

mobil

KLEINE GOURMETS
KINDER TESTEN
SPITZENKÜCHE

DIE LETZTEN
FISCHER
VON RÜGEN

WELTPREMIERE
SO REIST ES SICH
IM NEUEN ICE 4



MIT DEN HOTSPOTS VON
FRANKA POTENTE
IRIS BERBEN
SPORTFREUNDE STILLER

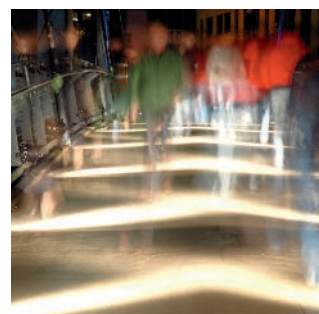
GENUSS
SPEZIAL
2016

WIE SICH SCHAUSPIELERIN
IRIS BERBEN IN DER
KÜCHE AUSTOBT (UND WAS
DABEI HERAUSKOMMT)

EINE FRAU TISCHT AUF

Wir machen Ihr Städterlebnis zum echten Hochgenuss.

An **Hessen** führt kein Weg vorbei.



Marburg



Gießen



Wetzlar



Darmstadt

Lassen Sie sich begeistern von Reisen in die STARKEN STÄDTE: Kultur & Events, Kulinarik und Shopping in Darmstadt, Frankfurt am Main, Fulda, Gießen, Hanau, Kassel, Marburg, Offenbach, Rüsselsheim, Wetzlar und Wiesbaden, z. B.

- 25.11., Marburg B(u)y Night - Lichterglanz und Einkaufsvergnügen
- nachhaltiges Shopping in der Fairtrade-Stadt Gießen
- mittelalterliches Einkaufserlebnis in der Optik- und Gothestadt Wetzlar
- 2.12. „Feuer & Eis“ mit Late-Night-Shopping in Darmstadt

www.hessen-tourismus.de/staedte



© HA Hessen Agentur GmbH, Fotos Klein v.l.u. Georg Krauseberg, Patric Runte, Dominik Kew, Rüdiger Dunker, - Foto groß: Patric Runte

TITEL: JENS KOCH
FOTOS: JENS KOCH; PATRICK RUNTE

EDITORIAL



Noch unbeschleckt:
Iris Berben probiert
verschiedene Outfits,
bevor sie sich vor
Fotograf Jens Koch
in die Küchenschlacht
begibt, dokumentiert
ab Seite 26

DB MOBIL-Redakteurin
Vera Stegner lud sechs
Grundschüler ins
Hamburger Sternelokal
Louis C. Jacob. Das
Urteil der Testesser ab
Seite 40



Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen geschmeckt, was heute auf dem Teller lag? Haben Sie, falls Sie aushäusig gegessen haben, diverse Sonderwünsche angemeldet? Wenn Sie zu letztgenannter Gruppe gehören, willkommen im Klub. Ich habe das „einmal ohne“-Prinzip quasi miterfunden. Schon als Kind sträubte ich mich gegen die Erbsen, die alle Sonntagsbraten meiner Oma flankierten. Mühevoll musste ich sie rauspulen, was mitunter so lange dauerte wie das komplette Drei-Gänge-Menü meiner Familie.

Auch heute pflege ich einige, nennen wir sie mal „Eigenheiten“ (wenig vom Tier, viel von Baum und Strauch). Mich beruhigt: Ich bin nicht allein. Viele Menschen stellen tatsächliche oder eingebildete Unverträglichkeiten fest, leben vegan oder kohlenhydratarm. Für manche ist jeder Gang zum Supermarkt eine Abstimmung darüber, in welcher Welt wir leben wollen. Selbst die, die alles essen, tun dies oft mit Unbehagen. Oder wann haben Sie zuletzt mit gutem Gewissen in eine Frikadelle gebissen, ohne sich zu fragen, woraus diese wirklich besteht?

Essen ist eine komplizierte Sache geworden. Das wurde auch uns in der Redaktion klar, als wir das Genuss-Spezial vorbereitet haben, das wir Ihnen mit dieser Ausgabe servieren möchten. Über vielen Geschichten schwebt die Frage „Was darf ich noch essen?“. Iris Berben (Interview Seite 26), Eckart von Hirschhausen (Essay Seite 36) und unsere Autoren haben darauf eigene Antworten gefunden. Ich jedenfalls habe bei der Lektüre dieser Ausgabe gelernt, weniger schnell über meine Mitesser am Tisch zu urteilen. Wer „Entspannt euch mal!“ ruft, hat genauso recht wie all jene, die sich gesund und nachhaltig ernähren wollen. Dieses Heft ist für alle, die gerne essen. Selbst so Seltsames wie Erbsen.

Gute Reise,
Ihr Stephan Seiler, Chefredakteur

PS: Sie können diese Ausgabe gerne mitnehmen oder sie unter dbmobil.de/mobil-magazin-download weiter lesen.

“Schiene
und Straße
perfekt
kombiniert.”

moving *Julia's* way



Exklusive Vorteile für Kunden
der Deutschen Bahn:

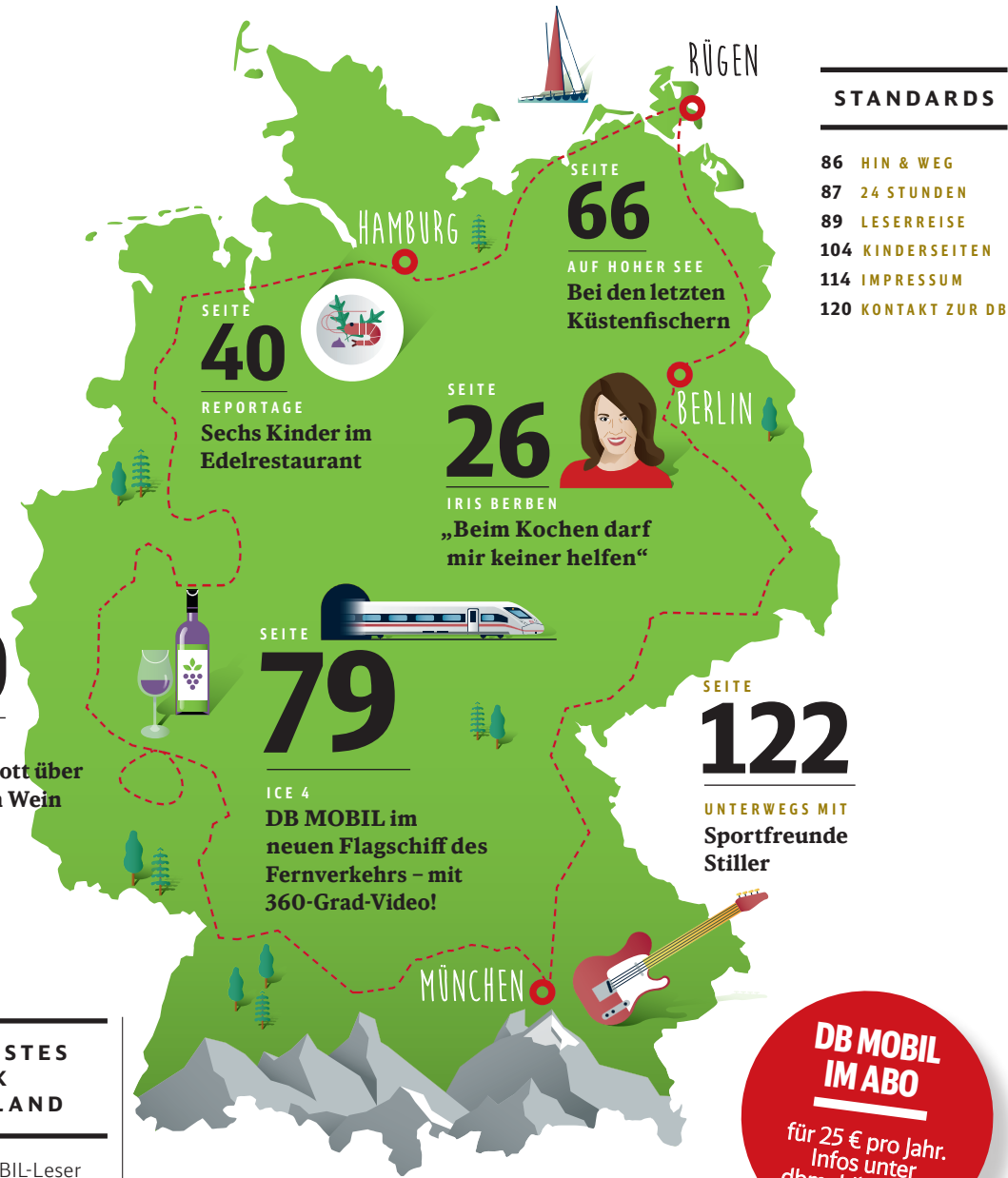
Profitieren Sie von unseren
günstigen BahnCard-Tarifen
und sichern Sie sich 250
bahn.bonus-Punkte pro
PKW-Anmietung.

Einfach buchen unter
europcar.de/bahn

BahnCard-Tarife hier mobil buchen:



Europcar
moving *your* way



MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

- 06 **AKTION** DB MOBIL-Leser fotografieren unser Land, wo es am schönsten ist

FAHRPLAN

- 15 **KUNST UND KULTUR** Worauf wir uns im Oktober freuen

DB WELT

- 107 DB-Nachricht des Monats, Foto aus dem Zugfenster
- 108 Bahnhofsumfrage in Freiburg
- 109 DB News
- 110 **DB REPORT** Ein Hoch auf den Speisewagen
- 113 Wie funktioniert ...?
- 114 bahnhop.de
- 116 Nächster Halt: Wolfsburg
- 119 Bordgastronomie
- 121 DB-Streckennetz

SEITE

56

QUIZ

Wie gut kennen Sie sich mit Essen aus?

GESCHICHTEN

- 26 **TITEL-INTERVIEW** Iris Berben über ihre legendären Küchenpartys
- 36 **ESSAY** Eckart von Hirschhausen nimmt die Angst vor Gift im Essen
- 40 **REPORTAGE** Wenn Kinder im Sternerestaurant tafeln
- 51 **FOODTRENDS** Von Popcorn bis kalter Kaffee
- 58 **POLEMIK** Hilfe, ich kann meine Freunde nicht mehr bekochen!
- 60 **INTERVIEW** Wein-Guru Stuart Pigott preist die deutschen Winzer
- 66 **REPORTAGE** Zu Besuch bei Deutschlands letzten Küstenfischern
- 75 **REZEPTE** Die Rückkehr des Schichtsalats
- 79 **ICE 4** Wir zeigen und erklären den neuen Star im Fernverkehr
- 91 **BUCHPREMIERE** „Die Welt für Anfänger“ von Michael Mittermeier
- 102 **VORLESEN** Warum Geschichten für Kinder so wichtig sind
- 122 **UNTERWEGS MIT** Sportfreunde Stiller

ILLUSTRATIONEN: ANTON HALLMANN FÜR DB MOBIL

SPITZENGERÄT ZUM SPITZENPREIS



beko

Waschmaschine
WMO 620
Art.-Nr. 873371J

Statt UVP 599 €

299 €



A+++
ENERGIE-
EFFIZIENZ

- ✓ 1400 Touren
- ✓ 6 kg Fassungsvermögen
- ✓ Besonders leiser und verschleißarmer Invertermotor



Gratis Lieferung* ab 75 €
sowie 24 Monate Garantie



Einfach online bestellen unter
www.neckermann.de
oder telefonisch unter 01806 - 54 00 00
(Festnetz 20 Cent/Anruf, Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf)



Kostenloser Anschlusservice
für Waschmaschinen

* Gratis Lieferung: Gültig bis zum 31.12.2016. Es gilt ein Mindestbestellwert in Höhe von 75 EUR. Aus technischen Gründen werden später auf der Rechnung Versandkosten ausgewiesen. Diese werden jedoch dort in gleicher Höhe als Bonus-Rabatt wieder abgezogen, so dass im Saldo keine Versandkosten berechnet werden. Gilt nicht für Aufschläge bei der optionalen 24-Stunden-Lieferung und nicht bei telefonischen Bestellungen. Wird der Mindestbestellwert nachträglich durch eine Retoure und/oder Stornierung unterschritten, verfällt die Versandkostenbefreiung. Eine anteilige Anrechnung ist leider nicht möglich. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Otto (GmbH & Co KG), Werner-Otto-Straße 1-7, 22179 Hamburg

www.neckermann.de

dbmobil.de



Hier zeigen wir jeden Monat
die besten Bilder aus unserer
Reise-Community. Diesmal passend
zum Titelthema: prächtige
Agrarlandschaften. Wollen Sie Ihren
Lieblingssort vorstellen?
Infos finden Sie auf Seite 11



INSEL FEHMARN, OSTHOLSTEIN

Von der Haustür bei Pforzheim bis an die Ostsee: Diese Radtour habe ich vor zwei Jahren gemacht. Das goldene Weizenfeld habe ich auf Fehmarn fotografiert. Was mir als Erstes in den Sinn kommt, wenn ich an diesen Urlaub denke: Fischbrötchen! Die habe ich jeden Tag an irgendeiner Imbissbude gegessen – und auch sonst Fisch in jeder Variation. So frisch und lecker! Das ist das Beste, was man in Norddeutschland essen kann.



PETER LAUBER,
RADIOJOURNALIST, 54,
AUS NIEFERN-
ÖSCHELBRONN



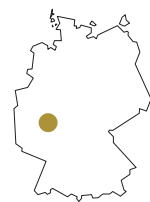
KAISERSTUHL, BADEN

Morgens um halb acht im Weinberg oberhalb von Ihringen am Kaiserstuhl habe ich dieses Foto gemacht. Eine Winzerin hatte mich eingeladen, mit ihr in die Reben zu gehen und ein paar Trauben zu ernten – und auch Feigen, die aufgrund des mediterranen Klimas ebenfalls dort wachsen. Es war toll zu sehen, was in diesem Weinberg alles gedeiht. Die Ernte habe ich mit ins Büro genommen – meine Kollegen haben sich sehr gefreut.



**SINA SCHUMACHER, 34,
MARKETING-
ASSISTENTIN AUS
FREIBURG IM BREISGAU**





ENGENHAHN, RHEINGAU-TAUNUS-KREIS

Zweimal im Jahr zieht bei uns die letzte große Wanderschäferherde der Region vorbei und macht für mehrere Wochen Station. Ich gehe dann immer dorthin, um Fotos zu machen. Aus meiner Sicht ist das die optimale Form

der Tierhaltung: Die Schafe sind das ganze Jahr über draußen, nur an extrem kalten Tagen kommen sie in den Stall. Wenn man sich schon dafür entscheidet, Fleisch zu essen, ist es beruhigend zu wissen, dass die Tiere ein Leben hatten, das ihnen entspricht – und das ist hier definitiv der Fall.



CHRISTIAN MÜRINGER,
47, REISE- UND
NATURFOTOGRAF AUS
NIEDERNHAUSEN



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

Seit drei Jahren präsentieren Leser von DB MOBIL bei der Aktion **Mein liebstes Stück Deutschland** Fotos ihrer Lieblingsorte. Weit mehr als 10 000 Motive wurden bereits 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

WELLNESS IN BAD LAUTERBERG

Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende in Bad Lauterberg mit Ameropa! Die Reise umfasst zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension im Mühl Vital Resort**** inklusive einer Wärmepackung sowie Hin- und Rückfahrt mit der Bahn 2. Klasse. Außerdem sind je fünf Warengutscheine im Wert von 100 Euro und 50 Euro für Einkäufe bei bahnshop.de (Seite 114) zu gewinnen. Verlost werden die Preise unter allen Einsendern, die sich bis zum 31. Oktober an der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ beteiligt haben. Weitere Details zum Gewinnspiel finden Sie unter dbmobil.de/teilnahmebedingungen. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt und auf dbmobil.de/gewinner veröffentlicht.

FOTO: BILDAGENTUR HUBER

BESUCHEN SIE UNS
AM STAND 2/D03:
**tekom-
messe
2016**

8.–10. November
in Stuttgart

Mit Sprachen schneller am Ziel

- Übersetzen
- Dolmetschen
- Terminologiemanagement
- Desktop-Publishing
- Sprachentraining



KERN AG, Sprachendienste
Kurfürstenstraße 1
60486 Frankfurt am Main

Telefon (069) 75 60 73-0
E-Mail: info@e-kern.com

Weltweit über 50 Filialen z. B. in

Amsterdam · Berlin · Bremen · Dortmund · Dresden
Düsseldorf · Essen · Frankfurt am Main · Graz
Hamburg · Hongkong · Kaiserslautern · Köln · Leipzig
Linz · London · Lyon · München · New York · Nürnberg
Paris · Salzburg · San Francisco · Stuttgart · Warschau
Wien

www.e-kern.com

DIE WAHRE SEELE NORWEGENS ENTDECKEN

Die klassische Postschiffroute mit Hurtigruten.

DB MOBIL
EXTRA FÜR SIE:
3 AUSFLÜGE IM WERT
VON 237 € INKL.

DER MOMENT IST JETZT.

*limitiertes Kontingent

Der erste Anblick ist immer eine Sensation: Fjorde, manchmal nicht breiter als ein Fußballfeld. Dafür steil aufragende Felswände, sechsmal höher als der Kölner Dom. Eine Sonne, die im Sommer nicht untergeht. Wer Norwegens Küste bereist, entdeckt vor allem das Staunen. Als hätte die Natur hier irgendwann beschlossen, eigene Gesetze zu erschaffen.

Schon der Beginn ist aufregend. Einmal die wahre norwegische Seemannstradition an Bord einer legendären Hurtigrute erleben. Seit über



Foto: Per Lillegren

120 Jahren fahren diese Schiffe nahezu täglich auf der klassischen Postschiffroute von Bergen nach Kirkenes und zurück entlang der norwegischen Küste. Unterwegs werden über 100 faszinierende Fjorde und 34 Häfen angesteuert. Dank der kleinen und individuellen Schiffe gelangen wir auf der Reise an Orte, die nur Hurtigruten anfährt. Auf dieser Rundreise erleben wir die frühsummerliche Magie Norwegens. Und eine ganz eigene Atmosphäre an Bord – freundschaftlich und familiär. Eigentlich kein Wunder bei maximal 300 Kabinen.

Unsere Reise beginnt in Bergen, dem „Tor zu den Fjorden“, malerisch eingebettet zwischen sieben Hügeln. Schon am nächsten Tag taucht diese Zahl erneut spektakulär auf: Wir erreichen in den Sommermonaten den berühmten Geirangerfjord mit seinen beeindruckenden Wasserfällen, den „Sieben Schwestern“. Seit 2005 gehört er zum UNESCO-Weltnaturerbe.



Der Polarkreis ruft

In Trondheim stehen zwei Höhepunkte auf dem Programm, die als Extra sogar inklusive sind. Zunächst der Besuch des beeindruckenden Nidaros-Doms. Hier wurde König Olav Haraldsson beerdigt und heiliggesprochen. Im Ringve-Museum geht die Reise dann musikalisch weiter durch die Geschichte der Musik und ihrer Instrumente, bis wir schließlich zu echten Meilensteinen aufbrechen – dem Polarkreis und den Lofoten.

Nun kann es bis zu 24 Stunden taghell bleiben. Zwischen dem 14. Mai und dem 29. Juli liefert die Mitternachtssonne ihr ganz besonderes Schauspiel. Dabei passieren wir auch den Polarkreis. Freuen Sie sich auf eine Polarkreistaufe an Deck. Ein weiteres Extra, ebenfalls für Sie inklusive, ist ein Ausflug zu den Höhepunkten der Lofoten. Auf unserer Fahrt von Stamsund nach Svolvær lernen wir dabei mehr über die bewegende Geschichte dieser Inselgruppe und besuchen einige Fischerdörfer.

Und dann, am folgenden Tag, taucht Tromsø vor uns auf – das „Tor zur Arktis“. Die beeindruckenden Bergketten rund um die Stadt kann man bei einer Bergwanderung erkunden und wird mit einem fantastischen Ausblick belohnt. Hier können Sie entspannt Kajak fahren. Vielleicht schauen sogar ein paar Wale vorbei.

Schließlich erreichen wir mit dem Nordkap die nördlichste Spitze des europäischen Festlands. Beim Überqueren des 71. Breitengrades genießt man einen ganz besonderen Blick von Bord auf die unendliche Weite, in der sich die Mitternachtssonne spiegelt.

Bitte blättern Sie um. »



Foto: Wolf-Reimer Schmidt

Ihre Reiseroute

1. Tag: Flug nach Bergen, Abfahrt
2. Tag: Ålesund – die Jugendstilstadt und Geirangerfjord (Juni & Juli)
3. Tag: Trondheim – Norwegens Krönungsstadt
4. Tag: Polarkreisüberquerung und Lofoten
5. Tag: Tromsø – das Tor zur Arktis
6. Tag: Honningsvåg und das Nordkap
7. Tag: Kirkenes – der wilde und schöne Nordosten
8. Tag: Hammerfest und das Nordkap
9. Tag: Vesterålen – Trollfjord und Lofoten
10. Tag: Polarkreis, Sieben Schwestern
11. Tag: Trondheim
12. Tag: Bergen, Rückflug



(040) 874 086 45
(Stichwort DB Mobil)
MO. – FR. 08:30 – 20:00 UHR
SA. 09:00 – 18:30 UHR
SO. 10:00 – 18:30 UHR
www.hurtigruten.de/dbmobil

JETZT BUCHEN

Foto: Johannes Häfner



HURTIGRUTEN

DIE KLASSISCHE POSTSCHIFFROUTE: DARAUF DÜRFEN SIE SICH FREUEN!



Kapitän kommt von Können

Das wildromantische Kirkenes ist der Wendepunkt unserer Reise. Die russische Grenze ist nah und wer will, kann ihr einen Besuch abstatten. Wir befinden uns jetzt übrigens östlicher als Istanbul und St. Petersburg. Der Rückweg der Reise führt uns erneut über Hammerfest. In Tromsø erwartet uns mit einem Mitternachtskonzert ein weiteres unvergessliches Erlebnis.

Und dann wird es plötzlich eng: Es geht in den Trollfjord. Seine Breite von knapp 70 Metern, erfordert das ganze Können von Kapitän und Crew. Zum Greifen nah erleben wir die schroffen Fjordwände, die steil über 1000 Meter in die Höhe ragen.

Einige Tage später, nachdem wir lange schon wieder Bergen erreicht haben und zuhause sind, wissen wir, was diese besondere Reise ausmacht. Es ist diese Mischung aus jahrtausendealter Kultur, spektakulären Naturereignissen, der Bodenständigkeit der Menschen und einem Schiff, das hier zuhause ist. Es sind Momente purer Magie, gemacht für die Ewigkeit.

So reisen Sie mit!

Die Anmeldung läuft unkompliziert über eine extra für DB Mobil geschaltete Telefonnummer bzw. Internetseite bei Hurtigruten (s. Kasten oben). Nennen Sie einfach das Stichwort „DB Mobil“ und Ihre persönlichen Daten.

Das Besondere Drei Ausflüge im Wert von 237 € inklusive! Nidaros-Dom & Ringve-Museum, Höhepunkte der Lofoten, Mitternachtskonzert.



- ### Eingeschlossene Leistungen
- Flug von Deutschland nach Bergen und zurück
 - Flughafen- und Sicherheitsgebühren sowie Luftverkehrssteuer
 - Hurtigruten Rail & Fly 2. Klasse innerhalb Deutschlands
 - Hurtigruten Seereise Bergen - Kirkenes - Bergen (11 Nächte) in der gebuchten Kabinenkategorie, Vollpension an Bord
 - Flughafentransfers in Bergen
 - Deutschsprachige Expeditionsleitung an Bord
- Ihr Leserreisen-Extra:**
- Trondheim: Nidaros-Dom & Ringve-Museum
 - Stamsund - Svolvær: Höhepunkte der Lofoten
 - Tromsø: Mitternachtskonzert in der Eismeerkathedrale

Reisetermine mit MS Nordkapp		Garantie-Innenkabine	Garantie-Außenkabine*	Garantie-Außenkabine Superior
20.05.-31.05.2017	Doppel	2.595	3.059	4.156
	Einzel	4.166	4.979	6.898
11.06.-22.06.2017	Doppel	2.870	3.354	4.567
	Einzel	4.577	5.424	7.548
14.07.-25.07.2017	Doppel	2.645	3.091	4.333
	Einzel	4.239	5.019	7.193

*teilweise eingeschränkte Sicht
**Limitiertes Kontingent, Angebot nur buchbar vom 30.09.-30.11.2016
Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten GmbH, Große Bleichen 23, 20354 Hamburg.

Mit Garantiekabinen sparen

Sie überlassen uns die Wahl der Kabinennummer und sparen bares Geld. Die hier aufgeführten Preise sind bereits reduziert. Ihre Kabinennummer erfahren Sie bei Einschiffung.

FOTO: VARIO IMAGES

FAHRPLAN 10



TIPP DES MONATS

KÜRBISFLUT

Kaum ein Nahrungsmittel ist so vielseitig wie der Kürbis. Hunderte Sorten gibt es, in Klein oder Groß, er dient als Dekoration oder wird in sämtlichen Variationen verspeist. Ludwigsburg widmet dem Alleskönner-Gemüse bis zum 6.11. in den Gärten des Residenzschlusses eine Ausstellung: mit Riesenskulpturen (Foto), Kür des schwersten Kürbisses (der Vorjahressieger wog 856 Kilo) und Schnitz-Wettbewerb.

kuerbisausstellung-ludwigsburg.de

Worauf wir uns im Oktober freuen

Romantische Komödie und berührendes Drama: zwei Filme für ganz unterschiedliche Geschmäcker

CRO – UNSERE ZEIT IST JETZT Mischung aus Starschnitt und Romantic Comedy: Rapper Cro will sein Leben ins Kino bringen. Zwei Filmemacher verwickeln sich beim Dreh in eine Affäre. **Ab 6.10.**

NEBEL IM AUGUST Grausige Geschichte, herzerreißend gespielt. Ein Film von Kai Wessel über Kinder, die versuchen, die Experimente eines NS-Arztes (Sebastian Koch) zu überleben. **Ab 30.9.**



WO DIE Schauspielerin in Berlin gern zur Ruhe kommt, verrät sie unter dbmobil.de/potente



DREI FRAGEN | FRANKA POTENTE

Für Ihre Rolle als Ermittlerin in der neuen Episode des „Island-Krimis“ in der ARD haben Sie drei Monate in Island gedreht. Gefiel es Ihnen dort?

Ja, sehr. Die Landschaft, die Luft, die Menschen. Gerade die Frauen sind toll: zupackend, selbstbewusst. Mit drei Kindern von drei Männern. Und drei Jobs. Anderswo wäre das undenkbar.

Ist die Frau, die Sie in dem Film spielen, auch so? Solveig Karlsdottir macht, worauf sie Bock hat. Sie ist unperfekt menschlich. Das mag ich.

Und Krimis – mögen Sie die auch?

Die Mankells habe ich alle verschlungen. Für mich ist das wie ein Ratespiel. Nur leider bin ich ganz schlecht darin, den Mörder zu finden. Mein Mann weiß nach fünf Minuten immer schon, wer es war, und hat auch recht.

Der „Island-Krimi: Der Tote im Westford“ läuft am 27.10. um 20.15 Uhr im Ersten, Teil zwei am 3.11.

WARUM NICHT MAL ...



ZUM DJ WERDEN?

Als „Kutiman“ wurde Ophier Kutiel aus Israel zum Star. Sein geniales Prinzip: Ausschnitte aus Youtube-Videos von Musikern so zusammenschneiden, dass daraus Musikvideos werden, die große Städte repräsentieren. Nach Istanbul, Tel Aviv und New York erscheint diesen Monat sein Kurzfilm über Hamburg. Auf Kutimans Homepage können Fans selbst Musikstücke zusammenbauen und eigene Aufnahmen in den Hamburg-Film integrieren. mixthecity.com



So lassen Sie einen Drachen mal so richtig steigen

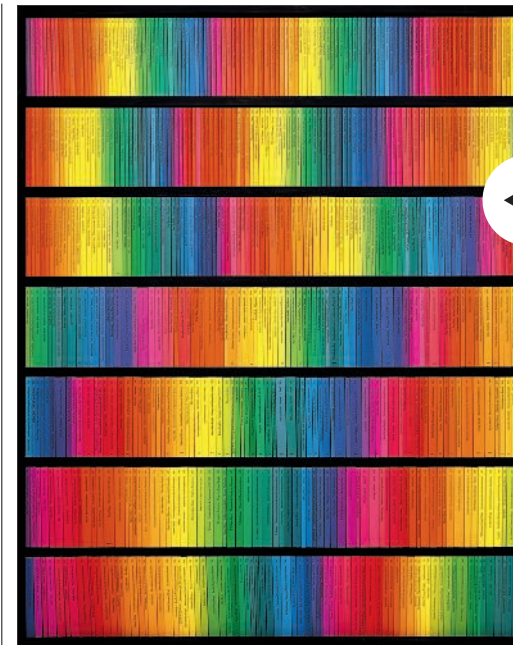
WENN ES SCHON SO WINDET, DANN NUTZEN WIR DIE BRISE: „Einsteiger sollten mit Drachen in rauten- oder schwalbenähnlicher Deltaform beginnen. Für Kinder eignen sich Einleiner, also Drachen mit einer Schnur, die haben viel Bewegung und sehen gut aus. Einfache Lenkdrachen mit zwei Schnüren gibt es schon für weniger als 20 Euro. Windstärke drei ist für Anfänger ideal. Sie sollten eine freie Fläche ohne Bäume aufsuchen, denn diese verwirbeln die Luft. Und: immer zwei Kilometer Abstand von Flughäfen halten. Am schönsten ist es natürlich an der See. Wer etwas erfahrener ist, kann sich am Speedfliegen mit sehr schnellen Drachen versuchen. Immer beliebter werden auch Kite-Buggys, die von Drachen gezogen werden.“
Jörn Töpfer, 53, betreibt seit fast 30 Jahren ein Drachengeschäft in Hamburg: windspiele-online.de

FOTOS: JIM RAKETE / PHOTOSELECTION; DDP IMAGES; SUHRKAMP VERLAG; ANJA STIEHLER / JUTTA FRICKE ILLUSTRATORS; DPA PICTURE-ALLIANCE

Zwei tolle Songwriter-Alben: mal zum Tanzen, mal zum Schmelzen

PATRICE „Life's Blood“, das achte Studioalbum des Songwriters, glänzt mit poppigem Reggae (ab 30.9. im Handel). Tickets für die Tour (ab 15.11.) siehe S. 21. patrice.net

RAINHARD FENDRICH Naiv bis kitschig, aber auch überraschend schön: Mit „Schwarzoderweiss“ (ab 7.10. im Handel) geht es ab Februar auf Tour (Tickets S. 21). fendrich.at



DESIGN

Fleckhaus in Köln

DEN „TEUERSTEN BLEISTIFT Deutschlands“ nannte man den Designer Willy Fleckhaus einst. Er prägte die 60er- bis 80er-Jahre mit der Verbindung von Schweizer Grafik und amerikanischem Editorial Design und beeinflusste so eine ganze Generation von Magazin- und Buchgestaltern. Das Museum für Angewandte Kunst in Köln stellt bis zum 11.12. Buchreihen (Foto), Illustrationen und Magazine des Meisters aus. mak.k.de

DAS WORT ZUM MONAT

„MEIN HUND IST ALS HUND EINE KATASTROPHE, ABER ALS MENSCH UN-ERSETZLICH“



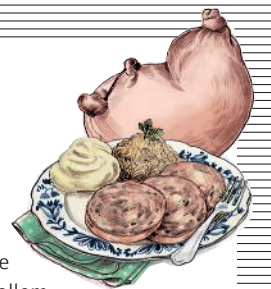
Alt-Bundespräsident Johannes Rau (1931-2006). Am 10.10. ist Welthundetag

EMPFEHLUNGSSCHREIBEN

HIMMLISCHE SCHWEINEREI

Im Oktober verwandelt sich die Region um die deutsche Weinstraße in ein Schlaraffenland: Die Weinlese ist in vollem Gange, Feigenbäume liefern ihre späte Ernte, und Esskastanien fallen reif von den Bäumen. Mir als Pfälzerin schmeckt dann eine Spezialität am besten: der Pfälzer Saumagen, für den ich hier eine Lanze brechen muss. Ahnungslose rümpfen die Nase, wenn ich von dieser Delikatesse schwärme. Zu Unrecht. Lediglich die Hülle meiner Leibspeise ist aus Natur- oder Kunstmagen oder auch -darm gemacht – und die wird vor dem Verzehr einfach entfernt. Was auf dem Teller landet, ist purer Genuss: kross gebratene Scheiben aus Schweinefleisch, Bratwurstbrät, Kartoffelstücken und Gewürzen. Mit Kartoffelpüree und Sauerkraut serviert, wird ein deftiges Herbstgericht daraus, das sich nur Unwissende oder Vegetarier entgehen lassen – wobei es mittlerweile auch eine fleischlose Saumagenvariante gibt.

