt des Wettkampfs), aus Wuppertal
ZEIT: 11:31:09 Stunden
ERFAHRUNG: Im Triathlonverein seit 2011, 60 Wettkämpfe von Sprint- bis Mitteldistanz

„Ich hatte während des Bachelorstudiums nicht gerade den gesündesten Lebensstil. Einmal wartete ich beim Metzger in der Schlange, sah mich in der Scheibe und dachte: Mensch, bist du aus dem Leim gegangen. In derselben Metzgerei hing eine Werbung für einen Cross-Triathlon. So kam ich 2011 zum Sport.“

▲ **JOACHIM SKROBLIN**, 60, aus Bad Oldesloe
ZEIT: 12:32:44 Stunden
ERFAHRUNG: Acht Marathons, etwa 90 Triathlons, Altersklassen-Landesmeister Schleswig-Holstein 2019 (Mitteldistanz)

„Dies ist mein erster Ironman, ich habe ihn mir zum 60. geschenkt. Das monatelange Training dafür war ein soziales Desaster, zu manchem Nichtsportler unter den Freunden verliert man den Kontakt. Ich bin froh, dass meine Frau mit mir trainiert und Verständnis für mein Hobby hat. Ich habe mich darauf gefreut, sie im Ziel in den Arm zu nehmen.“



◀ **DAVID BREUER**, 28, aus Köln
ZEIT: 8:36:07 Stunden
ERFAHRUNG: 2012-2014 Mitglied des 1. Bundesligateams Saarland, diverse Starts 1. Triathlon Bundesliga. Profilizenz seit 2014. Erster Ironman 2018 in Barcelona

„Bei einem Ironman weiß man nie, was der Tag mit sich bringt. Man kann sich nicht auf alles vorbereiten, vor allem nicht auf die Schmerzen. Die letzten Kilometer des Marathons waren das Härteste, da zu diesem Zeitpunkt Körper und Kopf nur stehen bleiben wollten und ich gegen die Ermüdung und Schmerzen ankämpfen musste. Ans Aufgeben habe ich aber nicht gedacht. Man muss sich einfach durchbeißen, im Ziel wird man für alles belohnt.“

Ihr Traum vom eigenen Buch wird wahr

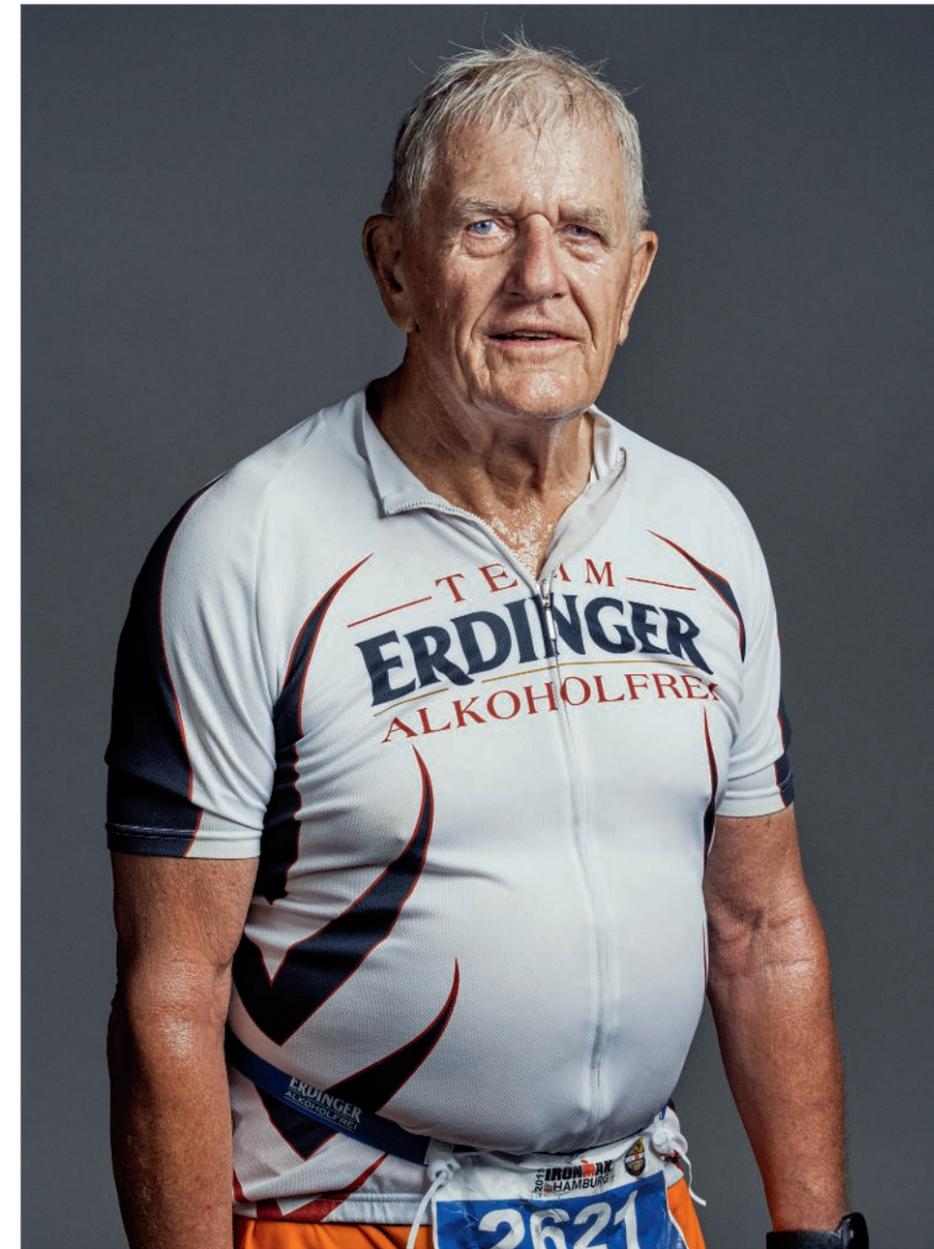
Romane, Erzählungen, Biografien, Gedichte, Ratgeber, Sach-, Tier- und Kinderbücher u. a. Kurze Texte passen vielleicht in unsere hochwertig ausgestatteten Anthologien.



Schicken Sie uns Ihr Manuskript; es kommt in gute Hände.

R. G. Fischer Verlag

Orber Str. 30 • 60386 Frankfurt • Fach 66 • Tel. +49 69 941 942 0
 E-Mail: lektorat@rgfischer-verlag.de • www.verlage.net



▲ **OTTO TYLKOWSKI**, 74, aus Hamburg
ZEIT: 15:36:18 Stunden
ERFAHRUNG: Seit 1989 insgesamt 44 Ironman-Wettkämpfe, 13 davon auf Hawaii

„Eigentlich hatte ich schon aufgehört mit dem Triathlon. Dann kam der Ironman 2017 nach Hamburg, und ich war inzwischen zu dick geworden. Da habe ich wieder Blut geleckt und bin erneut mitgelaufen. Dieses Mal hatte ich auf der Strecke häufiger Schwindel, bin zwischendurch nur noch gegangen. Aber es hat gereicht. Jetzt brauche ich erst mal ein Bier.“

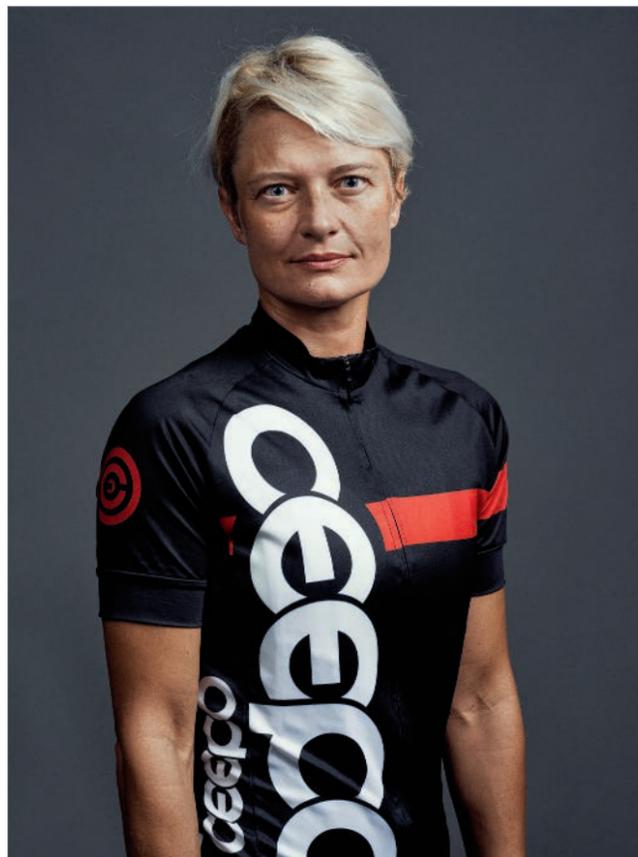


Mit unserer App erweckst Du Deine Erlebnis-karte zum Leben. Beides bekommst Du bei uns gratis.

Lern
uns
scannen

Scanne den Code und erlebe, wie wir Deine Realität erweitern!





◀ **MARTA GRZESIK**, 40, aus Warschau, Polen
ZEIT: 13:15:50 Stunden
ERFAHRUNG: Absolviert seit 2017 Triathlon-Wettkämpfe, Bergläufe, Marathons, Ironman 70.3 (halb so lang wie der reguläre Ironman)

„Es ist schwer, Mutter zweier Kinder zu sein, zu arbeiten und zu trainieren. Mein Sohn schrieb mir zum Geburtstag: ‚Meine Mutter versucht immer, alles besser zu machen, Tag und Nacht.‘ Ich musste weinen. Ich hoffe, meine Kinder sind stolz, dass sie eine ‚Iron-Mom‘ haben.“

▼ **HEIDE EBERT**, 54, aus Nürnberg
ZEIT: 15:16:58 Stunden
ERFAHRUNG: Erste Triathlon-Langdistanz 2014, insgesamt elf Langdistanzen, 15 Marathons

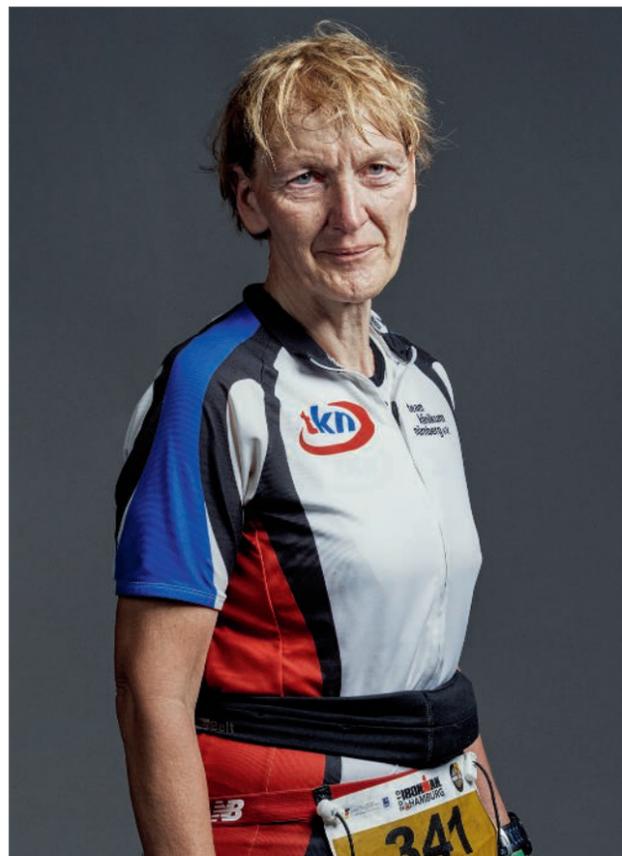
„Vor etwa 15 Jahren habe ich mich angesehen und mir gesagt: Das bin ich nicht. Ich wollte etwas ändern. 2011 trat ich in einen Sportverein ein. An einen Ironman hatte ich damals nicht zu denken gewagt. Ich dachte, ich sei zu alt. Seither habe ich 37 Kilogramm abgenommen.“

B

leichwer liegt die Anspannung an diesem Sommermorgen in der Luft. Immer mehr Menschen sammeln sich am Ufer der Alster in Ham-

burg. Sie tragen Neoprenanzüge und haben konzentrierte Gesichtsausdrücke. Gleich werden nacheinander 2225 Athleten ins Wasser hechten. Damit startet der Ironman in der Hansestadt, ein besonders harter Triathlon. Die Teilnehmer haben monatelang für diesen Tag trainiert, um diese Monsterstrecke zu bewältigen: Vor ihnen liegen 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und dann noch ein Marathon, also 42,195 Kilometer Laufen.

DER TRIATHLON-SPORT in Deutschland boomt. Etwa 58 000 Mitglieder zählte die Deutsche Triathlon Union im Jahr 2017, doppelt so viele wie noch zehn Jahre zuvor. Während andere Sportklubs um Mitglieder kämpfen, werden Triathlon-Vereine neu gegründet. Sportler wie Jan Frodeno, dreimaliger Sieger des berühmten Ironman auf Hawaii, machten den Sport populärer: Hunderttausende Zuschauer jubeln den Athleten vom Rand der Strecke zu. Diese schätzen das Individuelle am Triathlon. Sie müssen sich nicht an feste Trainingszeiten binden, sich nicht mit Teamkollegen absprechen. Vielleicht passt dieser Sport deshalb so gut in unsere Zeit. Auf der ▶



NEU

Die 50 besten Rezepte aus dem CHEFKOCH Magazin



Hack geht immer!

DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH DE



Dein gesunder Start in ein neues Jahr!

CHEFKOCH: Verrückt nach Hack
 120 Seiten, 19 x 23 cm,
 ISBN: 978-3-96058-335-6
 € 12,99

CHEFKOCH: Fit & Gesund
 120 Seiten, 19 x 23 cm,
 ISBN: 978-3-96058-334-9
 € 12,99

Im Handel und online erhältlich unter www.edition-lempertz.de

EDITION LEMPERTZ, Hauptstraße 354, 53639 Königswinter
 © Lizenz der Marke CHEFKOCH durch Chefkoch GmbH, eine 100% Tochter der Gruner + Jahr GmbH

CHEFKOCH



Mehr Verbindungen für Deutschland.

Für mehr Flexibilität beim Reisen.



Diese Zeit gehört Dir.
bahn.de/deinezeit

Strecke leidet jeder für sich allein. Wer bei einem Triathlon antritt, ist im Schnitt 38 Jahre alt. Die Athleten gelten als gebildet, diszipliniert und leistungsorientiert. Viele fangen mit einem Sprint-Triathlon an: 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, fünf Kilometer Laufen. Dann werden die Distanzen länger. Ein Ironman ist für viele so etwas wie der ultimative Triathlon. Erstmals fand ein Rennen unter diesem Namen 1978 auf Hawaii statt, inzwischen gibt es weltweit Wettkämpfe der Serie.

Der schnellste Athlet in Hamburg läuft nach etwas mehr als acht Stunden ins Ziel. 1987 weitere folgen ihm. Viele jubeln, lachen, weinen vor Glück. Manche können sich kaum noch auf den Beinen halten. Es wird Nacht, bis der letzte Athlet sich über die Linie schleppt, im Scheinwerferlicht, angefeuert von Hunderten Menschen. Er wird begrüßt mit einem Satz, der alle Strapazen wegwischt: „You are an Ironman.“ Wörtlich übersetzt: „Du bist ein Eisenmann.“

FOTO RECHTS: ERIK HÄUSSLER



Matthias Bolsinger sah in die Gesichter Hunderter Zieleinläufer. Nun fragt er sich, wie sich das anfühlt: ins Ziel kommen, nach Monaten anstrengenden Trainings, nach all den Kilometern, den Schmerzen. Er wird es wohl nie erfahren. Für Triathlon ist er nicht diszipliniert genug.

Im Ziel hören die Athleten einen Satz, der alle Strapazen wegwischt: „You are an Ironman“

MITFIEBERN, MITMACHEN

Ironman Hamburg, 21.6.: Die flache Strecke durch die Hansestadt verspricht schnelle Zeiten.

Ironman Frankfurt a. M., 28.6.: Die Finisher werden auf dem Römerberg gefeiert.

Challenge Roth, 5.7.: traditionsreiche Langdistanz. Höhepunkt für viele Athleten.

Berlin Triathlon, 6.-7.7.: Neben Sprint-, Mittel- und olympischer Distanz gibt es dieses Jahr einen Supersprint und einen Kindertriathlon.

Hamburg Wasser World Triathlon, 11.-12.7.: Mehr als 10 000 Sportler starten in der Sprintdistanz.

Ameropa-Tipp: neu eröffnetes IntercityHotel Hamburg Barmbek****S, ca. zwölf Fahrminuten zum Hbf. Eine Ü/F im DZ inkl. gratis ÖPNV ab 56 € p. P. (Leistung: 906147). 15% Frühbuchervorteil bis 42 Tage vor Anreise. Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel. 06172/109-688 oder auf ameropa.de/dbmobil



MIT FAIREN ROSEN

FRAUENRECHTE STÄRKEN!