DB MOBIL-Redakteurin Theresa Huth vertraut beim Saumagenkauf der Metzgerei Hambel in Wachenheim, die schon Helmut Kohl belieferte. 12,20 €/kg, metzgerei-hambel.de



5

Millionen Vegetarier gibt es in Deutschland. Sie – und alle anderen Food-Fans – können sich am 15. und 16.10. auf der „Veggie-nale“ in Hamburg über die neuesten Trends veganer Lebenskultur informieren. veggienale.de

Auf Tour: ein Weltenbummler mit Akkordeon, eine Band mit deutschen Texten

AKKORDEON-MEISTER Vincent Peirani kreuzt Jazz mit vielen Genres. Live in Ulm (17.10.) und Darmstadt (18.10.), mit dem Saxofonisten Émile Parisien. actmusic.com

SPIEL, WITZ, SIEG: „Die Höchste Eisenbahn“ kombiniert Alltagsbeobachtungen mit raffiniert leichten Popmelodien (Tickets für beides S. 21). diehoechsteisenbahn.de



THEATER

Mogli im Tropenhaus

DAS DSCHUNGELBUCH EINMAL ANDERS erleben: Zwischen echten Lianen, Palmen und Farnen lassen sich die Abenteuer von Mogli und seinen Freunden natürlich am besten erzählen. Im Botanischen Garten in Berlin können Besucher die Geschichte jetzt während eines zweistündigen Theaterrundgangs durch die Tropenhäuser auf gleich sieben Bühnen verfolgen. Videoeinspielungen, Installationen und Musik ergänzen dabei das Schauspiel. Aber Achtung: Auf dem Weg zwischen den Bühnen lauern Dschungelschlangen, Bären, Panther und Tiger. drehbuehne-berlin.de

SUCHBEGRIFF

SWAGGETARIER, DER

Setzt sich zusammen aus „swag“ (Jugendslang für beneidenswert coole Ausstrahlung) und „Vegetarier“ und bezeichnet eine Person, die nur aus Imagegründen auf Fleisch verzichtet. 2015 schaffte es der Swaggetarier immerhin in die Top 30 der Jugendwörter des Jahres. Vielleicht gibt es 2016 ja schon den Swagganer?

TIPPS ZUR BUCHMESSE

GLAMOUR UND GESPENSTER

Endlich wieder Frankfurter Buchmesse: Vom 19. bis zum 23. Oktober trifft sich auf dem Messegelände die Literaturwelt. Gastland sind Flandern und die Niederlande. Keine Zeit hinzugehen? Hier sind unsere Tipps:



GOLDENE ÄRA
Den Aufstieg und Verfall einer Amsterdamer Dynastie dokumentiert Geert Mak – Publizist, Historiker, großer Erzähler – in „Die vielen Leben des Jan Six“ (Siedler, 26,99 Euro, ab 17.10.). Die Buddenbrooks des Buchmessen-Gastlands Niederlande, nur ungleich glamouröser.



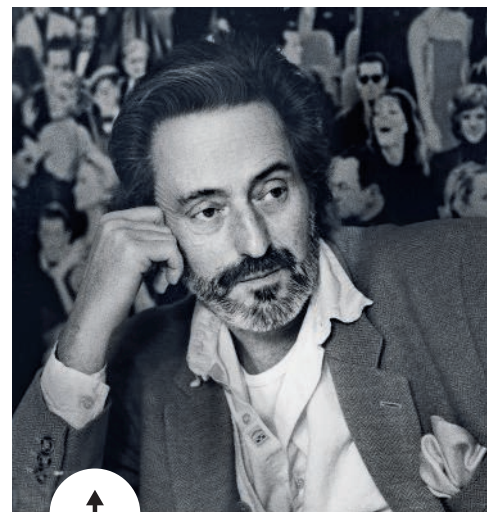
LAUTER GEISTER
Christian Kracht hat sich die Welt des Kinos zur Zeit der sterbenden Weimarer Republik ausgesucht, um eine magisch-verrätzelte Geschichte zu erzählen: In „Die Toten“ (Kiepenheuer & Witsch, 20 Euro) versucht ein Schweizer Regisseur, für die Berliner Ufa einen Film in Japan zu drehen.



FRAUEN UND PARTYS
Lauter Frauen – so eigensinnig und feierwütig wie sie selbst – stehen im Mittelpunkt der Erzählungen von Zelda Fitzgerald (1900–1948). Nun gibt es die spät entdeckten Geschichten der Frau, die zum Inbegriff von Hollywoods Roaring Twenties wurde, auf Deutsch. („Himbeeren mit Sahne im Ritz“, Manesse, 24,95 Euro)



KERLE UND FISCHE
Zwei Männer in einem Boot, sie sind auf der Jagd nach dem Eishai, dem größten fleischfressenden Hai der Welt, der vom Grund norwegischer Fjorde bis zum Nordpol schwimmt. „Das Buch vom Meer“ (DVA, 19,99 Euro) von Morten A. Strøksnes ist prallvoll mit Geschichten von der Sehnsucht nach Abenteuer.



MELANCHOLISCHER GENTLEMAN
Gerade mal bis zum Jahr 1966 reicht die Autobiografie von Helmut Dietl, dem münchenerischsten aller Filmregisseure. Aus der Zeit, als er berühmt wurde, bietet „A bisserl was geht immer“ (Kiepenheuer & Witsch, 22,99 Euro) nur noch Fragmente – Dietl erkrankte während des Schreibens an Krebs, 2015 starb er. Man hätte gern mehr erfahren von ihm, der mit feinem Humor die Wahrheit hinter der Wirklichkeit suchte. Denn zur (zu) späten Wahrheit gehört, dass in Dietl ein Schriftsteller schlummerte.

FAHRPLAN OKTOBER

MEIN NEUER NACHBAR



Thilo Mischke trifft jeden Monat besondere Menschen im Zug. Diesmal:

DIE IMKERIN

Ich liebe Bienen. Wirklich. Ich liebe auch Nachtfalter, Käfer und Raupen – nur Schmetterlinge finde ich nicht schön. Schmetterlinge sind wie Menschen, die wissen, dass sie etwas Besonderes können, und jedem davon erzählen. Mich begeistert eher die Unschuld der unscheinbaren Insekten. Manchmal, bei schönem Wetter, lege ich mich unter Linden, auf eine Decke, damit ich nicht am klebrigen Boden haften bleibe, und höre die Bienen. Sie summen laut. Sie lassen mich einschlafen. Müde werden. An nichts denken. Ein seltener Zustand, in diesen Zeiten. Den Bienen habe ich mehr als nur Honig und Bestäubung zu verdanken. Nämlich auch Ruhe.

Die Frau, die mir gegenüber sitzt, ist eigentlich zu jung, um eine Imkerin zu sein, ich schätze sie auf Mitte 20. Sie wirkt jugendlich, wie sie unendliche Möglichkeiten aufzählt. Hauptsächlich spricht sie über Bienen. Über Smoker, diese Dinger, aus denen Rauch kommt, damit die Tiere träge werden. So träge wie ich, unter einer Linde.

„Ich mag die Freundlichkeit dieser Tiere“, sage ich. Im Sommer lasse ich Bienen auf meiner Hand landen, im Kühlschrank habe ich Wackelpudding, den ich manchmal bienengerecht in Teelöffeln auf die Fensterbank lege. In der Stadt gibt es sicher mehr Wackelpudding als Blumen, dachte ich mir, und irgendwo wird eine Königin mit Gelatine und Zucker gefüttert. Ich erzähle es ihr. Sie lacht.

„Ich drücke Königinnen tot“, sagt sie. Und erklärt das grausame Vorgehen. „Pro Stock nur eine Königin, markiert mit Nagellack auf dem Rücken.“ Ich wusste nicht, dass Honigherstellung ein grausiges Geschäft sein kann, denke ich, als ich sie beobachte. Sie beruhigt mich. Sie behandle die Bienen ökologisch vollkommen gerecht. Sie treibe sie nicht an, keine Hast, keine mechanische Verarbeitung des Honigs.

Was sie an Bienen schätzt, will ich wissen. Sie überlegt. „Das Fell“, sagt sie. Bienen seien, wie Hummeln, warme Tiere. Schöne Tiere, die sich auf Fingerkuppen setzen und streicheln lassen. „Und manchmal habe ich das Gefühl, sie mögen es, wenn ich sie streichle.“

Dann schweigen wir. Sehen aus dem Fenster, fahren vorbei an den Feldern, den Obstplantagen. „Und was hältst du von Schmetterlingen?“, frage ich sie.

„Finde ich doof“, sagt sie, „außerdem trinken die Blut.“

10

FOTOS: ROBERT M. BERLIN; REGINA SCHMEKENS/ST. PHOTO/LAIF; ILLUSTRATION: ANJE JAEGER

VICTORINOX

red dot award 2016 winner

SPECTRA 2.0 MEDIUM EXPANDABLE

BIS ZU 47% ERWEITERTER STAURAUM

- 13 cm erweiterbar
- Vordere Schnellzugriffsöffnung
- 100% bruchfestes Polycarbonat

SHOP ONLINE AUF VICTORINOX.COM

ESTABLISHED 1884

Capital
... erklärt Europa-
Kulturtag

Hochkultur am Main

BEIM THEMA GELDPOLITIK liegen sie aktuell meist über Kreuz. Doch wenn es darum geht, die Region Frankfurt kulturell zu beleben, ziehen die Europäische Zentralbank (EZB) und die Bundesbank an einem Strang. Vom 17.10. bis zum 1.12. finden in der Stadt am Main nämlich erneut die „Europa-Kulturtag“ statt: Mit Musik, Literatur, Kunst und Theater stellt die EZB jedes Jahr das kulturelle Spektrum eines anderen EU-Landes vor – unterstützt von der Zentralbank des jeweiligen Themenlandes. 2016 ist Deutschland an der Reihe und präsentiert sich unter anderem mit einer gemeinsam mit Flüchtlingen erarbeiteten Inszenierung der Mozart-Oper „Idomeneo“.

www.ecb.europa.eu/ecb/cultdays

Christian Kirchner, Frankfurt-Korrespondent
des Wirtschaftsmagazins „Capital“



NICHT NUR FÜR SCHLIPSTRÄGER: BEI DEN EUROPA-KULTURTAGEN
DER EZB WIRD DIE REGION FRANKFURT AM MAIN ZUR BÜHNE

AUF KURZ ODER LANG

DIESE SPIELETIPPS BRINGEN SIE SCHNELLER ANS ZIEL



KURZSTRECKE:

KERALA

Was macht ein gutes Spiel aus? Ganz einfach: simple Regeln und Tiefe. „Kerala“ vereint beides. Ein Legespiel, in dem ein Weg für den eigenen Elefanten gebaut und die gegnerischen Tiere scheu gemacht werden müssen. Der „Mensch ärgere dich nicht“-Effekt setzt schnell ein. „Kerala“ hat Potenzial, ein Familienspiel-Klassiker zu werden. (27 €)



LANGSTRECKE:

LIMBO

Wenn Sie keine Angst davor haben, weinend im Zugabteil zu sitzen, ist „Limbo“ Ihr Spiel. Ein kleiner Junge läuft von links nach rechts durch eine düstere Spielewelt. Klingt öde? Nein: Musik, Rätseldesign, Grafik – alles ist besonders. Und was daran ist traurig? Auflösung am Ende, Durchspielpflicht! (4,99 € für iOS, Android)

FOTOS: DIETER ROSEN; PRIVAT; ILLUSTRATION: ANTON HALLMANN FÜR DB MOBIL

KUNST-TIPPS

GIPFELTREFFEN

Brüder im Geiste: Skulpturen des Schweizer Bildhauers Alberto Giacometti (1901–1966) stehen in der Schirn Kunsthalle in Frankfurt am Main im Dialog mit Videos und Installationen des US-Künstlers Bruce Nauman. Ab 28.10. **schirn.de**
Tipp: Sparpreis Kultur (siehe rechts unten).

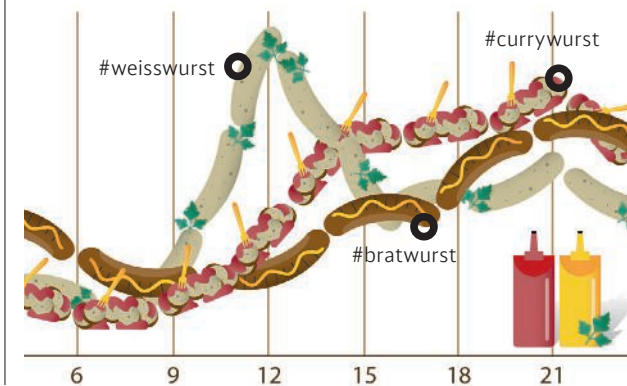
PRACHTARBEIT

Das Bucerius Kunst Forum in Hamburg widmet sich Venedig als „Stadt der Künstler“ (ab 1.10.). Es geht um 500 Jahre, in denen diese sich mit der Prachtkulisse der Stadt beschäftigt haben. **buceriuskunstforum.de**
Tipp: Sparpreis Kultur (siehe rechts unten)

DEUTSCHLAND VERSTEHEN MIT INSTAGRAM

RAN AN DIE WURST

„Eine Weißwurst darf das Mittagsläuten nicht hören“, sagt man in Bayern. Kein Wunder, dass die Münchner Spezialität in der Fotocommunity Instagram ihren großen Auftritt schon am späten Vormittag hat. Eine Curry- oder Bratwurst scheinen sich die meisten erst nachmittags oder abends zu gönnen. Zumindest wurden zu diesen Zeiten besonders viele Fotos mit den Schlagworten #bratwurst und #currywurst gepostet.



WITZE AUS DER BAHNHOFSWIRTSCHAFT

DRACULA KOMMT AUF
EINEM TANDEM IN EINE
POLIZEIKONTROLLE.
POLIZIST: „HABEN SIE
WAS GETRUNKEN?“
DRACULA: „ZWEI RADLER.“



ELISABETH HEITMANN,
GASTSTÄTTE „ZUM ALTEN
BAHNHOF“ IN MÜLHEIM
(RUHR)-STYRUM

Haben Sie auch einen Witz und eine Bahnhofswirtschaft? Schreiben Sie uns: redaktion-mobil@territory.de

DB Kultur Bahn

SPARPREIS KULTUR

Gültig für die Anreise zu ausgewählten Museen ab allen Bahnhöfen in Deutschland (Hin- und Rückfahrt innerhalb von drei Tagen, 2. Klasse ab 39 €, 1. Klasse ab 49 €. Bis zu vier Mitfahrer sparen jeweils 10 €). Voraussetzung für den Kauf ist eine Eintrittskarte (auch mit dem Ticket zusammen erhältlich). Das Angebot ist zuggebunden und kontingentierte. **bahn.de/kultur**

KONZERT-TICKETS

Tel. 01806/57 00 88 (20 Cent/Anruf inkl. MwSt. aus den Festnetzen, max. 60 Cent/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen). **bahn.de/veranstaltungen**



**Wellness
genießen**

Bilder: © fotolia.com

Mehr Urlaub. Mehr Erholung. Mehr Wow!

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag bei einem wohltuenden Wellnessurlaub.

Unser Angebotstipp:

Ettlingen, Hotel Erbprinz *****
First Class Hotel mit großzügigem Spa-Bereich und Gourmetrestaurant
**1 Nacht im DZ mit Frühstück
pro Person ab 85 €**

Beratung und Buchung im Reisebüro,
Bahnhof und auf www.ameropa.de

Ein Unternehmen der



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



Romane, Erzählungen, Biografien, Gedichte,
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 • Fach 66 • D - 60386 Frankfurt/Main
Tel. +49/69/941 942 - 0 • Fax +49/69/941 942 - 98 / -99
www.verlage.net • E-Mail: lektorat@rgfischer-verlag.de

BESSER WISSEN

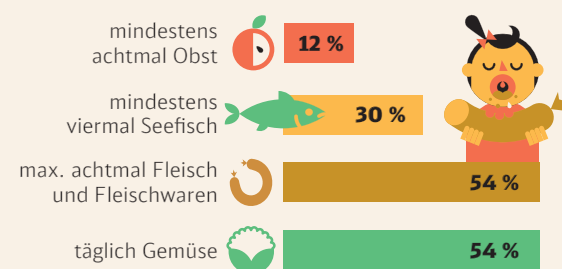
Mittagstisch

Hierzulande nach wie vor ein beliebter Brauch. Wenn auch nicht immer gesund. Eine gute Portion Fakten



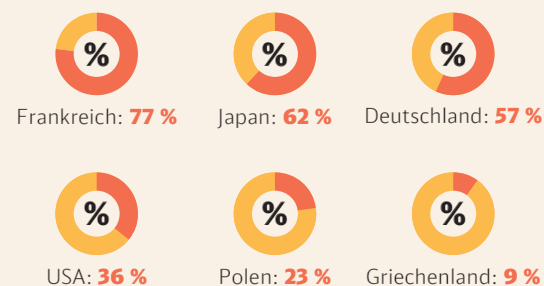
Kinderleicht gesund?

Wie viel Prozent der Kindertagesstätten erfüllen die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) an 20 Verpflegungstagen im Monat?



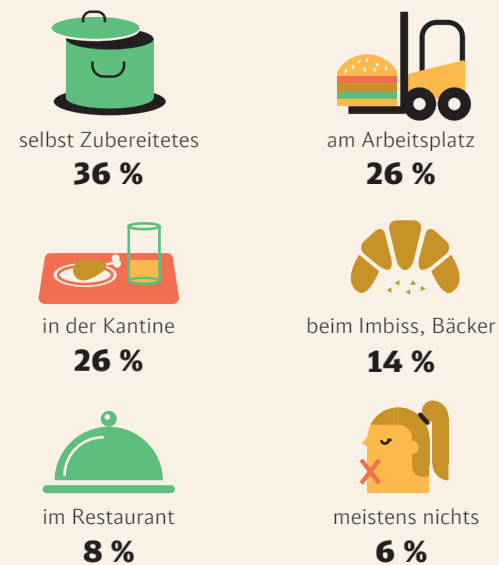
Die Pausengenießer

Anteil der Arbeitnehmer, deren Mittagspause länger dauert als die in Deutschland gesetzlich vorgesehene halbe Stunde



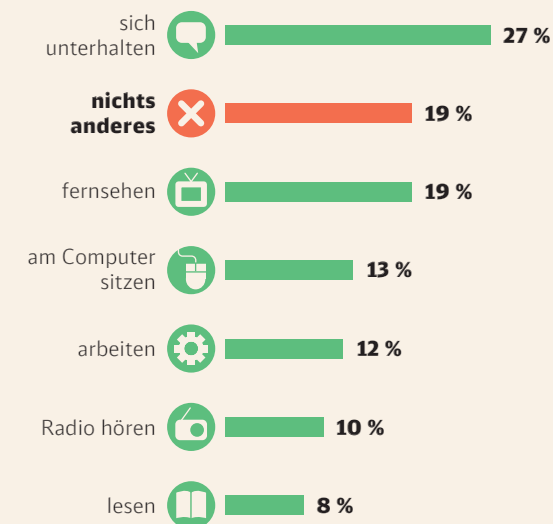
Am liebsten selbst gemacht

Wo oder was essen Sie in der Mittagspause? (Mehrfachnennungen möglich)



Nur nebenbei

Was tun die Deutschen während des Mittagessens? (Mehrfachnennungen möglich)



Gestresste Bosse

Bei einer Umfrage unter 500 Managern gab weniger als die Hälfte an, dass ihr Chef regelmäßig Mittagspause macht. Die Manager selbst möchten zu **26,5 Prozent** ihre Pause am liebsten alleine verbringen, um „Ruhe zu haben“.



QUELLE: AUSWERTUNG DES KANTINENLIEFERANTENAPETITO / ILLUSTRATION: MATTHIAS SCHÜTTE

dbmobil.de

Unsere Masterpieces zu Wohlfühlpreisen bei unseren exklusiven Fachhandelspartnern

BOCK HANDELSUNTERNEHMEN GMBH 98693 Ilmenau, www.firma-bock.de INHOFFER GMBH & CO. KG 89250 Senden, www.inhofer.de WOLFGANG STÄUDLE E.K. 89150 Laichingen, www.staedle.com KUTTRUFF BÜROSYSTEME GMBH 88677 Markdorf, www.kuttruff.de ULI SCHUH GMBH & CO. KG - BÜRO- UND KOMMUNIKATIONSZENTRUM 88214 Ravensburg, www.ulisshuh.de KUTSCHER + GEHR GMBH & CO. KG 87435 Kempten, www.kug.de H. SEGGMÜLLER POLSTERM. GMBH & CO. KG 86316 Friedberg, www.segmueeller.de KUTSCHER + GEHR GMBH & CO. KG 86199 Augsburg, www.kug.de H. SEGGMÜLLER POLSTERM. GMBH & CO. KG 85599 Parsdorf, www.segmueeller.de WEBER BÜROLEBEN GMBH 84174 Eching, www.weber-bueroleben.de MARCUS HANSEN E.K. 81675 München, www.marcushansen.de PROBST BÜROMÖBEL GMBH 80939 München, www.probst-bueromoebel.de C & C BÜROMARKT 76227 Karlsruhe, www.cundc-buromarkt.de BÜROTECHNIK LOMBACHER GMBH 74072 Heilbronn, www.lombacher.de BÜRO SCHLANG GMBH 73614 Schorndorf, www.schlang.de CHAIRHOLDER GMBH & CO. KG 73614 Schorndorf, www.chairholder.de LIENER BÜROMÖBEL GMBH 70565 Stuttgart, www.liener.com HEYNE BÜROMARKT GMBH 70197 Stuttgart, www.drehstuhl-sofort.de H. SEGGMÜLLER POLSTERMÖBEL-FABRIK GMBH & CO. KG 64331 Weiterstadt, www.segmueeller.de BREITINGER AG 63741 Aschaffenburg, www.breitinger.de MENZEL & WOELKE GMBH 59581 Warstein, www.menzel-woelke.de MENZEL & WOELKE GMBH 59557 Lippstadt, www.menzel-woelke.de MENZEL & WOELKE GMBH 59494 Soest, www.menzel-woelke.de MENZEL & WOELKE GMBH 59063 Hamm, www.menzel-woelke.de MODERNE BÜROTECHNIK FRITZ MÖLLER GMBH 58640 Iserlohn, www.moeller-buerotechnik.de MENZEL & WOELKE GMBH 57462 Olpe, www.menzel-woelke.de LUDWIG OFFICE E. K. 55296 Lörzweiler, www.ludwig-office.de LEHR GMBH 54295 Trier, www.lehr.de OFFICE ERGONOMIE CENTRUM 53111 Bonn, www.officekoeln.de KELLER BÜROMASCHINEN GMBH 52068 Aachen, www.keller-aachen.de OFFICE ERGONOMIE CENTRUM 50667 Köln, www.officekoeln.de OSTENDORF BÜROORGANISATION GMBH 49661 Cloppenburg, www.ostendorf-buero.com PSW PETER SCHMIDT 42929 Wermelskirchen, www.schmidt-buerobedarf.de H. VON ROSAINSKY GMBH 42327 Wuppertal, www.rosainsky.de VIEHAUSEN+GARTZ GMBH 41812 Erkelenz, www.viehausen-gartz.de PAPE+ROHDE GMBH & CO. BÜROEINRICHTUNG KG 40549 Düsseldorf, www.pape-rohde.de OFFICE ERGONOMIE CENTRUM 40212 Düsseldorf, www.schleef-by-office.de HARALD BAIER BÜROEINRICHTUNGEN 36160 Dipperz, www.buero-design.de BÜROCENTRUM BUTZBACH GBR 35510 Butzbach, www.buerocenter-butzbach.de SCHREIBER+WEINERT GMBH 30655 Hannover, www.swdirekt.de SCHWERTFEGGER H. GMBH 27572 Bremerhaven, www.plate.de HARMS BÜROTECHNIK + EINRICHTUNG 21337 Lüneburg, www.harms-lueneburg.de BERG GMBH & CO. KG 18055 Rostock, www.bergbest.de OFFICE-4-SALE BÜROMÖBEL GMBH 13509 Berlin, www.office-4-sale.de LINDEMANN GMBH & CO. KG 12107 Berlin, www.lindemann.de BÜROLAND GMBH 09120 Chemnitz, www.bueroland-online.de JANIK BÜRO-AUSSTATTUNGEN E.K. 04275 Leipzig, www.janik-leipzig.de BÜROQUADRAT BÜRO-UND OBJEKTEINRICHTUNGEN GMBH A-5020 Salzburg, www.buerouadrat.at BÜROLÖSUNGEN KRENNMAIR GES.M.B.H. A-4407 Dietach, www.krennmair.at

Move your life. **wagner**

Masterpieces von WAGNER.

Dondola®



am®

TITAN®

W1

"Der moderne Klassiker"

"Der Anschmiegsame"

"Der Smarte"

Dondola® - Das Beste für Ihren Rücken!

Ein Bürostuhl von WAGNER sorgt für ein einzigartiges Sitzgefühl. Mit dem dreidimensional beweglichen Dondola®-Sitzgelenk bringt er Bewegung in Ihr Leben - mit Stil und für jeden Typ!

Mehr Stühle von WAGNER mit dem Original Dondola®-Sitzgelenk für Office und Interior finden Sie unter:

www.wagner-living.de

„Ich will echte Urlaubsschnäppchen!“

Die Preisknaller von Post Reisen –
Da bin ich mir sicher!

**PREIS-
KNALLER**

Das Beste vom Urlaub

Die Preisknaller von Post Reisen garantieren Ihnen hochwertige und attraktive Reiseziele zum absoluten Schnäppchenpreis: Sie genießen Urlaub nach Maß und individuellem Budget und sparen dabei bares Geld gegenüber dem ursprünglichen Reisepreis! Ob am Gardasee, in Tirol oder Sachsen – hier finden Sie Ihren Traumurlaub, maximale Ersparnis inklusive!

Post Reisen

Deutschland macht Urlaub

Jetzt buchbar unter:

➤ www.post-reisen.de
☎ **0228 974 595 46**
(Mo – So, 08:00 – 22:00 Uhr)

Traumurlaub genießen und sparen

Auswahl aus den Preisknallern von Post Reisen

Wohlfühlen im Erzgebirge

Deutschland, Erzgebirge, Altenberg



Hotel Lugsteinhof * sup.**
4 Nächte, HP

Termine Anreise
08.10.2016 - 26.11.2016

inkl. 1 x Salzgrotte
ab **89 €**
pro Person

BIS ZU
46%
SPAREN

Reisecode 9011441

- Verpflegung: Halbpension mit Frühstücksbuffet, abends 3-Gang-Menü oder Buffet
- 1 x Nutzung der Salzgrotte

Gardasee zum Entspannen

Italien, Gardasee, Garda



Park Hotel Oasi ****
3, 4 oder 7 Nächte, HP

Termine Anreise
15.10.2016 - 30.10.2016

schöne Poolanlage
ab **99 €**
pro Person

BIS ZU
37%
SPAREN

Reisecode 8990813

- Verpflegung: Halbpension mit Frühstücksbuffet, abends 3-Gang-Menü inkl. Salatbuffet
- Kinder von 0 – 5,9 Jahre gratis

Herzlich willkommen im Stubaital!

Österreich, Tirol, Fulpmes



Hotel Alte Post ****
2, 3, 4 oder 5 Nächte, HP

Termine Anreise
02.10.2016 - 22.12.2016

20 € Wellnessgutschein
ab **89 €**
pro Person

BIS ZU
37%
SPAREN

Reisecode 8999558

- Verpflegung: Halbpension
- 1 Flasche Sekt bei Ankunft auf dem Zimmer
- Benutzung des hoteleigenen Wellnessbereiches

Alle Informationen und viele weitere Preisknaller auf www.post-reisen.de/preisknaller

Ihre Vorteile bei Post Reisen:

- Jede Woche neue Deals
- Bis zu 60 % Ersparnis
- Kostenlose Umbuchung
- Bestpreisgarantie für alle Deals

**Jetzt Ihre
Reise buchen:**

In 3 einfachen Schritten zu Ihrer Wunschreise:

1. www.post-reisen.de/preisknaller im Internet starten
2. Gewünschte Reise mit dem Reisecode auswählen
3. Buchen unter:

➤ www.post-reisen.de
☎ **0228 974 595 46**
(Mo – So, 08:00 – 22:00 Uhr)

Betreiber des Reiseportals und Reiseveranstalter der angebotenen Reisen ist ausschließlich die Eurotours Ges.m.b.H.. Die Marke „Post Reisen - Deutschland macht Urlaub“ wird im Rahmen einer durch die Deutsche Post AG vergebenen Lizenz durch die Eurotours Ges.m.b.H. als Reiseveranstalter genutzt. Es gelten die ARB und die Reisebestätigung der Eurotours Ges.m.b.H., Kirchberger Str. 8, A-6370 Kitzbühel. Mit Erhalt der Reisebestätigung sowie des Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % fällig. Die Restzahlung ist bis 20 Tage vor Reiseantritt zu leisten. Änderungen und Verfügbarkeiten vorbehalten. Die Deutsche Post AG ist weder Vermittler noch Veranstalter der Reisen.

GRUSS AUS DER KÜCHE

Essen ist ihre Leidenschaft,
Kochen ihr liebstes Hobby.
Mit DB MOBIL sprach die
Schauspielerin Iris Berben
über Rouladen, Fruchtsuppe
im Blumentopf – und das
perfekte Versöhnungsmenü

INTERVIEW: ANNETTE UTERMARK FOTOS: JENS KOCH FÜR DB MOBIL

Und wie nehme ich
die Fische aus?
Natürlich weiß das
Iris Berben. Doch
für unser Fotoshooting
schlüpft die Schau-
spielerin gern in die
Rolle der über-
forderten Köchin



Béchamelsoße
abschmecken – und
dabei mal vom Küchen-
wein kosten: Für
Iris Berben fängt das
Genießen schon
beim Zubereiten an

dbmobil.de

Ein sonniger Sonntagvormittag in Berlin-Friedrichshain, aus einer Loft-Wohnung dröhnt durchs offene Fenster der Rolling-Stones-Hit „Time Is On My Side“. Iris Berben steht vor der

Kamera des Fotografen und singt ausgelassen mit, als Mikrophon hält sie eine frische Möhre in der linken Hand. Die Schauspielerin scheint in ihrem Element zu sein. Fürs DB MOBIL-Shooting zelebriert sie kurze Zeit später eine gut gelaunte Küchenschlacht: Die Béchamelsoße läuft ihr über, das Früchtetdessert spritzt auf die weiße Seidenbluse, beim Zwiebelschneiden bleibt kein Auge trocken. Privat würde die 66-Jährige freilich nie so chaotisch kochen. Iris Berben ist eine versierte Gastgeberin, ihre Dinner für Familie und Freunde sind legendär. Wenn man sich mit ihr übers Kochen unterhält, ahnt man warum.

Frau Berben, Ihr Vater war Koch. Haben Sie Ihre Leidenschaft für die kunstvolle Essenzubereitung von ihm geerbt?

Eigentlich nicht. Meine Eltern haben sich früh getrennt. Ich erinnere mich aber, wie ich in den Ferien oft bei meinem Vater war und in der Küche herumtoben durfte. Daher ist die Küche mir sehr vertraut. Mein Vater trug eine Kochmütze. Hemd und Hose waren blau-weiß, in seiner weißen Jacke war sein Name eingestickt. Dieses Bild von ihm hat sich bei mir eingeprägt.

Wann entwickelten Sie selbst Lust am Kochen?

So genau kann ich das gar nicht sagen. Ich esse sehr gerne, meine Liebe zum Selbstkreieren in der Küche ist vielleicht dadurch bedingt. Ich bin ja teilweise in Portugal groß geworden und als junges Mädchen viel mit meiner Mutter durch Europa gereist, weil alle ihre Geschwister dort gewohnt haben. Dadurch habe ich früh unterschiedlichstes Essen kennengelernt und mitbekommen, dass Essen eine Kultur ist.

Was hat Ihre Mutter Ihnen gekocht?

Meine Mutter war keine gute Köchin. Wir sind viel essen gegangen und hatten jemanden, der gekocht hat. Das war in Portugal so üblich. Ich erinnere mich aber, dass ich viel Fisch aß und viel über das Fischessen gelernt habe. Ich habe meine ersten Muscheln, meine erste Languste und Taschenkrebse geschmeckt und konnte gar nicht genug von den unterschiedlichen Fischen bekommen. Heute weiß ich, das der beste Fisch nur frisch sein muss. Auf den Grill gelegt, mit Meersalz und ein wenig Olivenöl – der perfekte Genuss.

Gibt es etwas aus Ihrer Kindheit, was Sie bis heute nicht mögen?

Rosinen! Und alles, was mit Rosinen zubereitet wird. Stollen zum Beispiel – das ist überhaupt nicht meins.

Hat Ihre Mutter Ihnen je gesagt: „Kind, dass musst du essen! Das ist gesund!“

Meine Mutter war da nicht so streng, aber ich war elf Jahre in Internaten, dort musste man essen, was auf den Tisch kam. In den 60er-Jahren war Essen dort ja leider reine Nahrungsaufnahme. Zum Glück war ich ziemlich unkompliziert.

Gab es trotzdem ein Gericht, das Sie hassten?

Fruchtsuppe! Allein schon die Farbe! Und diese wabbelige und glibberige Konsistenz. Stehen lassen durfte man leider nichts. Wenn keiner guckte, habe ich meine Suppe deshalb manchmal in irgendeinen Blumentopf gekippt.

Wie war es bei Ihnen zu Hause? Gab es in Ihrer Familie Tischregeln?

Wir haben früh gelernt, wie ein Tisch eingedeckt wird. Welche Messer, Gabeln und Gläser wohin gehören, und was für welches Essen genommen wird. Ich decke bis

**„ESSEN IST BEI MIR
EIN RITUAL, EINE
LEIDENSCHAFT. AUCH
WENN ICH ALLEINE
ESSE, DECKE ICH DEN
TISCH IMMER
KOMPLETT EIN“**



heute einen Tisch komplett ein. Auch wenn ich alleine bin. Essen ist bei mir ein Ritual, eine Leidenschaft.

Welche Mahlzeit ist Ihnen die liebste – Frühstück, Mittag- oder Abendessen?

Ich bin ein Abendesser. Das ist für mich wie ein Resümeeziehen des Tages. Mit seinen Lieben gemeinsam am Tisch sitzen und über den Tag und seine Geschehnisse sprechen – das ist sehr schön. Ich bin zwar oft weg. Aber wenn ich zu Hause bin, nehme ich mir gerne die Zeit für solche Essen und für das Kochen davor.

Haben Sie ein Paradegericht?

Ich denke, meine Spaghetti bolognese sind in meinem Familien- und Freundes- ➤



Entgleisungen gehören zu einem guten Dinner, sagt Iris Berben. Diese Fotos zeigen, dass das Chaos auch schon vorher Spaß machen kann

FOTOGRAF: JENS KOCH
STYLING: CATHRIN SONNTAG
ASSISTENT: ADRIAN FEKETE
HAARE/MAKEUP: TANJA DREWITZ
STUDIO: APRILMAY
MIT VIELEM DANK AN: MICHAEL KORS; JOSEPH; ARTIST'S OWN; HERMÈS; ETRO; TIGER OF SWEDEN



kreis sehr beliebt. Aber auch Kalbsschnitzel und Stubenküken mache ich sehr gerne. Das Küken im Ofen gebraten und gefüllt mit Zitrone und ganz viel Petersilie – lecker.

Fleisch scheinen Sie zu lieben.

Absolut. Aber ich achte auf die Herkunft. Man schmeckt den Unterschied zwischen Billigfleisch und gutem Fleisch aus artgerechter Haltung.

Kochen Sie nach Rezepten oder improvisieren Sie auch?

Beides – Freestyle und Rezepte. Ich freue mich über jedes Kochbuch, das ich bekomme. Trotzdem versuche ich, manchmal meine Handschrift reinzukriegen, indem ich mit den Zutaten variere.

Welche Lieblingspeise haben Sie Ihrem Sohn Oliver als Kind zubereitet?

Eines seiner Lieblingsgerichte war Kalbsleber mit Kartoffelpüree und Apfelmus. Aber das Apfelmus nicht püriert, sondern mit ganzen Stücken. Das koche ich ihm heute noch, wenn er es sich wünscht. Und kalter Hund, ein Kuchen, den er liebt.

Mögen Sie selbst auch gern deutsche Gerichte?

Ich war lange der Meinung, die deutsche Küche sei mir zu schwer, zu soßenlastig. Inzwischen macht sie mir immer mehr Freude. Bei mir um die Ecke gibt es das Restaurant Schöneberger Weltlaterne – eine Berliner Institution. Die kochen dort traditionell deutsch. Wie oft ich da jetzt neuerdings hinrenne, weil ich wiederentdeckt habe, wie toll eine Roulade mit Bratkartoffeln schmeckt. Auch zu Hause koche ich inzwischen gerne deutsche Gerichte. Königsberger Klopse zum Beispiel oder Matjes – mit Soße nach Hausfrauen-Art und jungen Kartoffeln. Das ist so ein schönes Sommeressen!

Bei welchen Gerichten kapitulieren Sie in der Küche?

Salzburger Nockerln. Ich esse die so gerne, aber ich kriege sie einfach nicht hin! Die esse ich dann lieber im Restaurant.

Wonach entscheiden Sie, was Sie Ihren Gästen auftischen?

Das ist Stimmungssache. Mal mache ich für Freunde am Freitagabend ein jüdisches Sabbat-Essen, ein anderes Mal gibt es italienische oder thailändische Küche, an einem anderen Abend möchte ich kulinarisch quer durch Europa fahren. Es werden immer zwischen drei bis fünf Gänge serviert, und ich finde es ganz wichtig, dass man Zutaten verwendet, die saisonal sind.

Wie viele Leute laden Sie in der Regel zu Ihren Essen ein?

Zwischen acht und maximal zwölf. Mehr passen nicht an den Tisch.

Hilft Ihnen jemand bei der Vorbereitung?

Nein. Es darf auch niemand helfen. Mit mir einkaufen und schleppen gerne, weil das oft schwer wird. Aber vorbereiten und kochen, das mache ich lieber alleine. Ich habe einen eigenen Rhythmus, einen eigenen Ablauf. Ich genieße diese Zeit. Oft stehe ich am Tag der

Einladung ab acht Uhr morgens in der Küche, sonst schaffe ich das nicht. So ein selbst gemachtes Essen, das ich mir genau überlege, für das ich eingekauft habe, das ich zelebriere – das ist mein persönliches Geschenk an meine Gäste.

Pflegen Sie eine Sitzordnung?

Immer! Ich möchte, dass sich bestimmte Leute kennenlernen oder wiedersehen, wenn sie sich lange nicht begegnet sind.

Ging Ihre Sitzordnung auch schon mal daneben, vielleicht weil die Gäste sich nichts zu sagen hatten?

Nein. Solche Leute kenne ich gar nicht. Es ist sehr intim, jemanden in seine Wohnung zu lassen. Da weiß man, wer kommt. Und bei mir schweigt keiner!

Wie decken Sie ein?

Klassisch. Schöne weiße Servietten, Geschirr und Gläser, die passen. Tischkärtchen, Blumen, auch manchmal eine außer-

„ENTGLEISEN IST DOCH KLASSE. RICHTIG DANEBEN BENOMMEN HAT SICH ABER NOCH KEIN GAST. NUR GESCHWIEGEN WIRD BEI MIR NICHT“



gewöhnliche Dekoration und kleine Geschenke. Einmal habe ich für jeden Gast ein bestimmtes Buch gekauft. Jeder sollte dann herausfinden, welches wohl für ihn gedacht war.

Wie hoch war die Trefferquote?

So lala. Diejenigen, die nicht getroffen haben, sollten dann die peinlichste Geschichte ihres Lebens erzählen. Es wurde ein sehr lustiger Abend. So was kann dann schon mal bis zwei, drei Uhr morgens gehen.

Entgleist bei Ihnen auch mal ein Abend?

Entgleisen ist doch klasse! Richtig daneben benommen hat sich aber noch keiner.

Nutzen Sie Ihre Dinner auch für geschäftliche Kontakte?

Klar. Ich bin unter anderem Präsidentin der Deutschen Filmakademie, da muss man manche Dinge diskret besprechen. ➤

Seid umschlungen, ihr Knollen! Iris Berben liebt Lebensmittel, selbst wenn diese sie zum Weinen bringen. Sie nahm auch alle, die nach dem Foto-Shooting übrig waren, in einer sehr großen Tüte mit nach Hause



Ihren Lieblingsort außerhalb der Küche verrät Iris Berben unter dbmobil.de/berben

Wenn ein paar wichtige Leute so ein Gespräch unter Ausschluss der Öffentlichkeit führen wollen, lade ich sie auch mal zu mir nach Hause ein. Ich koche dann meist so, dass ich auch mit am Tisch sitzen kann. Das finde ich generell wichtig: dass der Gastgeber bei seinen Gästen ist und nicht den ganzen Abend in der Küche steht.

Darf man bei Ihren Essen rauchen?

Wenn ein Gang vorbei ist, sicher. Weil ich auch rauche, frage ich natürlich vorher die Gäste. Aber beschwert hat sich noch keiner.

Was ist mit Handys? Darf man die neben sich legen?

Das Handy halten bei mir nur Gäste bereit, die wegen ihrer Kinder oder einer anderen wichtigen Angelegenheit dringend erreichbar sein müssen.

Was kochen Sie für einen Veganer, wie zum Beispiel den Berlinale-Chef Dieter Kosslick?

Zu mir kommen keine Veganer. Ich habe keinen Zugang zum veganen Essen.

Herr Kosslick wird also nicht eingeladen.

Ich liebe Dieter Kosslick, aber ich könnte nichts Außergewöhnliches für ihn kochen. Er müsste fünf Gänge Salat essen (lacht).

Hatten Sie schon mal ein Koch-Malheur?

Oh ja, aber zum Glück nie richtig dramatisch. Vor einiger Zeit wollte ich eigentlich eine schöne Nachspeise mit Crème fraîche zubereiten. Weil ich beim Einkaufen wieder mal keine Brille trug, griff ich aus Versehen zum Mascarpone statt zur Crème fraîche. Bei der Zubereitung dachte ich mir dann: komisch, die Konsistenz ist diesmal aber fest. Die Nachspeise konnte ich vergessen! Egal. Dann lässt man einfach einen Gang aus und macht die

„ICH LASSE MICH NICHT GERN
PRIVAT BEKOCHEN. DAS IST
SO EINE EIGENART VON MIR“

nächsten Flaschen auf. Ich veranstalte ja kein Staatsbankett. Ein paar gute Pralinen tun's dann auch.

Wein gibt es immer?

Auf jeden Fall! Champagner, Rotwein und Weißwein sind Pflicht. Ein Essen ohne Wein ist für mich kein Essen. Es gibt auch sehr schöne Schnäpse. Und ich muss immer guten Gin und Wodka da haben. Nicht für mich, aber für die Gäste.

In der deutschen Küche wird inzwischen mehr auf Qualität und Nachhaltigkeit geachtet – hat das auch Ihre Essgewohnheiten beeinflusst?

Ja. Ich finde es wichtig, dass man ein Bewusstsein dafür bekommt, was man wo einkauft. Und ich kann es auch nicht nachvollziehen, wenn man sich für 97 Cent irgendein Fleisch besorgt, nur um das Fleisch zu haben. Man muss sich doch nur die Bedingungen ansehen, unter denen diese Tiere gehalten werden. Das ist auch keine Geldfrage. Es muss ja nicht jeden Tag Fleisch auf den Tisch kommen. Es gibt die schönsten Pasta- und Gemüse-

gerichte, man hat so vielseitige Möglichkeiten. Man muss sich nur ein ganz wenig informieren.

Lassen Sie sich eigentlich auch selbst gern bekochen? Ungern. (lacht)

Warum?

Ich weiß es nicht, eine Eigenart von mir. Ich bin eine leidenschaftliche Restaurant-Geherin.

Und wie finden Sie das Essen auf den Filmsets?

Das war lange ein Stiefkind, aber da hat sich in den letzten Jahren viel getan. Früher gab es nicht mal ein Gericht für Vegetarier, aber das musste sich ändern, weil es natürlich viele Vegetarier gibt. Inzwischen ist aber eine frische, junge Truppe von Köchen und Caterern unterwegs, die auch Freude an dem hat, was sie tut.

In Ihrem neuen ZDF-Drama „Familie!“ werden Sie als erfolgreiche Anwältin und engagierte Mutter mit einigen familiären Konflikten konfrontiert. Welches Gericht würden Sie einer Herzensperson kochen, um sich mit ihr zu versöhnen?

Wäre es ein Mann, würde ich ein schönes Rindergulasch zubereiten. Das ist ein Männeressen und hat etwas Warmendes. Bei einer Frau würde ich mit meinem Steinbutt-Ceviche anfangen. Und wenn sie dann immer noch nicht willig ist, dann gibt es das portugiesische Gericht Frango na púcura. Das ist eine Art Eintopf mit Huhn, viel Wein und jede Menge Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln. Es ist das perfekte Versöhnungessen.

Warum?

Weil es nach Sonne, nach Lachen und guter Laune schmeckt. Danach muss man sich in den Armen liegen.

IRIS BERBEN

Geboren: am 12. August 1950 in Detmold.

Sie ist also: 66 Jahre alt, auch wenn man das kaum glauben mag.

Das gute Aussehen: verdankt die zweifache Großmutter ihrer gut bestückten „Werkstatt“, wie sie ihr Badezimmer nennt und, nun ja, den guten Genen.

Vielleicht aber auch: Ihrem zehn Jahre jüngeren Partner, dem Stuntman Heiko Kiesow.

In ihrer Jugend: flog sie von drei Internaten, verpasste das Abitur. Ein Grund war, dass sie zum Fasching ein Go-Go-Girl-Kostüm trug.

Eigentlich hätte sie gerne:

Eine Rebellin: wurde sie in der Zeit um 1968, als sie mit Stefan Aust, Andreas Baader und Ulrike Meinhof protestierte.

Sie kämpft bis heute gegen: Antisemitismus, Rassismus und das Vergessen des Holocaust.

Dafür erhielt sie: Das Bundesverdienstkreuz, den Leo-Baeck-Preis des Zentralrats der Juden.

Nackig machte sie sich für: die Cover von „Playboy“ (1978) und „Penthouse“ (1987, 2002).

Trotzdem wählte man sie zur: „bestangezogenen Frau Deutschlands“ („Bunte“).

Privat jedoch: läuft sie am liebsten in Jogginghosen rum.

Ihr nächster Film ist der Zweiteiler „Familie!“ (10. und 12.10., ZDF).

Ihr Programm: Berben und der Pianist Martin Stadtfeld gehen mit Lyrik von Selma Meerbaum-Eisinger, Paul Celan, Rose Ausländer auf Tour: „Ich bin in Sehnsucht eingehüllt“, ab 20.10.

MOSEL FASZINATION WEIN

GENUSS MIT WEITBLICK

Spektakuläre Landschaft, einzigartige Weine: Kein Wunder, dass die Mosel für die New York Times der „place to be 2016“ in Deutschland ist. Ob zu Hause, im Restaurant oder beim Weinbergspicknick – Moselweine sind leckere Begleiter zu vielen Speisen.



www.weinland-mosel.de

BODYGUARD™ DAS MUSICAL

„EINE MUSIKALISCHE HOMMAGE
AN WHITNEY HOUSTON.“

WDR 2

NUR IM MUSICAL DOME KÖLN

Tickets: 0221 - 57 790 · 01805 - 2001* · www.eintrittskarten.de · www.bodyguard-musical.de

*0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

BODYGUARD
Musical GmbH & Co. KG

WDR 2

SAT.1

eventim

Dorint
Hotels & Resorts

Präsentiert von

SCHÜCO

VORSICHT, LECKER!

Die Sorge um vergiftetes Essen verdirbt uns den Appetit. Der Autor, Arzt und TV-Moderator Eckart von Hirschhausen hat ein Gegenmittel

ILLUSTRATION: HENDRIK JONAS FÜR DB MOBIL



Glutenfreie Hostien – als ich im Urlaub dieses Schild an einer Kirche in Österreich sah, fotografierte ich es und postete es auf meiner Facebook-Seite. Prompt kam der Vorwurf, ich würde mich über Zöliakie-Patienten, die kein Gluten aus Weizen vertragen, lustig machen. Dabei fand ich es einfach spannend, wie auch in die sakralen Bereiche inzwischen die Unverträglichkeiten der Verdauung Einzug halten. Und ich habe tatsächlich den Eindruck, dass heute mehr Menschen unverträglich sind als früher, mit sich, mit anderen, und mit ihren Zotten auf Kriegsfuß stehen. Viele fanden es offenbar kränkend. Darf man im Rahmen einer Darmerkrankung gar von „Shitstorm“ reden?

Im Ernst: Als Arzt habe ich mich nie über Patienten lustig gemacht, ich versuche im Gegenteil sie zum Lachen zu bringen, weil ich davon überzeugt bin: Humor hilft heilen. Humor hat großen therapeutischen Wert für Körper und Geist – und umgekehrt ist Humorlosigkeit auch diagnostisch. Immer wenn Menschen über eine ihrer Auffassungen, Meinungen oder Überzeugungen überhaupt keinen Spaß verstehen, ist das ein sicheres Zeichen, dass es nicht mehr um Wissenschaft geht, sondern um Weltanschauung.

Wissenschaft lebt vom kreativen Zweifel, davon, alles infrage stellen zu dürfen. Und Weltanschauung ist immer dann gefährlich, wenn sie nicht wahrhaben will, dass jemand anderes aus einer anderen Perspektive auf die Welt schaut. „Nichts ist gefährlicher als die Weltanschauung von Menschen, die die Welt nie angeschaut haben“ – traf Mark Twain den Nagel auf den Sturkopf.

Und auch zur Ernährung hat der Meister des Aphorismus Entscheidendes herausgefunden: „Wasser in Maßen genossen ist unschädlich.“ Das würde er sich heute wohl auch nicht mehr trauen, wenn man davon

ausgeht, dass Wasser aus dem Hahn womöglich Blei, Wasser aus der PET-Flasche Weichmacher und Wasser aus dem Gebirgsbach Pestizide enthält. Oder Kuh-Pipi. Was viele bevorzugen würden.

Fakt ist, dass unser heute verfügbares Essen in Deutschland so vielseitig, so sauber und so überwacht ist wie noch nie in der Geschichte der Menschheit. Fakt ist auch, dass wir Deutschen inzwischen zu den übergewichtigsten Menschen in Europa gehören. Und dass wir am liebsten meinen, das Essen sei schuld an allem, was uns plagt, und wir alle uns ständig vergiften, also uns einer Entgiftung unterziehen müssen, moderner formuliert „Detox“.

Das ist paradox, denn es gibt die meisten dieser Gifte objektiv nicht. Aber je mehr sich gesunde Menschen mit Gesundheit beschäftigen, desto mehr macht sie die Sorge um eine tiefere Bedeutung jeder Befindlichkeitsstörung krank. Der Wissenschaftsjournalist Sebastian Herrmann vergleicht es treffend mit der Prinzessin auf der Erbse. Weil die Prinzessin viel Zeit und keine echten Probleme hat, fühlt sie durch alle Matratzen hindurch und so lange in sich hinein, bis sie nicht mehr schlafen kann. Die moderne Version dieses Märchens heißt: Die Prinzessin spürt auch noch, dass die Erbse nicht biologisch angebaut war und verstrahlt ist.

Es werden Tees und Tabletten geschluckt, und auch vom anderen Ende her wird alles gegeben, um vermeintliche Gifte auszuleiten: Der letzte Schrei sind Kaffee-Einläufe. Um die Darmzotten von ihrer belastenden Aufgabe zu befreien, sich immer nur mit Verdauungsendprodukten zu beschäftigen, werden sie mit lauwarmem Kaffee umspült, damit sie sich nicht immer so fühlen, als wären sie das Letzte. Ob sie dafür dann die ganze Nacht wach liegen, wird nicht untersucht. Gelegentlich reißt die Prozedur ein Loch in die Darmwand, was für die Bauchhöhle ein ernsthaftes Problem darstellt – um nicht zu sagen: Das ist echt Scheiße.

Auch wenn wir heute viel mehr wissen über den Wert der Darmflora und den Charme des Darms, fehlt für die Einläufe jede Form der wissenschaftlichen Begründung. Aber das tut der Detox-Bewegung keinen Abbruch, denn Gifte lauern schließ-

lich überall, und auch wenn man sie nicht benennen oder nachweisen kann: Genau das macht sie ja so gefährlich!

Quecksilber war früher in Thermometern, und ich erinnere mich noch, wie das Ding im Bad auf die Steinfliesen gefallen war und mein Vater versuchte, die silbrigen kleinen Kugeln zusammenzukehren, um sie zu entsorgen, und das flüssige Metall ihm immer wieder entflochte. Quecksilber ist sehr giftig.

Das musste auch eine Hamburger Patientin erleben, die ausgerechnet zum Entgiften eine Ayurveda-Kur machte. Nach dieser alten indisch-vedischen Gesundheitslehre gibt es verschiedene Energietypen beim Menschen, und über Ernährung, Massagen, Stirngüsse mit Ölen und eben auch Einläufen und Kräuterpräparaten sollen die Gifte entfernt werden und die Energien wieder ins Lot kommen. An so einer „ganzheitlichen“ Behandlung wäre die Patientin nach der Rückkehr fast gestorben. Sie hatte mehr als 15 Kilogramm an Gewicht verloren, war völlig verwirrt und hatte unkontrollierbare Zuckungen an den Augenlidern und am Fuß – Symptome einer schweren Vergiftung. In den Körnern, die ihr in der Kur verordnet wurden, waren Unmengen an Quecksilber, so viel, dass zunächst sogar das Analysegerät im Labor gestreikt habe.

In Deutschland gelten ayurvedische Präparate als Nahrungsergänzungsmittel und sind daher schwer zu kontrollieren. In einer Untersuchung fand man in jedem fünften pflanzlichen Präparat, das über das Internet bestellt wurde, Mengen von Arsen, Blei oder Quecksilber, die deutlich über den Grenzwerten lagen. Wer macht die da rein? Die Natur. Das Blei zum Beispiel ➤

ES WIRD ALLES GETAN, UM VERMEINTLICHE GIFTE AUSZULEITEN. DER LETZTE SCHREI: KAFFEE-EINLÄUFE



stammt aus Vulkanasche, die als Bestandteil in die Präparate gemischt wird.

Unser Körper kann eigentlich auch ganz gut ohne fremde Hilfe mit Giften umgehen. Dazu hat er mehrere geniale Tricks. Die größte Quelle für potenziell giftige Substanzen ist unser Essen – aber nicht etwa durch Industrierückstände, sondern durch ganz „natürliche“ Substanzen wie Schimmel und das berühmteste Nervengift der Welt: Botox! Der davon ausgelöste Botulismus war früher eine gefürchtete Todesursache, wenn sich das Gift in Konserven unbemerkt sammeln konnte und die Kommunikation

WATTEPADS MIT DETOX-EFFEKT: SIND DIE SONDERMÜLL?

von Nerv zu Muskel im ganzen Körper lahmlegte, was in hohen Dosen am Zwerchfell zum Atemstillstand führt. In winzigen Dosen in den Stirnmuskel hilft es gegen die Denkerstirn – wenn man das braucht.

Der Kühlschrank hat die Menge an Gammel im Essen massiv reduziert, und damit wahrscheinlich mehr Menschenleben gerettet als die meisten medizinischen Maßnahmen. Wir könnten uns deshalb ruhig mal wieder gönnen, Essen einfach zu genießen, und sowohl für die Verwertung als auch für die Entgiftung auf das Wunderwerk unseres Körpers vertrauen. Der macht das schon super, ohne dass wir ihn ständig dazu ermahnen müssen.

Gifte werden über die Galle, über die Haut, über die Atemluft und über den Urin wunderbar ausgeschieden. Ein Weg zur Entgiftung, auf den weder die Natur noch ich selbst gekommen wäre: die Füße! Ausge-

rechnet dort, wo die Haut am dicksten ist, soll Gift perfundieren. Beim Flug in den Urlaub wurde mir im Bordshop einer großen deutschen Fluglinie angeboten, Watte pads zu kaufen mit „Detox“-Effekt. Aus Neugier – ein medizinischer Kabarettist hat ja eigentlich nie Urlaub – kaufte ich eine Packung und las mir genau die Instruktionen durch. Ich sollte mir die Pads unter die Fußsohle kleben, und über Nacht würden alle Gifte meines Körpers durch die Haut in die Watte wandern. Was in der Packungsbeilage nicht stand: Um welche Gifte sollte es sich handeln? Wie genau würde diese Wanderung incentiviert, genauer gesagt: Warum sollte der kalte Wattepüschel auf der Haut für das Gift attraktiver sein als mein behagliches Unterhautfettgewebe? Und vor allem: Mal angenommen, das Ding täte tatsächlich, was es verspricht – ist das Wattepad dann am nächsten Morgen so voller Gift und Schlacken, dass ich es nicht mehr in den Abfall werfen darf? Ist es streng genommen Sondermüll?

Vielleicht ein krasses Beispiel von haarsträubendem Unsinn, aber wenn man in Lebensmittelregale schaut, gibt es auch zahlreiche Säfte und Zubereitungen, die uns versprechen, weniger giftig zu werden.

Als Protestant habe ich immer die Katholiken um ihre Rituale beneidet. Der Exorzismus hat das Mittelalter überlebt und ist aus den dunklen Kellern in die Mitte der Gesellschaft gerückt. Die Idee, dass uns etwas Böses ausgetrieben werden muss, hat auch außerhalb der Kirche die Gemeinden der Besseresser ergriffen. „Detox“ ist Exorzismus auf weltlich. Der Feind wurde nie recht dingfest gemacht, aber alle sind von seiner Existenz überzeugt. Die Maßnahmen, um ihn zu vertreiben, müssen drastisch sein, früher durch physische Schmerzen, heute nur noch durch schmerzhaft überhöhte Preise. Und der Erfolg der Maßnahme besteht darin, dass man sich anschließend irgendwie besser fühlt, gereinigt, befreit und bereit zum Neubeginn. Die einzige Substanz, die einem Patienten durch Detox nachweislich entzogen wird, ist Geld.

Früher hat man gegessen, um satt zu werden. Um Kraft zu haben für den Tag. Oder um die Freude miteinander zu teilen, dass etwas zu essen auf dem Tisch steht. Heute muss Essen mich „verbessern“. Es darf keine Kalorien enthalten. Und vor allem: Es darf keinen Spaß machen! Essen ist heutzutage

„frei von“ fast allem. Vor allem von Lust. Was macht eigentlich ein Veganer, wenn ihn die Fleischeslust packt?

Und warum kommt das alte Wort „Sünde“ nur noch im Kontext von Sahne vor?

Vielleicht brauchen wir auch nicht noch mehr Gebote, Verbote, Verschwörungstheorien und Selbstkasteiung. Vielleicht brauchen wir mehr Fragen, mehr Gefühl, mehr Auf- und In-uns-Hören.

Probieren Sie doch das nächste Mal, wenn Sie gerade dabei sind, sich etwas in den Mund zu schieben, nur diese eine Frage mit einem klaren Ja zu beantworten: „MÖCHTE ICH DARAUS BESTEHEN?“

Und dann vertrauen Sie gelassen auf das, was Ihr Körper daraus macht.

Jesus konnte angeblich Wasser in Wein verwandeln.

Aber jeder von Ihnen, liebe Leser, ist in der Lage, über Nacht aus dem ganzen Wein wieder Wasser zu machen – ist das nicht mindestens so ein Wunder? ○

NEUES VOM WUNDERDOKTOR



Dieser Text ist ein leicht geänderter Auszug aus dem Buch „Wunder wirken Wunder“ (erscheint am 14.10., Rowohlt, Hardcover, 19,99 €), das der Arzt, Autor, Kabarettist und TV-Moderator Eckart von Hirschhausen als sein „persönlichstes Buch“ bezeichnet. Darin enthüllt er unter anderem, „warum mein linkes Knie operiert wurde – und das rechte nicht, obwohl sie beide genau gleich alt sind!“. Der Autor liest vor: im TV und auf deutschen Bühnen. Termine:

hirschhausen.com



Sollte Ihr Exemplar „Stories – Das Thalia Magazin“ an dieser Stelle fehlen, können Sie es sich jederzeit in einer unserer Thalia-Buchhandlungen kostenlos abholen. Darüber hinaus finden Sie unser Online Magazin unter stories.thalia.de

Vermissen Sie was?

Thalia.de
Entdecke neue Seiten.



WENN
EIN

WAS PASSIERT, GRUNDSCHÜLER STERNERESTaurant TESTEN?

Wir haben es ausprobiert und sechs Kinder ins
Hamburger Louis C. Jacob geschickt

TEXT: VERA STEGNER FOTOS: PATRICK RUNTE FÜR DB MOBIL

Die Jury sieht
eigentlich ganz
freundlich aus.
Doch ihre Urteile
haben es in sich





ARTHUR (9)

Geht in die vierte Klasse. In den Sommerferien freut er sich am meisten auf die frittierten Sardellen bei Oma Luci. Er liebt: Chicken-Nuggets. Das mag er gar nicht: Brokkoli und Milchreis.



HENRY (6)

Geht in die erste Klasse. Was er schon kochen kann: Er ist ziemlich gut darin, Pizza zu belegen. Er liebt: Pizza. Das mag er gar nicht: Karotten.



TARA (7)

Geht in die dritte Klasse. Das Verrückteste, das sie je gegessen hat, war ein Fisch mit Augen. Sie liebt: Lachs. Das mag sie gar nicht: Krabbensalat.



FRIDA (7)

Geht in die dritte Klasse. Vorsicht ist geboten, wenn es Oliven gibt, die nascht sie schon vor dem Essen alle vom Tisch. Sie liebt: Nudeln mit Pesto. Das mag sie gar nicht: Gurkensalat.



LUISE (8)

Geht in die vierte Klasse. Wenn sie groß ist, möchte sie vielleicht Köchin werden. Sie liebt: Nudeln mit Lachs und Erbsen. Das mag sie gar nicht: Karpfen.



ASMUS (10)

Geht in die fünfte Klasse. Wenn er kocht, macht er am liebsten mit Schwester Luise zusammen Pfannkuchen. Er liebt: Okroschka. Das mag er gar nicht: Gibt's nicht.

Wenn das Hähnchen doch nur die Form von Chicken-Nuggets hätte ... Dank der hübschen Anordnung schmeckt dann aber sogar der Brokkoli, das allgemeine Hassobjekt

Ein sonniger Donnerstag in Hamburg, die Elbe glitzert vor blauem Himmel, darüber erhebt sich die strahlend weiße Fassade des Zwei-Sterne-Restaurants Louis C. Jacob. In dem 225-jährigen Traditionslokal tafelt regelmäßig die Hamburger Society. Auch Hollywoodstars wie Morgan Freeman haben sich dort schon bekochen lassen, Robert Redford feierte hier seine Hochzeit.

Wer als Erwachsener in den hohen Räumen mit Elbblick Platz nimmt, hat große Erwartungen und vermutlich gehörigen Respekt. Nicht die besten Voraussetzungen für einen ehrlichen Restauranttest. Um die Kreationen von Küchenchef Thomas Martin, 49, kritisch zu beurteilen, haben wir deshalb eine ganz besondere Jury zum Fünf-Gänge-Menü gebeten: sechs Grundschüler aus unserem Bekanntenkreis. Auswärts gegessen haben sie alle schon mal – doch noch nie in einem Sternerestaurant. Was sie mögen: Chicken-Nuggets, Lachs und Pizza. Was sie hassen: Gurkensalat, Karotten, Brokkoli und Milchreis. Na, dann mal los.

Restaurantleiter Christoph Koch – weißes Hemd, schwarzes Jacket, rotes Einstecktuch – führt die Kinder zu ihrem Tisch. Henry, 6, Arthur, 9, und Asmus, 10, tragen Anzüge und grinsen lässig. Asmus' Schwester Luise, 8, Tara und Frida, beide 7, zupfen erwartungsvoll an ihren Haarbändern und Sommerkleidern. Im Hintergrund rieselt leise klassische Musik. Man merkt den Kindern an, dass sie sich noch nicht ganz sicher sind, ob es sich wirklich lohnt, einen Tag ihrer kostbaren Sommerferien für dieses Experiment zu opfern.

Arthur (zeigt auf Christoph Koch): „Ist das der Diener?“

Alle kichern.

Frida: „Diener darf man doch nicht sagen.“ Arthur: „Was dann? Ober? Darf ich dich Ober nennen?“

Koch: „Nenn' mich doch einfach Christoph.“ Arthur: „Och nö, geht Chefkellner?“

Koch schmunzelt, die Kinder lachen. Das Eis ist gebrochen.

Asmus: „Ich finde es richtig schön hier, nur die Musik ist blöd.“ Der arme Satie. Luise (hält den Butterstreicher hoch): „Wem gehört denn dieses komische Messer?“

Arthur: „Ich find's auch schön hier! Was kostet das denn, wenn ich für euch alle bezahlen muss?“

Tara: „Bestimmt 6000 Euro!“

Frida: „Ich glaube, hier können nur Millionäre essen.“

Nicht ganz. 98 Euro hätte jedes Menü regulär gekostet.

Luise: „Gibt's eigentlich auch nette Millionäre?“

Henry nimmt sich ein Stück Brot aus dem Korb, pult das Weiche heraus und bastelt sich aus der Rinde einen Schnurrbart.