DU ENTSCHEIDEST MIT JEDEM EINKAUF, OB RECHTE VON FRAUEN WIE AGNES CHEBII AUS KENIA GESTÄRKT WERDEN. AGNES, MUTTER VON VIER KINDERN, IST TEAMLEITERIN AUF EINER FAIRTRADE-ZERTIFIZIERTEN ROSENFARM. WAS FRÜHER UNDENKBAR WAR, IST HEUTE ALLTAG – DANK FAIRTRADE!
ZEIG DEIN ENGAGEMENT FÜR FAIRNESS. ENTSCHEIDE DICH FÜR FAIRTRADE-PRODUKTE.

WEIL ES MIR WICHTIG IST



www.fairtrade-deutschland.de

PARADE- BEISPIEL

TEXT: KATJA HEER

Was passiert, wenn ein Spielmannszug Techno anstimmt? Alle tanzen mit. Die Hamburger Band Meute lockt mit Pauken, Trompeten und Elektro-Beats die Massen in Konzerthallen – oder auf die Straße



A

Alles begann in einem Technoclub in Berlin. Wahrscheinlich im Kosmonaut, wenn sich Thomas Burhorn richtig erinnert. Dort war der Trompeter 2015 am Feiern und Tanzen – wummernde Bässe, hypnotische Klänge, der typische Mix aus Spannung und Entspannung, der Techno ausmacht. Irgendwann in der Nacht dachte sich Burhorn: „Wie krass wäre es, wenn ich diese Musik mit einer Blaskapelle spielen würde.“ Es blieb nicht bei dem Gedanken. Der gebürtige Lübecker versammelte ein paar Jugendfreunde um sich und gründete Meute. Als Experiment, wie der 44-Jährige im Gespräch mit DB MOBIL erzählt.

DAS EXPERIMENT IST geglückt. Heute ist Meute nicht nur deutschlandweit, sondern international erfolgreich und immer noch eins der ungewöhnlichsten Musikprojekte, das derzeit durch Europa tourt. Mehr als 100 Konzerte hat die Marching Band – eine spezielle Form des Blasorchesters, deren Mitglieder uniformiert umherschreiten – 2019 gespielt. Dafür ist die Truppe auch in die USA, nach Kanada und Südafrika gereist.

Seit Februar 2020 geht es weiter, die Konzerte sind oft nach so kurzer Zeit ausverkauft, dass Meute Zusatztermine anbietet, deren Tickets wiederum genauso schnell vergriffen sind. Zum Beispiel in Hamburg. Dort tritt die Combo Anfang Mai gleich an drei Tagen hintereinander im Musikclub „Große Freiheit“ auf; Fassungsvermögen: 1600 Leute.

Was ist das für eine Band, die daherkommt wie ein Spielmannszug auf Speed? Die elf Mitglieder in roten Uniformjackets (im Internet ersteigerte Originale von einer Musikkapelle aus Norddeutschland) besetzen für Outdoorkonzerte Plätze oder ganze Straßen in Städten wie New Orleans, Lissabon oder Hamburg und interpretieren mit ihren Blasinstrumenten Stücke aus dem Techno- und Elektro-Bereich neu. ▶

Die Meute-Männer sorgen bei Konzerten für gute Laune (rechts beim Reeperbahn Festival 2016 in Hamburg). Viele arbeiten auch noch für andere Musiker, zum Beispiel für Ina Müller, Samy Deluxe und Jan Delay. „Das ist super“, findet Bandleader Thomas Burhorn (kleines Foto, stehend, 2. v. l.). „Bringt jedes Mal frischen Wind bei uns rein.“

FOTOS: STEFFI RETTINGER



Das Klima
auf der Welt
kann nur
noch der
Wald retten.

PLANT
FOR
THE PLANET
Beleafit



Wenn wir gemeinsam
1.000 Milliarden Bäume
pflanzen, kühlen wir unsere
Erde um bis zu 1° C ab.
#Beleafit



Jetzt mitpflanzen!
Unter plant-for-the-planet.org
oder in der [Plant-for-the-Planet App](#)

Plant-for-the-Planet
wird unterstützt vom
Verlag Gruner + Jahr

AM ANFANG ERLANGTE Meute Bekanntheit im Netz. Das Video ihres ersten Straßenkonzerts im Hamburger Schanzenviertel, bei dem die Gruppe eine Coverversion des Âme-Songs „Rej“ spielte und von jubelnden Zuschauern umringt wurde, bekam 2016 auf Youtube in den ersten Tagen fast eine halbe Million Klicks. Danach kamen die ersten Anfragen zu Konzerten und Festivals für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Nach und nach wurden die Clubs größer, der Tourradius geriet weiter, und 2018 erlangte die Truppe endgültig international den Durchbruch – erneut mit einem Video von einem Straßengig, dieses Mal mit der Coverversion des Lieds „Disclosure – You & Me“ von Flume, aufgenommen 2018 im Görlitzer Park, gefeiert von der umstehenden Menge. Inzwischen hat es mehr als 29 Millionen Aufrufe bei Youtube.

Auch andere Bands sind heute mit Blasmusik erfolgreich, zum Beispiel La Brass Banda, die in bayerischer Mundart singen, oder Moop Mama, die Hip-Hop und Bläser verbinden. Der Mix aus traditionellen Instrumenten und modernen Rhythmen trifft offensichtlich einen Nerv in Zeiten, in denen die gute alte Handarbeit als DIY („do it yourself“) im Trend liegt. Auf Instagram posten Influencer Bilder von Grünpflanzen, die im selbst geknüpften Makramee von der Decke hängen. Analoge Technik ist wieder angesagt. Warum sonst haben Modeketten wie Urban Outfitters wieder Walkmen, Platten- und Kassettenspieler im Sortiment? Für Burhorn ist Meute ein „Gegenstück zur Digitalisierung“. Wenn er und seine Jungs auf der Bühne stünden, würden die Leute wenigstens sehen, wo die Musik herkommt. „Wir spielen mit Körpereinsatz. Vielleicht klingt unser Sousafon nicht so perfekt wie der teuerste Synthesizer, aber dafür ist es echt.“

LIVE ENTFALTEN DIE Musiker eine wuchtige Präsenz. Sobald sie die Instrumente erklingen lassen, sorgt der im Wechsel auf- und absteigende Sound von zwei Trompeten, drei Saxofonen, einer Posaune, drei Drums, einem Sousafon (eine Art Tuba) und einer Marimba (eine Art Xylofon) dafür, dass die Leute meist ab der ersten Minute anfangen zu tanzen. Wenn sich die elf Männer nach links oder rechts, zum Publikum oder rückwärts bewegen, wirkt das Ganze wie eine streng durchgetaktete Choreografie. Lläuft es stets nach demselben Muster ab? Nein, alles geschehe aus dem Moment heraus, sagt Burhorn. „Es gibt eine Grundauffstellung, von der wir wissen, da wollen wir immer wieder hin. Aber was zwischendrin passiert, ist jedes Mal anders. Wenn drei nach links gehen, müssen die anderen aufmerksam sein und reagieren, indem sie nach rechts gehen, damit es wieder gut aussieht.“

Damit das ohne Reibereien passiert, nimmt die Truppe regelmäßig Unterricht im Improvisationstheater. Auch heute noch versucht die Band, trotz des straffer werdenden Tourplans Straßenkonzerte einzustreuen. Aber mal ehrlich, wie spontan sind diese Konzerte denn eigentlich? „Wir planen schon, wann wir wo auftreten, manchmal sagen wir einen Tag vorher auf Facebook Bescheid“, sagt Burhorn. „Wir haben außerdem die Abfolge der Lieder im Kopf. Spontan ist aber unsere Reaktion auf den jeweiligen Ort, der ja meistens gar nicht für Konzerte gedacht ist. Wir proben dort vorher nicht, sondern lassen uns von den Gegebenheiten überraschen: Wie sind wir sichtbar, wie ist der Klang, wie beziehen wir die Leute mit ein, die, anders als auf der Bühne, überall um uns herumstehen.“

Im Januar war Meute auf einer Mini-Clubtour in der Heimat Hamburg. Die elf Männer hatten Lust, mal wieder in kleinen

dbmobil.de



ERSTE TROMPETE

THOMAS BURHORN hat Meute gegründet und bei wichtigen Beschlüssen das letzte Wort. „Wir diskutieren viel – und am Ende muss einer entscheiden.“



SPONTAN SEIN? HAT DIE BAND IM IMPRO-THEATER GELERNT



Katja Heer hat die Band das erste Mal 2016 auf dem Reeperbahn Festival erlebt. Als sie nun einer Freundin Tickets für das Hamburger Konzert im Mai kaufen wollte, war sie erstaunt, wie schnell die weg waren. Es klappte dann für eines der Zusatzkonzerte. **Tickets:** bahn.de/meute

FOTOS: IMAGO IMAGES, FRANK EGEL

IT..
MATTERS

31
MÄRZ
BIS
26
JUL
2020

Maria
Lassnig
Foundation

LENBACHHAUS

LENBACHHAUS.DE

IHR
KUNSTMUSEUM
IN MÜNCHEN

Melissa of 'Am... 2007 © Sheela Gowda



Worauf
wir uns
im April
freuen

Tipps des Monats **Alle mal rumeiern**

Viele im Land fiebern dem langen Osterwochenende entgegen. Wer noch keine Pläne hat, sollte über einen Besuch im Spreewald nachdenken. Denn kaum jemand feiert das Osterfest so schön wie die hier ansässigen Sorben. Und die teilen ihre Fertigkeiten gern: Im Freilandmuseum Lehde im Lübbenau können Besucher selbst sorbische Ostereier verzieren (10.-12.4.). Wem die ruhige Hand dafür fehlt, schaut den einheimischen Profis einfach nur zu (Foto). Danach steht auf der Schlossinsel Lübbenau das Waleien an, das traditionelle Eierrollen, ein Spaß für große und kleine Teilnehmer. Dabei lässt man die bunten Ostereier eine Bahn herunterkullern und versucht, die Eier der anderen Mitspieler zu treffen. Alle Veranstaltungen unter spreewald-info.de

FOTO: GETTY IMAGES



3x Serie

Weil sie Freunde sind

Nach vier erfolgreichen Kinofilmen mit zusammen mehr als sechseinhalb Millionen Zuschauern bekommen **Bibi & Tina** ihre eigene Serie. Detlev Buck führt Regie und fungiert als Co-Produzent. Die Junghexe Bibi (Katharina Hirschberg, links) und ihre Freundin Tina (Harriet Herbig-Matten, bekannt aus „Das Pubertier“, rechts) verbringen einen Sommer

voller Abenteuer auf dem Reiterhof Martinshof. Inklusiv ihrer beiden Pferde Amadeus (Foto, Mitte) und Sabrina, ausgebüxter Tiere, ungebetener Gäste und einem jungen Spanier (Christoph Moreno), der auf dem Hof anheuert und ein Geheimnis zu verbergen scheint. Als Dr. Robert Eichhorn ist Daniel Donskoy zu sehen. **Ab 3.4., auf Amazon Prime**

FOTOS: 2020 AMAZON.COM INC., HUNDERTMARK - AGENTUR FÜR KOMMUNIKATION GMBH



3x Musik

Bühne frei für die Beatles

Vor 50 Jahren, am 10.4.1970, war Schluss: Paul McCartney verließ die Beatles. War dies das Ende der erfolgreichsten Band des 20. Jahrhunderts? Jein. Hunderte Covergruppen verwalten seitdem deren musikalisches Erbe. Noch bis 20.4. tourt mit **All you need is love** sogar ein Beatles-Musical durchs Land. Wer lieber einen Teil des Originals sehen will: Am 4.6. gastiert Sir Paul McCartney in Hannover. bahn.de/beatles, bahn.de/mccartney

RAPPERIN

Mavi heißt jetzt Marlon: Dass die als Österreichs beste Rapperin bekannt gewordene **Mavi Phoenix** nach ihrem Bekenntnis, transgender zu sein, nichts von ihrer verbalen und vor allem musikalischen Schlagkraft verloren hat, beweist er ab 15.4. bahn.de/phoenix

GRALSHÜTER

Als geschickte Verteidiger handgemachter Musik ließen **Giant Rooks** 2016 erstmals Kritiker aufhorchen, jetzt füllen die fünf Jungs aus Hamm mit ihrem frisch aufpolierten Gitarrenpop endlich auch große Hallen. Ab 7.4. bahn.de/giant

DRAMATISCHE STUNDEN

Die Serie **Das Boot** in Anlehnung an die gleichnamige Buchvorlage und den preisgekrönten Film von 1981 kehrt mit einer zweiten Staffel zurück. Der ehemalige Kommandant des U 612, Kaleun Klaus Hoffmann (Rick Okon), ist in New York untergetaucht und sucht Wege, um nach Deutschland zurückzukehren. Prominente Neuzugänge: Clemens Schick als neuer U-Boot-Kommandant und Thomas Kretschmann als zwielichtiger Anwalt. **Ab 24.4., auf Sky**

FREUND ODER FEIND

Der letzte Kriegssommer 1944: An der Ostfront wird ein Zug der Wehrmacht von Partisanen gesprengt. Damit beginnt in **Der Überläufer** für Wehrmachtssoldat Walther Proska (Jannis Niewöhner) ein Kampf ums Überleben. Von den eigenen Leuten aufgegeben, fängt er an, seinen Treueschwur zu hinterfragen. Wer ist Freund, wer Feind? Literaturverfilmung von Siegfried Lenz' Literaturklassiker mit Bjarne Mädel. **Ab 1.4. in der ARD-Mediathek. 8.4. und 10.4., je 21 Uhr, ARD.**

BLEIBT DOCH HIER!

Naturfilmer Dirk Steffens und Wissenschaftsjournalist Fritz Habekuß schlagen in **Über Leben** (Penguin, 20 €) Maßnahmen vor, um das Massenartensterben zu stoppen. Ihr Fazit: Es ist möglich, wenn wir unser Verhältnis zur Natur ändern.

WIE IM FAHRSTUHL

Susanne Kaloff hat Panikattacken. Es sei so, als würde man im Aufzug feststecken. In **Angst ist nichts für Feiglinge** (Fischer, 16 €) beschreibt sie, wie man Angststörungen in den Griff bekommt, unter denen zwölf Millionen Deutsche leiden.

HÄUSERKAMPF

Wer mit Immobilien Geschäfte macht, gilt mitunter als steinreich, aber langweilig. Stimmt nur halb, wenn man dem neuesten deutschen Netflix-Film **Betonrausch** glaubt, der ab dem 17.4. zu sehen ist. Gerry (Frederick Lau), Viktor (David Kross) und Nicole (Janina Uhse) bauen sich ein ausgeklügeltes System zur Immobilienfinanzierung auf. Mit der Legalität nehmen sie es dabei nicht so genau, was ihnen bald zum Verhängnis wird. Die drei geraten in einen Strudel aus Lug, Betrug und Drogen. netflix.de/betonrausch

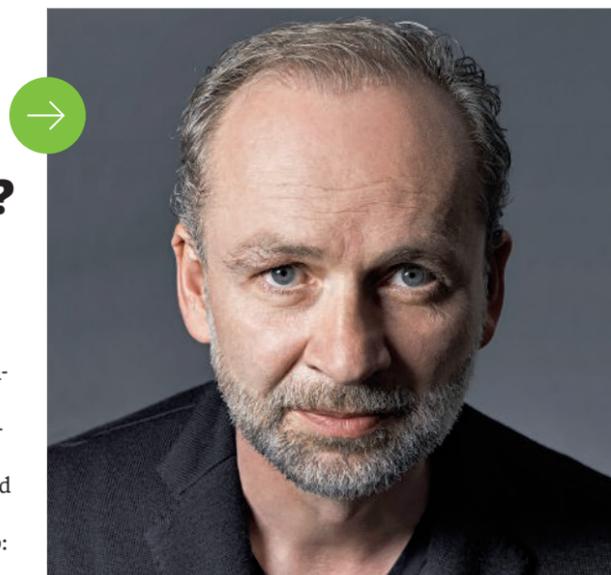
KELLERKIND

Für seine Fans war Film- und Theaterregisseur Christoph Schlingensiefel ein Genie – für manch andere eher ein Selbstdarsteller. Seine Karriere begann im heimischen Keller, in dem er als jugendlicher Kulturabende veranstaltete, und führte ihn bis zu den Wagner-Festspielen. Filmemacherin Bettina Böhler zeichnet mit **Schlingensiefel – In das Schweigen hineinschreien** ein Porträt über die Entwicklung des Künstlers, der 2010 starb. Nominiert für den Deutschen Filmpreis. Ab 2.4. im Kino.

3 x Buch

Sind wir Gott?

Das neue Buch von Ferdinand von Schirach, **Gott** (Luchterhand, 18 €), erzählt von einem 78-Jährigen, der nach dem Tod seiner Frau nach einem Medikament verlangt, das ihn tötet. Es handelt sich um ein Theaterstück plus Essays. Doppel-Uraufführung in Düsseldorf und Berlin am 25.4. Im Saal stimmt das Publikum über die Frage ab: Wem gehört unser Leben?



3 x Film

Vollendet

Ihr letzter Film war noch nicht fertig, als Hannelore Elsner am 21. April 2019 im Alter von 76 Jahren an Krebs starb. Gut ein Jahr später hat es **Lang lebe die Königin** nun trotzdem ins Fernsehen geschafft. Fünf prominente Kolleginnen übernahmen als Hommage an Elsner deren Rolle in den noch nicht gedrehten Szenen. Iris Berben, Hannelore Hoger, Judy Winter, Eva Mattes und Gisela

Schneeberger haben an je einem Tag eine Sequenz aus der Tragikomödie gedreht. Darin spielt Hannelore Elsner (im Bild links, mit Günther Maria Halmer) eine an Krebs erkrankte Frau, die eine neue Niere braucht. Das Verhältnis zu ihrer als Spenderin infrage kommenden Tochter ist jedoch seit Langem zerrüttet. Am 29.4. um 20.15 Uhr im Ersten (und bereits ab 22.4. in der ARD-Mediathek).

FOTOS: MICHAEL MANN, SBR/MARCO NAGEL

FOTOS: PR (2), THOMAS RABSCH



ZIMMERSERVICE

UNSER REISETEAM EMPFIEHLT DAS HOTEL DES MONATS

Hektarweise stehen Apfelbaumfelder in diesen Wochen in rosa-weißer Blüte. Die **Villa Altes Land** in Jork bei Hamburg liegt inmitten einer solchen Apfellandschaft. Weiße Säulen, gelbe Fassade, ein Blumenarrangement vor der



Eingangstür (Foto o.). Innen: eine hölzerne Treppe, die wirkt, als sollte man sie in Smoking oder Abendkleid herabschreiten. Gastgeber und Apfelbauer Ralf Heinrich-zum Felde, 59, wohnt mit im Haus und besucht die Gäste manchmal am Frühstückstisch. Jedes der Zimmer im Haus hat ein Thema: ein Himmelbett in „Cinderella“, Straußeneilampen in „Namibia“ und Längsschnitte von Segelschiffmodellen in „Elbe“. Die größte Besonderheit befindet sich aber abseits des Haupthauses: eine Blockhütte (Foto u.). Sanfter Holzgeruch und ein heimeliges Gefühl machen sich breit. Wer am Tag auf dem Deich entlang der Elbe gewandert ist, kann in diesem Häuschen abends erst die eigene Dampfsauna und anschließend den



Kamin anwerfen – Wellness in Blockhütte. Aufmerksamkeit des Hauses: Zwischen September und November bekommen Gäste pro Tag ein Kilogramm Äpfel geschenkt. Vier Zimmer, ab 125 €.

hotel-villa-altes-land.de

Text: Maria Timtschenko



MIKROKOSMOS

PODCASTS UND HÖRBÜCHER, DIE UNS BEWEGEN

Über das Reisen gibt es womöglich bald so viele Podcasts wie Sinnsprüche – es sind unzählige. Wollte man sie zusammenfassen, lautete die Formel: Gehe raus, und du findest zu dir. Ob das stimmt? Antworten liefern diese lohnenswerten Kopfreisen auf der audiophilen Langstrecke: **radioReisen** (Bayern 2) und **Radioreise** mit Alexander Tauscher sind klassische Reisereportageformate, die den Hörer mittels O-Tönen und Geräuschen mitreisen lassen. Neben Reisetipps bieten die teils 60 Minuten langen Stücke immer auch eine Dramaturgie des Fortschreitens, die Spannung erzeugt. Einen längeren Atem – manchmal auf dem Niveau einer Kilimandscharo-Besteigung – muss haben, wer sich auf Talkformate einlässt. In **Reisen Reisen** sprechen WDR-Moderator Michael



Dietz (Foto, r.) und Reisereporter Jochen Schliemann (l.) ausgiebig über eine Destination pro Folge (Tipp: Lappland mit Jürgen Domian). Einen Perspektivwechsel bietet **Gate 7**, in dem es um das Reisen aus Fotografensicht geht. Wer Abenteuer und Prominente über ihre schönsten Reisen reden hören will, sollte **Weltwach** von Erik Lorenz („GEO. Der Podcast.“) abonnieren (Tipp: Mikroabenteuer mit Christo Foerster). Schließlich unterwegs, lässt sich die Reisezeit gut totschlagen mit dem 15-Stunden-Hörspiel **Die Enden der Parabel** nach dem Roman von Thomas Pynchon. Die irre Handlung zwischen Ende des Zweiten Weltkriegs, Zeitreisepfunden und mythologischem Zierrat wird vom SWR als „suggestives Pophörspiel“ mit Top-Besetzung (u. a. Bibiana Beglau, Franz Pätzold) inszeniert. Ab 17.4., ARD Audiothek.

Text: Mathis Vogel

Sind wir nicht Menschen?

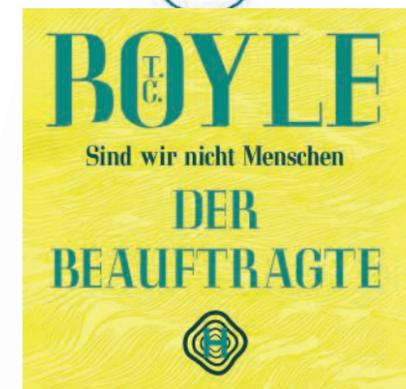
T. C. Boyle gibt skurrile Antworten:

Phosphoreszierende Pitbulls, die klavierspielende Mikroschweine zerfleischen, und durch Genmanipulation perfekte Kinder, die uns an ihrem Mensch-Sein zweifeln lassen.

Böser und witziger und unterhaltsamer denn je werden uns neue Kurzgeschichten des großen Chronisten von Star-Sprecher Florian Lukas („Weissen-see“), sowie zu Teilen im Originalton des Autors dargebracht.

Und für alle, die dem Erscheinen des Hörbuchs entgegenfieberten, ist dieser Podcast ein Muss: Den siebenteiligen Hörverlag Serials Podcast zum Hörbuch könnt ihr schon jetzt anhören – auf eurer Podcast-Plattform!

Jetzt reinhören:
www.randomhouse.de/db-mobil
und überall, wo es Podcasts gibt!



DER PODCAST

LANGE NÄCHTE

Am 25.4. wird in München getanzt: bei der **Langen Nacht der Musik** finden mehr als 400 Konzerte an etwa 100 Spielorten statt.

muenchner.de/musiknacht

Hamburg begeht am selben Tag die **Longe Nacht der Museen** und wartet mit 900 Veranstaltungen in über 60 Museen auf. langenachtdermuseen-hamburg.de

JESUS' LETZTE TAGE

TV-Sender RTL inszeniert mit **Die Passion** die Ostergeschichte live (8.4., 20.15 Uhr). Darsteller wie Alexander Klawns und Jürgen Tarrach führen auf dem Essener Burgplatz ein Spektakel auf, begleitet von Thomas Gottschalk als Erzähler.

3 x Spektakel



Hallo Frühling

Ein **Gartenfest** ist wohl die beste Therapie für Auge und Seele nach dem Winter. **Dalheim** in Westfalen macht den Auftakt und präsentiert vom 30.4. bis 3.5. vor der Kulisse seines Klosters Pflanzen, Gartenmöbel, Gartendeko und Naturkosmetik für die neue Saison (Foto). Vielleicht reicht die Frühlingssonne, um im Freien ein Gläschen Erdbeerbowle zu schlürfen. Weitere Gartenfeste unter gartenfestivals.de



DER MODEMACHER

Mit ungewöhnlichen Stoffen schafft Thierry Mugler futuristische Mode. Das Werk des Franzosen wird nun in München erstmalig ausgestellt: **Couturissime**, 3.4.-30.8., kunsthalle-muc.de

DA SIND SIE WIEDER

Bauhaus, Dada und die Neue Sachlichkeit: **Schall und Rauch. Die wilden Zwanziger** zeigt in Zürich Exponate von Josephine Baker, Coco Chanel, Otto Dix und vielen mehr. 24.4. bis 19.7., kunsthau.ch

Ameropa-Tipp: Fleming's Hotel Zürich****, zentrale Lage. Eine Ü/F im DZ ab 99 € pro Person (Leistung: 922225). Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel.: 06172/109-688 oder auf ameropa.de/dbmobil



← 3 x Ausstellung

Legendäre Latschen

Schuhe kommen im Knauf-Museum Iphofen ab dem 29.3. auf Augenhöhe mit den Besuchern. Jedes der rund 80 ausgestellten Paare in der Ausstellung **Schuh-Stories** erzählt eine Geschichte, von Boris Beckers Tennisschuh bis zu Pumps von Judy Garland. Schuh „Audrey“ (Foto) wurde 2014 beim Wiener „Award for the Crazy Shoe“ gekürt. Besucher dürfen selbst in fremde Schuhe schlüpfen. Bis 5.7. knauf-museum.de



...und was gibt es auf Youtube?

An manchen Tagen klickt man sich durch Videos und findet nichts als Katzenfilmchen und unlustige Stand-ups. An anderen begegnet einem die Antwort auf eine Lebensfrage, beispielsweise: Wie werden Pommes im Backofen knusprig? Der

Kanal **Pommes Män** liefert neben diversen Burger- und Snackrezepten sowie allerlei Frittiertem die Antwort. Spoiler: Es schadet nicht, wenn man stets eine Flasche Essig im Haus hat. Und es funktioniert wirklich!

FOTOS: EVERGREEN KASSEL, GETTY IMAGES



HIGH-END-ERLEBNISSE IN BERLIN



Weil wir uns in Berlin bestens auskennen, über eine Vielzahl an einzigartigen Locations verfügen und Gastronomie leben, machen wir daraus für Sie das beste Event, das Sie sich in der Stadt nur wünschen können – auf höchstem Niveau!

Unsere 20-jährige Firmengeschichte bildet das Fundament, auf dem wir außergewöhnliche Veranstaltungen mit authentischen Erlebnissen in der Hauptstadt umsetzen:

BERLIN ALL IN.

- Tagungen & Kongresse**
- Galaveranstaltungen**
- Produktpräsentationen**
- Messen & Ausstellungen**
- Caterings**
- Corporate Events**
- Outdoor Events**

40SECONDS.BERLIN



HEIMVORTEIL

Deutschlands bester Tennisspieler, Alexander Zverev, schlägt vor heimischem Publikum auf. Ab 25.4. wird bei den **BMW Open** internationale Tennisprominenz erwartet, um in München auf Sand Punkte für die Weltrangliste zu sammeln.
Tickets: bahn.de/tennis

DURCHMARSCH

24 Stunden zu Fuß durch die Stadt – ob in Köln, Dresden oder Berlin, inzwischen folgen überall Menschen dem Ruf einer **Marathonwanderung** und durchstreifen urbane Zonen bis zum Sonnenaufgang. In Hamburg können Tag- und Nachtaktive am 4.4. eine 100 Kilometer lange Route zurücklegen.
megamarsch.de



← **3 x Sport
Kieler
Instinkt**

Machen sie es wieder? Holt das Team des THW Kiel mit dem deutschen Nationalspieler **Patrick Wiencek** (Foto) erneut den Deutschen Handball-Pokal? Viel Spannung verspricht das Wochenende vom 4. und 5. 4. in Hamburg. Am Samstag treffen die Kieler in den Halbfinals auf den TBV Lemgo, der TSV Hannover-Burgdorf spielt gegen MT Melsungen. Die Sieger stehen am Sonntag im Finale.
barclaycard-arena.de

UM JEDEN PREIS

Eine Besichtigung als Casting-show – das kommt Wohnungsuchenden bekannt vor. In dem Stück **Die Lage** im Kammertheater Stuttgart nimmt das Bewerbungsverfahren extreme Züge an – von Akustikproben sexueller Betätigung bis zum Nachweis des Schnarch-Lautstärkepegels.
Premiere: 27.4.
schauspiel-stuttgart.de

ABGRUNDSCHÖN

Poetische Bilder, inspiriert von Karneval und Mythologie: Das Tanztheater von Marlene Monteiro Freitas entfaltet eine große Wirkung. Mit **Mal – Embriaguez Divina** (ab 24.4.) widmet sich ihre Gruppe Compass den menschlichen Abgründen.
muenchnerkammerspiele.de

→ **3 x Bühne**

Heiße Spur

Die Ermittlungen führen nach Eilenriede und zum Maschsee. Der Tatort ist also in Hannover zu finden, der Stadt mit dem berühmten Reiterdenkmal am Hauptbahnhof. Darauf spielt der Titel des Sammelbands „Tod unterm Schwanz“ an, der schon vor Eröffnung der **Criminale** erscheint. Vom 14. bis 18.4. treffen sich in der Hauptstadt Niedersachsens mehr als 200 Autoren, Blogger und Agenten, die auf Bühnen ihre Arbeit vorstellen und das Publikum mit Krimis fesseln.
bahn.de/criminale



Und sonst so?

Am 23.4. ist UNESCO-Welttag des Buches. Und Deutschland feiert ein Lesefest. Damit Kinder schon früh erfahren, wie viel Freude Geschichten machen, verschenken die Stiftung Lesen und ihre Partner jährlich an die

sem Tag ein eigens geschriebenes Buch an über eine Million Schulkinder der 4. und 5. Klassen. 2020 ist es „Abenteuer in der Megaworld“ von Kinderbuchautor Sven Gerhardt. Infos unter **welttag-des-buches.de**



FOTOS: LISA FOLGNER BRUMBAUER, PETRA BUSCH, PR

ERFAHREN SIE, WIE MENSCHEN UND NATUR EINE EINHEIT BILDEN.

Die Erhaltung der wichtigsten Ökosysteme unseres Planeten bedarf einer ganzheitlichen Betrachtung der Beziehung zwischen Mensch und Natur – basierend auf Esri Location Technology. Durch die Bestandsaufnahme der Tierwelt und Kartierung der umliegenden Gebiete können Ranger, Förster und Naturschützer die Zukunft und Lebensräume unserer wertvollsten Arten für die kommenden Generationen sichern.

Nutzen Sie Esri Location Technology.
See What Others Can't auf esri.com/see





**Besucht Euch
mal wieder.**

**Mit den Länder-Tickets
von DB Regio.**

Einen ganzen Tag lang reisen ab 23 Euro.
Preise und Geltungsgebiete variieren.
Informationen unter bahn.de/laender-tickets



Mitmachen & gewinnen

Der mäht,
was man ihm sagt



Hierzulande pflegt man eine leidenschaftliche Beziehung zum Garten. Statistisch steckt jeder zweite Arbeit hinein, schleppt im Frühling Blumenerde heran, zimmert Pflanzkisten und legt Beete an. Überall soll es nun sprießen, nur beim Rasen darf es gern Ordnung bis in die Halmspitzen sein. Der „Sileno life“ von Gardena mäht selbstständig eine Rasenfläche von bis zu 750 Quadratmetern und bewältigt auch Hänge mit bis zu 35 Prozent Steigung. Der Mähroboter fördert durch die gleichmäßige Rasur die Qualität des Grüns, er erfasst Engstellen und lässt sich dank des mitgelieferten „Smart Gateways“, einer Art WLAN-Router für den Garten, auch per App steuern. Und das alles, Gruß an die Nachbarn, sehr geräuscharm. DB MOBIL und Gardena verlosen das „Sileno life Set“ im Wert von 1199 Euro. dbmobil.de/gewinnspiel

FOTOS: PR., BEN GIBSON, PETER BADGE, SHAREN BRADFORD



Vorschau

3 Ereignisse, für die Sie
sich besser jetzt schon
Tickets sichern sollten



RAKETENMANN
Nach über 50 Jahren auf der Bühne gibt **Elton John** auf seiner „Farewell Yellow Brick Road“-Abschiedstour neun seiner weltweit mehr als 300 Konzerte in Deutschland: 5.9.-23.10. bahn.de/eltonjohn



PRINZENROLLE
Vor 40 Jahren erschien „Mit Pfefferminz bin ich dein Prinz“. Jetzt tourt **Marius Müller-Westernhagen** mit Neuinterpretationen der Songs durch Opernhäuser und Theater. 23.6.-31.7. bahn.de/westernhagen



STERENSTAUB
Das amerikanische **Complexions Contemporary Ballet** zeigt seine Bowie-Hommage „Star Dust“ in Deutschland. Eine Mischung aus Klassik, Ballett und Popkultur. 23.6.-9.8. bahn.de/stardust

Haben Sie Anmerkungen zum Fahrplan in DB MOBIL?
Schreiben Sie uns an fahrplan@dbmobil.de

»Ein gewaltiges Epos – spannender
als jeder Thriller!« *BBC History Magazine*

Im Chaos, das die Französische Revolution hinterlässt, wird Napoleon des Verrats angeklagt. Um seine Reputation zu retten, begibt er sich auf Kriegszüge nach Italien und Ägypten. Die beiden großen Schlachtenlenker Napoleon und Wellington stehen sich als erbitterte Feinde gegenüber in einem Kampf, der die Grundfesten der Weltgeschichte erschüttert ...