Henry: „Also, Brot mag ich.“

Drei Kellner mit weißen Hemden und schwarzen Sackos tragen den ersten Gang herein – Tarte mit Tomaten aus dem Alten Land mit Kräutern, Burrata und geeistem Frischkäse. Mit elegantem Schwung setzen sie die Teller vor den Kindern ab. ➤



DREI STUNDEN. 30 ZUTATEN.
SECHS MENÜS À FÜNF GÄNGEN



Ein Gesicht sagt mehr als tausend Worte: Todesmutig beißt Luise in einen Cracker aus Mimolette-Käse. Henry und Frida untersuchen den nächsten Gang (oben rechts)

Frida: „Wie lernt man das, die Teller so zu tragen?“

Arthur (zu Koch): „Wie viele Kellner seid ihr denn?“

Koch: „Insgesamt 15.“

Arthur: „Und du darfst allen sagen, was sie machen müssen? Cool!“

Tara probiert als Erste – den geeisten Frischkäse. Sie verzieht das Gesicht.

Tara: „Iiiigitt, das ist mir viel zu cremig!“

Frida (stochert in der Deko aus Tarte-Krümelchen): „Die Kügelchen hier, die liiiiee ich. Über die könnte ich einfach hinwegfallen.“

Henry (nimmt den Cracker vom Teller): „Ist das Brot? Brot find’ ich gut.“

Bevor Luise probiert, steckt sie sich erst mal die Serviette in den Kragen. Dann mustert sie skeptisch ihr Essen.

Luise: „Wie bekomme ich denn das Glibbri-ge auf das Bunte?“

Tara: „Ich finde alles eklig bis auf dieses komische weiße Zeug.“

Asmus: „Ich mag alles!“

Die Kinder tauschen ihre Teller jetzt quer über den Tisch. Jeder pickt sich heraus, was er am liebsten mag. Als alles aufgegessen ist, hebt Arthur sein Glas mit dem Kinder-Champagner.

Arthur: „Na, Leute, wie fandet ihr das?“

Henry: „Also, ich fand das Eis lecker! Und das Brot!“

Einfach in die Runde rufen, was man denkt? Das würde ein normaler Restaurant-tester natürlich nie tun. Die Inspektoren des „Michelin“ beispielsweise, die die begehrten Sterne vergeben, vermeiden es sogar, sich während des Essens Notizen zu machen. Erst wenn sie die Rechnung ➤



KAUM EIN KOCH
WOLLTE SICH DIESER
JURY STELLEN



Asmus möchte
sichergehen, dass er kein
Gramm seines Essens
zurückgehen lässt



EHRlich IM HERZEN.
STOLZ IM BLICK.

Jetzt die neue Herbst/Winter-
Schuhkollektion entdecken!

WWW.SIOUX.DE

Sioux®

FEEL THE INDIAN SPIRIT





„DÜRFEN WIR HIER RÜLPSEN?“

„Prost Leute, Prost Alter“ Arthur hält nach jedem Gang eine Ansprache. Wie sich das eben so gehört für ein vornehmes Essen

für ihr Essen beglichen haben, geben sie sich zu erkennen. Später wird dann die gesamte Mahlzeit in einem detaillierten Bericht nach festen Kriterien wie Frische und Finesse bewertet. Sagt das wirklich mehr aus als die spontane Reaktion unserer Jury?

Am Tisch wird der zweite Gang aufgetragen: gegrillter schottischer Biolachs mit bretonischer Artischocke, Rucola und Parmesan.

Arthur (beugt sich über den Teller): „Äh, das sieht ja lecker aus, aber was ist das?“ Tara (kaut skeptisch auf der Artischocke herum): „Man kann gar nicht erklären, wie das schmeckt. Das ist ganz komisch, ich kenne gar keine Wörter dafür.“

Asmus schaufelt mit zufriedenen Gesicht. Henry: „Wann gibt’s endlich Gnocchi?“

Arthur: „Christoph, ich traue mich einfach nicht, diese Artischocke zu essen.“

Christoph Koch: „Feigling!“

Arthur (beißt rein): „Na ja, geht so.“ Sein Gesicht sagt etwas anderes. Luise hat auch probiert und schüttelt sich.

Frida: „Also die Artischocke schmeckt ein bisschen nach nichts.“

Asmus ist als einziger schon fertig, er leckt den Teller aus. Dann isst er die Reste von den anderen. Arthur: „Asmus, du blamierst dich voll!“

Zugegeben: Es war nicht einfach, einen Sterne-Koch zu finden, der sich unserer Jury stellen wollte. Allerdings nicht aus Angst vor ihren Tischmanieren – sondern wegen der Vorbehalte, die viele gegenüber dem Geschmack von Kindern haben. Thomas Martin vom Louis C. Jacob ließ sich davon zum Glück nicht abschrecken. „Wenn ich Kinder mit meinem Essen begeistern kann, finde ich das selber cool.“ Sein eigener Sohn habe früher auch alles verschmäht, was nicht nach Nudeln geschmeckt hat. Heute, mit 20, sei er ein richtiger Feinschmecker.

Unser Testessen steuert jetzt auf seinen Höhepunkt zu. Der dritte Gang wird serviert: Gnocchi – darauf haben sich alle am meisten gefreut. Dazu gibt es Mimolette-Käse-Chips

mit Trauben, jungem Kohl und Pilzen. Top oder Flop?

Arthur (rührt kichernd in der Soße): „Ist das ein Schaumbad?“

Tara (guckt den Teller an und schiebt ihn sofort weg): „Mmh, nee, lieber nicht.“

Arthur greift in Luisas Teller, nimmt sich einen Mimolette-Chip und zielt auf sie: „Hände hoch!“

Luise guckt verzweifelt erst ihren Teller, dann ihren Bruder an.

Asmus: „Du darfst mir dein Essen schenken!“ Luise (gibt es ihm): „Christoph, ich habe aufgegessen!“

Frida: „Ist das jetzt das Zwischendings? O je, ich glaube, mir schmeckt nix.“

Tara: „Ich will einfach nur ein großes Eis!“ Die Mädchen stehen auf und beginnen, neben dem Tisch Gymnastik zu machen.

Frida: „So lange kann ja keiner sitzen ...“

Arthur: „Dürfen wir hier rülpfen?“

Die Stimmung droht zu kippen. Doch am Essen kann das nicht liegen: Bis jetzt ➤

Dresdens neue Mitte

**KRAFTWERK
MITTE**

Eine Vision wird Wirklichkeit:
Ein ganzes Areal aus Kunst,
Kultur und Kreativität.

Erleben Sie vier Bühnen
ab 16. Dezember 2016 im
Kraftwerk Mitte Dresden,
dem neuen Standort der
Staatsoperette Dresden
und des **tjg. theater**
junge generation.

www.kraftwerk-mitte-dresden.de



Dresden.
DIEZIGEN



DAS MENÜ



TOMATE AUS DEM ALTEN LAND

Tarte mit Tomaten und Kräutern.
Dazu Burrata und geeister
Frischkäse.



GEGRILLTER SCHOTTISCHER BIOLACHS

Mit bretonischer Artischocke, Rucola
und Parmesan.



GNOCCHI MIT MIMOLETTE

Dazu Trauben und junger Kohl, mit
Pilzen verfeinert.



MARENSIN-HÄHNCHEN AUS DER GASCOGNE

Mit wildem Brokkoli, Arganöl und
Zitrone, dazu Couscous.



REIS TRAUTMANNSDORFF

Mit Blaubeergelee und Joghurteis.



So ein Sternemenü
dauert ganz schön
lange. Tara verkürzt
die Wartezeit, indem
sie die Deko probiert

„ICH KÖNNTE HIER WIRKLICH DEN GANZEN TAG ESSEN“



sind fast alle Teller leer geworden – notfalls kümmerte sich darum eben der Nachbar. Doch das lange Stillsitzen nervt. Henry springt auf, er will zur Toilette. Alle rennen hinterher. Pinkelpause. Als die Kinder zurückkehren, ist ihre Laune besser. Gespannt beobachten sie, wie der vierte Gang aufgetragen wird: Marensin-Hähnchen aus der Gascogne mit wildem Brokkoli, Arganöl, Zitrone, dazu Couscous. Fridas Augen glänzen, als sie das Hähnchen sieht. Sie will gerade mit beiden Händen zugreifen, als sie innehält

und sich umschaut: Die anderen benutzen tatsächlich das Besteck – oder versuchen es zumindest. Frida packt nun auch Messer und Gabel und arbeitet sich emsig durch das Fleisch.

Arthur: „Also, das ist lecker! Aber warum bringt ihr immer nur so kleine Sachen? Könnt ihr nicht mal was Größeres bringen?“

Kleine Portionen scheinen ein Erkennungsmerkmal der Sterneküche zu sein. Für Kinder völlig unverständlich. Wie soll man davon satt werden? Und was ist das

überhaupt, ein Sternerestaurant? Der älteste und bedeutendste Restaurantführer „Guide Michelin“ kürt damit seit 1900 die besten Restaurants. Damals allerdings noch für die nur knapp 3000 Autofahrer, die es zu der Zeit in Frankreich gab. Obwohl er inzwischen in 27 Ländern erscheint, gilt die ursprüngliche Übersetzung auch heute: Ein Stern zeichnet eine sehr gute Küche aus, „welche die Beachtung des Lesers verdient“, zwei Sterne zeichnen eine hervorragende Küche aus, „welche einen Umweg verdient“, und drei Sterne eine der besten Küchen, die „eine Reise wert“ ist. Mit „Michelin“ wetteifern „Gault Millau“, „Feinschmecker“, „Varta-Führer“ und der „Schlemmer Atlas“ um die Deutungshoheit.

Zurück an der Elbe. Es ist 15.30 Uhr. Der letzte Gang wird serviert: Reis Trautmannsdorff mit Blaubeeren und Joghurteis.

Asmus: „Was, das soll Eis sein?“

Frida lässt enttäuscht den Löffel in den Teller fallen. Arthur tut so, als würde er tot in seinem Stuhl zusammenbrechen.

Arthur: „MILCHREIS? Ich hab doch gesagt, dass ich den nicht mag!“

Luise: „Das Eis schmeckt süß und komisch.“

Arthur: „Mhm, na gut, das ist ganz okay.“

Henry: „Das ist endlich richtig lecker!“

Arthur (hebt sein Glas): „Auf euch!“ Dann grinst er: „Ich frag jetzt mal, was es kostet, wenn wir alle hier im Hotel übernachten.“

Eine letzte Frage in die Runde: Was hat am besten geschmeckt? Frida und Luise: „Das Hühnchen!“ Tara: „Die Vorspeise!“ Asmus: „Eigentlich alles!“, Arthur: „Das Eis!“ Nur Henrys Antwort fällt etwas aus der Reihe: „Die Rhabarberschorle!“

Die Kinder springen von den Stühlen, wuseln davon. Christoph Koch bleibt mit dem leergefegten Tisch zurück: „Würdet ihr denn wiederkommen?“ „Jaaa!“, schreien ihm alle zu. Als wir Küchenchef Thomas Martin das Lob überbringen, freut er sich – ist aber nicht überrascht: Er beobachtet schon länger, dass die Kinder im Louis C. Jacob immer seltener von der Kinderkarte bestellen, sondern lieber das probieren, was auch ihre Eltern essen. „Man sollte Kinder nicht unterschätzen“, sagt er. Aus unserem Experiment nimmt er deshalb vor allem eines mit: „Ich werde in Zukunft noch viel mutiger sein!“



»Manchmal hadere ich ein wenig damit, dass Literatur bloß schön vom Leben erzählt. Wäre es nicht sinnvoller, gleich schön zu leben?«
ALEX CAPUS

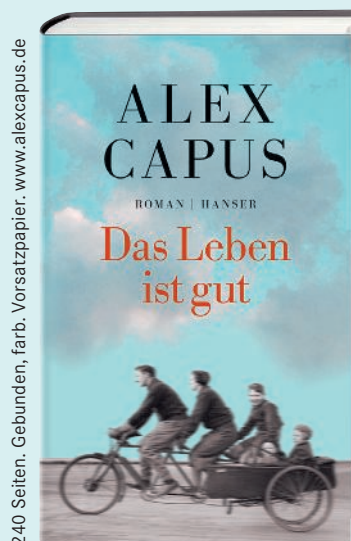
Max ist seit fünf- undzwanzig Jahren mit Tina verheiratet, sie ist die Liebe seines Lebens. Er betreibt eine kleine Bar, tagsüber bringt er das Alt-

glas weg, repariert das Mobiliar – oder begibt sich auf die Suche nach einem ausgestopften Stier-

kopf, der unbedingt über dem Tresen hängen soll.

Max liebt sein Leben, so wie es ist, seine Familie, seine Freunde. Das wird ihm einmal mehr bewusst, als Tina zum ersten Mal in ihrer gemeinsamen Ehe beruflich ohne ihn unterwegs ist.

Das Leben ist gut verteidigt mit scharfem und versöhnlichen Blick das, was im Alltag schnell übersehen wird. Es ist ein Roman über das Menschsein – vor allem aber eine Hymne auf die Liebe.



240 Seiten. Gebunden, farb. Vorsatzpapier. www.alexcapus.de

HANSE
BÜCHER DER SECHS



Und jetzt alle mal runterschalten.

Eine Frau, 13 PS und alle Zeit der Welt:
Kommen Sie mit auf Entschleunigungstour.



© privat

FOTO: AUS DEM BUCH „VEGAN QUEENS“ © ZOE SPAWTON / EDEL GERMANY GMBH

Trendkost

Mono-Dinner, Popcorn, kalter Kaffee – ständig werden uns neue
Essenstrends serviert. Aber was mundet wirklich? Eine Übersicht



FINDEN SIE IHR THEMA!

Kulinarische Themenabende sind nichts Neues, aber jetzt sind sie endlich cool: In Berlin trifft man sich zum Beispiel zum Dinner noir, bei dem nur schwarze Gerichte auf den Tisch kommen, von Schwarzerlchuh bis Sesameis. In Leipzig werden „Sex and the City“-Mädelsabende angeboten, bei denen man vom Sushi bis zum Cosmopolitan alles verzehrt, was auch Carrie und ihre Girls in der Serie so liebten. Vegan-Köchin Sophia Hoffmann veranstaltet Dinner zu Themen wie David Bowie (Foto) und „Game of Thrones“. Fast zu schön, um vernascht zu werden.

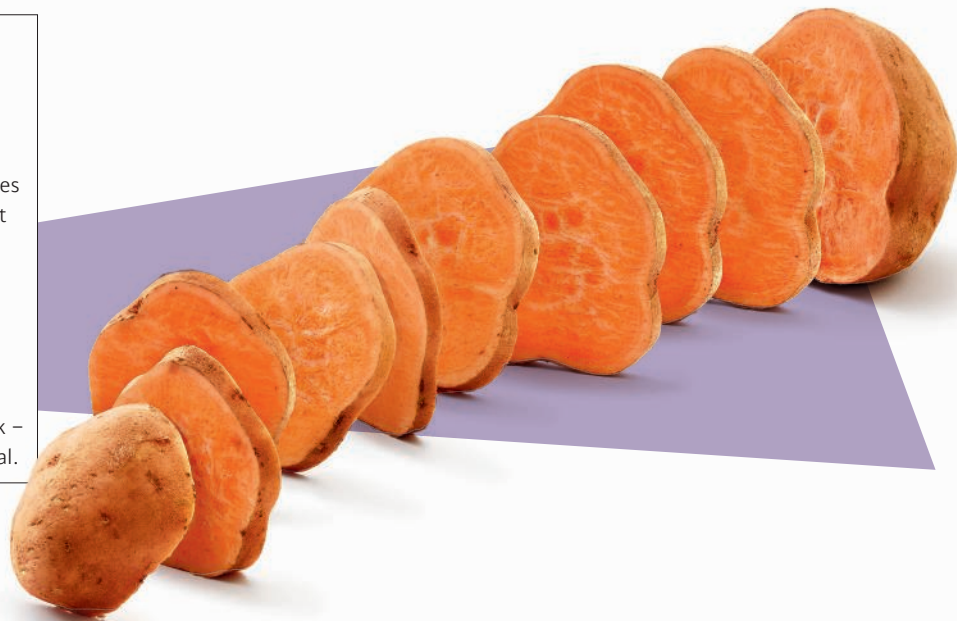


ESSEN SIE MONO!

Selbst in der kulinarischen Provinz sollte sich mittlerweile herumgesprochen haben: Lange Speisekarten sind zu kompliziert. Immer mehr Gastronomen gehen sogar noch einen Schritt weiter und konzentrieren sich ganz auf eine Speise. Ob Porridge, Fritten, Suppe oder Gulasch (etwa Vorreiter „G wie Gulasch“ in Berlin, Foto) – hier wird ein Gericht gefeiert, mehr nicht. Gut für alle, die sich schlecht entscheiden können.

TOASTEN SIE DIE KARTOFFEL!

Die Süßkartoffel ist weiter auf Erfolgskurs. Längst gilt sie als leckere Fast-Food-Alternative zu klassischen Pommes Frites, nun sagt sie auch dem Toastbrot den Kampf an. Wie? Ausprobieren lohnt sich! Die Süßkartoffel einfach in Scheiben schneiden und so lange toasten, bis sie schön knusprig wird. Beim Belegen sind, ob süß oder salzig, der Kreativität keine Grenzen gesetzt, beides passt zum süßlichen Geschmack – und gesünder als Weißbrot ist es allemal.



ROLLEN SIE DEN SOMMER EIN!

Sie sind farbenfroh, lecker und der neue Instagram-Liebling: bunt gefüllte Summer Rolls. Die obstige Variante der klassischen Frühlingsrolle ist ein echter Hingucker, benötigt aber etwas Fingerspitzengefühl. Das durchsichtige Reispapier ist in jedem Asialaden erhältlich. Es muss 30 bis 60 Sekunden in Wasser getunkt werden, bis es weich wird. Das Obst sollte in der Mitte hübsch drapiert werden, bevor man es vorsichtig einrollt. Fertig ist das leckere (Instagram-)Kunstwerk.

FOTOS: FRAUZZIMMERMANN.COM (2); STOCKFOOD (2); COCOON COOKS; PLAINPICTURE; GETTY IMAGES

ERNTEN SIE IM PARK!

Der moderne Konsument will wissen, wo sein Essen wächst. Oder noch besser: Er pflückt es gleich selbst. So wie die Stadtbewohner, die derzeit Parks und Wälder plündern. Denn zumindest bei den Kräutern ist das einfach. Auswahl gibt es genug. Nur wie soll man sie unterscheiden? Wissen, was was ist? Dafür gibt es ein immer größeres Angebot an Kräuterwanderungen, Erkennungs-Apps und Kochkursen mit Zutaten aus dem Wald. Denn: Giersch-Pesto und Gänseblümchen-Brot sind echte Delikatessen.



FAHREN SIE NACH BERLIN!

Imbiss, das war doch das, wo man sich im Vorübergehen einen Döner oder eine Currywurst holt. Stimmt, das war es. Imbiss geht heute auch in chic. Immer mehr Buden, vor allem in Metropolen, legen Klassiker neu auf, und das in stilissem Ambiente. Das beste Beispiel ist das Dandy Diner in Berlin (Foto) der beiden Modellogger David Roth und Carl Haupt (Dandy Diary). Die Eröffnungsparty musste nach kurzer Zeit wegen Überfüllung abgebrochen werden.



MACHEN SIE SICH DIE FINGER SCHMUTZIG!

Wir haben die 90er-Jahre und ihre Billig-Backshops wohl gebraucht, um die deutsche Brotkultur wieder würdigen zu können. Endlich ist Brot nicht mehr nur eine schnöde Unterlage für Aufstriche oder Beläge, sondern eine kulinarische Kunstform, wie bei dem neuen Erfolgsbäcker „Die Brotpuristen“ aus Speyer oder in vielen Bio-Bäckereien. Das eigene Brot zu backen kann zudem eine romantische Angelegenheit sein. Besonders populär sind derzeit Zutaten aus der Superfood-Ecke von Kamut bis Amaranth.



FOTOS: STOCKFOOD; DANDY DINER; PLAINPICTURE



Denkmalpfleger von Down Under
Westdeutsche Allgemeine Zeitung

THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW

THE BEST SIDE OF THE MOON

24.03.17 KEMPTEN BIG BOX	05.04.17 KÖLN LANXESS ARENA
25.03.17 AUGSBURG SCHWABENHALLE	06.04.17 MANNHEIM SAP ARENA
26.03.17 STUTTGART PORSCHEN ARENA	07.04.17 FRANKFURT JAHRHUNDERTHALLE
29.03.17 BRAUNSCHWEIG STADTHALLE	08.04.17 FRANKFURT JAHRHUNDERTHALLE
30.03.17 HAMBURG BARCLAYCARD ARENA	09.04.17 BREMEN HALLE 7
31.03.17 HANNOVER SWISS LIFE HALL	11.04.17 BERLIN TEMPODROM
01.04.17 MÜNSTER HALLE MÜNSTERLAND	12.04.17 RIESA SACHSENARENA
02.04.17 OBERHAUSEN KÖNIG-PILSENER-ARENA	13.04.17 NÜRNBERG MEISTERSINGERHALLE

[aussiefloyd.com](#)
[australianpinkfloyd](#)
[aussiefloyd](#)
[aussiefloyddotcom](#)
[aussiefloyd](#)

Gobo Productions Ltd Presents

ONE NIGHT OF QUEEN

PERFORMED BY
GARY MULLEN & THE WORKS

02.02. PADERBORN · 03.02. IDAR-OBBERSTEIN
04.02. HALLE /WESTFALEN · 05.02. WETZLAR
08.02. LUDWIGSBURG · 09.02. WUPPERTAL
10.02. ALSDORF · 11.02. WISSEN

musik ROCK eclipse

SOWETO GOSPEL CHOIR
FAITH-TOUR 2016/2017

13.12. RÖDERMARK · 14.12. FÜSSEN · 15.12. GERSTHOFEN · 16.12. FULDA
18.12. REGENSBURG · 19.12. KOBLENZ · 20.12. STUTTGART · 21.12. AACHEN
22.12. HAMBURG · 23.12. LEIPZIG · 25.12. FREIBURG · 26.12. AALEN
27.12. REUTLINGEN · 28.12. KUSEL · 29.12. STADE · 30.12. OBERHAUSEN
31.12. NIENBURG · 02.01. NÜRNBERG · 03.01. FRIEDRICHSHAFEN
04.01. KONSTANZ · 05.01. GIESSEN · 06.01. PADERBORN

AUSGEZEICHNET MIT
4 GRAMMY AWARDS
1 EMMY AWARD MIT U2
NOMINIERT FÜR DEN
ACADEMY AWARD

kulturenews

The Mystery

OF THE
BULGARIAN VOICES

FEATURING VERY SPECIAL GUEST:
LISA GERRARD

25.10. HAMBURG
ST. MICHAELIS KIRCHE

www.themysteryofthebulgarianvoices.com

EINZIGES KONZERT 2016
TOUR UND
NEUES ALBUM
2017

DIE MEISTER DES

SHAOLIN KUNG FU

THE REVENANTS TOUR 2017

06.01. SCHWABACH · 07.01. NEU-ULM
09.01. MÜNCHEN · 12.01. GERSTHOFEN
13.01. LEONBERG · 14.01. AMBERG
18.01. PADERBORN · 20.01. SCHWEDT
21.01. ROSTOCK · 22.01. NEUBRANDENBURG
24.01. DUISBURG · 25.01. ALSDORF
26.01. ASCHAFFENBURG
27.01. ZWEIBRÜCKEN
28.01. VELLMAR · 02.02. LÜBECK

AMOK musik www.shaolin-kungfu.de

David Brighton's

Space Oddity

recommended by
DAVID BOWIE

02.11. BREMEN
03.11. PADERBORN
05.11. BERLIN

The world's No1 Homage to David Bowie

WOOD STOCK

THE STORY

THREE HOUR SENSATION OF PEACE, LOVE... & GREAT MUSIC!

17.01. ALSDORF · 18.01. STUTTGART · 19.01. FÜRTH
20.01. CLOPPENBURG · 21.01. LÜBECK
22.01. L-ECHTERNACH · 01.02. ASCHAFFENBURG
02.02. REGENSBURG · 03.02. GERSTHOFEN
04.02. MERZIG · 05.02. WEIMAR · 06.02. BAMBERG

WWW.WOODSTOCKTHESTORY.NL

musik

NEW PRODUCTION

RHYTHM OF THE DANCE

The National Dance Company of Ireland

27.12. BALINGEN · 28.12. FREIBURG
29.12. GIESSEN · 30.12. BERGHEIM
31.12. ASCHAFFENBURG · 02.01. SCHWABACH
03.01. REUTLINGEN · 05.01. ALSDORF
06.01. RECKLINGHAUSEN · 07.01. PADERBORN
08.01. LEVERKUSEN · 10.01. KLEVE
12.01. ITZEHOE · 14.01. LEER · 15.01. JENA
17.01. WEIDEN · 25.01. SAARLOUIS
31.01. GRAFENRHEINFELD · 01.02. SINGEN
03.02. SIEGBURG · 04.02. EUSKIRCHEN

musik www.rhythmofthedance.com

AN EVENING WITH

JAMES RHODES

EINE MUSIKALISCHE LESUNG MIT WERKEN VON BACH, BEETHOVEN UND CHOPIN.

09.10. Hannover · 10.10. Berlin · 11.10. Dresden
12.10. München · 23.10. Mainz · 24.10. CH-Zürich
25.10. Hamburg · 26.10. A-Wien · 28.10. Düsseldorf
30.10. Stuttgart

AUTOR VON
„DER KLANG
DER WUT“

www.jamesrhodes.tv

event

SIND SIE EIN FOODIE?

Sie kennen sich aus mit aktuellen Essenstrends und dem neuesten Gastroklatzsch? Mit diesen elf Fragen können Sie Ihr Wissen testen

1 Was ist hier das Pseudogetreide?

- ☐ a. Roggen
- ☐ b. Quinoa
- ☐ c. Gerste
- ☐ d. Weizen

2 Alle reden von Craftbeer, was aber bedeutet das Kürzel „IPA“ auf manchen Flaschen?

- ☐ a. Indian Pale Ale
- ☐ b. Irish Pepper Ale
- ☐ c. Icelandic Parsley Ale
- ☐ d. Italian Power Ale

3 Was sind Superfoods?

- ☐ a. Lebensmittel mit magischen Kräften
- ☐ b. Fast Food, das schneller als gewöhnlich zubereitet wird
- ☐ c. Nahrungsmittel, die eine überdurchschnittlich hohe Nährstoffdichte haben
- ☐ d. Nahrungsmittel, die nicht schimmeln

4 Welches Gras ist ein Superfood?

- ☐ a. Weizengras
- ☐ b. Katzensgras
- ☐ c. Dünengras
- ☐ d. Straußgras

5 Was ist Matcha?

- ☐ a. Grünes Eis
- ☐ b. Speiseschlamm
- ☐ c. Gemahlener Grüntee
- ☐ d. Eine asiatische Waldbeere

6 Was ist „Food Pairing“?

- ☐ a. Der Vorgang, zwei gleichfarbige Lebensmittel zu kombinieren
- ☐ b. Eine Veredelungsmethode
- ☐ c. Eine Kochmethode, bei der immer nur zwei Komponenten verwendet werden
- ☐ d. Eine Methode, mit der herausgefunden werden kann, welche Lebensmittel geschmacklich zusammenpassen

7 Wie heißt der aktuelle Kaffeetrend aus den USA?

- ☐ a. Cold Brew Coffee
- ☐ b. Dark Sip Coffee
- ☐ c. Hot Mama Coffee
- ☐ d. Early Morning Coffee

8 Eines der berühmtesten Restaurants der Welt, das Noma in Kopenhagen, soll Ende 2016 schließen und 2017 als was wiedereröffnet werden?

- ☐ a. Als Kirche
- ☐ b. Als Burger-Restaurant
- ☐ c. Als Garküche
- ☐ d. Als urbaner Bauernhof

9 Was steckt hinter dem Foodtrend „Infinite Food“?

- ☐ a. Pflanzen, die immer wieder nachwachsen
- ☐ b. Gutes Essen, das immer und überall verfügbar ist
- ☐ c. Essensverabredungen, die vom Frühstück bis zum Abendessen dauern
- ☐ d. Astronautennahrung

10 Was ist Gluten?

- ☐ a. Klebereiweiß, das in Getreide vorkommt
- ☐ b. Das Backen von Brot direkt auf der Glut
- ☐ c. Eine Zuckerart
- ☐ d. Eine Gemüseart aus dem Mittelalter

1 = b (Quinoa: als Pseudogetreide werden Körnerfrüchte bezeichnet, die nicht zur Familie der Süßgräser, der echten Getreidearten, gehören, aber ähnlich verwendet werden; 2 = a (India Pale Ale ist ein stärker eingebrautes Ale mit höherem Hopfen- und Alkoholgehalt); 3 = c (Als Superfoods werden Nahrungsmittel wie Früchte, Nüsse, Gemüse und Kräuter bezeichnet, die besonders viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe etc. enthalten); 4 = a (Weizengras gilt als natürliche Vitaminquelle, frisch enthält es nahezu alle Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe, die der Körper benötigt); 5 = c (Matcha ist zu feinstem Pulver verarbeiteter Grüntee aus Japan, der als besonders edel gilt und dementsprechend teuer ist); 6 = d (Dafür werden Nahrungsmittel im Gas-Chromatographen und Massenspektrometer auf ihre Geschmackskomponenten untersucht); 7 = a (Durch die Zubereitung mit kaltem Wasser ist der Kaffee weniger sauer und koffeinhaltig; 8 = d (Laut Gründer René Redzepi soll das neue Restaurant einen eigenen Dachgarten besitzen, einen auf einem See schwimmenden Acker und ausschließlich saisonales Essen anbieten); 9 = b (Der Trend zu Foodtrucks, Lieferservices für Restaurants und anderen Diensten, die Genuss zeitunabhängig möglich machen); 10 = a (Gluten ist ein Sammelbegriff für ein Gemisch aus Proteinen, die im Samen von Getreide vorkommen. Gluten gibt Brot- oder Kuchenfeig keine klebrige Konsistenz).

11 Welche Speisen mögen diese Prominenten am liebsten? Studieren Sie die appetitliche Auswahl und ordnen Sie jedem Promi den Buchstaben des richtigen Gerichts zu.



1. Helene Fischer



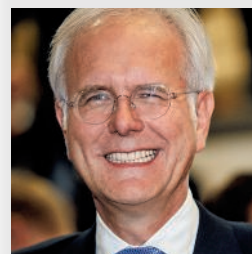
a) warmer Kochkäse auf Brot



b) Schaschlik



2. Udo Lindenberg



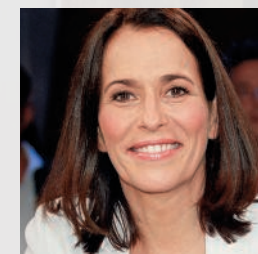
3. Harald Schmidt



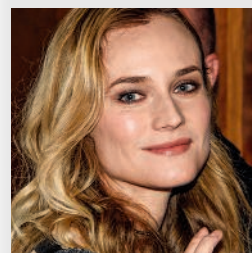
c) Austern



d) Wurstbrot



4. Anne Will



5. Diane Kruger



e) Sauerkrautsuppe



f) Apfelpannkuchen



6. Manuel Neuer



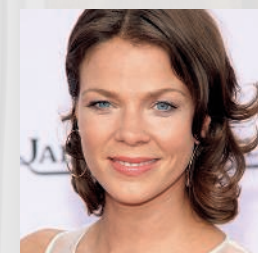
7. Michael Fassbender



g) Spiegeleier mit Spinat



h) Wiener Schnitzel



8. Jessica Schwarz



9. Heidi Klum



i) Käsebrod mit Senf



j) Hähnchenbrust im Teigmantel



10. Michael Michalsky

1-1) Helene Fischer isst am liebsten Hähnchenbrust im Teigmantel, 2+g (Udo Lindenberg mag Spiegeleier mit Spinat), 3+d (Harald Schmidt wird schwach bei Wurstbrot), 4+1 (Anne Will steht auf Käsebrod mit Senf), 5+h (Diane Kruger's Lieblingsessen ist Wiener Schnitzel), 6+1 (Manuel Neuer liebt Apfelpannkuchen), 7+c (Michael Fassbender isst gern Austern), 8+a (Jessica Schwarz mag warmen Kochkäse auf Brot), 9+e (Heidi Klum liebt Sauerkrautsuppe), 10+b (Michael Michalsky's Lieblingsessen ist Schaschlik).

FOTOS: STOCK FOOD (8); GETTY IMAGES (4); VARIO IMAGES; BRAUER PHOTOS (2); INTERTOPICS; THOMAS & THOMAS; PUBLIC ADDRESS; PRISMA BILDAGENTUR; FOTOLIA

EINMAL MIT OHNE, BITTE!

Kein Fleisch, kein Weizen, kein Zucker: Die Verzichtliste im Freundeskreis wird immer länger. Wie will man da noch nach Herzenslust kochen?

TEXT: UWE PÜTZ ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT FÜR DB MOBIL

Wenn ich Geburtstag habe, ist das wie Olympia. Ich will auftrumpfen und gehe mit einer Menge Speisen ins Rennen, zum Beispiel mit meinem Zitronenhuhn, von dem früher alle schwärmten. Einem Nudelsalat nach Jamie Oliver, dazu eine pikante Gulaschsuppe, Auberginenmus, Avocadosalat und – natürlich – einem Geburtstagskuchen. Eine Schichttorte mit vielen Böden aus Biskuit und dazwischen Schokoladencreme. Alles selbst gemacht!