REISEN, LESEN,
GEWINNEN



Die Napoleon-Saga 1795 – 1803
832 Seiten · € 11,99 [D]
ISBN 978-3-453-47171-9
Auch als E-Book
Leseprobe auf heyne.de



HEYNE <

Großes Gewinnspiel auf www.reisenlesengewinnen.de
Gewinnen Sie attraktive Buchpakete!

DAS LITERARISCHE FUNDSTÜCK

FOLGE 16



Täglich landen rund 650 verlorene Dinge im zentralen Fundbüro der Deutschen Bahn. Wir bitten in jeder Ausgabe einen Schriftsteller, sich eines davon auszusuchen und uns dessen fiktive Geschichte zu erzählen.

Diesmal: TERÉZIA MORA



WIE MAN EINEN SCHATZ VERLIERT

D

Den Metalldetektor haben wir im Sand gefunden, vollständig zugedeckt, als hätte jemand Sandjungfrau mit ihm gespielt. Oder jemand wollte ihn vor fremden Augen verbergen, und dann ist noch etwas anderes geschehen, und sie konnten ihn nicht mehr ausgraben. Wir sahen uns in der Nähe der Fundstelle um, ob noch andere Spuren zu finden waren. (Hoffentlich keine Leiche.) Aber nichts, das einen Sinn ergab.

Wir schalteten ihn ein. Wir schauten ihm zu, wie er zum Leben erwachte. Wie wenn man im Staub eines fremden Planeten einen Roboter findet und ihn einschaltet. Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich trauen würde, auf einem fremden Planeten einen Roboter einzuschalten. Jedenfalls nicht am ersten Tag. Aber das hier war ein Metalldetektor, wie du sofort erkanntest, den dir der Himmel geschickt hatte als Ausgleich für den steinzeitlichen Faustkeil, den ich am Tag zuvor achtlos wieder weggeworfen hatte. Es ist gar nicht sicher, dass es ein Faustkeil war, ich kam nur darauf, weil uns am Abend eine Frau, die hier an der Küste lebt, erzählt hat, dass sie öfter Faustkeile am Strand findet. Und ich sagte: Dann habe ich heute vielleicht auch einen gefunden, er sah genauso aus, aber ich habe natürlich nicht damit gerechnet, dass er echt sein könnte.

Das hat dich sehr aufgewühlt. Ich musste dir am nächsten Morgen die Stelle zeigen, wo das war. Du hast jeden einzelnen Stein dort dreimal umgedreht, aber den Faustkeil nicht wiedergefunden. Keinen Faustkeil, keine Speerspitze. Jemand anderes hatte ihn in der Zwischenzeit gefunden, der nicht so dumm war wie ich. Oder ich erinnerte mich nicht richtig an die Stelle.

Ich sagte, dass ich mir, was die Stelle anbelangt, sicher sei, ich mich allerdings bezüglich des Faustkeils geirrt haben könnte. Diese Feuersteine sehen schnell mal so aus, als hätte sie jemand behauen. Außerdem habe ich eine lebhaftere Fantasie, und es könnte auch sein, dass ich, ▶

Dieser Metall-detektor sollte Schätze aufspüren und ging selbst verloren



als ich die Erzählung der Frau hörte, im Nachhinein einen Faustkeil aus einem ganz gewöhnlichen Feuerstein gemacht habe. Du sahst mich an, als könntest du das alles gar nicht glauben.

Wir gingen weiter über den Strand mit den Steinen, bis es keine Steine mehr gab und der Sandstrand begann. Du gingst, den Blick nach unten gerichtet, du wolltest unbedingt etwas finden, wenigstens etwas, wenn es schon kein Faustkeil war.

B

Bernstein. Auf sandigen Stränden findet man mehr Bernstein.

Den Metalldetektor fanden wir, weil ich, ungeschickt wie ich nun einmal bin, über ihn fiel. Mein Fuß verhakte sich in der Stange. Ich knallte der Länge nach hin.

Du: Was ist jetzt wieder?

Ich weiß nicht.

Ich hob einen Fuß aus dem Sand, die Stange lag quer darüber.

Du ließest dich auf die Knie fallen, begeistert.

Das ist ein Metalldetektor! Wo sind die Kopfhörer?

Wir durchwühlten den Sand, aber da waren keine Kopfhörer.

Macht nichts, sagtest du. Es geht auch so.

Du bewegtest ihn sanft über den Sand. Er machte kaum hörbare Geräusche, aber das reichte dir. Für die nächsten Stunden war nichts anderes mehr da. Wir gingen über den Strand, und du schwenktest das Metallsuchgerät.

Die Profis, sagtest du, erkennen an der Art des Piepens, was sie gefunden haben: eine Münze oder einen Kronenkorken.

Wir fanden sowohl als auch. Du freustest dich über jeden einzelnen Fund. Kronenkorken mit Stern, Kronenkorken mit Bär, Zwei-Cent-Stück, das nur noch an seiner Größe zu erkennen war. Wir gingen lange, lange über den Strand, es wurde schon dunkel, ich fror wie noch nie in meinem Leben. Lass uns gehen, lass uns gehen. Aber du warst unansprechbar und ich nur eine jammernde Stimme vor dem Murren des Meeres, hin- und hergeworfen vom immer kräftigeren Wind. Gleich gehe ich. Such du doch den verdammten Strand mit einem halben Me-

talldetektor ab, wenn du das so unbedingt willst, ich will ins Helle, ins Warme, ich will nach Hause, ganz nach Hause, wir haben für heute keine Unterkunft mehr, ich schleppe die ganze Zeit auch noch meinen Rucksack mit, das sollte der letzte Spaziergang am Strand sein, und jetzt sind wir immer noch hier.

Dann versagten die Batterien. Gott sei Dank versagten endlich die Batterien.

Komm, sagte ich. Komm schon, wir verpassen den letzten Zug!

Du kamst, aber du nahmst den Metall-detektor mit. Natürlich nahmst du ihn mit. Man braucht nur neue Batterien und einen neuen Kopfhörer. Ich hätte ihn am liebsten wieder eingegraben oder nicht einmal das, einfach liegen lassen. Das ist bestimmt so eine Art verfluchte Wunderlampe, deswegen war er im Sand vergraben, wer ihn findet, wird verhext, dazu verdammt, ewig über Strände, Felder, Straßen zu wandern auf der Suche nach nicht vorhandenen Schätzen.

Du schlepptest auch einen Rucksack und dazu noch den Detektor, aber der war nicht schwer, nur lang. Du schaltetest ihn immer wieder ein und aus, weil er dann für ein, zwei Sekunden, für einen Piepser wieder ins Leben zurückkam. Auf dem ganzen Weg zum Bahnhof. So marschierten wir durch die Dunkelheit, die Kälte. Als wir endlich den Bahnhof erreicht hatten, waren meine Finger so klamm, dass ich kaum die Karte am Automaten lösen konnte. Während du neben mir aus dem ganzen Körper Wärme ausstrahltest. Ich sage doch, das Teil ist verhext. Oder es war nur die Hitze der Jagd?

Du lehntest den Detektor an die Seite des Automaten, um deine eigene Fahrkarte zu lösen, da fuhr schon der Zug ein. Ich schrie, während ich schon rannte:

Komm schon, beeil dich! Das ist der letzte für heute!

Auch du ranntest los, dann fiel dir ein, dass der Detektor noch da lehnte. Ich sah es an deinen weit aufgerissenen Augen: diesen Moment, in dem du entscheiden musstest: den letzten Zug vor dem nächsten Morgen nehmen oder zurücklaufen und ihn holen. Du entschiedest dich für den Zug. Also, wenn ich will: für mich.

Danke, sagte ich. Ich weiß nicht, was ich getan hätte, wenn du zurückgegangen wärest.

Dabei weiß ich es. Ich wäre nicht wieder ausgestiegen.

Du sagtest lange nichts. Anfangs starrtest du aus dem Fenster, bis es so dunkel wurde, dass du nur noch dich und mich in der Scheibe sahst, dann startetest du eine ganze Weile in dein Telefon.

Das Ding war 400 Euro wert, sagtest du schließlich.

Du lehrtest den Inhalt deiner Taschen auf dem kleinen Tisch vor dem Fenster aus. 2 Euro und 16 Cent und ein Piercingring. Die Kronenkorken und die Haarlampe in Form eines silbernen Sterns hattest du gleich wieder in den Sand geworfen.

400 Euro, verdammte Scheiße, sagtest du.

Aber er war doch kaputt!, sagte ich.

Nur die Batterien. Es sind ganz normale Batterien drin.

Fast hätte ich: Es tut mir leid gesagt, aber ich blieb stur und sagte nichts mehr. ○

Ist das Ihr Metalldetektor? Schreiben Sie uns. Wir bewahren alle vorgestellten Fundstücke gesondert auf, damit sie ihren Eigentümer doch noch finden. fundstueck@dbmobil.de

Sie haben etwas im Zug oder am Bahnhof verloren oder gefunden? Den Fundservice der DB erreichen Sie unter bahn.de/fundservice

Die Autorin: Terézia Mora

Als kleines Kind habe sie sich geschworen, ihre Heimat schnellstmöglich zu verlassen, sagte Terézia Mora mal über sich. 1990 bot sich die Gelegenheit: Die 1971 Geborene zog vom ungarischen Dorf Sopron, in dem ihre Familie zur deutschen Minderheit gehörte, nach Berlin. Dort studierte sie Hungarologie, Theaterwissenschaften und Drehbuch, später begann sie zu übersetzen und selbst zu schreiben. 2004 erhielt sie für ihren Roman „Alle Tage“ zum ersten Mal die Aufmerksamkeit eines breiten Publikums und den Preis der Leipziger Buchmesse. Dieser Auszeichnung folgten weitere, unter anderem 2013 der Deutsche Buchpreis für „Das Ungeheuer“ und 2018 der Georg-Büchner-Preis. Ihr jüngster Roman heißt „Auf dem Seil“ (2019, Luchterhand Literaturverlag).



MEIN BLICK AUS DEM ZUGFENSTER

Leserin Isabelle von Sinner gelang diese Aufnahme zwischen München und Mannheim. Haben Sie auch ein schönes Motiv? Dann senden Sie es (mind. 5 MB) an zugfenster@dbmobil.de

DB-Nachricht des Monats
Wasser für Brunnen

Das Sozialunternehmen Share beliefert ab sofort die Bordgastro-nomie in den ICE- und IC/EC-Zügen der Deutschen Bahn mit Mineralwasser. Die Mehrwegflaschen von Share bestehen zu 35 Prozent aus recyceltem Plastik, womit die DB jährlich 38 Tonnen Plastik einspart. Das Berliner Start-up koppelt Konsum an soziales Engagement: Nach dem Prinzip „1+1“ sichert jede Flasche Mineralwasser einen Tag lang Trinkwasser für einen Menschen in Not. Die DB wird jährlich 2,3 Millionen Flaschen Wasser (still und mit Kohlensäure) beziehen. Dieses Volumen ermöglicht Share, jeden Monat mindestens einen Brunnen auf der Welt zu bauen. Die ersten Brunnen entstehen ab Sommer in Zusammenarbeit mit der Hilfsorganisation „Aktion gegen den Hunger“ in Liberia, sie werden jährlich 5000 Menschen mit Wasser versorgen. share.eu

FOTO: ISABELLE VON SINNER

Der ganze
Kosmos
der
Deutschen
Bahn



DIE BAHN UND ICH



EINER VON 208 718* :
CHRISTIAN JOBST

Position: Triebfahrzeugführer auf der Insel Wangerooge
Alter: 36 Jahre
Wer ist er? „Das Foto zeigt mich mit Rucksack in Südfrankreich. Seit Jahren wandere ich dort auf stillgelegten Bahnstrecken, mehrere Monate im Jahr. Ich versuche, den alten Trassen zu folgen, bevor sie zugewachsen sind. Dabei stöbere ich vergessene Tunnel oder alte Bahnhöfe wieder auf. Fotos dieser Reisen zeige ich auf meinem Blog railwalker.de. Für die Wintermonate kehre ich zurück und arbeite bei der Inselbahn Wangerooge. Job und Hobby passen für mich perfekt zueinander.“

* Die DB beschäftigt in Deutschland 208 718 Mitarbeiter (Stand 6/2019)

Ihre Frage an Mia MOBIL



Warum darf der Lokführer nur Tempo 100 fahren?



„Eine Durchsage im Zug: Unser Lokführer dürfe nur 100 km/h fahren, weil er nicht streckenkundig sei. Mein Sitznachbar und ich räteln, warum. Gibt es keine Geschwindigkeitsvorgaben am Streckenrand oder im Führerstand?“

Timo Wölken aus Osnabrück

Ein Lokführer wird grundsätzlich nur auf solchen Strecken eingesetzt, die er kennt. Welche das sind, wird zentral erfasst und im Dienstplan berücksichtigt. Der Lokführer muss die Strecke in jüngster Zeit – in der Regel zwölf Monate – befahren haben. Neue Abschnitte lernt er kennen, indem er mit einem Kollegen mitfährt. Zwar gibt es an den meisten Strecken Signale, die Höchstgeschwindigkeiten angeben, zudem liegt dem Lokführer ein detaillierter Fahrplan vor, samt Tempolimits, Signalstandorten und Abzweigungen. Doch hat fast jede Trasse ihre Besonderheiten, die ein Lokführer gesehen haben muss.

Was passiert nun bei einer Umleitung, für die ein Lokführer keine Streckenkenntnis besitzt? Entweder steigt für diesen Abschnitt ein kundiger Kollege zu, oder der Lokführer muss die Geschwindigkeit auf 100 Kilometer in der Stunde auf Hauptbahnen oder in der Regel auf Tempo 40 auf Nebenbahnen drosseln. Auf einigen wenigen Strecken gilt für Unkundige sogar ein Fahrverbot.

Sie haben eine Frage zum Bahnbetrieb oder zu den Zügen der DB? Schreiben Sie an: frage@dbmobil.de

REISENOTIZEN

Mein Sitznachbar lässt sich den Nacken von einem elektronischen Massagegerät kneten. „Komischer Typ“, denke ich. Nach zwei Stationen fragt er: „Wollen Sie auch mal?“ Aber gern. Aah, so lässt es sich reisen!
Barbara Heckmann aus Leipzig

Im Zug habe ich eine Pizza gegessen. Ich steige aus und entsorge den Karton im erstbesten Mülleimer. Da erschallt eine Ansage am Bahnhof: „Vorbildlich! So wird das gemacht! Danke schön!“ Ein bisschen stolz bin ich schon.
Lena Soumpasis aus Kiel

Durchsage im Regionalexpress nach Köln: „Lassen Sie bitte die Füße von den Polstern. Polster schreibt sich mit ‚P O‘, da ist die Zweckbestimmung quasi schon im Wort enthalten.“
Enno Calsin Borda aus Bielefeld, gesehen bei twitter.com/BahnAnsagen

Sie haben unterwegs etwas erlebt? Schreiben Sie uns! reisenotiz@dbmobil.de

FOTO: PRIVAT, ILLUSTRATION: SERGIO MEMBRILLAS

FOTOS: JUDITH JAKOB FÜR DB MOBIL

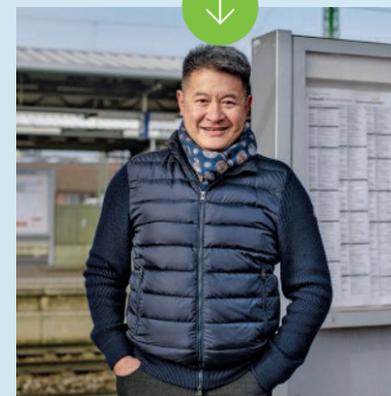
Eine Frage am Gleis

Wohin geht's?

Das wollen wir jeden Monat von Ihnen wissen. Diesmal in Homburg (Saar)



Susanne Jung, 22, fährt zu einem Wochenendseminar nach Stuttgart. Die angehende Mathe- und Physiklehrerin freut sich. „Diesmal geht es um faire Leistungsbewertung.“



Kenson So, 52, war geschäftlich in Homburg. Zu Hause wartet seine Tochter. „Sie wird 18. Die letzten drei Geburtstage habe ich verpasst. Jetzt nehme ich mir viel Zeit.“



Leon Christian, 17, fährt heim nach Breilfurt. „Hier in Homburg gibt es einen guten Skatepark. Da fahre ich öfter hin. Meine Boards schraube ich selbst zusammen.“



Der frühere Bademeister **Mario Holbeck, 39**, schult in Schwarzenbach zum Fachinformatiker um. „Bald gibt es Zeugnisse. Aufgeregt bin ich aber schon lange nicht mehr.“



Den Hauptbahnhof **Homburg** im Saarland gibt es seit 1848. Im Jahr 2000 hielt der erste planmäßige ICE in der Stadt an der Saar.



Sagana Selvanantharasa, 26, pendelt zwischen Homburg und Landstuhl, wo sie eine Ausbildung zur Erzieherin absolviert. „Zu Hause warten Familie und Freunde.“



Andrea Stark „wie kräftig“, 53, ist nach einem kurzen Besuch in Homburg wieder auf dem Heimweg in die Eifel. Dort arbeitet sie als selbstständige systemische Beraterin.



Der Doktorand **Qi Lin Guo, 28**, hat seine Freundin **Yantong Pan, 25**, aus Peking zu Besuch. Das Paar ist unterwegs nach Paris. „Wir sind jetzt fast zwei Jahre zusammen.“



Der Maschinenschlosser **Dieter Müller, 62**, fährt nach getaner Arbeit heim nach Bruchmühlbach. Dort will er später noch in eine Musikbar. „Da gibt es oft gute Konzerte.“



DB REPORT

KÜMMERER VOM DIENST

TEXT: MARIA TIMTSCHENKO / FOTOS: THOMAS VICTOR FÜR DB MOBIL

Einer bohrt, einer schraubt: Stationsinspektoren Hartmut Ossowski (links) und Klaus Kreideweiß befestigen die Seitenwand eines Haltestellenhäuschens in Stauchitz

Wenn ein Pflasterstein nicht richtig sitzt oder Vitrinenscheiben einen Sprung haben, rücken sie an. Ein Tag mit Stationsinspektoren in Sachsen

rgendwo zwischen den Dörfern Gröditz und Lampertswalde in Sachsen beißt Hartmut Ossowski in eine Fettbemme, wie man in Sachsen ein Schmalzbrot nennt. Die hat ihm sein Kollege mitgebracht. Oder genauer: dessen Frau. Nebst klein geschnittener Möhre und Gurke hat sie zwei Brote geschmiert und in eine Büchse gepackt. „Meine Frau weiß inzwischen, dass Hartmut bei mir mitisst“, sagt Ossowskis Kollege Klaus Kreideweiß und grinst. Seit einem Jahr arbeitet er an der Seite seines Partners – ein Team für gepflegte Bahnhöfe.

Beide sind Stationsinspektoren der Deutschen Bahn und betreuen etwa 130 Bahnhöfe rund um Riesa und Leipzig. Dort erledigen sie kleine Reparaturen, hängen Fahrpläne auf oder schneiden Pflanzen zurück. 279 Stationsinspektoren sind an Bahnhöfen in ganz Deutschland im Einsatz. Die Teamchefin von Ossowski und Kreideweiß ist Nicole Illing, 30 Jahre. Sie überblickt die Mängel, die am Vortag gemeldet wurden. Manches muss schnell erledigt werden, wie herumliegende Glassplitter, wegen des Verletzungsrisikos. Stellen die Stationsinspektoren vor Ort fest, dass eine Reparatur komplexer ist als gedacht, wird eine Firma beauftragt. Damit Ossowski, (57, Bahner seit 40 Jahren) und Kreideweiß (53, seit einem Jahr dabei, zuvor Kanalarbeiter) ihr Pensum schaffen. Als Bahnhofskümmerner vom Dienst.

Um sechs Uhr morgens treffen sich die beiden im Lager des Leipziger Hauptbahnhofs. Hier riecht es nach Benzin und Farbe, außerdem stehen dort Handwerkskoffer und zahlreiche Plexiglasscheiben. Eine davon zersägt Kreideweiß gerade in die richtige Passform. „Das ist die häufigste Reparatur, die wir machen: Scheiben austauschen“, sagt er. Was angekokelt oder eingeschlagen ist, wird erneuert. „Manchmal sind es vier bis fünf Scheiben am Tag.“ Insgesamt 46500 solcher sogenannter Kleininstandsetzungen wurden 2019 an Bahnhöfen der DB durchgeführt. Ossowski trägt Graffiti-Entfernungstücher und weiße Sprühfarbe, mit der heute eine Linie nachgeweißelt werden soll, in den kleinen Transporter.

Zum ersten Einsatz, nach Stauchitz, etwa 80 Kilometer von Leipzig. Ossowski braucht kein Navi. Er war schon oft an den kleinsten Bahnhöfen in der Umgebung. In Stauchitz befestigen sie eine



Aufkleber werden sofort entfernt. Auf diesem hier in Gröditz stand: „Keine Werbung, mehr Bier“ – auch der musste weg

locker gewordene Seitenwand am Haltestellenhäuschen und sichern den Deckel eines Streugutbehälters. „Das Letzte war zwar nicht unser Auftrag“, erklärt Ossowski. „Aber wir schauen uns immer um, was gemacht werden könnte, und erledigen es, wenn möglich.“

Kreideweiß scheint sich wohlzufühlen in seinem Job. Er sagt: „Das ist genau das, was ich immer machen wollte. An einem Tag verlegen wir Pflastersteine neu, an einem anderen Tag entfernen wir Graffiti. Es gibt immer etwas Neues zu tun.“ Besonders gefällt ihm die Zusammenarbeit mit seinem Kollegen. „Wir haben uns gesucht und gefunden“, sagt Kreideweiß. Er, der Erzähler, der die Fettbennen mitbringt und auf den Auto-

fahrten über die Spiele von RB Leipzig und TV-Serien wie „GZSZ“ quatscht. Und Ossowski, der Ruhige, der ab und an etwas einwirft oder bestätigend nickt. Kreideweiß kommt aus Dessau, Ossowski aus Weißenfels – jeweils eine knappe Zugstunde von Leipzig entfernt. Auf ihrer Fahrt zur Arbeit scannen sie die Bahnhöfe. „Manchmal sehe ich ein Schild, das erneuert werden müsste. Wenn das in unserem Einzugsbereich liegt, dann melde ich das“, sagt Kreideweiß. Schon bei ihrem nächsten Halt entdecken sie ein verschmutztes, gelbes Warnschild: „Komm, das wechseln wir jetzt noch schnell“, sagt Kreideweiß, klettert auf eine Leiter, entfernt bei der Gelegenheit einen Dynamo-Dresden-Aufkleber und befestigt ein neues Schild.

Weiter geht's nach Lampertswalde. Zwei Pflastersteine sind locker: Stolpergefahr! Also packen die beiden, der eine rechts, der andere links, gemeinsam einen Eimer Sand aus dem Wagen und schleppen ihn über den Bahnsteig. Dann füllen sie das Loch, klopfen die Steine wieder fest und fahren weiter nach Riesa, eine wenig genutzte Raucherinsel abbauen. Regen setzt unterwegs ein, Wind pfeift – die Sicherheitslinie weißeln sie heute nicht mehr, die Farbe würde bei diesen Bedingungen nicht trocknen. Gegen 14 Uhr machen sich beide mit dem Zug auf den Weg nach Hause, den Blick aus dem Fenster. Vielleicht entdecken sie auf der Fahrt schon die nächste Aufgabe. ●

Haben Sie Mängel entdeckt? Geben Sie den Ort unter „Bahnhofsuche“ auf bahnhof.de ein. Wählen Sie die Telefonnummer der 3-S-Zentrale.

Provisorische Lösung: Kreideweiß befestigt den Deckel des Streugutbehälters in Stauchitz vorerst mit Kabelbinder



Arbeiten am Hauptbahnhof

Die DB startet ihr erstes Coworking-Angebot. Am Berliner Hauptbahnhof stehen Reisenden, Pendlern und Bahnhofsbesuchern insgesamt 1500 Quadratmeter Bürofläche mit rund 300 Arbeitsplätzen zur Verfügung. Der Coworking-Bereich findet sich unter dem Namen „everyworks“ in der zehnten Etage des Bahnhofs. Die Arbeitsplätze können per App für wenige Minuten, ganze Tage oder länger gebucht werden. everyworks.de

1000 „BahnBonus Punkte“

Wer zwischen dem 1.4. und 14.5. auf bahn.de eine Städtereise „Bahn + Hotel“ bucht, sammelt 1000 „BahnBonus Prämienpunkte“. Die Reise muss zwischen dem 20.4. und 19.5. dieses Jahres erfolgen, der Mindestbestellwert liegt bei 100 €. Weitere Infos und die genauen Aktionsbedingungen finden sich auf bahn.de/1000-punkte

Fünf Bahnhöfe unter den Top 10

Laut einem Ranking der amerikanischen Organisation Consumer Choice Center zählt der Leipziger Hauptbahnhof zu den drei besten Bahnstationen Europas. Gemessen wurden Faktoren wie Komfort, internationale Verbindungen, aber auch Sauberkeit. Die

deutschen Hauptbahnhöfe München, Hamburg, Berlin und Frankfurt am Main kamen ebenfalls unter die Top 10. Den ersten Platz belegte St. Pancras International in London.

Bahnhöfe gestern und heute

Eine neue Dauerausstellung im DB Museum Nürnberg zeigt das öffentliche Leben in Bahnhöfen im Wandel der Zeit. Mittels Exponaten aus drei Jahrhunderten und mehrerer Medienstationen spiegelt „Bahnhofszeiten“ die bunte Welt der Bahnhöfe in all ihren Facetten. dbmuseum.de

Bauarbeiten Mannheim-Stuttgart

Im Zuge der Sanierung der Schnellfahrstrecken wird jetzt der Abschnitt Mannheim-Stuttgart erneuert. Auf der 99 Kilometer langen Teilstrecke werden rund 190 Kilometer Gleise, 300 000 Schwellen, 440 000 Tonnen Schotter und 54 Weichen erneuert sowie einige Tunnel und Brücken saniert. Die Strecke ist zwischen dem 10.4. und 31.10. gesperrt. Siehe auch Seite 107.

Mit Wasserstoff durch Berlin

Der Ridepooling-Fahrservice CleverShuttle, ein Tochterunternehmen der DB, hat seine Berliner Flotte um 25 Fahrzeuge erweitert. Die neuen, mit Wasserstoff betriebenen Wa-

gen bieten jeweils Platz für bis zu vier Personen, verfügen über eine Reichweite von bis zu 756 Kilometer und können in nur vier Minuten betankt werden. Der Fahrdienst von CleverShuttle basiert auf einem Algorithmus, der Fahrgäste intelligent zusammenbringt und die schnellste Route ermittelt. clevershuttle.de

Ausstellung Projekt Stuttgart-Ulm

„Innovationen erleben. Zukunft begreifen.“ – unter diesem Motto öffnet die Ausstellung zum Bahnprojekt Stuttgart-Ulm an neuem Ort: Ab dem 27. März ist die Schau direkt an Gleis 16 im Stuttgarter Hauptbahnhof zu sehen. Dort steht nun der „InfoTurmStuttgart“. Darin können Besucher unter anderem durch den Einsatz erweiterter Realität (AR) erleben, wie der künftige Bahnhof gestaltet sein wird. its-projekt.de

Neue Ameropa-Kataloge

Die Vorfreude auf die warmen Tage steigt. Der neue Ameropa-Katalog „Sommer-Hits“ bietet Städtetrip- und Kurzauftragsideen. Inspirationen für Reisen inklusive Bahnfahrt liefert der neue Prospekt „Top-Angebote Hotel + Bahn“. Beide Broschüren sind ab Anfang April in DB Reisezentren, Reisebüros und auf ameropa.de erhältlich.

**KLIMASCHUTZ
PAKETE AM BAHNHOF ABHOLEN**



Auf dem Weg nach Hause mal eben ein Paket am Bahnhof abholen? In Hamburg ist das jetzt möglich. In einem Pilotprojekt können Interessierte ab sofort Paketstationen an 15 Bahnhöfen und U-Bahn-Haltestellen nutzen. Am S-/U-Bahnhof Barmbek enthüllten Anfang März die Deutsche Bahn, die Hamburger Hochbahn, das IT-Unternehmen ParcelLock sowie die Paketdienste Hermes und DPD die erste von 15 **Hamburg-Boxen**. Wer den kostenlosen Service nutzen möchte, kann sich unter parcellock.de registrieren und eine App herunterladen. Das System soll vor allem helfen, den zunehmenden Lieferverkehr in Großstädten einzudämmen. Es ist zudem anbieteroffen, das heißt, es kann auch von anderen Paketdienstleistern und sogar von lokalen Händlern genutzt werden. Nach einer einjährigen Testphase wird entschieden, ob das Projekt auch in anderen Städten zum Einsatz kommt. box.deutschebahn.com

FOTO: DB AG

KATALOGSERVICE

Wohnen.

Hier finden Sie eine Auswahl interessanter Kataloge rund um das Thema Wohnen.

Die abgebildeten Kataloge können Sie kostenlos* und ganz bequem bestellen. Notieren Sie die Service-Nr. auf dem Coupon oder online unter www.katalog-collection.de/mobil-living Die bestellten Exemplare bekommen Sie dann schnellstmöglich zugesandt. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil!



www.reiner-silber.de

Edle Silberbestecke, Geschenke in Silber für Taufe und Hochzeit, Reparaturen. Katalog gratis! Reiner, Silbermanufaktur seit 1874, Marktplatz 10 a, 86381 Krumbach, Telefon 0 82 82 / 89 66-0, Fax -33, www.reiner-silber.de

889-01



www.treppenmeister.com

Elegant – Kombination aus Holz & Edelstahl. Sie finden unsere Treppen in vielen Konstruktionen und Materialien in über 100 Studios in Deutschland. So auch in Ihrer Nähe! Treppeninfos unter: 07452 – 8860, Abt. 8250.

889-02



www.raumplus.de

Gleittüren / Raumteiler / Schranksysteme individuell und maßgefertigt für alle Raumsituationen, Dachschrägen und vieles mehr – auch barrierefrei. Sonderlösungen sind unser Standard. Der Weg zum Glücklichen beginnt bei raumplus Tel. 04 21/579 50 745.

889-03



www.schoener-wohnen-kollektion.de

Ob klassisch-elegant, nordisch-natürlich oder schön schlicht: mit der SCHÖNER WOHNEN-Kollektion lässt sich jeder Wohnstil einrichten. Wie das geht, zeigt der Katalog 2019 auf 140 Seiten und liefert vom Bodenbelag über Wandfarben, Textilien und Möbel gleich alle neuen Produkte mit.

889-04



www.diana-bad.de

DIANA Freiraum – für Lifestyle und Lebensfreude im Bad. Ein spannender Kompass durch 220 Seiten Bädervielfalt. Vertiefen Sie sich in spannende Themen und spüren Sie dem nach, was der Lebensraum Bad heute alles sein kann. Gratis auf www.diana-bad.de.

889-05

Kataloge bestellen und gewinnen!



Gewinnen Sie einen von 5 Gutscheinen für ein Besteckset im Bauhaus-Design von der Silbermanufaktur Reiner

Edles Silberbesteck für allerhöchste Ansprüche – die traditionsreiche Silbermanufaktur Reiner fertigt silberne Bestecke mit viel Liebe zu Material und Design. Jetzt besonders aktuell: Silber im Bauhaus-Design. Die Manufaktur arbeitet zudem alte Silberbestecke in der hauseigenen Werkstatt neu auf. Alle Infos unter www.reiner-silber.de.

Nennen Sie uns Ihre gewünschten Kataloge und vielleicht sind Sie einer der glücklichen Gewinner eines Gutscheins im Wert von € 238 der von der Silbermanufaktur Reiner zur Verfügung gestellt wird.

Teilnahmeschluss ist der 24.04.2020. Der Gewinner wird per Losverfahren ermittelt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

889-01 889-02 889-03 889-04
 889-05

Name/Vorname _____
Straße/Nr. _____
PLZ/Wohnort _____
E-Mail _____

ausgefüllter Coupon per Post
Katalog-Service, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen

Internet www.katalog-collection.de/mobil-living

Email
bestellung@katalog-collection.de

QR-Code
per Smartphone einscannen



*Wichtig: Zum Katalogversand benötigen wir bitte Ihre Postanschrift! Bitte beachten Sie im Einzelfall, ob eine Schutzgebühr verlangt wird. Verantwortlicher für den Datenschutz ist Mahlow Media e.K., Inhaber: Stephan Mahlow, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen, Deutschland. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter www.katalog-collection.de/datenschutz

BORDGASTRONOMIE

Genuss auf ganzer Strecke



SPARGELCREMESUPPE MIT BÄRLAUCH

Vegetarisch

Ein Hauch von Frühling: helle, cremige Suppe mit Spargelbeilage und Bärlauch.



SCHWÄBISCHE MAULTASCHEN IM SPARGELTUD*

Klassisch

Zwei gefüllte Maultaschen in einem Spargel- und weißem Spargel. Bissfest und würzig, aromatisch im Geschmack.

NEU IM EISREGAL

Schokoladig und nussig

Zwei süße Versuchungen: Eiskonfektchen und cremige Vanilleeiscreme mit gesalzener Karamellsauce und Macadamianussstückchen



*Die DB spendet 10 Cent vom Verkaufspreis des Aktionsgerichts an den Verein Bergwaldprojekt für den ökologischen Waldumbau und die Sanierung der Schutzwälder in Deutschland.

DB mobil

Herausgeber: Deutsche Bahn AG
Gesamtleitung: Jürgen Kornmann (Leiter Marketing & PR)

Projektleitung/Koordination: Iris Christine Münch Deutsche Bahn, Karlstr. 6, 60329 Frankfurt am Main, Tel. 069/265-27276

Redaktion: TERRITORY Content to Results GmbH

Chefredakteur: Stephan Seiler (V. i. S. d. P.)