So lief es auch bei meinem letzten Geburtstagsfest: Ich sehe mich noch in meiner Küche stehen und stolz die Speisen drapieren, bevor die ersten Freunde kommen. Kumpel aus früheren Zeiten, Eltern mit Kindern, die später in der Wohnung umherwuseln sollten.

Nach zwei Stunden stelle ich erstaunt fest: Der Kuchen wird kaum angerührt. Am Tisch sehe ich Nils, den blonden, schüchternen Sohn von Simone, wie er Kekse mampft, die er offenbar selbst mitgebracht hat. „Nils?“, frage ich, „magst du gerne Kuchen?“, da war schon Simone zur Stelle. „Nein, danke, er soll nicht so viel Zucker essen“, sagt sie.

Ich: „Und du, möchtest du ein Stück?“

Sie: „Ich darf doch kein Weizen.“

Ah, alles klar. Meine Nachfrage „seit wann?“ bleibt unbeantwortet, weil Sandra, dir direkt daneben steht, wissen will, ob ich geschlagene Sahne habe. Sie trinke den Kaffee nicht mit Milch, Milch könne sie nicht vertragen, Sahne schon. Kurz darauf klingelt es an der Tür. Andreas, mein langjähriger Freund (Veganer), steht mit seinem sechsjährigen Sohn vor der Tür. Umarmung, Geschenkübergabe; dann fällt mir die Tragetasche auf, die er in der Hand hält. Noch ein Geschenk? „Ich hab ein paar Tomaten mitgebracht, die isst Yanis so gerne.“

Ich muss nicht erwähnen, dass Yanis den Geburtstagskuchen nicht anrührt (Zucker!). Und während ich schnell Sahne für Sandra schlage, frage ich mich, wie man noch nach Herzenslust backen und kochen soll, wenn die Verzichtliste der Freunde immer länger wird. Früher war klar, wer Koch und wer Gast ist, oder anders: Es wurde gegessen, was auf den Tisch kam. Abneigungen zum Beispiel gegen Fett am Fleisch wurden als Sperenzen abgetan. Niemals wäre ich auf die Idee gekommen, eine Das-ess-ich-nicht-Liste an meine Mutter zu adressieren.

Heute werden schon Kindergeburtstage mit den Dos and Don'ts von Eltern torpediert. Da will ein Vater wissen, ob denn die Erdbeeren, die serviert werden, auch aus Bio-Anbau seien. Sonst bitte keine Erdbeeren, wegen der Belastung. Oder der Sohnmann kommt gleich mit zucker- und glutenfreien Keksen zur Feier, an die er sich unter Aufsicht der Erziehungsberechtigten auch bitte halten soll, während sich die anderen mit Nutella-Muffins die Bäuche voll schlagen.

Es geht ja um die Gesundheit, was will man da einwenden?

Dass der Absatz glutenfreier Produkte in einem exorbitanten Missverhältnis zur geschätzten Zahl derer gewachsen ist, die das

Klebereiweiß tatsächlich nicht vertragen können, zum Beispiel? Oder dass Zucker in Maßen nicht schadet, ganz gleich, ob weiß oder braun? Während mir diese Fragen durch den Kopf kreisen, kommt meine Rettung um die Ecke: Dirk, mit dem ich schon so manches Schnitzel verputzt habe. Allesesser wie ich. „Ein Stück von meinem Kuchen, Dirk?“ „Zu spät“, sagt er, neuerdings Fan von Paleo (einer Steinzeitdiät mit viel Fleisch, Gemüse und unverarbeiteten Speisen) – „ab nachmittags esse ich keine Kohlehydrate mehr.“

Wenn wir früher Besuch bekamen, pflegte meine Mutter zu fragen: „Was soll ich nur kochen?“ Diese Frage richtete sich ausschließlich an die Kreativität des Gastgebers. Der wird angesichts immer länger werdender Verzichtlisten zusehends zum Dienstleister seiner Gäste. Manche umschiffen das Problem, indem sie jeden bitten, etwas mitzubringen. Geht natürlich auch. Ich stelle als Gastgeber dann Besteck und Gläser zu Verfügung und mache den Location-Manager, der gerne hilft, wenn jemand den Tassenschrank nicht findet. Will ich das? Nein, denn wenn ich einlade, möchte ich Speisen und Speisefolge nach meiner Regie gestalten.

Stattdessen lerne ich jetzt, was meine Freunde nicht oder seit Kurzem nicht mehr essen – einschließlich der nicht selten ausufernden Geschichte dazu. So hat sich Simone jahrelang mit einem Blähbauch herumgeschlagen, wie sie mir bei einem Glas Crémant offenbart. „Ich bin fast geplatzt“, sagt sie, „und die Verdauung – eine Katastrophe.“ Bis sie den Heilpraktiker fand, der im Bioresonanz-Verfahren entdeckte, was sie überhaupt nicht verträgt: Weizen, Laktose, und auch vom Zucker sollte sie die Finger lassen. Jetzt ernährt sie sich hauptsächlich „Low Carb“, also kohlenhydratreduziert. Von Lisa, die immerhin mein Zitronenhuhn vernascht, erfahre ich, wie lange sie unter einer schlechten Verdauung litt. Seit sie Milch weglassen, sei sie viel weniger gebläht.

Da ich schon mal so gut in die Darmtätigkeiten meiner Gäste eingeweiht bin, frage ich mich, warum sie mir nicht gleich ihre Gesundheitsdaten zukommen lassen (per „Health“-App), bevor ich – wenn überhaupt – noch mal zum Essen einlade. Also bitte auch die Blutgruppe. Lisa zum Beispiel ist null positiv, das vertrage sich nicht gut mit Avocado und Schweinefleisch. Ich schaue etwas traurig aufs Buffet, wo der Avocadosalat steht, den ich nach einem orientalischen Rezept zubereitet habe.

ES GEHT JA UM DIE GESUNDHEIT, WAS WILL MAN DA EINWENDEN?

Dabei will ich doch nur, dass wir gemeinsam genießen, und ich meine gemeinsam, nicht zusammen jeder für sich. Ich wäre wohl in dem Zustand der Überforderung geblieben, wäre ich nicht auf eine App gestoßen, die eine Lösung verspricht. Sie heißt – passenderweise – „Dislike“ und hilft dabei, Essprofile von Freunden anzulegen. X mag kein Fisch, Y keine Milchprodukte und so weiter, „damit die Zettel nicht immer länger werden, kann man das alles jetzt über unsere App speichern“, verspricht der Gründer.

Nach meiner Vorstellung sollte die App auch die Schnittmengen meiner Freunde anzeigen. Im besten Fall würde sie daraus gleich Menüvorschläge anbieten – ergänzt um die Zusatzfunktion: „Uwe feiert Geburtstag.“

„WIR SIND GEWINNER DES KLIMA- WANDELS“

Zumindest, wenn es um Wein geht. Das sagt Stuart Pigott. Der Brite ist einer der größten Kenner der deutschen Szene. Ein Gespräch über Spitzenqualität für sechs Euro, Bio-Anbau und die Frage, ob es trocken oder süß sein sollte

INTERVIEW: OLIVER KEPPLER

Herr Pigott, Sie sind großer Fan des deutschen Weins. **Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Riesling?**

Das war im April 1976. Ich war Austauschschüler am Max-Planck-Gymnasium in Ludwigshafen. Meine Gastfamilie hatte ein kleines Lokal, und dort stand ein Kühlschrank voller Wein.

Und Sie probierten sich quer durchs Sortiment?

Ganz genau. Eines der ersten deutschen Wörter, das damals in meinen Wortschatz überging, war Selbstbedienung. Ein magisches Wort. Ich durfte alles probieren. So trank ich meinen ersten Riesling. **Was faszinierte Sie?**

Es war ein süßer Wein aus der Südpfalz, mit der typischen Frische eines Rieslings. So etwas hatte ich bis dahin nicht getrunken. Das Weingut existiert leider nicht mehr, aber ich bin sicher, dass mir dieser Wein noch heute gefallen würde.

Dabei war Deutschland in den 70er-Jahren nicht unbedingt das Paradies für Weintrinker.

Das war in der Tat die Zeit der Liebfrauenmilch. Das Image war schlecht, die Branche hatte auf Billigprodukte gesetzt, die Literpreise waren so niedrig, dass die Winzer gezwungen waren, so viel wie möglich zu erzeugen und auf den Markt zu schmeißen, um über die Runden zu kommen. Man musste damals schon etwas über den Tellerrand schauen, um die interessanten Sachen zu entdecken.

Was hat sich seitdem geändert?

Heute könnte ich Ihnen eine sehr lange Liste mit deutschen Winzern aufzählen, die sensationelle Produkte verkaufen. Hätten Sie mir diese Entwicklung vor 30 Jahren prophezeit, ich hätte mit dem Kopf geschüttelt. Ich verbringe einen Teil des Jahres in New York und kenne dort viele gute Restaurants und Bars, in denen deutscher Wein auf der Karte steht. Wobei es wichtig ist zu erwähnen, dass Deutschland heute wieder einen Ruf genießt, den es schon einmal hatte. Vor 50 oder 100 Jahren gehörten vor allem die Mosel-Weine zu den besten der Welt. Das schlechte Image der 70er-Jahre war also ganz und gar eine untypische Phase.

Warum ist der Riesling Ihr Favorit?

Er hat ein tolles Aroma und eine wunderbare Frische. Der Wein ist extrem vielfältig, je nachdem, wo er angebaut wurde, wer ihn angebaut hat. Er duftet mal nach Pfirsich, mal nach Johannisbeere. Er kann staubtrocken sein oder honigsüß, federleicht oder tonnenschwer.

Andere Trauben können das nicht?

Das lässt sich tatsächlich nicht von allen Trauben behaupten. Nehmen Sie Grauburgunder, das ist ein toller, körperreicher, trockener Weißwein, aber eben nur ein trockener Weißwein. Die Bandbreite fehlt etwas.

Wie viel Geld sollte ich für einen guten Wein zahlen?

Es gibt keinen Zusammenhang zwischen Preis und Qualität.

„DEUTSCHLAND
HAT HEUTE WIEDER DEN
RUF, DEN ES SCHON
EINMAL HATTE. EIN
LAND MIT DEN BESTEN
WEINEN DER WELT“

Ein Discounter-Wein für 2,99 Euro kann also gut sein?

Natürlich. Aber wenn Sie auf der Suche nach einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis sind, empfehle ich Ihnen: Kaufen Sie bei einem Jungwinzer, der stark im Kommen ist, aber noch nicht bekannt genug, um entsprechende Preise zu verlangen. Zum Beispiel Johannes Sinß aus Windesheim an der Nahe. Da können Sie blind einkaufen, in der Preisklasse von 5,99 Euro pro Flasche. Sensationelle Qualität.

Ich muss für einen richtig tollen Wein also keine 100 Euro ausgeben?

Die ganz teuren Weine sind meist nur ein Kultphänomen. Eine kleine Gruppe von Sammlern möchte einen ganz bestimmten Wein und prügelt sich um jede Flasche. Wenn das Angebot knapp ist, treibt das die Preise in die Höhe. Aber die Wahrheit ist: Einige dieser Weine schmecken sehr gut, andere gefallen mir überhaupt nicht.

Welches ist denn der teuerste deutsche Wein?

Die Riesling Trockenbeerenauslese von Egon Müller an der Mosel ist der teuerste Weißwein der Welt. Dafür zahlen Sammler bis zu 10 000 Euro pro Flasche.

Das ist der Wert eines Kleinwagens. Und am Ende schmeckt der nicht einmal.

Die Trockenbeerenauslese von Egon Müller schmeckt wahnsinnig gut, ein fantastischer edelsüßer Wein. Aber auch hier ist der Preis losgelöst vom Geschmack. Es gibt ein knappes Angebot und Sammler, die zu viel Geld in der Tasche haben. Das ist eine spezielle Welt für sich.

In Deutschland galt lange Zeit die Regel, dass nur trockene Weine gut sein können.

Das ist ein Missverständnis. Vor allem ältere Weintrinker kleben an diesem Begriff – es muss trocken sein, obwohl ihr persönlicher



Stuart Pigott entdeckte als Austauschschüler seine Liebe zum deutschen Wein

Geschmack häufig ein anderer ist. Jüngere Konsumenten sind offener. Sie sagen: Okay, ich probiere das. Sie stecken hinter dem Aufschwung nicht ganz trockener, feinherber Rieslinge aus Gebieten wie der Mosel, der Nahe oder dem Rheingau. Diese Weine mit ihrem Rest unvergorener Traubensüße können die Säure auffangen, die ja nicht jedem Weintrinker gefällt. So entstehen aufregende Weine mit einem tollen Spiel aus zarter Süße und lebhafter Säure.

Deutschland ist ja eine Weißwein-Nation ...

Augenblick, das stimmt so nicht mehr. Als ich Mitte der 80er-Jahre mit dem Studium fertig war, lag der Anteil an Rotwein hierzulande bei zwölf Prozent, heute ist es das Dreifache. Das hat die deutsche Weinwelt ganz schön auf den Kopf gestellt.

Liegt das am Klimawandel?

Ja, es ist deutlich wärmer geworden, rote Trauben wie der Spätburgunder profitieren stark davon. Andere Sorten wie Cabernet Sauvignon oder Syrah könnten sogar noch mehr Hitze vertragen. Aber schon jetzt produzieren deutsche Winzer Weltklasse-Rotweine, etwa die Spätburgunder von Bernhard Huber aus Südbaden.

Sind Winzer wie er die großen Gewinner?

Deutsche Winzer sind generell die Gewinner des Klimawandels. Früher mussten sie mit schlechten Jahrgängen kämpfen – 1978, 1980, 1984. Was dort produziert wurde, war teilweise gruselig. Ein Geschmack nach grünen Äpfeln, nach Stielen und Blättern. Das letzte miese Jahr war 1987. Seitdem, also seit fast 30 Jahren, werden die Trauben mehr oder weniger immer reif, weil es warm genug ist. Ein guter Winzer kann also jedes Jahr guten Wein machen.

Aber könnte es nicht irgendwann zu warm für die weißen Sorten werden?

Ja, für manche Sorten könnte es irgendwann zu warm werden. Aber sogar in Australien werden tolle Rieslinge erzeugt, und da ist es viel heißer. Ich bin optimistisch, dass uns der Riesling in den kommenden Jahrzehnten erhalten bleibt.

Welches deutsche Anbaugebiet ist denn das beste?

Das lässt sich pauschal nicht sagen. In allen deutschen Gebieten arbeiten gute Winzer. Aber es gibt durchaus Aufsteiger. Rheinhessen

SEIN GEHEIMTIPP: DIE WEINREGION FRANKEN. „SIE LEIDET UNTER EINEM ALTMODISCHEN IMAGE, BRINGT ABER TOLLE, TROCKENE WEINE HERVOR“

zum Beispiel, das ist das größte deutsche Anbaugebiet. Vor 20 Jahren wurde dort Masse produziert, günstige Konsumweine. Heute hat Rheinhessen sehr gute trockene Weine, das Weingut Wittmann in Westhofen zum Beispiel gehört zu den Top-Produzenten.

Und welches Gebiet gilt als Geheimtipp?

Franken, dort ist eine neue Winzergeneration am Werk, die unglaublich dynamisch arbeitet und tolle trockene Weine produziert. Doch die Qualität wird noch total verkannt. Die Region leidet unter einem altmodischen Image.

Woran liegt das?

Vor allem am Bocksbeutel, dieser bauchigen Flasche, die immer ein wenig verstaubt wirkt. Einer der ersten Winzer, der seine Weine schon vor 15 Jahren in klassische Bordeaux-Flaschen gefüllt hat, war Christian Stahl vom Winzerhof Stahl in Auernhofen. Damals absolut radikal in Franken, heute machen es ihm viele nach.


Schmeckt Biowein besser als konventioneller?

Bio ist keine Frage des Geschmacks, sondern des Umweltschutzes. Es werden immer noch zu viele chemische Düngemittel in der Landwirtschaft verwendet, die im Grundwasser und in Flüssen landen. Die gute Nachricht ist, dass ökologischer Weinbau zugenommen hat. Auch konventionelle Winzer versuchen, auf diese Düngemittel, Herbizide und Pestizide zu verzichten. Interessant ist, dass die besten Öko-Winzer auf den ersten Blick gar nicht als solche zu erkennen sind. Etwa Steffen Christmann in der Pfalz, Präsident des Verbands Deutscher Prädikats- und Qualitätsweingüter. Er schreibt bio nicht aufs Etikett, weil er in keine Schublade gesteckt werden möchte.

Wie entdecken Sie heute neue Talente?

Ich fahre hin und schaue mir das Weingut an, probiere. Außerdem erhalte ich viele Weine per Post. Manchmal habe ich die Namen noch nie gehört und bin begeistert, was in diesen Flaschen steckt. Es gibt tolle Winzer, die außerhalb der Grenzen ihres Heimatortes unbekannt sind.

Deutschland ist ja nicht nur Wein- sondern auch Bierland. Sind Sie noch nie fremdgegangen?

In den USA heißt es ja: Bier ist der neue Wein. Die Craft-Beer-Szene ist spannend, aber auch komplex. Ich habe mich so in das Thema Wein gekniet, da schule ich nicht mehr um. Nur abends, wenn ich alle Weine getestet habe, trinke ich gern ein Feierabendbier. 

FOTOS: PLAINPICTURE; OLIVER WOLFF / VISUM



HAWESKO.DE
HANSEATISCHES WEIN UND SEKT KONTOR

Sparen Sie
50%

Spaniens beste Weine!



ZWIESEL KRISTALLGLAS

10 Flaschen + 2er-Set Weingläser
zum Vorteilspreis statt € 100,05 nur € **49⁹⁰**

www.hawesko.de/mobil

oder Tel. 04122 50 44 33 unter Angabe der Vorteilsnummer 1060217 bestellen.

Keine Versandkosten innerhalb Deutschlands!

Zusammen mit 10 Flaschen im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser von Zwiesel Kristallglas, Deutschlands renommiertem Glashersteller, im Wert von € 14,90. Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholisches Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Nikolas von Haugwitz, Gerd Stemmann, Anschrift: Hamburger Straße 14-20, 25436 Tornesch, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 19 47 46 734.

WEIN-PAPST AUS BRITANNIEN

STUART PIGOTT, 56 Jahre alt, ist Journalist und gilt international als einer der besten Kenner der deutschen Weinszene. Weinkritiker ist er nach eigenen Angaben geworden, weil er nach seinem Studium der Kulturwissenschaften in London merkte, dass er langsam mal Geld verdienen musste. Er ist Autor einer Weinkolumne in der „Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung“ und hat in den vergangenen Jahren mehrere Weinbücher wie „Weinwunder Deutschland“ und „Planet Riesling – Weißwein der Spitzenklasse“ verfasst. Er lebt in Berlin und New York. stuartpigott.de

NATIONAL GEOGRAPHIC präsentiert:

Exklusive
Deutschland
Tournee

Jana und Jens
Steingässer LIVE:

DIE WELT VON MORGEN

EINE FAMILIE AUF DEN SPUREN
DES KLIMAWANDELS

LIVE-REPORTAGE
MIT VIER KINDERN UM DIE WELT

14.11.2016 HAMBURG
15.11.2016 KÖLN
16.11.2016 FRANKFURT/M.
17.11.2016 DRESDEN
18.11.2016 STUTTGART
20.11.2016 MÜNCHEN
21.11.2016 BERLIN
24.11.2016 HANNOVER

WEITERE TERMINE IN PLANUNG



ALLE TOURINFOS, TRAILER UND TICKETS AUF
www.NATGEOpresents.de

OUTDOORTICKET
DAS TICKETPORTAL FÜR OUTDOORFANS

Globetrotter

world insight®



Für den Fotografen Jens Steingässer und die Ethnologin und Autorin Jana Steingässer steht fest: Wer mit eigenen Augen gesehen hat, wie einzigartig unser Planet ist, der weiß ihn zu schätzen – und zu schützen. Drei Jahre lang bereisen sie in Etappen mit ihren vier Kindern die Welt: In Ostgrönland fahren sie mit Inuit auf Hundeschlitten zu den Siedlungen am Inlandeis, begleiten Rentierhirten in die Bergwelt Lapplands und lernen auf Wanderungen durch die Kalahari, warum die Faszination der Natur oft im verborgenen Detail steckt. In Australien treffen sie auf philosophierende Farmer und tatkräftige

Zukunftsgestalter und mit überladenen Kinderwagen überqueren sie die Alpen: zu Fuß zum Pizza-Essen nach Italien! Vor der eigenen Haustür, in den Buchenwäldern des Odenwaldes, schließt sich der Kreis ihrer Weltreise wieder. Absolut faszinierende Bilder und packende Geschichten vom vielfältigen Leben auf unserem Planeten. Und davon, was es zu bewahren gilt! Zum Vortrag erscheint ein Bildband bei NATIONAL GEOGRAPHIC.

**NATIONAL
GEOGRAPHIC**
Abenteuer von Welt.

Roberto Brandt
(rechts) und sein
Mitarbeiter, den alle
nur Zwölfer nennen,
auf dem Weg zu ihren
Stellnetzen



DIE LETZTEN IHRER ART



Benno Mundt, 66, fährt seit 30 Jahren zur See. Von der Krise der Kutterfischer lässt er sich die Lust am Fischen nicht nehmen



Roberto Brandt, 60, liebt es, draußen auf der Ostsee zu fischen. Um finanziell nicht baden zu gehen, braucht er einen Zweitjob



Steffen Schnorrenberg, 45, wollte immer nur Fischer sein. Aber das reicht nun nicht mehr, wenn er seine Familie ernähren will

Die Deutschen sind begeisterte Fischesser. Trotzdem bangen viele Küstenfischer um ihre Existenz. Um zu überleben, müssen sie sich neu erfinden

TEXT: OLIVER KEPPLER FOTOS: MALTE JÄGER FÜR DB MOBIL

In diesem Moment, an diesem Ort scheint es, als hätte Roberto Brandt den besten Job der Welt. Wenn nur das frühe Aufstehen nicht wäre. Es ist 5 Uhr morgens am Strand von Baabe, einer der schönsten Sandkisten der Republik, die sich kilometerweit die Ostküste Rügens entlangzieht. Auf der Ostsee liegt das dämmrige Morgenlicht, in der Ferne schimmern die Kreidefelsen, Caspar-David-Friedrich-Kulisse.

Brandt stapft durch das Spalier weiß-blau-gestreifter Strandkörbe. So abgedro-

schen das klingt, aber der Mann arbeitet dort, wo andere Leute Urlaub machen. Sein Boot liegt vorn an der Wasserkante und erinnert an einen gestrandeten Wal. Brandt wird es gleich in die Fluten ziehen und zu seinen Stellnetzen fahren, die er vorgestern ausgebracht hat. Nach der stürmischen letzten Nacht, in der er im Bett geblieben ist, freut er sich nun auf „da draußen“. „Heut ist Wetter“, sagt er. Und: „Gefischt wird auf Flunder.“ Sonst sagt er nicht viel.

Der 60-Jährige ist Strandfischer, einer der letzten seiner Art. Ein Original, fester Hän-

dedruck, etwas wortkarg, wie so viele seiner Kollegen, bei denen ein Zucken im Mundwinkel schon als Gefühlsausbruch zu werten ist. Er ergriff den Beruf seines Vaters, der ebenfalls den Beruf seines Vaters gewählt hatte. Fischer sind ja irgendwie immer die Söhne von Fischern. Bei den Brandts lässt sich diese Tradition bis 1847 zurückverfolgen.

Wie lange die Linie noch fortgeführt wird, ist allerdings ungewiss. Laut Deutschem Fischereiverband übten 1960 etwa 11 000 Menschen den Beruf an Nord- und Ostsee aus. Heute sind es nur noch 2400. In Meck-

ZWÖLFER SAGT, DASS ER GERN IM DRECK STEHE. „DAS IST MEIN DING“

Für die Fischer beginnt der Tag um 5 Uhr früh. Die Arbeit auf der Ostsee ist hart. „Aber an Land ist mehr Stress“, sagt Brandt (vorn)

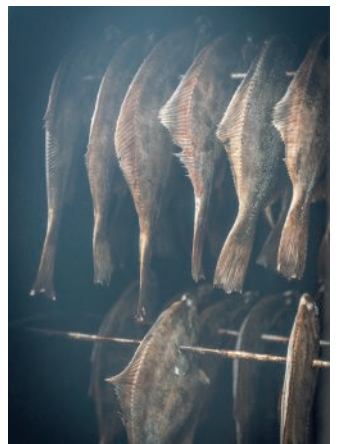


lenburg-Vorpommern waren zu Wendezeiten 1000 Kutter- und Küstenfischer aktiv, also solche mit kleinen Booten, die in Küstennähe bleiben. Heute sind es laut Agrarministerium in Schwerin noch 255. Das spiegelt sich auch in Baabe wieder. Als Roberto Brandt vor 40 Jahren anfang, fuhren im Ort 30 Fischer auf See. Heute sind es noch drei.

Dabei galt viele Jahrhunderte der Sinnpruch des Konfuzius: „Gib einem Mann einen Fisch, und du ernährst ihn für einen Tag. Lehre einen Mann zu fischen, und du ernährst ihn für sein Leben.“

Leben könne man davon nicht mehr, widerspricht Brandt. Es ist 5.30 Uhr, ein paar Hundert Meter vor Rügen, die weiße Seebrücke von Sellin ist zu sehen. Brandt liebt es, auf der Ostsee zu sein, „diese Ruhe, die gute Luft“. Der Job gehe schon in die Knochen, findet er. „Aber an Land ist mehr Stress.“ Die Laune auf dem Wasser verderben kann ihm nur, wer nach dem Finanziellen fragt. Würde er seinen Fisch komplett an den Großhandel verkaufen, er käme auf 25 000 Euro im Jahr, sagt er. Davon gehen noch Steuern ab, der Sprit für das Boot, der Lohn für seinen Mitarbeiter, den alle Zwölfer nennen, obwohl niemand weiß, woher dieser Name stammt. Nicht einmal Zwölfer selbst.

Auf dem Wasser sind die beiden ein eingespieltes Team. Die bebenden Netze hochholen, die Flundern herauspulen, die sich mit ihren Kiemen in den Maschen verhakt haben. Zwölfer wird nachher die Fische schlachten, ihre Bäuche aufschlitzen, mit einer Schere die Flossen abtrennen. Es ist eine Arbeit, die man, nun ja, mögen ➤



Früher war der Strand voller Boote, 30 Fischer arbeiteten in Baabe. Heute sind es nur noch drei (oben). Statt die Flunder dem Großhandel zu verkaufen, räuchert und verkauft Roberto Brandt sie lieber selbst



Fischer Steffen Schnorrenberg, linkes Bild, und oben im Gespräch mit Mathias Schilling (l.), der über neue Verkaufsstrategien für den Fisch nachdenkt



Hering in schicken Gläsern soll den Fischern ein höheres Einkommen sichern

DIE KÜSTENFISCHEREI SEI VERZICHTBAR GEWORDEN, SAGT DER EXPERTE

muss. Aber Zwölfer sagt, dass er gern im Dreck stehe. „Das ist mein Ding.“ Und Brandt sagt: „Früher waren die Schiffe aus Holz und die Matrosen aus Stahl.“ Heute sei es umgekehrt. „Für bestimmte Arbeiten kannst du die Leute nicht mehr begeistern.“

Um halb neun steuern sie den Strand an, ziehen das Boot mit einer Seilwinde aufs Trockene und holen die Plastikkisten mit dem zappelnden Fisch von Bord. Hundert Kilo haben sie nach Hause gebracht. „Der Großhandel“, schätzt Brandt, „würde dafür 60 Euro zahlen. Unser Fisch, der ist nichts mehr wert.“ Brandt hat daher reagiert und vor Jahren eine Fischkneipe eröffnet, die „Zum Fischer“ heißt. Dort räuchert und brät er seinen Fang selbst. Statt ein paar Cent pro Fisch kann er ein paar Euro verlangen. „Ohne das ginge es nicht mehr.“

Vom Fischfang allein können nur noch wenige Küstenfischer leben. Viele geben auf oder sind in dem Alter, in Rente gehen zu können. Andere müssen kreativ werden, um über die Runden zu kommen, sie eröffnen eine Gaststätte oder gehen Allianzen ein, um ihre Ware besser zu vermarkten. Auf Rügen, Deutschlands größter Insel, ist das gut zu beobachten.

An der Stelle, an der Brandt eben anlandete, steht nun Benno Mundt. „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“, summt der 66-Jährige, der ein wenig wie Käpt’n Iglo aussieht und den Hollywood auf der Stelle wegcasten würde. Für die Verfilmung des Lebens von Ernest Hemingway oder für jeden Film, in dem ein Seebär gefragt ist. Mundts Boot liegt

neben dem von Brandt, auch er war Berufsfischer, 22 Jahre lang. Vor acht Jahren ging er in Seemannsrente. „Jetzt ist doch schön“, sagt er und streicht sich durch den dichten Bart. Raus fährt der Rentner nur noch, wenn das Wetter gut ist. „Danach gibt’s ’ne Flasche Bier.“

Wie viel Rente Mundt erhält, möchte er nicht verraten. Üppig dürfte sie nicht sein. Nach Angaben der Knappschaft Bahn See beziehen Küstenfischer im Schnitt nur 600 bis 850 Euro Rente pro Monat. Mundt fischt daher weiter. Für ihn ist es Leidenschaft. Neben der Rente aber auch eine zusätzliche Einnahmequelle. Die Fische, die er frühmorgens aus dem Meer zieht, verkauft er in einem Imbiss, den er und sein Sohn 2001 hinter den Dünen von Baabe eröffnet haben. Irgendwann, das weiß er, werden nur noch Leute fischen, die einen Nebenerwerb haben. „Gibt ja nix mehr für unseren Fisch.“

Manchmal wundere er sich, sagt Mundt und schaut aufs Meer: über Urlauber, die Ferienwohnungen mieten und alles von zu Hause mitbringen. Oder den Fisch beim Discounter um die Ecke kaufen. Die manchmal sogar zum Strand kommen und Fisch vom Kutter wollen. Dann aber handeln, weil ihnen 70 Cent pro Stück zu teuer ist. Er spricht über die Hotels in Strandlage, die sich beim Großhandel eindecken, weil die Kutterfischer nicht zuverlässig liefern. Im Sommer, sagt Mundt, sei die Insel voller Touristen. „Aber im Sommer fangen wir wenig, weil das Wasser in Küstennähe zu warm ist und der Fisch weiter draußen schwimmt.“ ➤



Die Ostseefischer fangen vor allem Hering, Dorsch und Flunder. Ab und an ist ein Barch dabei (Foto)



2017 SOLL DIE FANGQUOTE FÜR DORSCH UM 88 PROZENT GESENKT WERDEN

Eine Fischreuse hängt zum Trocknen am Baum. Es ist diese Fischerromantik, die Urlauber nach Rügen lockt



Zwei Seebären beim Plausch. Benno Mundt (links) und Roberto Brandt fischen vom selben Strand aus

Doch ist die Lage wirklich so dramatisch, wie Brandt und Mundt sagen? Denn eigentlich ist die Nachfrage groß genug. Auf deutschen Tellern landen im Jahr mehr als eine Million Tonnen Fisch und Meeresfrüchte im Wert von 3,7 Milliarden Euro. Aber 80 Prozent werden importiert. Lachs, Thunfisch, Hering, vor allem Alaska-Seelachs, der Fischstäbchen-Fisch. Eingeführt wird die Ware über die Häfen in Bremerhaven und Hamburg oder den Frankfurter Flughafen.

Anruf beim Thünen-Institut für Ostseefischerei in Rostock. Dort sitzt Institutsleiter Christopher Zimmermann in seinem Büro und sagt Sätze, die vielen Fischern aus Erfahrung bekannt sein dürften. „Wenn man es rein ökonomisch betrachtet“, so der Biologe, „ist die Küstenfischerei verzichtbar geworden.“ Fabrikschiffe, die auf den Weltmeeren kreuzen, seien effizienter. Jedes davon hole so viel Fisch aus dem Wasser wie 300 Kutter. „In der arktischen Barentssee fischen die Flotten in manchen Jahren eine Million Tonnen Dorsch.“ Es ist der Fisch, den auch viele Ostseefischer fangen. Doch je mehr Ware auf dem Markt, desto niedriger der Preis.

Zimmermann befürchtet, dass die Zahl der Fischer weiter sinken werde. Betroffen werden Kleinstbetriebe sein. Viele lebten von der Hand in den Mund, Stundenlöhne von 4 Euro seien keine Seltenheit. Und: Wenn immer mehr Fischer aufgeben, werde irgendwann auch die Unterhaltung der Häfen schwierig werden. „Schon jetzt ist die Hälfte der Küstenfischer älter als 57 Jahre, sie könnten sofort aufhören. „Viele tun es nicht, weil sie zu wenig in die Rentenkasse eingezahlt haben. Oder ihren Job zu sehr lieben.“ Gleichzeitig sei es für Jugendliche wenig attraktiv, einen Beruf zu erlernen, der so schlecht bezahlt wird.

Sind Küstenfischer also eine aussterbenden Spezies? „Wer sich ein zweites Standbein sucht, kann überleben“, so Zimmermann. Er sieht den touristischen Wert und darin die Chance. „Urlauber wollen Kutterromantik.“ Fischer müssten sich darauf einstellen, mehr Eigenwerbung betreiben.

Wie das aussehen könnte, lässt sich in Schaprode im Westen Rügens beobachten, 45 Kilometer von Baabe entfernt, ein idyllisches Örtchen mit reetbedeckten Häusern, einer Kirche aus dem 13. Jahrhundert sowie einem Hafen, von dem die Fähren nach Hiddensee ablegen. Gegenüber von diesem Hafen sitzen in einem Gasthof zwei Männer am Tisch, die eine Allianz geschmiedet haben, obwohl sie unterschiedlicher kaum sein

könnten. Der eine ist Steffen Schnorrenberg, 45 Jahre alt, Fischer, der mit seinem Boot in der Boddenlandschaft unterwegs ist. Ein gemütlicher Kerl, der die Einsamkeit auf See genießt und auf die Frage des Journalisten, wie lange er heute Zeit habe, antwortet: „Ich sach mal so: Wenn das nachher vorbei ist, bin ich auch wieder froh.“

Der andere heißt Mathias Schilling, ihm gehört der Gasthof, der bis 2011 die Dorf-kneipe gewesen ist. Schilling zog von Berlin nach Rügen, weil seine Familie die Insel Öhe besitzt, die einen Steinwurf entfernt liegt. Dort züchtet der 35-jährige Salzwiesenrinder und verkauft das Biofleisch.

Während Schnorrenberg immer nur Fischer sein wollte und seinen Fang beim Großhandel abliefern, hat Schilling über die Veredelung seiner Produkte, über die richtige Verkaufsstrategie nachgedacht. In Schaprode hat er einen Hofladen und eine Fischbude eröffnet, in der er Fischbrötchen verkauft, die „Scharfer Käpt’n“ heißen oder „Oma-Brötchen“. Dazu gibt es Craft Beer.

Schnorrenberg kam öfter zum Feierabendbier ins Gasthaus, so lernten sich die Männer kennen und Schilling erfuhr von den Sorgen der Fischer. „Damals in der DDR“, sagt Schnorrenberg jetzt, „waren wir eingesperrt, als Fischer haben wir uns trotzdem freier gefühlt als heute.“ Schnorrenberg möchte schimpfen, wohlwissend, dass er deswegen heute wieder nicht einschlafen kann. Zu sehr belastet ihn das alles. Zum Beispiel die Fangquote für Dorsch, die 2017 um 88 Prozent gesenkt werden soll, damit sich der Bestand erholen kann. Er nennt es „Quotengeschacher“ und „willkürlich, was die Wissenschaftler festlegen“. Wenn er so redet, klingt er wie ein Verschwörungstheoretiker, aber kann man das einem Mann übel nehmen, der um seine Existenz bangt?

„Jetzt regst du dich wieder auf“, kontert Schilling. Den Hering von Schnorrenberg hat er in schicke Gläser gesteckt. Für den Fisch zahlt er dem Fischer 1 Euro pro Kilo. Ein guter Preis, finden beide. Der Großhandel zahle deutlich weniger. „Dabei ist der Fisch in Sichtweite gefangen“, argumentiert Schilling, selektiv ohne Schleppnetze, frischer, nachhaltiger gehe es nicht.

Schilling will daraus eine Story machen, ein Kultprodukt, für das die Urlauber bereit sind, mehr zu zahlen. Und während er wie ein Marketingstrategie klingt, sitzt Schnorrenberg daneben und schaut ins Leere. Das ist nicht seine Welt hier. Vielleicht aber seine Rettung. ●

RÜGEN FÜR FEINSCHMECKER

ANREISE

Mit der Deutschen Bahn nach Rügen: Der IC fährt ins Ostseebad Binz. Dort besteht Anschluss an den Regionalverkehr, bahn.de

ZUM FISCHER

Roberto Brandt betreibt in Baabe im Osten Rügens ein gemütliche Fischkneipe, in der er seinen Fang geräuchert, gebraten und gekocht verkauft, zumfischer.de

FISCHSPEZIALITÄTEN MUNDT

Benno Mundts Imbiss liegt direkt am Strand von Baabe, Kurpark 5

SCHILLINGS GASTHOF

Am Hafen von Schaprode liegt Schillings Gasthof mit Hofladen und Fischbude. Mathias Schilling verkauft hier den Fisch der Hidden-seer Kutterfischer, zu denen auch Steffen Schnorrenberg gehört. schillings-gasthof.de



Spezialität in Schillings Gasthof: der „Scharfe Käpt’n“

FISCHERTAGE AUF RÜGEN

Die Woche der Nachhaltigkeit (22. bis 29. 10.) beschäftigt sich auch mit dem Thema Fisch. Die Fischertage finden erst wieder 2017 statt (29.4 bis 6.5). ruegen.de

FAHRTZIEL NATUR

Der Nationalpark Jasmund und das Biosphärenreservat Südostrügen sind Mitglied der Kooperation Fahrtziel Natur, die sich dafür einsetzt, dass sensible Naturräume umweltschonend mit öffentlichen Verkehrsmitteln entdeckt werden, Infos unter fahrtziel-natur.de

DER ANGSTMANN GEHT UM

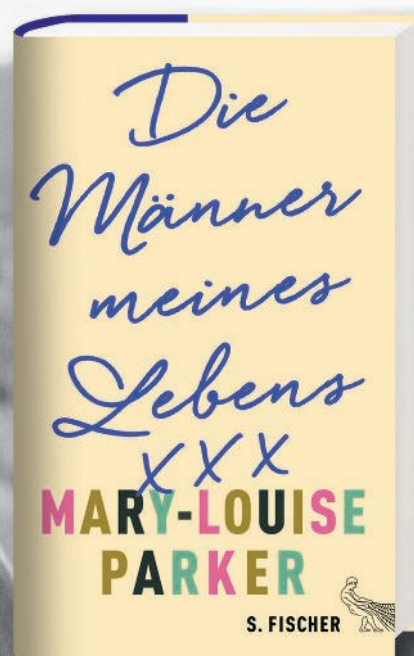


Originalausgabe 336 Seiten € 15,90
Auch als eBook

WIE VIEL IST EIN MENSCHENLEBEN WERT, WENN DIE WELT IN TRÜMMERN LIEGT?

Dresden 1944/45. Kriminalinspektor Heller ist in den Wirren des letzten Kriegswinters einem Frauenmörder auf der Spur, der die Bevölkerung in Angst und Schrecken versetzt. Schnell geht das Gerücht um: Das war der Angstmann, der nachts durch die Gassen schleicht...

»HÖR NICHT AUF MIT MIR ZU
SPRECHEN, NIE. DU BIST DER
INTERESSANTESTE MANN AUF
DER WELT.«



© Getty Images

Wer ist der Mann
Deines Lebens?

Ein Buch von
S. FISCHER



Schichtbewusstsein:
Wie gut Rote Bete,
Himbeeren und
Frühlingszwiebeln
harmonisieren,
erfahren Sie auf der
nächsten Seite

Der Hochstapler

Einst der Hit in Omas Küche, erlebt der
Schichtsalat sein kulinarisches Comeback.
Rezepte? Bitte umblättern!

TEXT: MATHIS VOGEL | FOTOS: INES KÖNITZ FÜR DB MOBIL

Drei Ideen für Schichtarbeiter

DER SÜSS-SAURE



20 ml Olivenöl, 50 g Honig, 40 g Senf, eine zerdrückte Knoblauchzehe, einen halben Teelöffel Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.



Die erste Schicht besteht aus einer halben Gurke, frischem Koriander und glatter Petersilie. Wasserhaltige Gemüse wie Gurken eignen sich hier gut, da sie das Dressing nicht aufsaugen.



Für ein wenig Farbe sorgen in der dritten Schicht 100 g Mozzarella, 200 g Cocktailtomaten und Basilikumblätter nach Belieben. Am einfachsten zu verarbeiten sind Mozzarellabällchen.



Geröstete Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne werden zusammen mit Feldsalat ins Glas gegeben. Um das Dressing zu verteilen, Glas vor dem Verzehr wenige Sekunden stürzen.

DER WÜRZIGE



Himbeerdressing: 120 ml Olivenöl mit 60 ml Balsamico-essig vermengen, dazu einen Teelöffel Dijon-Senf, einen Esslöffel Honig, 30 g pürierte frische Himbeeren, Salz und Pfeffer.



200 g Rote Linsen mit einer angedrückten Knoblauchzehe fünf Minuten kochen. Zehe entfernen, Wasser abgießen, Linsen salzen, pfeffern und mit den Ringen eines halben Bundes Frühlingszwiebeln vermengen.



Jeweils 500 g Rote Bete und Karotten je nach Belieben stückeln oder raspeln. Zwei Teelöffel Salz hinzugeben, 30 Minuten ziehen lassen und dann ein Bund gehackten Koriander untermischen.



Als Topping eine klein geschnittene Avocado und 100 g Hüttenkäse mit etwas Zitronensaft oder -öl, Salz und Pfeffer würzen. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren. Glas vor dem Verzehr wenige Sekunden stürzen.

DER FRUCHTIGE



Für die Kokoscreme zuerst 250 ml Sahne aufschlagen. 150 ml Kokosmilch hinzugeben, einen Esslöffel Agavendicksaft und eine Messerspitze gemahlene Vanille.



Für die erste Fruchtschicht 250 g Heidelbeeren auf die Kokoscreme geben. Alle Früchte zuvor unter kaltem Wasser abwaschen.



250 g geviertelte Erdbeeren geben dem Schichtsalat zusätzliche Süße und eine knallig rote Farbe.



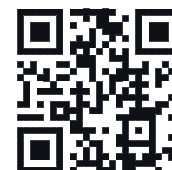
Die dritte Schicht besteht aus 250 g Himbeeren und ein paar Blättern Minze, die den vollmundig-süßen Geschmack aus Kokoscreme und Früchten mit einem Hauch Frische abrunden.

ALLE REZEPTE GELTEN FÜR SECHS PERSONEN (SECHS 400-ML-GLÄSER)



Sanfte Medizin. Für die ganze Familie.

Erwarten Sie mehr von Ihrer Krankenkasse. Ob Homöopathie, Osteopathie oder naturheilkundliche Medikamente: Die BAHN-BKK ist an Ihrer Seite.



Zu Voraussetzungen und Zuschusshöhen beraten wir Sie gerne!
Kostenfreie Servicenummer: 0800 22 46 255

www.bahn-bkk.de

BAHNBKK



Deutschland besucht sich.



Das **Quer-durchs-Land-Ticket.**
Ein Tag – beliebig viele Fahrten.



Deutschlandweit in allen Regionalzügen.

Kauf und weitere Infos
unter bahn.de/quer-durchs-land

DER FANTASTISCHE

4

Komfortabel, familienfreundlich und
sparsam: Mit dem ICE 4 fährt die Deutsche
Bahn in eine neue Ära des Fernverkehrs



FOTO: SIEMENS AG

10/2016

79

VIEL LICHT, VIEL PLATZ, VIEL KOMFORT

ES WERDE LED

Das Lichtkonzept basiert auf LEDs. Über sie wird, abhängig vom Tageslicht, die Stimmung gesteuert, ein in Zügen weltweit einmaliges System



STETS IM BILDE

Auch in der Mitte der Wagen wurden Monitore installiert. Sie informieren Fahrgäste über Ankunftszeiten und zeigen aktuelle Veränderungen an



PLATZ DA

Großzügig und komfortabel: Die Regale in den Wagen bieten viel Raum für schweres Gepäck, das sich hier auch auf Fußhöhe unterbringen lässt

SCHNELL IM BLICK

Statt wie bisher über dem Fenster sind Platznummer und Reservierung im ICE 4 seitlich an den Gangsitzen ablesbar – natürlich auch in Brailleschrift

STARKER HALT

Infolge des neuen Kundenleitsystems wurden die äußeren Sitze mit Griffen ausgestattet, die auch Halt beim Durchgehen bieten, wenn es mal ruckelt

RAD UND FAHRT

Zweiradfrennde werden sich freuen. Erstmals lassen sich im ICE Radstellplätze buchen. Zum Start des Regelbetriebs sind acht Plätze vorgesehen



OHNE HINDERNISSE

Barrierefreiheit gilt für das erweiterte Rollstuhlteil ebenso wie für die großzügige Universaltoilette mit Symboltasten auch für Sehbehinderte



BESSER FINDEN

Ein neues Leitsystem ermöglicht es Blinden und Menschen mit Sehbehinderung, sich mithilfe von Piktogrammen, erhabenen Buchstaben und Brailleschrift zu orientieren

FOTOS: BERND DINKEL (4); THOMAS EBERT (2)



DER KLEINE ICE

„Hallo, komm doch mit uns auf Entdeckungsreise“, heißt es auf einem Wimmelbild im Kleinkinderabteil. Es bietet neben Spielangeboten auch Platz für zwei Kinderwagen



Langsam rollt der Zug aus der Halle des DB-Werks in Hamburg-Eidelstedt zu einer seiner Testfahrten. Das Weiß der Silhouette strahlt unter der Sonne noch ein bisschen weißer und leuchtet jede der neuen Konturen aus. Für einen Moment ist man irritiert – ist das ein ICE? Das markante Gesicht, die Scheinwerferpartie, die Kontur, all das wirkt so neu, dass allein die rote Linie, die alle Wagen wie ein Band verbindet, die Abstimmung des Zugs nahelegt.

Triebzugnummer 9005: Das ist viel mehr als eine weitere Ziffer im Fahrzeugbestand der Deutschen Bahn. Mit dem neuen ICE 4 rollt seit Ende August die Zukunft des Fernverkehrs auf deutschen Schienen. Zunächst verkehren bis Ende 2017 zwei der neuen Züge im Rahmen einer Einführungsphase auf einigen Verbindungen zwischen Hamburg und München, bis 2023 sollen mehr als 100 neue ICE 4 vorwiegend auf Strecken mit großer Nachfrage zum Einsatz kommen.

Mit der größten Investition in ihrer Geschichte folgt die Deutsche Bahn ihrem selbst gesteckten Ziel, mehr Fahrgäste im Fernverkehr zu befördern. Derzeit bietet die ICE-Flotte in Deutschland täglich rund 500 Fahrten an. Bis 2030 sollen 150 hinzukommen. „Mit dem ICE 4 startet eine neue Ära“, sagte DB-Chef Rüdiger Grube zur Weltpremiere im September in Berlin. „Er bildet künftig das Rückgrat der Fernverkehrsflotte.“

Die gesamte Konstruktion basiert auf einem neuen Konzept. Man verzichtete auf die raumgreifenden Triebköpfe des Zugs und platzierte stattdessen neue Antriebseinheiten unterflur und im Dachbereich. Der Effekt: Der ICE 4 verfügt nun über 830 Sitzplätze – ein Plus von mehr als zehn Prozent. Die um zwei Meter längeren Einzelwagen ermöglichten es dem DB-Team in Kooperation mit den Industriepartnern, neue Raumkonzepte zu verwirklichen.

„Dieser Zug steckt voller Innovationen“, sagt Stefan Wingenfeld, Leiter Fahrzeugkonzeption im Produktmanagement Fernverkehr. Wingenfeld ist, wenn man so will, die personifizierte vier. Arbeitet in der vierten Generation bei der Bahn, und ist mit dem ICE 4 vertraut wie nur wenige. Er kennt jedes Detail im Fahrgastbereich, von den Armaturen in der Toilette bis zur Tisch-



Daumen hoch für den ICE 4: prächtige Stimmung bei der Weltpremiere am 14. September im Berliner Hauptbahnhof



DIE WAGEN SIND JETZT UM ZWEI METER LÄNGER. INSGESAMT VERFÜGT DER ZUG ÜBER 830 SITZPLÄTZE – EIN PLUS VON MEHR ALS ZEHN PROZENT

lampe im Restaurant. Vieles, so Wingenfeld, wurde gegenüber bisherigen ICE-Zügen verändert und gemeinsam im Team weiterentwickelt.

Schon der erste Blick ins Innere eines Wagens vermittelt einen angenehmen Eindruck. Das Blau der Sitze ist dezent, das Buchendekor der Tische wurde aufgehellte, insgesamt wirken die Wagen hell und freundlich. Zudem wurde jeder von ihnen mit hochwertigen Gepäckregalen ausgestattet, die wie Inseln inmitten der Wagen verteilt wurden. Hier können Koffer auch auf Beinhöhe ins Regal eingeschoben werden. Das Gepäck ist nun ebenso in Blicknähe der Fahrgäste wie die Monitore unter der Decke, die über Ankunftsziele und -zeiten, aktuelle Veränderungen sowie Anschlussverbindungen informieren.

Besonders augenfällig ist, dass die Sitznummern und die Reservierungsanzeige in die Kopfstützen der Gangsitze integriert wurden. Nicht zu übersehen sind auch die Haltegriffe, die während der Fahrt beim Gehen im Wagen Halt geben.

Die Sitze sind das Ergebnis einer langen Entwicklung, die auch Erfahrungen von Fahrgästen und Probandentests mit Mustersitzen spiegelt. „Es passiert immer mal, dass ein Getränk überschwappt, wenn der Vordermann den Sitze verstellt“, erläutert Stefan Wingenfeld. „Mit der neuen Generation soll das verhindert werden.“

So entwarfen Techniker und Designer einen ergonomischen Sitz, der in der Neigung verstellbar ist (Rücken- und Sitzpolster schieben sich nach vorn), den Platz des Hintermanns aber nicht beeinträchtigt. Der Doppelsitz hat in der 1. Klasse zwei Steckdosen, in der 2. Klasse einen Anschluss.

Ein großzügiger Bereich bietet nun Platz für vier Rollstuhlfahrer inklusive Sitze für Begleitpersonen; die Tische sind höhenverstellbar, daneben befindet sich ein Notrufknopf mit Wechselsprechfunktion. Menschen mit Sehbehinderung können sich nun vom Einstieg (Türfindesignal) bis zum gewünschten

FOTOS: DEUTSCHE BAHN AG (2); THOMAS EBERT (2)



Besonnen und zuverlässig. Gute Eigenschaften für Ihren Fonds.

Ein gutes Fondsmanagement besitzt die Eigenschaften eines Elefanten. Deshalb handeln wir mit Besonnenheit, Erfahrung und Gespür. Überzeugen Sie sich selbst: die vermögensverwalteten Mischfonds von ETHENEA. ethenea.com



ETHENEA
managing the Ethna Funds

Ausführliche Hinweise zu Chancen und Risiken entnehmen Sie bitte dem letztgültigen Verkaufsprospekt. Maßgeblich sind die Angaben im Verkaufsprospekt sowie der aktuelle Halbjahres- und Jahresbericht. Die Wesentlichen Anlegerinformationen, den Verkaufsprospekt sowie die Berichte in deutscher Sprache erhalten Sie kostenlos bei der Verwaltungsgesellschaft ETHENEA Independent Investors S.A., 16, rue Gabriel Lippmann, L-5365 Munsbach oder bei der DZ BANK AG, Deutsche Zentral-Genossenschaftsbank, Platz der Republik, D-60325 Frankfurt am Main.

GROSSE THEKE

Die Bordküche wurde neu gestaltet und folgt im Bistrobereich dem Stil moderner Coffeeshops mit großzügiger Warenpräsentation



GANZ ENTSPANNT

Mit mattsblauen Ledersitzen gibt sich die neue 1. Klasse betont elegant. Jeder Sitz ist mit einer Steckdose und einer Leselampe ausgestattet



Ab Spätherbst im Einsatz zwischen Hamburg und München: der neue ICE 4

EINE LED-LEISTE VERÄNDERT DAS LICHT JE NACH TAGESZEIT

Platz (oder zur Toilette/zum Speisewagen) über taktile Piktogramme beziehungsweise erhabene Schrift leiten lassen. Zudem bieten metallene Fußleisten weitere Orientierung. „Mit diesem Leitsystem sind wir vorbildlich in Europa“, versichert Wingenfeld.

Auch für Familien soll das Reisen im ICE 4 künftig noch entspannter werden. Ein neu gestaltetes Kleinkindabteil („Der kleine ICE“) hält bunte Spielelemente und eine Stellfläche für Kinderwagen bereit. Weitere zwei Kinderwagenstellplätze gibt es im Familienbereich des gleichen Wagens. Auch an das Reisen mit Fahrrad wurde gedacht. Der neue ICE bietet erstmals acht Stellplätze. Der ICE 4 erfüllt die Bedürfnisse vieler unterschiedlicher Fahrgäste – und vermittelt doch von der 1. Klasse über das Bordrestaurant bis zum Fahrradabteil

ein gleichbleibend angenehmes Raumgefühl. Daran hat auch das neue, innovative Lichtkonzept großen Anteil. So erzeugen oberhalb der Sitzreihen integrierte LEDs eine den äußeren Bedingungen angepasste Stimmung. „Tagsüber wird ein helleres, abends ein gedämpfteres Licht eingestreut“, sagt Waldo Kopowski, der den ICE 4 als Leiter des Teams Produktdesign betreute.

Vieles, was man auf den ersten Blick am neuen ICE 4 entdeckt, trägt die Handschrift der Designer der Deutschen Bahn – von der neuen Bordküche, an deren Theke nun mehr Produkte attraktiv präsentiert werden können, bis zur Leselampe, die bei jedem Sitz der 1. Klasse integriert wurde. Besonders stolz ist er darauf, dass der Zug schon vor seinem Start zwei deutsche Designpreise gewonnen hat. „Die Abrisskanten am Zugkopf sind sehr prägnant und geben dem Zug zusammen mit der grafisch angeordneten Frontmaske ein markantes Aussehen“, erläutert Kopowski. Und betont, dass hier die schöne Form vor allem einer wichtigen Funktion diene. „Die verbesserte Aerodynamik trägt dazu bei, dass wir gegenüber der ersten ICE-Generation 22 Prozent Strom pro Sitzplatz einsparen.“ deutschebahn.com/ice4-faktenwelt

Eine Karte – acht Währungen.



ReiseBank

Mit der ReiseBank TravelCard MasterCard® sind Sie auf allen Kontinenten zu Hause.



So sicher unterwegs wie mit Reiseschecks.



www.reisebank.de/travelcard



Braunschweig

Die Löwenstadt

Rubens. Rembrandt. Vermeer.

Neu zurück in Braunschweig.
Herzog Anton Ulrich-Museum ab 23. Oktober 2016

REISEANGEBOT AB 165,00 €*
Weitere Informationen unter: www.braunschweig.de/haum

Braunschweig Stadtmarketing GmbH, Touristinfo, Tel. (05 31) 4 70 20 40, touristinfo@braunschweig.de

* pro Person im DZ



Braunschweig
Stadtmarketing



Reisetipps für Ihren Oktober

TIPP DES MONATS ALPENGOLD

Wer vom Indian Summer spricht, meint meist die warmen Herbsttage an der amerikanischen Ostküste, an denen der Himmel blau und die Blätter goldgelb bis rostrot leuchten. Wer dieses Farbenspiel sehen möchte, muss aber nicht ins Flugzeug steigen, sondern kann per Zug und Bus in die Alpen reisen. Dort im Karwendelgebirge, genauer im Risstal, liegt der Große Ahornboden (Foto) mit seinen bis zu 600 Jahre alten Berg-Ahornbäumen, deren Blätter sich Ende September färben, was je nach Wetterlage wenige Tage bis mehrere Wochen dauern kann. Das Tal liegt in Tirol, ist aber nur von deutscher Seite aus befahrbar. Weitere Ideen für Herbstwanderungen sowie Infos zur bequemen Bahnreise bietet der Deutsche Alpenverein online unter alpenverein.de/bahn-und-berg

LAST MINUTE BAHN

ALLES NUR FASSADE

Brandenburger Tor und Berliner Dom sind nur zwei von mehreren Bauwerken der Hauptstadt, deren Fassaden beim Festival of Lights (7. bis 16.10.) mit bunten Bildern angestrahlt werden. festival-of-lights.de
Ameropa-Tipp: Derag Livinghotel Berlin-Mitte****, zwei Ü/DZ/F inkl. Bahnfahrt 1. Klasse zum Preis der 2. Klasse pro Person ab 189 € (Leistung KA0172). Buchung bei Ameropa-Reisen: Tel. 06172/109-787 oder auf ameropa.de/dbmobil

NEUES HAUS Ella am Meer

Viele Sylt-Kenner sagen ja, der Oktober sei der schönste Insel-Monat. Wind und salzhaltige Luft erzeugen das berühmte Reizklima. Und bis 9.10. steigt noch der Windsurf-Worldcup. Wer jetzt noch eine Bleibe sucht: Ella am Meer“ heißt ein 100 Jahre alte Haus in Westerland, 150 Schritte vom Wasser entfernt. Darin befinden sich vier moderne Ferienwohnungen mit Holzboden. Mit Glück ab 100 € die Nacht. ella-am-meer.de



FOTOS: GETTY IMAGES; PR: ANDREAS HUB/LAIF



24H BAMBERG

WAS TUN, WENN nur ein Tag bleibt, um das drittgrößte Weltkulturerbe Europas zu besuchen? Einfach loslaufen! Denn hier liegt alles ganz nah beieinander.

Morgens: erst mal frühstücken – im 110 Jahre alten Café Graupner im Stadtzentrum. graupner-patisserie.de
Bei einer Führung durch die Altstadt können Sie danach das historische Ensemble aus Dom, Fachwerkhäusern und Barockfassaden bewundern.

bamberg.info

Mittags: Ein Besuch im Barockgarten der Neuen Residenz lohnt nicht nur wegen der dort blühenden 4500 Rosen: Der Blick auf die Stadt ist ebenfalls toll. gobamberg.de

Im Gasthaus Ambräusianum stärken Sie sich anschließend mit Krusten-Schäufel und selbst gebrautem Bier.

ambraeusianum.de

Nur wenige Schritte entfernt, im Fluss Regnitz, steht das Alte Rathaus. Dort können Sie die Fayence- und Porzellansammlung des Ehepaars Ludwig bestaunen, eine der bedeutendsten Privatsammlungen Deutschlands. Auch schön: die Sammlung historischer Bierkrüge (bis 23.10.). museum.bamberg.de

Abends: Gesellig wird es auf den Hügeln der Stadt, also „auf dem Bierkeller“ (= Biergarten) oder beim Schlenkerla, wo das berühmte Rauchbier ausgeschrieben wird. spezialkeller.de, schlenkerla.de
Wer es romantischer mag: Mit einer echten venezianischen Gondel (Foto) kann man über die Regnitz und vorbei an Bambergs „Klein Venedig“ fahren. gondel.info

Hoteltipp: Welcome Hotel Residenzschloss****S, eine Ü/DZ/F inkl. Brauereitour, ab 92 € p. P. Buchung: Tel. 06172/109-787 oder ameropa.de/dbmobil

KURZ & KNAPP

VEGETARISCH WANDERN
Berghütten in den Alpen sind meist bekannt für ihre deftige Kost – Kaminwurz oder Speckknödel stehen fast überall auf der Speisekarte. Im Allgäu bei Pfronten geht die Wirtin der Hündeskopf-Hütte nun einen anderen Weg. Auf 1180 Meter Höhe bietet sie ihren Gästen vegane Zucchini-Lasagne und andere fleischfreie Speisen an. huendeskopfhuetten.de

BLICK AUFS EWIGE EIS
Der Schweizer Aletsch in der Jungfrau-Region ist mit 22,7 Kilometern der größte Gletscher der Alpen. In Naters hat nun ein Info- und Studienzentrum eröffnet, in dem Besucher einen Überblick über das Weltkulturerbe erhalten. Unter anderem werden Filmszenen auf einer 100 Quadratmeter großen Leinwand gezeigt. worldnatureforum.com, bahn.de/schweiz

KIRSCHTORTEN-KURSE
Was fällt Ihnen zum Schwarzwald ein? Kuckucksuhren, okay. Gleich darauf folgt aber schon die Kirschtorte. In Baiersbrunn und Freudenstadt können sich Urlauber von zwei Meisterkonditoren in die hohe Kunst des Tortenbackens einweisen lassen. Das 75-minütige Seminar findet wöchentlich das ganze Jahr über statt. Infos unter schwarzwaldplus.de



Mehr Hauptstädte. Mehr Sparen. Mehr Wow!

Entdecken Sie die europäischen Hauptstädte mit Ameropa-Reisen und sichern Sie sich 5 % Rabatt auf die Übernachtung im Zeitraum vom 1.11.16-31.3.17

Unser Angebotstipp:

Berlin, Abacus Tierpark Hotel ****
1 Nacht im DZ mit Frühstück pro Person ab 44 €

Beratung und Buchung im Reisebüro, Bahnhof und auf www.ameropa.de

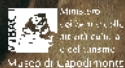
Caravaggios Erben Barock in Neapel

14 Okt 16
– 12 Feb 17

Museum Wiesbaden

www.museum-wiesbaden.de

Jusepe de Ribera: Der heilige Bartholomäus, 1641.
Rohrau, Graf Harrach'sche Familiensammlung, Schloss Rohrau, Österreich



ART MENTOR FOUNDATION LUCERNE

DRESDEN

Viel Dampf in alten Gassen

Erleben Sie mit Ameropa
historische Lokomotiven in der
Barock-Metropole



**TAG 3:
AUF VOLLER FAHRT**
Eine Parallel-Dampfungsfahrt
führt ins Erzgebirge.
Nachmittags fahren Sie mit
der Schmalspurbahn
„Lössnitzdackel“ nach
Moritzburg.



**TAG 2:
DAMPFENDE LOKS**
Im Verkehrsmuseum
bestaunen Besucher deutsche
Eisenbahngeschichte. Danach
geht es zum Dampfloktreffen
und zur Nachtfotoparade, auf
der die Loks per Lichtshow in
Szene gesetzt werden.

**TAG 4:
TSCHECHIEN**
Am letzten Tag startet
die Sonderzugfahrt vom
Hauptbahnhof aus nach
Decin (Foto) und
zurück. Ab 15 Uhr
können Sie Ihre
individuelle Heimreise
antreten oder Dresden
alleine weiter erkunden.

TAG 1: ANREISE

Nach der Ankunft im
Hotel genießen Sie bei
einer Stadtrundfahrt das
barocke Dresden. Sie
sehen die Frauenkirche
und den Großen Garten.

WANN & WIE

TERMIN: 6.4. bis
9.4.2017.

Dixie“ mit Livemusik
(25 € pro Person).

LEISTUNGEN:
Bahnfahrt 2. Klasse ab/
bis jedem DB-Bahnhof
(Sitzplatzreservierung
sofern möglich). Drei
Übernachtungen inkl.
Frühstück im Hotel
Pullman Newa****.
Stadtrundfahrt und
Besuch des Zwingers,
Abendessen im Restau-
rant „Dresden 1900“,
Bustransfer am 7.4. und
8.4., Eintritt/Teilnahme
Verkehrsmuseum
Dresden und Dampflok-
treffen, Nachtfotoparade,
Dampfsonderzugfahrt zur
„Tharandter Rampe“,
Fahrt mit dem „Lössnitz-
dackel“ und Dampfson-
derzugfahrt. Reiseleitung
und -dokumentation.
Zubuchbar: „Dampf und

REISEPREIS: Unter-
bringung im DZ: 569 €
pro Person, EZ: 649 €. Be-
herbergungssteuer im
DZ 9,50 € pro Person
und im EZ 14,50 €.

**MINDESTTEILNEH-
MERZAHL:** 21 Perso-
nen, Zugang der Absage
bis spätestens 28 Tage
vor Anreise.

INFO UND BUCHUNG:
Ameropa-Reisen GmbH,
Kennwort: DB MOBIL-
Leserreise, Buchungs-
code 998229,
Tel. 06172/109-222, Fax:
06172/109-685, E-Mail:
dbmobil@ameropa.de.
An der Reise teilnehmen-
de DB MOBIL-Leser
erhalten einen „Polyglott
on tour“-Reiseführer.

FOTOS: GETTY IMAGES; HOHLFELD/DAVIDS; DDP IMAGES

Auf der Suche nach
der wahren Liebe muss
man mit allem rechnen ...

Von der
Autorin der
Bestseller-Reihe
»Die Dienstags-
frauen«



Taschenbuch.
336 Seiten.
€ (D) 9,99.
Verfügbar auch
als E-Book.

Kiepenheuer
& Witsch

www.kiwi-verlag.de



DER WITZ DES NEUEN

In „Die Welt für Anfänger“ erhebt der Komiker
Michael Mittermeier den Neuanfang zum Prinzip und erlebt
dabei einiges. Exklusive Auszüge in DB MOBIL

E

s ist das Ungewisse, das uns jeden neuen Anfang als Hürde erleben lässt. Michael Mittermeier weiß davon zu berichten. Als der Komiker 2003 eine einjährige Auszeit nahm, um seinen Traum von Auftritten in den Comedy-Clubs von New York zu verwirklichen, hatte der ehemalige Klosterschüler (Zweitsprache Latein, Drittsprache Englisch) die Hosen gehörig voll.