Stv. Chefredakteur: David Schumacher

Textchef: David Schumacher

Art Director: Cyrill Kuhlmann

CvD: Michael Hess

Redaktion: Katja Heer (Ltg. Kultur, Unterhaltung; heer.katja@territory.de), Michael Hess (DB Welt; hess.michael@territory.de), Lena Sophia Soumpasis (Praktikantin), Uwe Pütz (Gesellschaft, Sport, Wirtschaft; puetz.uwe@territory.de), Vera Stegner (Fahrplan, Kinder, Unterhaltung; stegner.vera@territory.de), Maria Timtschenko (Reise; timtschenko.maria@territory.de), Mathis Vogel (Kultur, vogel.mathis@territory.de)

Autoren dieser Ausgabe: Wiebke Harms, Birte Kaiser, Frederic Löbnitz, Thilo Mischke, Greta Taubert, Fabian Zaparka

Grafik: Maik Gräf, Kim Meier, Nele Neubauer

Bildredaktion/-produktion: Philipp Balkenhol (Ltg.), Andreas Till

Assistentin der Chefredaktion: Astrid Weidemann

Redaktionelle Technik: Christian Flügge

Anschrift der Redaktion:

DB MOBIL, Brieffach 40, 20444 Hamburg. Erreichbarkeit der Redaktion von Mo. bis Fr. von 9 bis 13 Uhr telefonisch unter 040/3703-5053 und per E-Mail: redaktion-dbmobil@territory.de

DB MOBIL erscheint monatlich bei TERRITORY

Content to Results GmbH, Bei den Mühren 1, 20457 Hamburg, territory.de

Publisher: Sandra Harzer-Kux

Objektleitung: Michael Remler

Herstellung: G+J Herstellung, Heiko Belitz (Leitung), Sandra Merchel, Matthias Richter

Verantwortlich für Anzeigen: G+J eIMS, Brand Solutions + Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg

Executive Director Brand Solutions + Direct Sales: Heiko Hager, Tel. 040/3703-5300

Director Brand Solutions + Direct Sales: Jan-Eric Korte, Tel. 040/3703-5310 (v.i.S.d.P.)

Key Account Manager: Clemens Rother, Tel. 040/3703-6453

(rother.clemens@ems.guj.de), Erik Schween, Tel. 040/3703-5305

(schween.erik@ems.guj.de),

Ad Management: Kathrin Thoben, Tel. 040/3703-2307 (thoben.kathrin@guj.de)

Anzeigenpreisliste: Nr. 20 vom 1.1.2020

Reproduktion: 4mat Media, 20457 Hamburg

Druck: Mohn media, Mohndruck GmbH, Gütersloh



Der Druck von DB MOBIL erfolgt auf umweltfreundlichem Recyclingpapier der Firmen Burgo Group spa (Umschlag) und Steinbeis Papier GmbH (Innenseiten). Alle Seiten werden auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier aus 100 Prozent Altpapier gedruckt.

© **DB MOBIL** 2020 TERRITORY Content to Results GmbH, Hamburg, für sämtliche Beiträge. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD etc. nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung.

ISSN 2190-5673

Weil es einfacher ist, verwenden wir bei Berufsbezeichnungen in der Regel das Standardgenus.

Lose Anzeigenbeilagen sind in DB MOBIL nicht zugelassen. Sollten sich lose Beilagen in diesem Heft befinden, handelt es sich in keinem Fall um bezahlte Werbung oder sonstige Kooperationen mit DB MOBIL. Für Werbung und Botschaften mit diskriminierendem oder demokratiefeindlichem Inhalt ist in DB MOBIL kein Platz.

ABONNENTEN-SERVICE: Territory Vertrieb, Feldstr. 23, 23858 Reinfeld, Tel. 04533/20 77 11, Fax 04533/20 77 21, azm@azm-gmbh.de

Soundbar? Klang-Faszinator!

nuPro AS-250

Begeistert unter dem TV und als klingstarke, kompakte Stereo-Anlage.

Hochpräzise, äußerst bass- und wattstark.

In edlem Schleiflack Weiß oder Schwarz.

TESTSIEGER Soundbars (einteilig)



AS-250: Verstärkerleistung 200 Watt, 70 cm Breite. 585,- Euro inkl. 19% MwSt (zzgl. Versand)

Jetzt testhören!

Günstig, weil nur direkt vom Hersteller www.nubert.de Nubert electronic GmbH, Goethestraße 69 D-73525 Schwäbisch Gmünd

30 Tage Rückgaberecht. Kostenloses Infopaket! Profiberater-Hotline, in Deutschland gebührenfrei 0800 6823780

nubert

EHRLICHE LAUTSPRECHER

FOTOS: DB AG

seabreeze.travel

Azoren Madeira Kanaren Kapverden Irland

Atlantische Inselwelten - individuell und maßgeschneidert seit 20 Jahren.

www.seabreeze.travel

RUCKSACK REISEN

Wintersport in Schweden

Schneeschuh Langlauf Tourenski Abfahrtski Ferienhäuser Huskytouren

www.rucksack-reisen.de
Tel. +49 (0)251 87188-0

Wohngesunde Komforthäuser

Nachhaltig Effizient Schadstoffgeprüft

www.baufritz-bm.de

BAUFRITZ
WIR BAUEN GESUNDHEIT

DIE EISENBahn ERLEBNISREISE
Reisekultur auf Schienen

ZUGREISEN FÜR ANSPRUCHSVOLLE

- Geführte First-Class-Gruppenreisen in Europa*
- Bahn-Erlebnis und Kultur 1. Klasse in Deutschland*
- Kombinierte Zug- und Schiffsreisen*
- Reisen mit Luxuszügen und Zuglegenden
- Weltweite Schienenkreuzfahrten
- Entdeckerreisen per Bahn

*Unser Service für Sie: Bahnfahrt 1. Klasse und Gepäcktransfer ab/bis Zuhause inklusive
Tel.: 02 11-929 666-0 · www.bahn-erlebnis.de · prospekt@bahn-erlebnis.de
Comundus Reisen und Events GmbH, Scheurenstr. 26, 40215 Düsseldorf

Mehr Kunst erleben

artCard

www.art-magazin.de/artcard

11.12.2019
19.4.2020

QANGA

DIE GESCHICHTE GRÖNLANDS ALS GRAPHIC NOVEL

ARCHÄOLOGISCHES MUSEUM FRANKFURT
www.archaeologisches-museum-frankfurt.de

TARUK
GROSSE REISE. KLEINE GRUPPE.

43 FILME INKLUSIVE

Jetzt anfordern: Katalog 2020/2021 mit Reise-DVD!

Außergewöhnliche Reisen in kleiner Gruppe nach Afrika, Asien, Amerika, Australien sowie – neu 2020 – Europa!

- › Persönlich konzipierte Routen
- › Handverlesene Unterkünfte
- › Deutschsprachige Reiseleitung

Information & Beratung:
033209-21740 | www.taruk.com

DEUTSCH GEFÜHRTE REISEN MIT 2-12 PERSONEN

NTM Nationaltheater Mannheim

FESTLICHER OPERNABEND »OTELLO«

mit Stephen Gould als Otello und George Gagnidze als Jago

Fr, 19.06.2020

Kartentelefon 0621 1680 150
www.nationaltheater.de

Stephen Gould

interchalet
Urlaub im Ferienhaus

Dein Ferienhaus für den Sommer findest Du auf www.interchalet.de

VORSCHAU APRIL
Highlights im ICE Portal



BLOCKBUSTER DES MONATS

PACK JU GÖHTE 3



Das große Finale der deutschen Filmreihe mit Elyas M'Barek: In der Goethe-Gesamtschule steht das Abitur an, die Klasse von Lehrer Zeki Müller hat hoffnungslos schlechte Noten. Als deswegen sein eigener Job auf dem Prüfstand steht, greift Müller zu radikalen Methoden, um Chantal, Danger, Zeynep und dem Rest der Klasse doch noch zum Abschluss zu verhelfen.
114 Minuten

CHECK. CHECK



Als sein Vater an Demenz erkrankt, ändert sich das Leben von Jan Rothe (Klaas Heufer-Umlauf) radikal. Vom Berliner Szeneviertel zieht er zurück in die Kleinstadt, in der er aufgewachsen ist, um sich um seinen Dad zu kümmern. Sein neuer Job: Sicherheitsbeamter im Provinzflughafen. Dort macht er sich als Problemlöser schnell unentbehrlich. Comedyserie, zehn Folgen je
25 Minuten

50 Filme und Serienfolgen sind kostenlos verfügbar, wenn Sie im ICE Portal **maxdome onboard** wählen. Für Laptops werden die Browser Chrome und Firefox empfohlen, für iPhones ist die App **maxdome onboard** nötig. Auf mehr als 1000 Videos können maxdome-Kunden zugreifen, wenn sie sich mit ihrem persönlichen Log-in anmelden oder ein Abonnement abschließen.



Hörbücher des Monats

Ein ungelöster Mord führt in Romy Fölcks Krimi **Totenweg** weit zurück in die Vergangenheit seiner Protagonisten: einer jungen Polizistin und eines Kommissars, der kurz vor der Pensionierung steht. Eine Hymne auf den Mut aller Frauen ist Laetitia Colombanis **Der Zopf**, der die Geschichten dreier Frauen in Indien, Italien und Kanada miteinander verbindet.

Blinkist erklärt die Ideen beliebter Sachbücher, etwa die Ratgeber **Entspannt schaffst du alles!** von Jan Becker, **Zeit. Der Stoff, aus dem das Leben ist** von Stefan Klein und **Network Thinking** von Ulrich Weinberg.



Spiel des Monats

Der kleine Hase ist nicht zu stoppen! Im wundervollen Rennspiel **Hop don't stop** helfen Sie dem Häschen, Hindernissen auszuweichen und dabei so viele Diamanten wie möglich einzusammeln.

Aus technischen Gründen kann es zu kurzfristigen Programmänderungen im ICE Portal kommen.



So gelangen Sie ins ICE Portal

Verbinden Sie sich im ICE mit dem WLAN **WiFionICE**. Geben Sie im Browser (etwa Google Chrome) die URL **ICEportal.de** ein. Sie finden dort die hier aufgeführten Filme und Hörbücher – und noch viel mehr, etwa Reisetipps, Lesestücke und weitere Inhalte für Kinder sowie Infos zur aktuellen Reise.



Im digitalen Zeitungskiosk finden Sie Tageszeitungen (in der 1. Klasse auch digital gratis) sowie wechselnde, kostenfreie Magazine wie etwa **GEO**, **Schöner Wohnen**, **View**, **Walden** und natürlich **DB MOBIL**.

FOTOS: MAXDOME, PR

DIE WELT PER ZUG ENTDECKEN!

- Transsibirische Eisenbahn: Sonderzugreise Zarengold, Wintermärchen, Silvesterreise, Linienzug-Abenteurer
- African Explorer – Direkt vom Veranstalter: Das Original aus der ARD-Serie *Verrückt nach Zug*
- Afrikas legendärer Luxus-Zug Rovos Rail
- Exklusiv: Seidenstraße, Kaukasus, Indien, Patagonien
- Klassiker: Kanada, USA, Anden, Australien, Europa

Kataloge und Beratung:
Lernidee Erlebnisreisen
Tel. +49 (0)30 786 00 00
www.lernidee.de/mo · mo@lernidee.de

Fragen Sie nach freien Terminen!

HOTEL & BAHN

4 TAGE HAMBURG inkl. Bahnreise ab **€ 174,-***

In Kooperation mit **DB**

JETZT HIER BUCHEN:
Tel. +49 (0)40-300 51 595 | hamburg-tourismus.de/bahn

*Preis pro Person im Doppelzimmer bei 3 Übernachtungen inkl. Frühstück und Hamburg CARD; Gültigkeit: Anreise täglich, Hin- und Rückfahrt mit der Deutschen Bahn inkl. Sitzplatzreservierung und City-Ticket nach Verfügbarkeit

Hamburg Tourismus GmbH,
Wexstraße 7, 20355 Hamburg
Foto: Westend61/GettyImages

CANUSA
TOURISTIK SEIT 1983

WEST-KANADA: GRIZZLYS IN DER NATUR BEOBACHTEN

CANUSA TOURISTIK GmbH & Co. KG | Wir beraten Sie gerne persönlich in: Hamburg | Hannover | Frankfurt | Köln | München | Stuttgart und Berlin

canusa.de

Der Katalog 2020 ist da. Jetzt kostenlos bestellen
0800 4638836

Kreuzfahrten auf den schönsten Flüssen Europas und weltweit ...

CroisiEurope

Unser Mehrwert für Sie:

- ✓ **Vollpension Plus =** alle Tisch- und Bargetränke an Bord inklusive
- ✓ **alle Landausflüge inklusive***

CroisiEurope wird in Deutschland exklusiv vertreten durch:
Anton Götten GmbH, 66111 Saarbrücken, Faktoreistr. 1 · info@croisieurope.de
www.croisieurope.de

*bei fast allen Flusskreuzfahrten

bahnshop.de

Praktisch unterwegs

Auf **bahnshop.de** findet jeder ein passendes Geschenk



Trinkflasche von Koziol

Für den Schluck Wasser unterwegs: die „Plopp to Go“-Flasche mit Bügelverschluss und aus recycelbarem Kunststoff. Volumen: 425 ml. Bestell-Nr. 32500680, 14,95 €



Bluetooth-Lautsprecher

Mit dem leistungsstarken (20 Watt) und leichten „Flip 5“ von JBL hören Sie Musik, wo Sie wollen. Dank der wasserdichten Bauart sogar bei Regen. Bestell-Nr. 32500815, 139,90 €



Mehrzweckwerkzeug von Richartz

Solides Multitool. Die matt gestrahlten Edelstahlgriffe mit schwarzen Kunststoffeinlagen geben sicheren Halt bei jeder Arbeit. Bestell-Nr. 32500724, 14,90 €



Praktisches Besteckset

Messer, Gabel, Löffel – Koziol-Besteckset für unterwegs. Ohne Schnickschnack und wieder leicht zusammensteckbar. Bestell-Nr. 32500682, 7,95 €

Die hier präsentierten Artikel gibt es bei bahnshop.de. Dort finden Sie auch Sonderangebote und Neuheiten. Bestelladresse: bahnshop.de, cyber-Wear Heidelberg GmbH, Elsa-Brändström-Straße 4, 68229 Mannheim, Tel. 0621/30983199, Fax 0621/30983444, E-Mail: bahnshop@mycybergroup.com Folgende Zahlungsmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung: Kreditkarte (Visa/Mastercard), Paypal oder SEPA-Lastschrift. Versandkosten innerhalb Deutschlands 4,99 €; ab 25 € Bestellwert versenden wir versandkostenfrei. BahnCard-Kunden erhalten beim Kauf 10 Prozent Rabatt, BahnComfort-Kunden 15 Prozent (außer in den DB Reisezentren). BahnBonus-Punkte können bei bahnshop.de eingelöst werden.



Eieruhr PiepEi

Das PiepEi wird zusammen mit den Eiern gekocht. Erreichen Eiweiß und Eigelb die gewünschte Festigkeit, ertönt eine Melodie. Bestell-Nr. 32500807, 19,90 €

Nächster Halt HAUPTBAHNHOF OSNABRÜCK



Wer früher nach Osnabrück reiste, erfuhr schon auf den Schildern des Bahnhofs, dass er endlich das „Zentrum des Osnabrücker Landes“ erreicht hatte. Was natürlich richtig war, aber auch sehr tief gestapelt. Denn die niedersächsische Großstadt darf sich auch Friedensstadt nennen: 1648 wurde dort der 30-jährige Krieg beendet. Die Einwohner scheinen sich ihre Friedfertigkeit bewahrt zu haben. Ihr Motto „Ich komm zum Glück aus Osnabrück“ steht für hohe Lebensqualität. Davon zeugt auch der denkmalgeschützte Hauptbahnhof, der am 25.4. mit einer großen Feier seinen 125. Geburtstag begeht. In Osnabrück kreuzen sich die Bahnstrecken Ruhrgebiet-Hamburg und Hannover-Amsterdam. Möglich macht das der mehrgeschossige Bau des Turmbahnhofs, in dem die Gleise auf zwei übereinanderliegenden Ebenen verlaufen. ●

ERSTERÖFFNUNG 1895
REISENDE UND BESUCHER 20 000 pro Tag
AN- UND ABFAHRTEN ca. 260 pro Tag
GLEISE 9
BESONDERHEIT Turmbahnhof

FOTOS: DB AG (5), ULLSTEIN BILD/IMAGE BROKER

ES GIBT VIEL ZU ENTDECKEN!

**JETZT
IM HANDEL
ODER
GRATISHEFT*
SICHERN**



WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.DE/MOBIL

+49 (0) 8105 / 38 83 29 Bitte Bestellnummer angeben: 620NG62609

*Ohne Risiko: wenn ich zufrieden bin und nach Erhalt des 1. Heftes nicht abbestelle, erhalte ich NATIONAL GEOGRAPHIC ab dem 2. Heft für z.Zt 6,50€ / Ausgabe monatlich portofrei nach Hause. Jederzeit kündbar.