In Deutschland war Mittermeier zum Star gereift, trat mit seinem Programm „Back To Life“ nicht selten vor 5000 Menschen auf, war regelmäßig im Fernsehen zu sehen und hatte zusammen mit den Guano Apes gerade einen Charthit („Kumba Yo!“) produziert. In New York aber kannte niemand diesen „German Comedian“ – was in Übersee mitunter ohnehin wie ein Widerspruch klingt. Humor aus Deutschland? Come on! Doch Mittermeier hielt durch, ließ sich nicht von einzelnen Zuschauern verunsichern, die einfach den Saal verließen. Am Ende be-

lohnnte er sich selbst für seine Ausdauer: Sein englischsprachiges Programm wurde zum großen Erfolg, Mittermeier sollte es später unter anderem noch in Südafrika, Kanada und England spielen.

Es war nicht die erste Erfahrung in Mittermeiers Leben, die ihm aufzeigte, dass es sich lohnt, einen Neuanfang zu wagen. Auch als Buchautor – sein erstes Büchlein von 1998 über die deutsche Fernsehlandschaft kann getrost vernachlässigt werden – fand er Fans: Sein zweites Werk „Achtung Baby“, in dem er über seine Vaterschaft schrieb, stand monatelang auf Platz eins der „Spiegel“-Bestsellerliste.

Seit er denken kann, sei er ein Anfänger gewesen, so heißt es im Klappentext zu Mittermeiers jetzt erscheinendem Buch „Die Welt für Anfänger“ (aus dem DB MOBIL in diesem Monat exklusive Auszüge präsentiert). Selbst in den Jahren nach seiner Omnipräsenz in deutschen Comedy-Sendungen, als es ruhig um ihn geworden war, probierte er abseits der Öffentlichkeit etwas Neues aus. Dabei fragten sich damals viele, ob es nun vorbei sei mit dem Witzbold Mittermeier, mit dieser Mischung aus modernem Stand-up und klassischem Kabarett. Aber der „Global Bayer“ hatte nur eine Auszeit

von der Bühne genommen, um als Anfänger beim Dokumentarfilm anzuheuern. Zusammen mit dem Filmemacher Rex Bloomstein flog Mittermeier damals nach Myanmar und drehte einen Film über den birmanischen Komiker Zarganar, der für seine regimekritischen Witze zu 59 Jahren Haft verurteilt worden war. Dass er später begnadigt wurde, mag nicht zuletzt auch an der großen Öffentlichkeit gelegen haben, die Mittermeiers Film erzeugen konnte – ohne dass er dies je als sein Verdienst verbucht hätte.

In seinem Buch erhebt Mittermeier den Neubeginn jetzt zum Prinzip und erlebt dabei einiges. Er entdeckt die Erotik der Schweiz, kämpft mit Hotel-Animatoren und flüchtet vor Nashörnern. Wenn man einem beim Erzählen über das Anfängersein folgen sollte, dann ihm. 

Auf den folgenden Seiten lesen Sie
exklusive Auszüge aus „Die Welt
für Anfänger“ von Michael Mittermeier – komische Kurzgeschichten
aus einem Leben als Daueraanfänger





DIE WELT FÜR ANFÄNGER

KOMIKER MICHAEL MITTERMEIER REIST UM DEN GLOBUS UND ERLEBT VIELE ERSTE MALE. UM SICH SEINEN TIEFSTEN ÄNGSTEN ZU STELLEN, TAUCHT ER IN SÜDAFRIKA MIT WEISSEN HAIEN. DB MOBIL DRUCKT EINEN EXKLUSIVEN AUSZUG SEINER AMÜSANTEN SELBSTBEOBACHTUNGEN

ILLUSTRATIONEN: ANJA NOLTE FÜR DB MOBIL

REDAKTION: MATHIS VOGEL

dbmobil.de

werden. Ich wusste sofort, was er meinte. Beim Schnorcheln auf den Malediven war mal ein riesiger – okay, ich geb's zu, nicht ganz riesenriesiger, ein halbgroßer, ja, gut, es war ein klitzekleiner – Babyhai aufgetaucht, der vor mir seine Bahnen zog. In meiner Wahrnehmung war er direkt auf mich zugekommen, hatte mich mit kalten Augen angeguckt, und ich war geflüchtet, schnell wie ein Speedboot gen Strand gestaust. MacGyver wäre stolz auf mich gewesen. Ich hatte mir aus meinem Schnorchel und einem Furz einen Außenbordmotor gebastelt – wrrommm!!! So bin ich damals nur knapp dem Haitod entkommen. Oder der Hai dem Menschentod. Denn wenn er versucht hätte, mich zu fressen, wär er wohl an mir erstickt, so klein, wie er war.

Es heißt immer: „Haie tun Menschen normalerweise nichts.“ Aber was ist,

a) wenn einer vor mir auftaucht, woran erkenne ich das „normalerweise“?

b) wenn der Hai vor mir gerade vielleicht stinkesauer ist, weil ihn seine geliebte Haiin in der Woche zuvor mit einem Orca betrogen hat, und er einen Schwächeren zum Abreagieren braucht?

Mein Tauchlehrer sagte damals noch, dass wir Menschen den Haien gar nicht schmecken. Aber woher weiß der Hai das? Dazu müsste er ja eigentlich schon mal einen von uns probiert haben. Und wenn ich einen Junk-Food-Anfall habe, dann fresse ich auch Zeug in mich rein, das mir nicht schmeckt. Wer weiß, vielleicht ist so

**MEIN TAUCHLEHRER
SAGTE DAMALS
NOCH, DASS WIR
MENSCHEN DEN
HAIEN GAR NICHT
SCHMECKEN.
ABER WOHER WEISS
DER HAI DAS?**

eine deutsche Bratwurst der Renner unter den Raubfischen?

Aber ich wusste, alle theoretischen Ausführungen zu dieser Thematik würden mir niemals bei meinem Problem helfen. Und als ich auf einer Reise durch Südafrika in Kapstadt eine Broschüre für White Shark Cage Diving in die Hände bekam, sah ich es als Fingerzeig, mich meinen Abgründen zu stellen. Zu der Zeit hatte ich eine existenzialistische Phase, in der ich dachte, wenn ich jetzt dabei draufgehen würde, dann soll es so sein. Es wäre auch ein würdiger Abgang mit guter Zeitungsschlagzeile: „Bayerischer Komiker vom Weißen Hai gefressen“. Cooler als vielleicht in 20 Jahren: „Bayerischer Komiker auf einer Möbelhauseröffnung bei einem Witzversuch von der Bühne gefallen und dann friedlich eingeschlafen.“ Mit der Unterzeile: „Lustig war er schon lang nimmer!“

Als wir dann ein paar Tage später in einem Hotel in der Mossel Bay waren, habe ich bei einer Agentur das White Shark Cage Diving in der Great White Capital gebucht. Das Gebiet ist quasi die Weißer-Hai-Hauptstadt, weil es dort weltweit die meisten Weißen Haie pro Hektoliter Salzwasser gibt. Es bestand also fast eine Weißer-Hai-Garantie.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich den Vertrag mit zittriger Hand unterschrieben habe. Die Betreiber sichern sich natürlich ab, und man muss bestätigen, dass man, egal, was passiert, Tod, Verlust von Körperteilen, selbst schuld ist. Das war, wie nachts um drei im Puff einen Kreditvertrag mit einem Zuhälter abzuschließen. Ich blickte meine Frau mit einem bestimmten, aber unsicheren Blick an, und der Asterix-Heft-Lateiner in mir sprach: „Ave Caesar albus, morituri te salutant“ – „Ave, Weißer Hai, die Todgeweihten grüßen dich!“

Cage Diving, Käfigtauchen, funktioniert folgendermaßen: Man geht mit Taucheranzug und -brille in einen Käfig, der seitlich am Boot ins Wasser gelassen wird. Dann werden die Weißen Haie mit Ködern angelockt, und man kann mit ihnen auf Tuchfühlung gehen. Was mir wichtig war: Wir haben bei einem ökologisch zerti- ➤

fizierten Hai-Institut angeheuert. Öko bedeutete, dass die Haie nur mit Biofleisch angelockt wurden – eigentlich ein Widerspruch, weil wir Teilnehmer ja Menschen in Käfighaltung waren. Aber in diesem Zusammenhang fand ich es okay, dass keine frei schwimmenden Menschen verwendet wurden, das hatte ganz persönlich-ökologische Gründe.

Am Abend vor dem Hai-Abenteuer gingen wir im Hotel noch mal richtig gut essen, mit Fünfgangmenü und einer Flasche Schampus. Das ist ein gutes Prinzip, Jesus hatte schon recht. Wenn schon Abgang, dann vorher noch eine letzte Gourmetparty schmeißen.

Meine Frau und ich speisten fürstlich, und wir hatten dabei eine Erscheinung. Keine religiöse Offenbarung, keiner von uns beiden hat den anderen verraten, bevor der Ober dreimal kam. Unsere Abendmahl-Erscheinung war viel profaner: Die Tür des Hotelrestaurants ging auf, und ein mittelaltes Paar trat ein. Als ich die beiden erblickte, bin ich so dermaßen erschrocken, dass mir der Mund offen stehen blieb. Mein erster Gedanke war: Angela Merkel verfolgt mich bis nach Südafrika, um sich für alle Witze zu rächen, die ich je über sie gemacht habe. Die Frau in der Tür sah nicht nur aus wie die Raute der Macht aus der Uckermark, sie hatte die Frisur, die Figur, und sie bewegte sich auch so – die Personifizierung der Politik der kleinen Schritte. Und sie hatte Verstärkung dabei. Der Mann an ihrer Seite sah aus wie der böse Stasi-Kulturminister Bruno Hempf in dem Film „Das Leben der Anderen“. Ich dachte, oh mein Gott, die leibhaftige Kanzlerin und der Stasi-Bruno wollen mich holen. Sie setzten sich direkt an den Tisch neben uns. Als ich den ersten Schock überwunden hatte, sagte ich leise zu meiner Frau: „Wenn die beiden jetzt noch sächseln, sterbe ich vor Lachen.“ Da rief er: „Hallö, Herr Öber“, und ich habe spontan ein Stückchen Hummer raus geprustet.

Erich und Margot – hätte ja sein können – prosteten uns zu, und er rief laut: „Pröst, der Herr Kömiker, immer im Einsatz!“ Das war einer der wenigen Momente in meinem Leben, in denen

mir der Satz durch den Kopf schoss: „Augen auf bei der Berufswahl.“ Wir haben noch nie so schnell ein Fünfgangmenü runtergeschlungen. Als wir gehen wollten, fragte Erich-Bruno: „Wie wär’s mit einem gesamtdeutschen Absacker an der Bar?“

Zweifel an der Wiedervereinigung kamen in mir auf, aber ich sprach zu mir selbst: „Michl, reagier besser nicht drauf, das ist sicher ein Zwangslustiger, und du kriegst den dann nicht mehr los.“ Gähnend sagte ich: „Danke, aber wir müssen morgen früh raus.“

Was? Das habe ich wirklich gesagt? Ja! Gott ist mein Zeuge, ich hätte mehrere Antworten auf den Lippen gehabt, aber ich habe sie alle runtergeschluckt... gut, bis auf den kleinen Nebensatz: „Schatz, wir sollten heute Nacht unsere Klamotten auf Wanzen untersuchen.“

Bruno hatte das Gehör einer Fledermaus und gab zurück: „Die sind längst im Bett!“

Vor dem Einschlafen habe ich dann noch gebetet – aber nicht wegen des Ost-West-Konflikts und der Wanzen. Es war ein „Vaterunser“ für beziehungsweise gegen den Weißen Hai. Meine Frau fragte verwundert: „Michl, du hast seit Urzeiten nicht mehr gebetet.“

„Ja, schon, aber schaden kann’s ja nicht.“

„Wenn ich Gott wäre, würde ich Leuten wie dir schon aus Prinzip nicht zuhören. Dieser Heuchler kommt immer nur an, wenn er was braucht.“

„Danke, Gudrun. Mir geht’s jetzt schon viel besser.“

Nachts hatte ich dann wüsteste Albträume vom Weißen Hai. Von einem habe ich am nächsten Morgen meiner Frau erzählt. „Es nahm ein schlimmes Ende mit uns beiden. Der Weiße Sushi-Terrorist hat das ganz perfide gemacht, indem er das Seil durchgebissen hat, das den Käfig an der Seite des Bootes an der Wasseroberfläche hielt. So sank der Käfig in die Tiefe, und um nicht zu ertrinken, mussten wir

raus und nach oben tauchen, und so hat er uns geschnappt.“

Aber kein Albtraum konnte mich mehr von der Aktion abhalten, die Entscheidung war gefallen, und ich beende immer Dinge, die ich angefangen habe. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, weil ich meine Frau zum Mitmachen überredet hatte. Obwohl sie nicht mal einen Tauchschein hat und auch noch klaustrophobisch veranlagt ist, ließ sie mich nicht allein und kam mit – das nenne ich mal Erfüllung des Eheversprechens.

Morgens gab’s dann erst noch ein ausgiebiges Frühstück. Obwohl mir auch der Gedanke durch den Kopf schoss, dass ich für den Weißen Hai voll gegessen kulinarisch ja noch attraktiver war, quasi ein gefülltes Menschen-Hendl.

Neben einem Frühstück als Grundlage war uns empfohlen worden, zwei Stunden vor dem Ablegen – oder Ableben? – etwas gegen Seekrankheit zu nehmen. Ich habe einen extrem sensiblen Magen, ich kann nicht mal Kinder-Kettenkarussell fahren, ohne dass es mir dabei speiübel wird. Keine idealen Grundvoraussetzungen für die anstehende Seefahrt und den Titelkampf „Weich-Ei gegen Weiß-Hai“. Wie von der Agentur empfohlen, habe ich mir an der Hotelrezeption Stugeron-Anti-Seekrank-Tabletten geholt. Ich nahm sofort zwei dieser Hammer-Medikamente und las dann erst den Beipackzettel. Das war die richtige Reihenfolge, denn der verwirrte mich etwas, ich wusste nicht, wovor ich mehr Angst haben sollte, vor dem Medi-

KEIN ALBTRAUM KONNTE MICH MEHR VON DER AKTION ABHALTEN. ICH BEENDE IMMER DINGE, DIE ICH ANGEFANGEN HABE



kament oder vor dem Weißen Chef. Da stand zum Beispiel drauf: „Kann zur Sedierung bzw. Ruhigstellung führen, von einfacher Schläfrigkeit bis zum Tiefschlaf.“ Das wäre abgefahren, der Weiße Hai erscheint vor dir, reißt sein Maul auf, und du gähnst nur oder schläfst spontan ein. Was denkt der sich dann? „Der muss eine harte Sau sein, wenn der bei meinem Anblick nur schläfrig wird, da hau ich mal lieber ab“? Weitere Nebenwirkungen waren „Übelkeit und Erbrechen“. Wie passend. Beunruhigender fand ich: „Möglich ist auch Koma sowie Herz- und Atemstillstand. Der Tod kann innerhalb von 18 Stunden eintreten“. Okay. Zwei weiße Tabletten hatte ich mir ja schon eingeworfen. Bisher ging es mir noch gut. Ich stellte mir vor, wie es wäre, wenn ich das Medikament vertragen sollte, aber dann vom Weißen Hai gefressen werde, und der dann einschläft, ins Koma fällt oder sich totkotzt. Pharmazeutische Ironie am Ende der Nahrungskette. Ich fühlte mich bestens präpariert.

Abenteuerlustig gingen meine Frau und ich los, wir bewegten uns in melodramatischer Zeitlupe durch die Hotellobby wie in der Schlusszene des amerikanischen Blockbusters „Armageddon“, als die Helden aus dem All zurückkehrten. Der Hoteldirektor ging auf meine Frau zu und sagte zu ihr: „Sie sind die Frau des mutigsten Mannes der Welt.“ Damit war im Film Bruce Willis gemeint, der 18 Minuten zuvor in einer Selbstmordaktion die Menschheit vor dem Kometen-Tod gerettet hatte. Knack. Als ich aus meinem Tagtraum erwachte, saßen wir schon in dem Kleinbus, der uns ans Meer bringen sollte. Ich sagte euphorisch zum Fahrer: „Wir können los – da draußen will sich ein Weißer Hai mit uns treffen!“

„Mr Mittermeier, wir warten noch auf zwei weitere Gäste. Ah, da sind sie schon...“

Ich drehte mich um, und... nein, das konnte nicht sein. Der Stasi-Sepp und die Merkel-Geli kamen grinsend auf uns zu: „Guten Morgen, der Herr Kömiker!“ ➤

GEWINNEN SIE SPANNENDEN LESESTOFF

DIE PREISFRAGE:

Wie heißt der Kapitän des Boots, mit dem Michael Mittermeier und seine Frau zum Haitauchen fahren?

A | Michael McFerry

B | John McClane

C | Brian McFarlane

Unter den Einsendern der richtigen Antwort werden 15 Krimi-Buchpakete aus dem Programm des Verlags Kiepenheuer & Witsch verlost. Nähere Infos unter: kiwi-verlag.de/dbmobil

DIE TEILNAHME-BEDINGUNGEN:

Geben Sie bitte auf kiwi-verlag.de/dbmobil die Antwort und Ihre Adresse ein. Oder schicken Sie das Lösungswort und Ihren Absender auf einer frankierten Postkarte an: DB MOBIL, Stichwort „Anfänger“, 20819 Hamburg. Einsendeschluss: 28.10.2016. Berücksichtigt werden nur persönliche Zusendungen, keine Einsendungen, die Dienstleister für ihre Kunden vornehmen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter der Holtzbrinck Verlage und deren Angehörige können nicht teilnehmen. Eine Barablösung der Gewinne ist nicht möglich; der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Meine Komikerehre gebot es mir, darauf einzusteigen. So flötete ich zurück: „Wie ist es eigentlich so mit der Kanzlerin im Bett?“

Ich dachte, das sollte es gewesen sein. Aber ich hatte ihn gänzlich unterschätzt. Bruno war so hartnäckig wie ein Animateur eines Zweisternehotels in Tunesien. „Ööh, der Herr Kömiker möchte einen Witzwettbewerb – kein Problem!“

Neeeeeeiiiiin!!! Ich hatte die Büchse der Pandora geöffnet. Meine Frau raunte: „Danke, Michl.“ Jetzt hatten wir die beiden an der Backe. Red Bruno und seine Frau waren hocherfreut, zusammen mit uns auf Tour zu gehen, er im perfekten Adventure Outfit, kariertes Hemd, kurze Hose, schwere Trekking-Sandalen und weiße Kampfsocken, und sie trug exakt das Gleiche. Aber sie waren ja den Einheitslook von früher noch gewohnt. Sie sahen so überhaupt nicht danach aus, als ob sie auch nur fünf Minuten im Wasser überleben könnten, aber vielleicht sollten die weißen Socken dem Weißen Hai Frie-den signalisieren.

„Herr Mittermeier, können Sie beide denn schwimmen?“

„Ja, klar!“

„Besser ist, wenn einer nicht schwimmen kann, dann macht's mehr Spaß, hö, hö, hö.“

Wirklich nur ein Spaß, oder wollte er seine Frau loswerden? Immerhin war sie optisch gesehen unsere Kanzlerin. Es blieb mir keine Zeit zum Nachdenken, die SED-Zentrale hielt das Gespräch am Laufen: „Ich bin übrigens der Erich, aber nicht mit dem Honecker verwandt, hö, hö, hö ...“

Nicht mal ich hätte in kühnsten Träumen zu glauben gewagt, dass er tatsächlich Erich heißen könnte. Unser Shuttle fuhr los, und ich musste neidlos anerkennen, dass die beiden Profis waren, ein eingespieltes Team. Er überfiel einen mit Spaßfragen wie zum Beispiel: „Was macht ein Ossi, wenn er in der Wüste eine Schlange sieht?“, sie machte den Hinterausgang dicht: „Nü, sag's, Erich“, und dann, zack, gab's die Pointe: „Er stellt sich hinten an, hö, hö, hö.“

Dann stoppte der Bus endlich, der Fahrer rief: „Wer Haitauchen gebucht hat, bitte

hier aussteigen!“ Meine Frau und ich gingen voran, Erich und Angela wollten gerade hinterher, da hielt sie der Fahrer zurück: „Nein, hier geht's nur um Haie, Sie haben die Meeressafari und das Whale Watching gebucht.“ Bevor sich die Tür hinter mir schloss, sah ich noch Erichs enttäuschten Blick. Er tat mir direkt ein bisschen leid – nein, das ist jetzt gelogen. Der Bus entfernte sich, Gudrun und ich brachen lachend zusammen. Die Tatsache, dass die beiden noch zum Whale Watching wollten, ließ unserer Heiterkeit keine Grenzen mehr. Jeder in Südafrika weiß, dass die Möglichkeit, im Januar vor dieser Küste einen Wal zu sehen, in etwa so groß ist wie die damals in der DDR, im Eiscafé ein Bananensplit zu bekommen.

Meine Frau und ich konnten gar nicht mehr aufhören, uns zu amüsieren, so sind wir rein in das Hai-Tauch-Kommandozen-trum, und ich rief gleich mal zur Begrüßung laut: „Hi!“ Zur Hai-Tour waren noch drei weitere junge Paare unterwegs. Auf einem Infoblatt las ich, dass der Chef und Kapitän der Unternehmung Brian

DAS BUCH



Michael Mittermeier: „Die Welt für Anfänger“, Klappenbroschur, Kiepenheuer & Witsch, 320 Seiten, 14,99 €

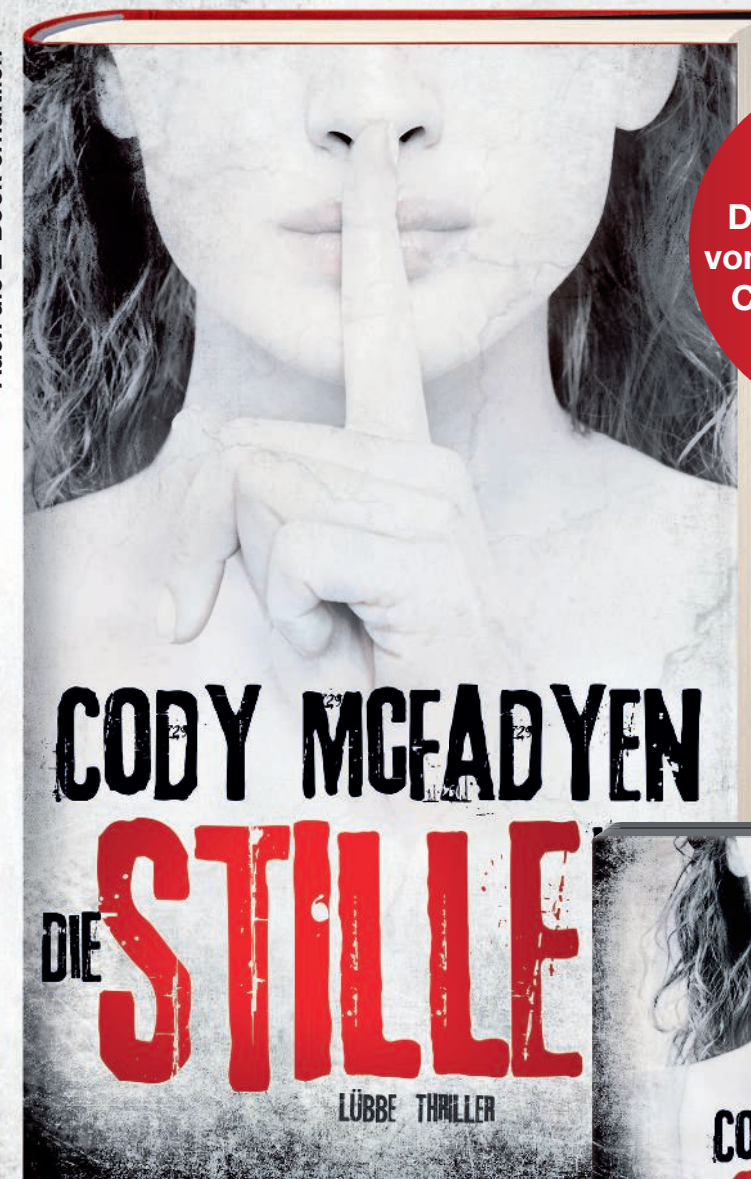
Das Buch ist auch in den mehr als 400 Bahnhofsbuchhandlungen und als E-Book erhältlich.



FOTOS: XXX GALLIA; EST: OMNIS; DIVISA/IN; PARTES [3]; TRES FÜR MOBIL

»ICH SEHE IN IHRE TOTEN AUGEN. WER WART IHR? WER HAT EUCH GETÖTET? ICH WERDE ES HERAUSFINDEN.« SMOKY BARRETT IST ZURÜCK

Auch als E-Book erhältlich



Endlich!
Der neue Thriller
von Bestsellerautor
Cody McFadyen.

JETZT REINLESEN!
www.luebbe.de/mcfadyen



**BASTEI
LÜBBE**
www.luebbe.de



McFarlane hieß. Was für ein cooler Name, ich fühlte mich gleich gut aufgehoben. Ich musste sofort an John McClane in „Stirb langsam“ denken. Für mich klang der Name nach Erfahrung, Sicherheit und Heldentum. Das habe ich an meinem Namen immer vermisst. Michael Mittermeier: Da denkt man nicht an „Stirb langsam“, mehr an Wasentegernbacher Bauerntheater. Trotzdem bin ich oft gefragt worden, ob Michael Mittermeier eigentlich ein Künstlername sei. Ja, klar, mein Geburtsname war mir zu weich: Mike Steele. Auf dem Flyer stand unter einem Foto von Brian: „Ich zeige euch den Weißen Hai und bringe euch wieder zurück.“

Die Tür öffnete sich, und er kam rein. Und selten haben Name, Inhalt und Optik so zusammengepasst. Er sah aus wie eine lebende Hai-Legende, groß, muskulös, erfahren, sonnengegerbtes Gesicht. Einer, der mit einem Schweizer Messer bewaffnet zehn Meter lange Weiße Haie verjagt. Er sagte freundlich: „Guten Morgen, ich bin Brian, euer Kapitän. Macht euch keine Sorgen, euch passiert nichts, und wenn doch: Wir opfern die männlichen Passagiere zuerst.“ Da haben die Frauen ein Jahrhundert lang für Gleichberechtigung gekämpft, und dann das!

Wie die oberste Regel in der Serie „Baywatch“: Da wurden immer nur schöne Menschen gerettet. Ertrank gerade eine optisch unvorteilhafte Dame und rief: „Hilfe, Hilfe, Hilfe“, standen die Baywatch-Jungs regungslos auf ihrem Turm: „Hörst du da was?“

„Nein, das sind nur die Möwen, hif, hif, hif.“ Stand aber eine schlanke String-Tanga-Blondine im knietiefen Wasser und rief: „Hui, ist das kühl“, sprangen die Retter auf: „Holt die Küstenwacht, ein Notfall!“, und dann lief einer hin und hat eine bombenmäßige Mund-zu-Mund-Beatmung hingelegt.

Wir alle lachten über Brians Witz, obwohl ich mir sicher war, dass es keiner war. Dann guckte er uns an: „Wir werden gleich eines der größten Raubtiere der Welt sehen. Los geht’s!“

Uns allen war mulmig zumute, als wir zu dem kleinen Hafen gingen, in dem unser Boot lag, die „Predator II“. Sofort sprang mein Komikerhirn an, aus meinem Mund schoss: „Hey, die ‚Predator II‘ – ich möchte nicht wissen, was mit der ‚Predator I‘ passiert ist.“

Meine Frau sagte: „Halt’s Maul, Mittermeier!“

Alle blickten mich an und schauderten, weil der Gedanke einiges für sich hatte. Aber keiner von uns hat Brian nach der „I“ gefragt. Als wir ablegten, bin ich mit meiner Frau aufs zweite Deck gegangen. Niemand sprach während der Fahrt. Wir stoppten vor Dyer Island und schaukelten in den Wellen. Aber mir ging es ganz gut, die Tabletten schienen zu wirken.

Der Captain rief: „Jetzt locken wir die Haie an.“ Ein großer Tunfischkopf wurde ins Wasser geworfen. Brian informierte uns, es dauere zwischen fünf Minuten und fünf Stunden, bis man Haie sieht. Ich blickte mich um und fragte: „Warum nehmen wir denn nicht den da hinten?“ Am Boot entlang schwamm der König der Meere, und wie wir wissen, ist Pünktlichkeit die Höflichkeit der Könige. Mr Jaws persönlich gab sich die Ehre, in mir fing das Adrenalin an zu pumpen. Ich habe auch nicht bemerkt, dass mein Magen

sehr gern das Oberdeck mit mir verlassen wollte, das Denken und Fühlen waren wie ausgeschaltet. Brian lockte den Hai weiter an mit einer aus Holz gesägten Robbenatrappe. Das war die ökologisch wertvolle Variante, sie wirkte wie von Waldorfschülern hergestellt. Immer wenn der Hai den Köder fast erreicht hatte, zog Brian ihn ruckartig weg, um das Raubtier „springen“ zu lassen. Der Hai war schnell und anscheinend zirkuserprobt. Etwa ein Dutzend Mal ging das so. „Haie haben ein extremes Kurzzeitgedächtnis und erinnern sich nach einer Bootsumrundung schon nicht mehr daran, dass das nur eine Attrappe ist“, erklärte uns Brian. Ich hatte am Tag zuvor im Internet gelesen, dass Haie nicht blöd sind, das Verhältnis von Gehirn zur Körpergröße entspreche etwa dem einer Ratte, und deren Intelligenz sei hinreichend bekannt. Andererseits: Wenn Ratten wirklich so intelligent sind, warum arbeiten sie bei der Forschung im Käfig und nicht außerhalb? Unser Weißer Hai wurde immer wilder, vielleicht vergaß er seine dauernden Misserfolge doch nicht so ganz.

Die erste Gruppe sollte sich für den Käfig fertig machen. Da sah ich zum ersten Mal, wie er beschaffen war. Ich war davon ausgegangen, dass er aus baumstammdi-

cken Stahl-Gitterstreben mit einem kleinen Schlitz zum Durchschauen bestand. Aber mit der Realität hatte meine Vorstellung nicht viel zu tun. Die Gitterstreben waren fingerdick, es war Maschen- drahtzaun in Kubusform. Und die Stäbchen waren ziemlich weit auseinander, fand ich. Brian sagte, dass wir alle aufpassen sollten, Arme und Beine hätten außerhalb des Käfigs nichts zu suchen. Ich betrachtete diesen Käfig genauer: Da stimmte etwas nicht! Er war völlig verbeult, und einzelne Streben waren angerostet.

Mittlerweile umkreisten drei Weiße Haie das Boot. Aber auch zusammen haben sie nicht piffiger auf die Robbenatrappe reagiert. Von wegen Schwarmintelligenz. Ich hätte schon erwartet, dass ein Hai nach 20 Fehlversuchen den anderen steckt: „Freunde, ich glaube, wir werden hier an der Nase herumgeführt.“

Mit der Holzrobbe am Seil lockte Brian die Haie Richtung Käfig, der durchge-

ICH DACHTE AN NICHTS MEHR, NUR NOCH: JETZT RUNTER. ICH TAUCHTE UNTER, UND DANN SAH ICH IHN DIREKT VOR MIR – DER VOLLKOMMENE WAHNSINN

schüttelt wurde vom Aufprall der riesigen Viecher.