**NATIONAL
GEOGRAPHIC**

I WEITER VORAN

SO ERREICHEN SIE DIE DB

IM NETZ

Umfassende Informationen zum Angebot der Bahn im Personenverkehr bietet das Reiseportal **bahn.de**. Unter **twitter.com/db_bahn** und auf **facebook.com/DBPersonenverkehr** finden Sie zusätzlich Informationen, Angebote und Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Reisen. Mehr über den DB-Konzern erfahren Sie auf **deutschebahn.com** und **facebook.com/deutschebahn**. Fragen zum Konzern und seinen Geschäftsfeldern werden hier gern beantwortet.

PER APP

- DB NAVIGATOR**
Handy-Ticket, Echtzeitinfos, Verspätungsalarm und Reisedetails
- FLINKSTER**
Für Carsharing in 400 deutschen Städten
- CALL A BIKE**
Das Fahrradverleihsystem der DB – mit 15000 Rädern in 70 Städten
- DB BAHNHOF LIVE**
Aktuelle Infos zu 5400 Bahnhöfen deutschlandweit
- DB BARRIEREFREI**
Digitaler Begleiter für barrierefreies Reisen
- BAHNBONUS**
Punkte sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen

SCHNELLER ZUR BAHN – RUND UM DIE UHR

Wissen Sie schon, wie einfach und schnell Sie mit der Bahn verbunden werden? Beim Anruf-Portal von DB Dialog sprechen Sie nach maximal zwei Menüschritten mit dem richtigen Ansprechpartner – bei Premiumkunden (BahnCard und bahn.bonus) geht es sogar noch schneller. Nach der Anwahl erreichen Sie den gewünschten Service ganz einfach per Spracheingabe oder Tastatur. Für die sympathischen Telefonstimmchen wurden mit Absicht sowohl ein Mann als auch eine Frau gewählt, um Ihnen das Verstehen noch einfacher zu machen. Jeden Tag, rund um die Uhr!



Service-Nummer

Die einheitliche Service-Nummer der Bahn im Personenverkehr

01806/99 66 33*

Weitere Services und Telefonnummern der Bahn: **BahnCard-Service**

01806/340035* (Mo.-Fr. 7-21 Uhr, Sa. 9-18 Uhr), **bahncard-service@bahn.de** Aktuelle Reiseinformationen

bahn.de/ris (mobil: m.bahn.de/ris) **Fundservice** 0900/199 05 99 (Mo.-Sa. 8-20 Uhr, So. 10-20 Uhr), Kosten: 59 Cent/Min. (aus dem dt. Festnetz, Tarif bei Mobilfunk ggf. abweichend), **fundservice.bahn.de**

Bundespolizei-Hotline 0800/688 80 00 **Baubedingte Fahrplanänderungen** 0800/599 66 55 (gebührenfrei) **bahn.de/bauarbeiten**

Telefonnummern von Partnern der DB wie Ameropa, bahnshop.de oder Mietwagenfirmen erhalten Sie unter der Servicenummer 01806/99 66 33* mit dem Stichwort Rufnummer.

*20 Cent/Anruf aus dem Festnetz, max. 60 Cent/Anruf aus dem Mobilfunknetz

DIE DB-FLOTTE

Im Fernverkehr der Deutschen Bahn sind zahlreiche unterschiedliche ICE- und Intercity-Züge unterwegs. Hier ein Überblick über die Fahrzeug-Generationen und deren grundlegende Daten, inklusive der Baureihen-Bezeichnungen (BR)

ICE 1 (BR 401)
In Betrieb seit 1991
Redesign: 2005
Stückzahl: 58
Sitzplätze: 703
Vmax*: 280 km/h

ICE 2 (BR 402)
In Betrieb seit 1996
Redesign: 2011
Stückzahl: 44
Sitzplätze: 381
Vmax*: 280 km/h

ICE 3 (BR 403/406)
In Betrieb s. 2000/04
Redesign: ab 2017
Stückzahl: 62
Sitzplätze: 419-450
Vmax*: 330 km/h

ICE 3 (BR 407)
In Betrieb seit 2013
Stückzahl: 17
Sitzplätze: 444
Vmax*: 320 km/h

ICE 4 (BR 412)
In Betrieb seit 2017
Stückzahl: 40
Sitzplätze: 830
Vmax*: 250 km/h

ICE T (BR 411/415)
In Betrieb seit 1999 bzw. 2004
Stückzahl: 67
Sitzplätze: 250-376
Vmax*: 230 km/h

Intercity 1
Baujahre: 1970-1990 modernisiert ab 2011
Stückzahl: ca. 140
Sitzplätze: 400-690
Vmax*: 200 km/h

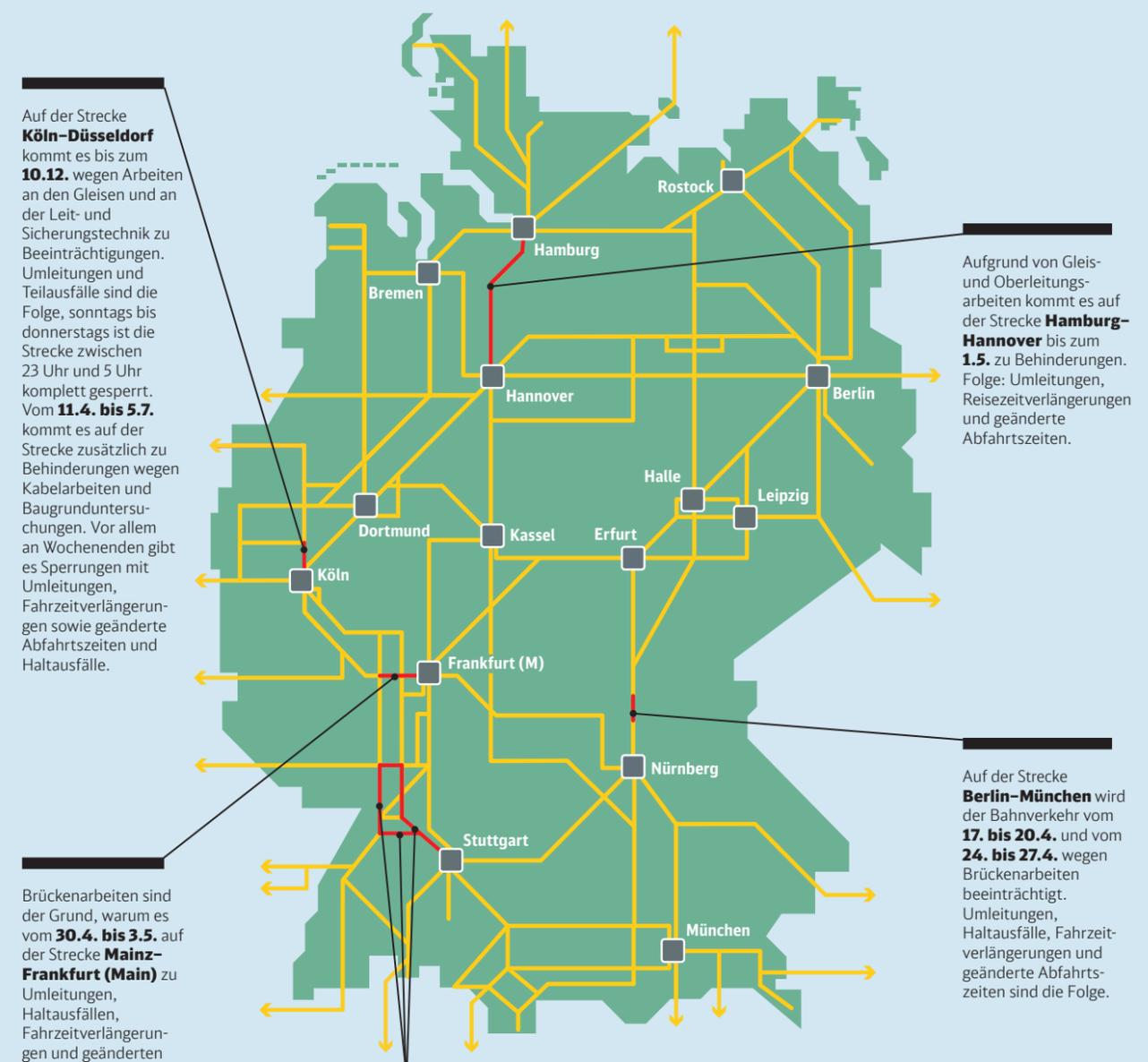
Intercity 2
In Betrieb seit 2015/2019
Stückzahl: 44
Sitzplätze: 461
Vmax*: 160 km/h

Intercity 2
In Betrieb seit 3/2020
Stückzahl: 9
Sitzplätze: 285
Vmax*: 200 km/h

ILLUSTRATION: DIETER DUNEKA

DB-Streckennetz

Auf diesen Strecken fahren täglich 1300 Züge im Fernverkehr. Ständig wird am Netz gearbeitet, um es robuster, schneller und komfortabler zu machen. Die Karte zeigt fünf aktuelle Projekte*



Auf der Strecke **Köln-Düsseldorf** kommt es bis zum **10.12.** wegen Arbeiten an den Gleisen und an der Leit- und Sicherungstechnik zu Beeinträchtigungen. Umleitungen und Teilausfälle sind die Folge, sonntags bis donnerstags ist die Strecke zwischen 23 Uhr und 5 Uhr komplett gesperrt. Vom **11.4. bis 5.7.** kommt es auf der Strecke zusätzlich zu Behinderungen wegen Kabelarbeiten und Baugrunduntersuchungen. Vor allem an Wochenenden gibt es Sperrungen mit Umleitungen, Fahrzeitverlängerungen sowie geänderte Abfahrtszeiten und Haltausfälle.

Aufgrund von Gleis- und Oberleitungsarbeiten kommt es auf der Strecke **Hamburg-Hannover** bis zum **1.5.** zu Behinderungen. Folge: Umleitungen, Reisezeitverlängerungen und geänderte Abfahrtszeiten.

Auf der Strecke **Berlin-München** wird der Bahnverkehr vom **17. bis 20.4.** und vom **24. bis 27.4.** wegen Brückenarbeiten beeinträchtigt. Umleitungen, Haltausfälle, Fahrzeitverlängerungen und geänderte Abfahrtszeiten sind die Folge.

Brückenarbeiten sind der Grund, warum es vom **30.4. bis 3.5.** auf der Strecke **Mainz-Frankfurt (Main)** zu Umleitungen, Haltausfällen, Fahrzeitverlängerungen und geänderten Abfahrtszeiten kommt.

Die Sanierung der Schnellfahrstrecke **Mannheim-Stuttgart** führt vom **11.4. bis 31.10.** auch auf den Strecken **Mannheim-Karlsruhe** und **Karlsruhe-Stuttgart** zu Umleitungen und Fahrzeitverlängerungen. Zudem werden aufgrund begrenzter Kapazität auf den Umleitungsstrecken insgesamt weniger Fahrten angeboten. Dazu gibt es teilweise neue Start-/Endbahnhöfe sowie Ersatzhalte.

- aktuelle Bauarbeiten (Auswahl)
- Fernverkehrsstrecken der DB (ICE und IC/EC)

*vorbehaltlich kurzfristiger Änderungen

NATUR ERLEBEN

ZUGPANORAMA UND WANDERABENTEUER

Komfort, Kultur und Natur – kann man so verschiedene
Annehmlichkeiten des Reisens miteinander verbinden?
Ja, das Bahn-Wandern macht's möglich.

G

„Geht's zu Fuß weiter?“, fragt die sympathische Frau mit dem blauen Koffer und zeigt auf mein zünftiges Schuhwerk. „Ja, ich Bahn-wandere.“ Zwei fragende Augen schauen mich an. Während wir aus dem Zug aussteigen, erzähle ich ihr, was es mit dem Bahn-Wandern auf sich hat. „Toll“, sagt sie, als wir uns verabschieden, „das wäre auch was für mich und meinen Mann.“ Fröhlich winkt sie mir noch hinterher.

Zug für Zug, Schritt für Schritt, so lautet das treffende Motto des Bahn-Wanderns. Wer im Urlaub gleichermaßen Natur, Kultur und Komfort genießen möchte, der kann eine Bahnreise wunderbar mit Wandertouren durch abwechslungsreiche Landschaften kombi-

nieren. Wie herrlich, morgens aus der Tür des Hotels zu treten, den frischen Tau auf Grashalmen glitzern zu sehen, das Gesicht den ersten Sonnenstrahlen entgegenzustrecken und den weichen Boden unter den Wanderstiefeln zu spüren. Und zu wissen: Wenn man sich mal ausruhen möchte, kann man an einer der nächsten Stationen in die Bahn steigen und die Natur vom Zugfenster aus an sich vorbeiziehen lassen. Und für die nächste Unterkunft ist auch gesorgt. So können Sie sich Zeit nehmen, entdecken, genießen und die Touren in Ihrem eigenen Tempo gestalten. Ist Ihnen nicht nach Wandern zumute, reicht auch ein Spaziergang oder eine Besichtigung. Dabei kommen Sie vielleicht mit anderen Wan-

Bild oben: © Sverre Hjoernevik, oben rechts: © Mike Crane/stockstudioX, Foap/visit Norway

Bilder rechts: © Andrea Giubelli/visit norway, swissmediavision/Getty Images

BAHN-WANDERN MÄCHT GLÜCKLICH.



Zauberhaftes Bergen



Im Zug von Oslo nach Bergen



Der Aurlandsfjord



UNSER ANGEBOTS-TIPP

BAHN-WANDERN IN FJORDNORWEGEN

Siebtägige individuelle Linienzug-Reise, bei der Sie Norwegen auf eine ganz andere Art und Weise erleben! Erkunden Sie die Schönheit des Landes auf einer abwechslungsreichen Reise zu Fuß, mit der Bahn und auf dem Wasser.

Sechs Übernachtungen im Doppelzimmer in Mittelklassehotels, Verpflegung laut Programm, Bahnfahrten 2. Klasse mit den Bergbahnen Oslo – Finse – Hallingskleid laut Programm, Gepäcktransport Finse – Vatnahalsen, Vatnahalsen – Flåm, Fahrt mit dem Expressboot Flåm – Balestrand, Balestrand – Bergen, Reisedokumentation pro Person **ab 1.560 €**

Weitere Informationen und Angebote finden Sie auf ameropa.de/outdoor

Beratung und Buchung

telefonisch unter
06172/109 688
(Mo.–Fr. 8.30–20 Uhr,
Sa. 9–16 Uhr)



Rast machen und tief durchatmen

derern oder Einheimischen ins Gespräch und erhalten den ein oder anderen interessanten Tipp.

Eine große Hilfe ist die Ameropa-Reisebeschreibung mit Informationen zu Länge und Anforderungen der jeweiligen Wanderstrecken, Bahnverbindungen und Fahrzeiten. So kann jeder seine Touren nach persönlichem Fitnessstand wählen. Eine prima Vorbereitung auf die gebuchte Reise ist übrigens Radfahren, Laufen, Schwimmen usw. Aber wohin mit den persönlichen Siebensachen, wenn's mitten durch die Natur, über Stock und Stein geht? Keine Sorge – zum jeweiligen Reise-Arrangement gehört der Transfer des Gepäcks von Hotel zu Hotel.

Also, wohin zieht es Sie? Wenn Sie die raue und unberührte Natur suchen, mögen Sie vielleicht **Irland**. Zwischen Küste und hohen Bergen schlängeln sich reizvolle Wanderwege, oft mit Blick auf malerisch hingetupfte Inseln; ein verführerischer Kontrast dazu sind quirlige Kleinstädte mit ihrem vielfältigen Angebot an Musik und Kultur. Mit den höchsten Gipfeln Europas kann die **Schweiz** punkten. Atemberaubende Alpenpanoramen, klare Bergseen und Angebote wie die Tour „Via Gastronomica“ ergeben eine perfekte Kombination aus Naturerlebnis und exklusiven Gaumenfreuden. Sie lieben besonders den Charme des Südens? Dann können Sie in **Andalusien** beeindruckende Berglandschaften durchwandern, sich auf abenteuerliche Hängebrücken wagen und den berühmten Caminito del Rey durchstreifen – bei strahlend blauem Himmel.

Sie möchten noch wissen, wo ich der freundlichen Frau vom Bahn-Wandern erzählt habe? In **Norwegen**, dessen wilde Wasserfälle und legendäre Fjorde einfach unvergesslich schön sind!

Sie lieben den kühlen Norden? Alle Skandinavien-Liebhaber sollten sich unbedingt das Angebot rechts ansehen ...

UNTERWEGS AUF DEN SCHÖNSTEN RADWEGEN

Von der Ostsee bis nach Italien – erleben Sie aktiv die schönsten Regionen wie den Bodensee, die Donau oder die Mosel mit dem Rad. Das macht unsere Radtouren so besonders: Radeln im eigenen Tempo, jeden Tag einen anderen Ort besuchen, sorgfältig ausgewählte Etappen mit Zeit für individuelle Besichtigungen und Pausen, Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel, 7-Tage-Service-Telefon, und bei allen Radreisen ist eine E-Bike-Buchung möglich.



Dresden: Canaletto-Blick am Elbe-Radweg

UNSER ANGEBOTSTIPP

Elbe-Radweg

Siebtägige individuelle Radreise von der Elbmetropole Dresden in die Lutherstadt Wittenberg, vorbei an Schloss Moritzburg, Meißen und entlang der Sächsischen Weinstraße:

Sechs Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück in Mittelklassehotels am Elbe-Radweg, Bahnfahrt 2. Klasse von Dresden nach Bad Schandau und Fahrt mit der Löbnitzbahn. Alles inkl. Radmitnahme, Gepäcktransfer, Rücktransfer nach Dresden, Satteltaschenverleih sowie Karten- und Informationsmaterial pro Person **ab 452 €**

Unser Tipp: Reisen Sie schon einen Tag früher an und entdecken Sie die sächsische Landeshauptstadt.

Weitere Informationen und Angebote finden Sie auf ameropa.de/outdoor



RUND UM DEN BODENSEE

Direkt am Wasser entlangradeln und dabei zahlreiche landschaftliche und kulturelle Höhepunkte erleben – das bietet der Bodensee-Radweg und gilt damit als einer der schönsten und beliebtesten in Europa. Auf fast 280 Kilometern gibt es reichlich zu entdecken. Der Bodensee ist der zweitgrößte in den Alpen. Seine Ufer grenzen an Deutschland, die Schweiz und Österreich. Das besonders milde Klima verbreitet fast südländisches Flair. Im Frühling beeindruckt sattgrüne Obstbaumwiesen vor einer Bergkulisse mit schneebedeckten Gipfeln, im Sommer lockt das klare Seewasser, in dem sich herrlich planschen lässt. Kenner schwärmen aber auch von den intensiven Laubfarben im Herbst und der weißen Pracht, in die der Schnee die winterliche Landschaft hüllt. Größtenteils verkehrsfreie und asphaltierte Radwege, die gute Beschilderung und der ebene Streckenverlauf sorgen für eine angenehme Fahrt vorwiegend direkt am Ufer, denn Sie sollen die Naturschönheiten hautnah spüren.

Mit ein bisschen Glück können Sie und eine Begleitung dieses Radreise-Erlebnis gewinnen. Zu den Etappen, die Sie bequem in Ihrem eigenen Tempo anfahren können, gehört die Festspielstadt Bregenz mit ihrer imposanten Seebühne, der Rheinfall von Schaffhausen – Europas größter Wasserfall – und die farbenfrohe Blumeninsel Mainau. So entdecken Sie die Vielfalt der Region ganz entspannt auf dem Fahrradsattel.



Blumeninsel Mainau



Leuchtturm und Hafen in Lindau



Ausblick und Rheinfall in Schaffhausen (u.)



MITMACHEN & GEWINNEN

DER GEWINN FÜR ZWEI PERSONEN UMFASST:

- Acht-tägige individuelle Radreise ab/bis Friedrichshafen, inkl. Gepäcktransfer
- Bahnfahrt 2. Klasse zur An- und Abreise
- Sieben Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück in Hotels *** und **** entlang der Strecke am Bodensee
- Leihfahrrad
- Karten- und Infomaterial sowie 7-Tage-Service-Telefon

Informationen und Teilnahme auf ameropa.de/gewinnspiel

Ameropa-Reisen GmbH, Hewlett-Packard-Straße 4, 61352 Bad Homburg

Bilder: © 2008 Frank Ex8, © Simon Dux/Getty Images, © fotolukt1983/Getty Images, © Dreadlock/Fotolia, © Donau Touristik – Text: G. v. Krächer, Layout: foto-plus-design.de

ERLEBEN SIE „NABUCCO“ BEI DEN ERFURTER DOMSTUFEN-FESTSPIELEN

pro Person ab
489 €



Erleben Sie die Oper „Nabucco“ von Giuseppe Verdi bei den Domstufen-Festspielen in Erfurt, und machen Sie einen Abstecher zur Wartburg!

9.7., 1. TAG: INDIVIDUELLE ANREISE
Dreigängiges Abendessen im Radisson Blu Hotel in Erfurt.

10.7., 2. TAG: BESICHTIGUNG ERFURT
Führung durch die Altstadt mit Domführung. Auf der Krämerbrücke (u.) verkosten Sie Erfurter Schokolade und auf dem Petersberg lokale Weine. Nachmittags blicken Sie hinter die Kulissen des Theaters.



Krämerbrücke in der Altstadt

11.7., 3. TAG: AUSFLUG EISENACH UND DOMSTUFEN-FESTSPIELE
Nach einem Ausflug ins Bachmuseum Eisenach samt Konzert entdecken Sie die Wartburg. Abends: Open-Air-Aufführung von „Nabucco“ vor dem Erfurter Dom.

12.7., 4. TAG: INDIVIDUELLE ABREISE
aus Erfurt



Wartburg in Eisenach

TERMIN:
9.7.-12.7.2020

REISEPREIS PRO PERSON:
im DZ: 489 €,
im EZ: 589 €,
Bahnfahrt gegen Aufpreis buchbar

MINDESTTEILNEHMER-ZAHL:
25 Personen; späteste Absage der Reise bis 28 Tage vor Anreise

LEISTUNGEN:
Viertägige Reise nach Erfurt, drei Übernachtungen inkl. Frühstück sowie zwei dreigängige Abendessen im Radisson Blu Hotel****. Führung durch die historische Altstadt inkl. Pralinen- und Weinverkostung und den Dom St. Marien. Eintrittskarte (PG 2) für die Domstufen-Festspiele, Oper „Nabucco“. Ausflug nach Eisenach mit Stadtrundgang und Besichtigung des Bachhauses. Eintrittskarten und

Führung durch die Wartburg in Eisenach. Reisedokumentation

EXKLUSIV FÜR DB MOBIL-LESER:
Blick hinter die Kulissen des Theaters Erfurt inklusive Rundgang

INFO UND BUCHUNG:
Ameropa-Reisen GmbH, Hewlett-Packard-Straße 4, 61352 Bad Homburg. Kennwort: DB MOBIL Leserreise, Buchungscode 998210, Tel. 06172/109688, E-Mail: dbmobil@ameropa.de
Weitere Informationen unter ameropa.de/dbmobil

Ameropa

... und übrigens: Mit Ameropa sammeln Sie BahnBonus-Prämienpunkte!

Mit jeder Ameropa-Reise sammeln Sie 100 BahnBonus-Prämienpunkte. Die Punkte werden Ihnen gleich nach Abreise gutgeschrieben, geben Sie bei der Buchung einfach die BahnCard-/BahnBonusCard-Nummer des Reiseanmelders an.

FOTOS: LUTZ EDELHOFF, ADOBE STOCK (2)

WIMMELBILD
DES
MONATS:
**Ostereier-
suche im Wald**



Im Wald ist zu Ostern richtig was los. Blickst du da noch durch? Dann beantworte unsere fünf Fragen:

1. Wie viele Eier findest du?
2. Kannst du alle Häschen entdecken?
3. Ein freundliches Waldmonster hat sich versteckt. Kannst du es sehen?
4. Ein Eichhörnchen ist neugierig geworden. Wo ist es?
5. Wie viele Tannenzapfen sind zu sehen?



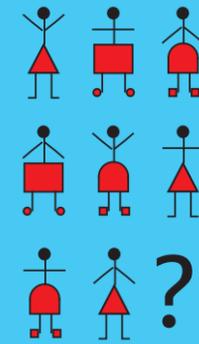
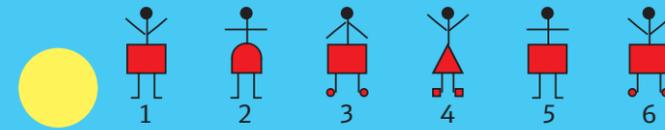
Auflösung Wimmelbild: 1. 13; 2. fünf; 3. hinter dem Busch oben links; 4. oben rechts im Baum; 5. vier. Was passt: Figur 6. In jeder Reihe streckt ein Mädchen die Arme nach oben, eins zur Seite und eins nach unten. Es kommen genau ein Dreieck, ein Rechteck und ein Halbkreis vor und einmal gerade. quadratische und runde Füße. Olis Bahnwelt: Antwort A

Es gibt zwei Lösungen:

ILLUSTRATION: CHRISTIAN LINDEMANN/LINDEDESIGN
FOTOS: DB AG, PICTURE ALLIANCE, ROBERT RIEGER, MAKUS DANWERTH, FABIAN ZAPATKA

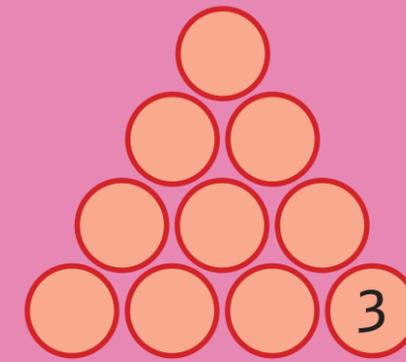
Was passt?

Welche Figur steht für das Fragezeichen?



Die Zahlenpyramide

Stefan hat am Strand zehn Kreise in den Sand gezeichnet. „In jeden musst du eine 1, 2 oder 3 schreiben“, sagt er seinem Freund Milo. „Aber nur so, dass sich nie zwei gleiche Zahlen berühren.“ Dann zeichnet er eine 3 in den rechten unteren Kreis. Wie füllt Milo die Felder aus?



Sei ein Detektiv und gewinne!



Die Ausschnitte oben sind größeren Bildern entnommen, die irgendwo in dieser Ausgabe von DB MOBIL zu finden sind. Trage in den Feldern die Seiten ein, auf denen du die Fotos siehst. Die Zahlen ergeben hintereinander deinen Gewinncode. Gib diesen online ein unter olis-bahnwelt.de/mobil-kinderwelt oder schick uns deinen Gewinncode bis zum 30.4.2020 (Poststempel) an die Deutsche Bahn AG, Kinderrätsel, Potsdamer Platz 2, 10785 Berlin. Auf olis-bahnwelt.de/gewinner kannst du lesen, ob du gewonnen hast. Viel Glück!

Teilnehmen kannst du nur, wenn du die Antwort eigenhändig schreibst und absendest oder den Code auf olis-bahnwelt.de eingibst und die Teilnahme

von einem Erziehungsberechtigten bestätigen lässt. Einsendungen, die absendest oder den Code auf olis-bahnwelt.de eingibst und die Teilnahme

UND DAS SIND
DIE TOLLEN PREISE:

1.-3. Preis:
ein Jahresabo von „Geolino“

4.-13. Preis:
Zehn Trinkflaschen
von Doppo. bahnshop.de

14.-33. Preis:
Buch: „Internat der bösen Tiere.
Die Prüfung“ von Gina Mayer



Unterstützt von
Stiftung Lesen



MEHR FÜR
KINDER IM ZUG

Falls du ein Smartphone, Tablet oder Notebook hast, schau doch mal im ICE Portal vorbei! Unter „Kinderwelt“ findest du etwa neue Abenteuer des kleinen ICE sowie „Nido“-Vorlesegeschichten. Und unter olis-bahnwelt.de warten Basteltipps, Videos und Spiele rund um das Thema Bahn auf dich.

SPIELSPASS AN BORD

Die Kinderbetreuer sorgen jeden Samstag und Sonntag auf ausgewählten Strecken für ein abwechslungsreiches Angebot an Bord – von spielen, vorlesen, malen und basteln bis hin zum ersten Programmieren (in Kooperation mit der Digitalwerkstatt des Spieleherstellers Haba). Lerne die ersten Schritte in der Programmiersprache „ScratchJr“, lass dich schminken oder erschaffe mit Playmais dein eigenes Kunstwerk. Schau doch mal, ob die Kinderbetreuer auch auf deiner Strecke an Bord sind. der-kleine-ice.de



KENNST DU DICH AUS?

Du kommst an einen Bahnübergang mit Andreas-kreuz. Wie verhältst du dich richtig?

- A) Stopp! Züge haben Vorrang. Ich bleibe stehen und schaue nach rechts und links. Wenn kein Zug kommt, gehe ich rasch rüber.
- B) Wenn es keine Schranke gibt, darf ich nicht über die Gleise gehen. Dann muss ich einen anderen Weg finden.
- C) Ich laufe schnell über die Gleise.

Weitere Infos, Videos und Schilder findest du auf olis-bahnwelt.de/sicherheit





UNTERWEGS MIT
STEFFEN HALLASCHKA

Am Hauptbahnhof Köln erzählt der Moderator von großen Fernsehmomenten und warum er von Reisen nach Sylt träumt



Herr Hallaschka, wohin fahren Sie?

Ich fahre zurück nach Hamburg-Altona, wo ich mit meiner Familie lebe. So wie jeden Donnerstag nach dem Produktionsende von „Stern TV“.

Sie leben also in der Woche in Köln und am Wochenende in Hamburg? Da verbringen Sie viel Zeit auf der Schiene.

Das stimmt. Ich habe eine BahnCard 100 und nutze die Bahn für alle Strecken, die ich beruflich zurücklege. Entlang der Strecke Hamburg-Köln kenne ich jeden Stein, der Zug ist mein rollendes Büro.

Wie richten Sie dieses Büro ein?

Am wichtigsten ist das Smartphone, weil ich viel von unterwegs telefoniere. Laptop und Nackenkissen gehören auch dazu.

Sitzen Sie in der 1. oder in der 2. Klasse?

In der 1. Klasse. Am liebsten auf einem Einzelplatz, damit ich niemanden mit meinen Telefonaten störe.

Was gelingt Ihnen unterwegs besser als zu Hause oder im Büro?

Mich zu konzentrieren. Am liebsten würde ich mich einfach in den Zug nach Sylt setzen, um in Ruhe arbeiten zu können. *(lacht)*

Werden Sie von Mitreisenden manchmal mit Günther Jauch verwechselt?

Als ich vor neun Jahren bei „Stern TV“ anfang, war das ein beliebter Witz in meinem Umfeld. Ich habe ihn lange nicht mehr gehört. Aber neulich in der Bahn kam jemand mit dem Brustton der Freund-



MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

Seinen Lieblingsort verrät der Moderator auf dbmobil.de/hallaschka

lichkeit auf mich zu: „Hallo, Herr Pilawa!“

Was war Ihr größter Moment in 30 Jahren „Stern TV“?

Das Fernseh-Comeback von Gaby Köster 2011. Es gab Gerüchte, die Komikerin wäre tot. Dann kam sie nach einem Schlaganfall mit Behinderung ins Studio. Ich war damals erst seit Kurzem Moderator der Sendung.

Wohin reisen Sie gern mit Ihrer Familie?

Im vergangenen Jahr wurde unser zweites Kind geboren. Seitdem bereisen wir Deutschland und die Nachbarländer, häufig mit dem Zug. Es mag angesichts der Klimadebatte ein Gebot der Stunde sein, aber es ist auch eine beruhigende Art zu reisen. Den Kindern ist es ohnehin egal, wo das Abenteuer stattfindet. ○

MISTER MODERAT

Steffen Hallaschka, 48, hat sich vom Jugendprogramm des Hessischen Rundfunks über NDR-Produktionen bis zu „Stern TV“ (mittwochs bei RTL) hochmoderiert. 2011 übernahm er das Format von Günther Jauch. In diesem Monat feiert die Sendung 30-jähriges Bestehen.

FOTO: JANN HÖFER FÜR DB MOBIL

ENTDECKE DIE SCHÄTZE KREUZBERGS.

Mit Eat the World über 125 Stadtviertel in 50 Städten kulinarisch-kulturell entdecken.

Zu Ostern gemeinsame Zeit verschenken!

Gutscheine unter: www.eat-the-world.com



TECHNISCHE UNIVERSITÄT ILMENAU

Studieren mit besten Aussichten

Autonome Mobilität

Bioinspirierte Technik

Künstliche Intelligenz

Vernetzte Kommunikation

Innovative Energiekonzepte

Nachhaltige Wirtschaftsmodelle

25. April 2020 Hochschulinformationstag

ZUM BACHELOR-, MASTER- UND DIPLOMSTUDIUM

Kurze Wege, interkulturelle Vielfalt und ein familiäres Umfeld – das macht Ilmenau aus. Auf dem modernen Campus treffen sich Studierende, um gemeinsam Ideen zu verwirklichen. Studentische Vereine sorgen mit ihrem vielseitigen Kultur- und Freizeitangebot für das lebendige Campusflair und bieten individuelle Entfaltungsmöglichkeiten. Vom ersten Tag an werden die Ilmenauer Studierenden in das Campusleben integriert. Tutoren stehen Studienanfängern zur Seite; Dozenten und Studierende kennen sich persönlich. Die hohe Ausbildungsqualität garantiert Absolventen beste Jobaussichten.



www.tu-ilmenau.de/HIT

th
TECHNISCHE UNIVERSITÄT
ILMENAU