Dann ging es los: Die ersten vier Passagiere kletterten mit Taucheranzug und -brille in den Käfig. Keine Atemgeräte. Brian erklärte, die Luftblasen könnten die Haie aggressiv machen. Ich fand das Aggressionspotenzial der drei Burschen auch so ausreichend. Nach einer Weile kam auch für uns der Lockruf der Weißen Wildnis: „Zweite Gruppe, gleich geht’s los!“

Aber vorher musste ich unbedingt noch aufs Klo, Pipi machen. Entschuldigung, aber bei Aufregung bin ich nah am Wasser gebaut. Vor der Abfahrt des Boots hatte der Skipper noch gesagt: „Wenn jemandem übel ist, bitte nicht auf die Bootstoilette nach unten gehen. Das ist der schlimmste Ort für Seekranke, weil es da am wildesten schaukelt.“ Als der Skipper merkte, dass ich dorthin gehen wollte, rief er: „Mach’s nicht, warte ab und lass es laufen, wenn du unter Wasser bist.“ Auf keinen Fall! Ich konnte doch nicht ➤

Wird der Magen dir zur Last



Sodbrennen



Magenschmerz



Völlegefühl

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

www.iberogast.de

Iberogast®. Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 01/2016. **Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

- beruhigt die Magennerven
- entspannt die Magenmuskeln
- reguliert die Magenbewegung
- hemmt die Säurebildung
- schützt die Magenschleimhaut



zu den Weißen Haien ins Wasser gehen und gleich mal eine gelbe Geruchsspur abgeben! Ich hörte den Weißen Hai schon sagen: „Schnupper, schnupper, aah, ein bayerischer Komiker, da schwimm ich doch mal hin!“

Das waren die Irrweg-Gedanken meiner Angst. Ich hatte die Hose voll, und die Blase auch. Also bin ich dann doch runter aufs Bootsklo. Seitdem weiß ich: Man kann innerhalb von 60 Sekunden seekrank werden. Als ich wieder nach oben kam, war mir so was von schlecht. Supertabletten! Als der Kapitän rief, da sei ein viereinhalb Meter langer weißer Hai vor uns, war ich dennoch bereit, durch die Hölle zu gehen. Das Adrenalin drückte alles weg, wie in Trance ging ich zum Käfig, kletterte mit meiner Frau rein und setzte die Taucherbrille auf. Ich war kreidebleich, aber doch motiviert. Der Skipper fragte mich: „Angst?“

„Ja. Den Weißen Hai anzukotzen.“
Brian rief: „So, Leute, ihr habt Glück, viel Spaß mit dem großen Hai! Und jetzt: runter!“, und ließ uns ins Wasser. Ich schrie, wie, um mich aufzuputzen: „Yeaaaah, ich tu’s wirklich, hellooo, Mister White!“

Ich dachte an nichts mehr, nur noch: jetzt runter, runter, runter. Ich tauchte unter, und dann sah ich ihn direkt vor mir – es war der vollkommene Wahnsinn, dieses mächtige Tier schwamm knapp an mir vorbei. Wieder hoch. Beim zweiten Mal: „Und jetzt: runter!“ konnte ich ihn sogar durch die weiten Maschen des Käfigs berühren – aber tatsächlich musste man höllisch aufpassen, nicht unkontrolliert ein Bein raushängen zu lassen. Ich werde diese Momente nie wieder in meinem Leben vergessen, das hatte so etwas Urtümliches und Gewaltiges! Ich kleiner Mensch auf Augenhöhe mit dem „Apex Aqua-Predator“, dem Spitzenräuber im Wasser. Bei jedem Auftauchen haben meine Frau und ich lauthals geschrien: „Yeee-aaahh!!! Bist du deppert! Amazing!!!“

Wir waren wie kleine Adrenalin-Explosionen im Wasser, Angst gab es nicht mehr, es gab nur noch ein Urgefühl der Freude und des Siegs. Eine halbe Stunde ging es immer wieder runter und rauf – „Hai von rechts, jetzt: runter“, runter und rauf –, es war so beeindruckend, es traf mich in Kopf und Bauch.

Dieses Erlebnis hat etwas mit mir gemacht. Ich weiß zwar nicht, ob ich noch mal unter Wasser einem großen Hai begegnen möchte, aber es hat mir was gebracht für den Alltag. Ich hatte immer großen Respekt vor halb großen Hunden. Ein paar Wochen später zu Hause, als mich ein Schäferhund im Park anbellte, habe ich mich tatsächlich ganz ruhig vor ihn gestellt, ihm in die Augen geblickt, und dann habe ich ernst gesagt: „Was willst du von mir? Ich habe den Großen Weißen gesehen, hau ab zu deinem Schäfer, du Hund!“

HAPPY END!
Aber es war noch eine kleine Frage abzuklären. Nach dem Trip habe ich Captain Brian McFarlane zu der Stabilität des verbeulten drahtmaschigen Käfigs befragt: „Dieser viereinhalb Meter lange Weiße Hai vorhin, wenn der in den Käfig hätte reinwollen, könnte der das schaffen?“
„Zweimal beißen!“
„Wie, zweimal beißen?“
„Mehr als zwei Bisse würde der Käfig wohl nicht aushalten.“

„Finden Sie nicht, dass man diese Zwei-Bisse-Information in den Prospekt reinschreiben sollte?“

„Theoretisch ja, aber dann hätten wir keine Kunden mehr.“

Da hatte er recht.
Es war jedenfalls eines der wahnsinnigsten Erlebnisse, die ich je hatte. Aber einmal reicht. Ich empfehle es niemandem.

Im Hotel haben wir übrigens Erich und Angela wieder getroffen. Sie beschwerten sich gerade an der Rezeption darüber, dass sie keinen Wal gesehen hatten. Da sind alle Deutschen gleich, egal, ob Ost und West und Schwab, wenn bezahlt ist, dann hat man auch alles zu kriegen für sein Geld. Ich war so gut gelaunt, dass ich sie aufheitern wollte.

„Wir laden euch auf ein Bananensplit im Hotelcafé ein.“

Es gab zwar keines, aber der Versuch, es zu bestellen, hellte Erichs Stimmung trotzdem auf. Sein Humor kam zurück. „Das ist ja wie bei uns früher in der DDR.“

Nach einem Schokoeis gingen wir unserer Wege, und wir haben sie nie wieder gesehen. Ich frage mich manchmal: Gab es die beiden nur in unserer Einbildung? Oder waren sie real? So ende ich mit dem Schlusssatz einer meiner Lieblings-Comic-Heft-Serien: „Selt-sam? Aber so steht es geschrieben ...“

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/aktion631.

Die bestellten Exemplare bekommen Sie dann schnellstmöglich zugesandt. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil!

Kataloge bestellen und gewinnen!



40% Spätsommer-Rabatt auf unser Set NATI. Statt € 98,- jetzt nur € 58,- Nur solange der Vorrat reicht. Octopus Handels GmbH, Lehmweg 10b, 20251 Hamburg. Katalog: 040 - 420 11 00, www.octopus-versand.de

631-03



Über 90 Seiten randvoll mit Infos, Inspirationen und Checklisten zu den Themen: Heizkosten sparen, Lärmschutz, gesundes Raumklima, Einbruchschutz, Design und Farbe, Fördermittel. Online bestellen unter: www.renovierungs-ratgeber.de

631-06

KATALOGSERVICE



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

631-01



Exklusive Öko-Komforthäuser mit ausgefallenem Hausdesign und intelligenter Haustechnologie für höchsten Klimakomfort. Kostenlose Architektur-Broschüre anfordern: Tel. 08336-9000, info@baufritz-bm.de

631-02



Edelstahl ist wie ein Diamant, das Material bleibt ewig edel. Exklusive und edle Möbel, die im Winter draußen bleiben. 100% wetterfest – 100% pflegeleicht Ihr Gratis-Katalog unter: Fon 02132 9154810 | info@lizzy-heinen.de

631-04



Woher wir auch kommen, wohin wir auch gehen – schlafen müssen wir alle... und wer gut schläft, hat mehr vom Leben. Mit Naturmatratzen von Neonatura – jetzt mit 5 % Aktionsrabatt KT516. Prospekt oder Beratung unter: info@neonatura.de Tel. 0231 58981120

631-05



Aus Liebe zum Holz. Holen Sie sich ein Stück Natur in Ihr eigenes Zuhause. Egal ob Neubau oder Renovierung – Treppenmeister ist Ihre Adresse für hochwertige Massivholztreppe. Entdecken Sie die Vielfalt unserer schönsten Treppen. Abt. 7525, Telefon 07452 / 88 60

631-07



Ohne Schornstein und genehmigungsfrei – Kamine in Elektro oder Ethanol Ausführung. muenkel design vereint dezentes modernes Design mit größtmöglicher Sicherheit und hoher Qualität Made in Germany. Jetzt entdecken unter www.mystic-breeze.de.

631-08

Kataloge bestellen und gewinnen!



Gewinnen Sie eins von zwei extravaganten Sofas im modernen Deko-Stil

Das Animal Style Sofa ist ein bequemer und robuster Zweisitzer. Mit seinen exotischen Tiernustern, Motiven und fröhlichen Farben wird er in jeder Umgebung zum Blickfang. Wir verlosen zwei dieser höchst dekorativen Sofas im Gesamtwert von € 1096. Octopus ist seit Jahrzehnten eine Instanz für besondere Möbel aus aller Welt. Berühmt geworden durch die Gartenkollektion findet man inzwischen genauso individuelle Sofas, Regale und Betten. www.octopusmuebel.de. Nennen Sie uns Ihre gewünschten Kataloge und vielleicht sind Sie einer der glücklichen Gewinner.

Einsendeschluss für das Gewinnspiel ist der 28.10.2016. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Leser aus der Schweiz können aus rechtlichen Gründen an dem Gewinnspiel leider nicht teilnehmen. Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Veranstalter des Katalogservice ist die Gruner + Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

631-01 631-02 631-03 631-04 631-05 631-06
631-07 631-08

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

ausgefüllter Coupon per Post
Katalog-Service, Postfach 12 36, D-56333 Winningen
Email
bestellung@katalog-collection.de
Internet
www.katalog-collection.de/aktion631
QR-Code
per Smartphone einscannen

*Wichtig: Zum Katalogversand benötigen wir bitte Ihre Postanschrift! Die Teilnahme am Gewinnspiel ist abhängig von einer Katalogbestellung. Bitte beachten Sie im Einzelfall, ob eine Schutzgebühr verlangt wird.

Eine Geschichte noch, Mama!

Richtig so, denn zu viel Vorlesen geht gar nicht. Motivation für Eltern: Kinder macht das tägliche Ritual glücklich, stark und schlau

TEXT: ROBIN GRÜTZMACHER

„Das kleine Gespenst“ ist ein spannender und lustiger Klassiker. Die Hauptsache am Vorlesen: Dem Kind gefällt's

dbmobil.de

Neulich in einer Hamburger Kita. Finn, zweieinhalb, schleppt sein Lieblingsbuch an, über einen Bauernhof. Er läuft auf eine Mutter im Garderobenraum zu. „Vorlesen!“, befiehlt Finn. Die Mutter heißt Irina und ist Russin, ihr Deutschkurs beginnt bald. Egal. Als Finn merkt, dass Irina gar nichts sagt, übernimmt er das eben. Er zeigt auf ein Schaf: „Schaaaf!“ Auf eine Kuh: „Kuh! Macht muh!“ Seite für Seite. Und wieder von vorn. Irina lernt so ihre ersten deutschen Vokabeln. Wer sagt, dass nur Kinder vom Vorlesen profitieren?

Vorlesen hat so viele Vorzüge, dass selbst Experten immer wieder erstaunt sind, was ihre Studien zu Tage fördern. So geht es auch Simone Ehmig, sie leitet das Institut für Lese- und Medienforschung der Stiftung Lesen. „Mich überrascht regelmäßig, dass wir dem Vorlesen Effekte beimessen können, die durch nichts anderes erklärbar sind.“ So gilt etwa unabhängig von Bildung und Einkommen der Eltern: Vorlesekindern gehen lieber zur Schule, haben bessere Noten und einen größeren Wortschatz. Sie sind kontaktfreudiger, packen öfter Dinge an und verfügen über ein größeres Gerechtigkeitsempfinden.

Die Vorlestudie 2016, die im Rahmen des „Bundesweiten Vorlesetags“ gemeinsam mit der Deutsche Bahn Stiftung und der Wochenzeitung „Die Zeit“ erscheint, hat die Kinder in den Mittelpunkt gerückt und Fünf- bis Zehnjährige gefragt: Was wünscht ihr euch? Die Ergebnisse werden am 14. Oktober vorgestellt, vorab nur so viel: Kinder können tatsächlich nie genug bekommen. Viele Eltern kennen den Ausruf „Nur noch eine Geschichte, bitte!“ zur Genüge.

Medienforscherin Ehmig hat die Vorlese-Republik mittlerweile recht gut vermessen. Etwa 70 Prozent der Eltern lesen ihren Kindern mindestens einmal in der Woche etwas vor und schaffen damit eine Win-win-Situation: für ihren Nachwuchs, sich selbst und die Gesellschaft. „Vorlesen ist keine beliebige Beschäftigung, und es bedeutet viel mehr als Kuschneln und schöne Geschichten. Regelmäßiges Vorlesen ist ein Investment in eine gute Entwicklung der Kinder.“

Die Zahlen zeigen auch: Fast ein Drittel der Eltern liest nicht regelmäßig vor. Sei es, weil Zeit oder Motivation fehlen, oder Mutter und Vater nur schlecht lesen können. Darauf möchten die Stiftung Lesen, die Deutsche Bahn Stiftung und „Die Zeit“ hinweisen, etwa mit dem „Bundesweiten Vorlesetag“ (siehe unten).

Übrigens muss es gar nicht immer ein Buch sein, sagt Ehmig. Durch das Vorlesen über ein Tablet etwa werde Kindern bewusst, wie vielseitig und sinnvoll die Nutzung dieser Geräte sein könne. „Wichtig ist, dass Kinder einen Zugang zum Lesen finden und es gerne und regelmäßig tun. Über welche Art von Texten, Themen und Medien dies gelingt, ist zweitrangig. Comics oder Zeitschriften können ebenso erfolgreich sein wie ein klassisches Kinderbuch.“

JEDER KANN MITLESEN

AM 18. NOVEMBER lesen prominente und nichtprominente Freiwillige wieder in Schulen und Kindergärten, bisweilen auch an Orten wie Zoos oder Vergnügungsparks. Zum 13. Mal veranstalten die Deutsche Bahn Stiftung, die Stiftung Lesen und „Die Zeit“ den „Bundesweiten Vorlesetag“ – einen Aktionstag für das Lesen und Vorlesen. 2015 lauschten rund 2,5 Millionen Zuhörer den 110 000 Vorlesern. Jetzt melden und informieren: vorlesetag.de Auf der Homepage der Stiftung Lesen finden sich Leseempfehlungen und zahlreiche Studienergebnisse. Die Vorlestudie 2016 erscheint am 14. Oktober. stiftunglesen.de



FOTOS: PLAINPICTURE/KIM KEIBEL; DIE ZEIT; DB AG



Einsatz am bundesweiten Vorlesetag: Jimi Blue Ochsenknecht erzählt Hamburger Schülern die Geschichte der „Wilden Kerle“

Einzige Regel: Vorlieben und Wünsche der Kinder beachten – und Nähe zulassen. Bei Mama oder Papa auf dem Sofa, dort lesen Kinder am liebsten. In dieser Vertrautheit werden die Geschichten gern weiter gesponnen. „Das aufgeschlagene Knie einer Kinderbuchfigur bringt ein Kind womöglich dazu, von einem ähnlichen Erlebnis in der Kindertagesstätte zu erzählen oder einen Konflikt mit einem anderen Kind zu verarbeiten.“

Erst allmählich entschlüsseln Medienwissenschaftler all diese erfreulichen Nebenwirkungen des Vorlesens. Ehmig plant bereits eine neue Studienreihe, die sie gemeinsam mit Neurowissenschaftlern entwickelt. Dabei wäre dies auch mal eine gute Frage an die Forscher: Wie gut taugen zweijährige Vorleser als Deutschlehrer?

„Gemeinsam mit Kindern die Welt entdecken“



Tobias Geiger, Vorsitzender Geschäftsführer Deutsche Bahn Stiftung

Herr Geiger, seit 20 Jahren kooperiert die DB mit der Stiftung Lesen. Warum? Nur wer lesen kann, hat eine Chance auf Bildung und einen Job. Einer Geschichte lauschen, die Fantasie schweifen lassen und nebenbei automatisch ein Gefühl für Sprache entwickeln: Das ist Vorlesen. Es schult das Sprach- und Leseverständnis. Mit dem Engagement wollen wir die Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen verbessern und sie für das Lesen begeistern.

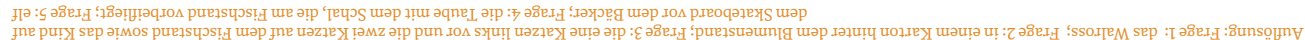
Wie sieht das Engagement konkret aus?

Wir stellen bundesweit Vorleseprojekte in Kindergärten, Schulen und Sozialeinrichtungen auf die Beine. Und stattdessen bundesweit alle rund 50 000 Kitas mit einem Vorlesebox aus – mit Geschichten zu interkulturellen Themen, die gerade jetzt wichtig sind. Denn Vorlesen hilft auch Vorurteile und Ängste abzubauen.

Was macht die Deutsche Bahn Stiftung außerdem?

Wir helfen Menschen in Not und fördern ehrenamtliches Engagement. Damit knüpfen wir an die lange Tradition von Hilfe und Verantwortung an, wie sie Eisenbahner seit jeher leben.

Mehr Infos zum Engagement der Deutschen Bahn Stiftung: deutschebahnstiftung.de

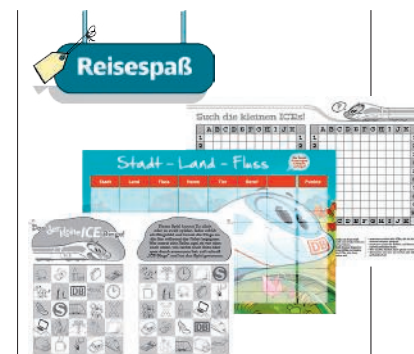


1. Wer hat an einem Fischstand eigentlich nichts zu suchen? 2. Wo hat sich ein Krake versteckt? 3. Wer hat sich alles einen Fisch geschnappt? 4. Ein Tier muss sich wärmen, welches? 5. Wie viele Kartons sind zu sehen?

ILLUSTRATION: CHRISTIAN LINDEMANN/LINDEDESIGN
FOTOS: DEUTSCHE BAHN AG (5)

Apropos Internet: Falls du ein Smartphone, Tablet oder Notebook hast, besuch doch mal die Links unter den Beiträgen.

Viel Spaß wünscht dir das Team von DB MOBIL



DER KLEINE ICE

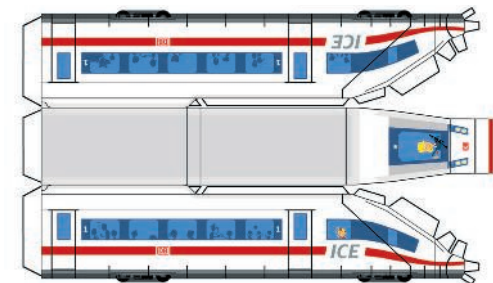
REISEPASS ONLINE

Auf der Website des kleinen ICE findest du nicht nur viele Geschichten und Spiele, sondern auch Unterhaltung für zu Hause und unterwegs. Unter der Rubrik „Reisespaß“ warten neben der aktuellen Kinderfahrkarte und der „LeseLok“ im Downloadbereich tolle Reisespiele zum Ausdrucken auf dich. Das Reise-Bingo, Malvorlagen, Stadt-Land-Fluss und vieles mehr lassen auf der nächsten Reise garantiert keine Langeweile aufkommen.



der-kleine-ice.de

OLIS BAHNWELT



Bau dir deinen eigenen ICE 4!

Die Bahn hat einen neuen Zug vorgestellt: den ICE 4! Der ist noch moderner, windschnittiger und umweltfreundlicher als seine Vorgänger. Außerdem wird es Kinder- und Familienabteile geben, und dein Fahrrad kannst du auch mitnehmen. Der ICE 4 ist 346 Meter lang (länger als drei Fußballfelder) und hat Platz für 830 Fahrgäste.

Getestet wird der neue Zug ab Ende dieses Jahres, planmäßig fährt er ab Ende 2017. Bis dahin gibt es ihn für dich schon mal zum Selbstbauen. Einfach den Bastelbogen auf etwas festerem Papier ausdrucken, Schere und Kleber bereithalten und los geht's. Den Bastelbogen findest du auf

olis-bahnwelt.de



Sei ein Detektiv und gewinne!



SEITE:

**SEITE:****SEITE:**

**UND DAS SIND DIE
TOLLEN PREISE:**

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

4.-13. Preis:
zehn Kinder-Party-Sets von
bahnhof.de

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 Bilder siehst. Die Zahlen ergeben hintereinander deinen GEWINNCODE.

14.-33. Preis:
das Buch
„Geheimnis Nr. 32“
von Timm Milan



Unterstützt von



Schick deinen Gewinncode bis zum 31.10.2016 (Poststempel) an die Deutsche Bahn, Kinderrätsel, Postfach 4 01 67, 10061 Berlin, oder per E-Mail an oli@deutschebahn.com. Auf **olis-bahnwelt.de** erfährst du, ob du gewonnen hast. Viel Glück!

Teilnehmen kann nur, wer die Antwort eigenhändig schreibt und absendet. Einsendungen, die Dienstleister für ihre Kunden vornehmen, und der Rechtsweg sind ausgeschlossen.

Eine bezahlen, zwei bekommen:

die Probe BahnCard 25
für 19 Euro.



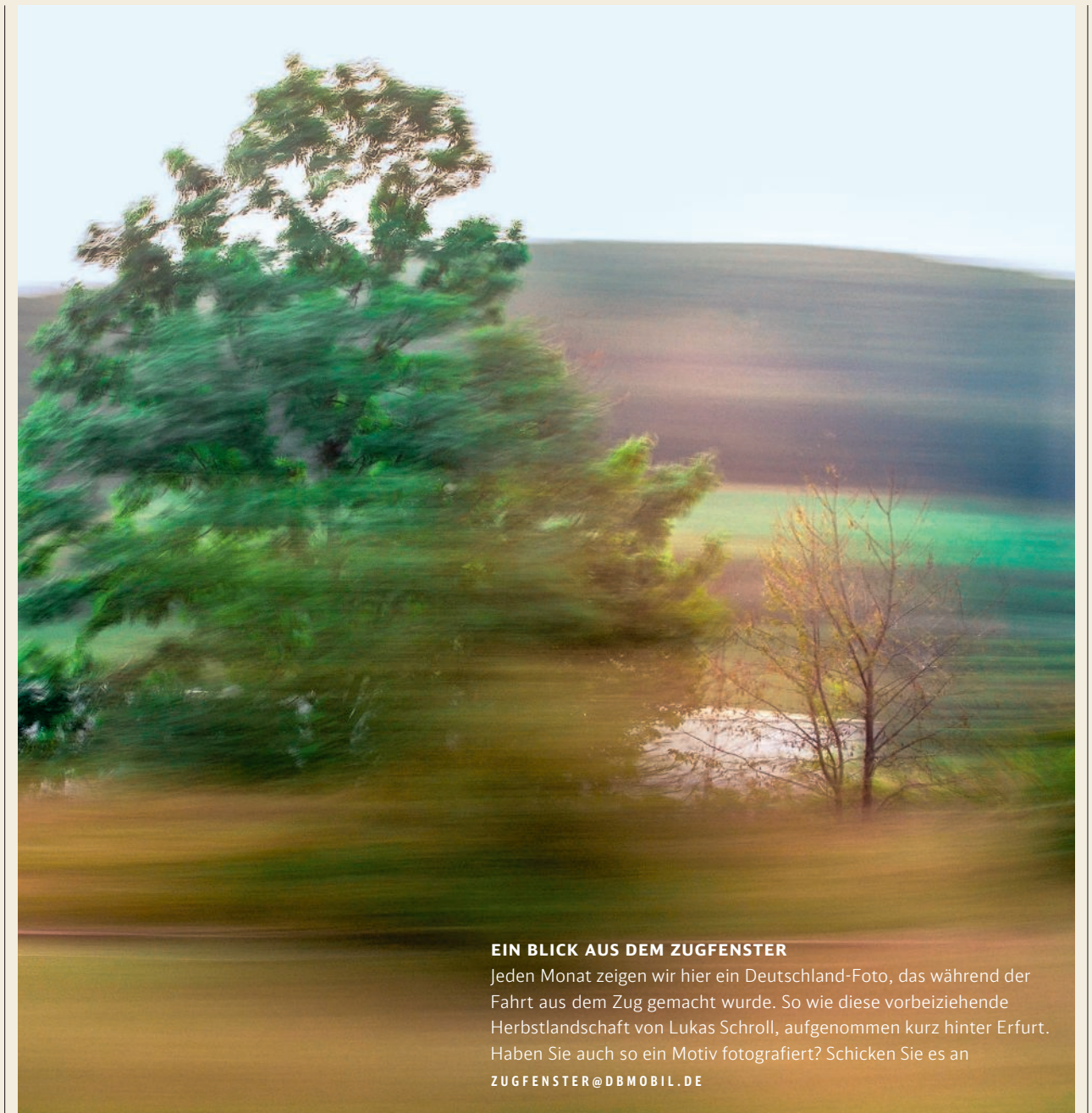
Die Probe BahnCard 25 und die Probe BahnCard 50 verlängern sich ohne rechtzeitige Kündigung vor Laufzeitende automatisch um ein weiteres Jahr (BahnCard Abo zu regulären Bedingungen).

Bei jeder Fahrt
25%
sparen.

3 Monate lang 25 % bei jeder Fahrt sparen.

Beim Kauf einer Probe BahnCard 25/50 „für mich“ gibt es einen Gutschein für eine zweite Probe BahnCard 25/50 „für dich“ kostenlos dazu, der an Freunde, Bekannte oder Verwandte verschenkt werden kann.
Mehr unter: bahn.de/probebahncard

IO DB WELT



EIN BLICK AUS DEM ZUGFENSTER

Jeden Monat zeigen wir hier ein Deutschland-Foto, das während der Fahrt aus dem Zug gemacht wurde. So wie diese vorbeiziehende Herbstlandschaft von Lukas Schroll, aufgenommen kurz hinter Erfurt. Haben Sie auch so ein Motiv fotografiert? Schicken Sie es an

ZUGFENSTER@DBMOBIL.DE



DB-NACHRICHT DES MONATS

ONLINE EINFACHER BUCHEN

Kunden der DB kommen jetzt leichter an Online-Tickets: Ab Oktober muss man dazu nämlich keine Identifizierungskarte mehr angeben. Lediglich der Name des Reisenden wird benötigt, so bleibt das Ticket personengebunden. Das gilt für bahn.de und für die Buchung von Handy-Tickets über den DB Navigator. Bei der Kontrolle

im Zug weisen sich die Kunden mit Personalausweis, deutschem oder internationalem Reisepass, Kinderreisepass, BahnCard oder mit der Bescheinigung über die Meldung Asylsuchender (BüMA) aus. Nicht anerkannt werden Schülerausweise, Führerscheine, Truppenausweise oder Schwerbehindertenausweise.

Der ganze Kosmos der Deutschen Bahn

FOTO: LUKAS SCHROLL



EINE FRAGE AM GLEIS

WOHIN GEHT'S? | DAS WOLLEN WIR JEDEN MONAT VON DB-KUNDEN WISSEN, DIESMAL IN FREIBURG:



MARC POPPE, 40, AUS HANNOVER ist Projektmanager und nutzt die Zeit im Zug gern zum Arbeiten. Nun ist er auf dem Weg nach Hause: „Meine Mutter hat Geburtstag, deswegen fahre ich zu ihr und besuche meine ganze Familie.“



AIWARA BERNDT, 35, UND IHR SOHN JUNO AUS FREIBURG fahren in den Urlaub nach Berlin: „Unterwegs spielen wir etwas oder machen einfach die Augen zu.“



ANASTASIA SAN PABLO GARCIA, 19, UND SARA FERNANDEZ, 19, AUS SALAMANCA (SPANIEN) sind auf dem Weg nach Mailand: „Wir haben Ferien und wollen endlich Italien sehen und jede Menge Pasta essen.“



CARLA SCHOENEN, 20, AUS KARLSRUHE ist auf dem Weg in ihre Heimat: „Ich studiere in Karlsruhe und fahre nach Freiburg zu meinen Eltern. Das mache ich fast jede Woche. Und jedes Mal freue ich mich aufs Neue.“



ANDREAS DELLESKE, 51, AUS FREIBURG ist mit dem Nachtzug aus Berlin angekommen. „Ich war eine Woche lang paddeln auf der Mecklenburger Seenplatte.“



SABINE DREHMANN, 62, AUS FREIBURG fährt in den Schwarzwald: „Ich will auf den Belchen rauf und freue mich auf die Natur und die Stille unterwegs beim Wandern.“

DB WELT



FOTOS: DANIEL SCHOENEN FÜR DB MOBIL (6); GETTY IMAGES

DB News

BAHNHÖFE DES JAHRES

Die Allianz pro Schiene, die den Preis vergibt, lobte zum einen den Bahnhof Stralsund für die Aufenthaltsqualität seiner Eingangshalle. Der Bahnhof habe zudem mit dem Restaurant Bio-Insel eine „Vorzeige-Gastronomie, die zu den besten Bahnhofsbistros Deutschlands gehört“. Der kürzlich modernisierte Bahnhof in Steinheim, Westfalen, wurde vor allem wegen seines imposanten Empfangsgebäudes ausgezeichnet. allianz-pro-schiene.de

ICE-FLOTTE ERHÄLT SCHNELLERES WLAN

ICE-Fahrgäste haben ab Mitte Dezember einen schnelleren und stabileren Internetzugang – sowohl in der 1. als auch in der 2. Klasse. Die DB investiert 100 Millionen Euro und baut die moderne WLAN-Technik der schwedischen Firma Icomera in alle 256 Züge ein. Auch Fahrgästen der 2. Klasse steht dann ein Datenpaket kostenlos zur Verfügung.

BAHNHOFSGEBURTSTAG IN MANNHEIM

Vom 6. bis 8. Oktober feiert Mannheim den 140. Geburtstag seines Hauptbahnhofs mit Musik, Kinderfest, Dampfzugfahrten und einer Präsentation über die Geschichte des Bahnhofs. Mit 110 000 Reisenden, Pendlern und Besuchern pro Tag gehört Mannheim zu den wichtigsten Knotenpunkten im ICE-Netz.

„MEIN ABGEFAHRENER SOMMER“

Drei Wochen war die Reise-Bloggerin Vanellimelli mit der Bahn in Deutschland unterwegs. Dabei traf sie jeden Tag einen neuen Gastgeber, der ihr seine Stadt zeigte. Die DB dokumentierte diese Stippvisiten und zeigte sie auf Youtube. Jetzt steht das beliebteste Video fest. Die meisten Likes erhielt Laetitia Sträßner, die in Dresden Gastgeberin von Melli war. Sie gewinnt eine BahnCard 100 im Wert von über 4000 €. Ein Best-of der Aktion finden Sie auf deutschebahn.com/meinabgefahrenersommer

KLASSENFAHRTEN ZU GEWINNEN

Auf ihrem Jugendportal „draufabfahren.de“ verlost die DB zwei Klassenfahrten im Wert von je 4000 €. Das Gewinnspiel für Schüler läuft vom 4. bis 28. Oktober. Die Gewinner können ihre Reise aus dem Klassenfahrtenprogramm der DB auswählen. Zur Wahl stehen alle deutschen Reiseziele aus dem Klassenfahrtenprogramm der DB. Den gesamten Online-Katalog finden Sie unter db-gruppen.de. draufabfahren.de

MIT AMEROPA IN DEN URLAUB

Der DB-Urlaubsspezialist Ameropa-Reisen hat seine neuen Kataloge herausgebracht. Sie heißen: „Städte entdecken“, „Deutschland

erleben“, „Wellness genießen“ und „Bahn-Erlebnisreisen weltweit“. Neu im Programm sind unter anderem Städtereisen nach London, Barcelona und Linz. Zu den angebotenen Kultur-Highlights zählen die Bregenzer Festspiele, die Dresdner Semperoper und das Musical „Mary Poppins“ in Stuttgart.

ameropa.de

VERLOSUNG AUF OLIS BAHNWELT

Am 1. Dezember kommt Boy Lornsens Kinderbuchklassiker „Robbi, Tobbi und das Fliewatüt“ in die Kinos. Für die Filmpremierre am 1. Dezember in Berlin verlost die DB auf der Kinderplattform „Olis Bahnwelt“ zweimal drei Tickets (jeweils für eine Begleitperson und zwei Kinder) sowie die Bahnfahrt nach Berlin und eine Hotelübernachtung.

olis-bahnwelt.de

SCHÖNER WARTEN

Wie soll der Aufenthaltsbereich der Zukunft aussehen? Die Deutsche Bahn hat sich mit dieser Frage beschäftigt und das Pilotprojekt „Aufenthaltsbereich der Zukunft“ ins Leben gerufen. Die dabei entstandenen Ideen sind nun im Münchner Hauptbahnhof zu sehen. Am Haupteingang sind drei Konzepte aufgebaut. Dabei geht es um den „Aufenthalt mit Kind“, „Regionale Gastronomie“ sowie „Grünes Warten“.

GRUPPENREISEN

Reisen ab sechs Personen können Sie bequem über bahn.de, im Reisezentrum, in der DB-Agentur oder telefonisch buchen: Der Sparpreis Gruppe wird nun auch für viele europäische Länder angeboten. Damit reisen Sie gemeinsam besonders günstig ab 19 € pro Person inklusive Sitzplatzreservierung. Der Sparpreis Gruppe ist sogar bis zu zwölf Monate im Voraus buchbar. Mehr Informationen unter bahn.de/sparpreis-gruppe

VBB-TICKETS NEU IM DB NAVIGATOR

Nach dem Münchner Verkehrsverbund (MUV) ist nun auch der Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg (VBB) in die App DB Navigator integriert worden. Somit können VBB-Kunden auch Tickets für S-Bahn, U-Bahn, Tram und Bus per Smartphone buchen.

EISENBÄHNER MIT HERZ GESUCHT

Noch bis zum 31. Januar 2017 sammelt die Allianz pro Schiene neue Vorschläge für besonders engagierte Bahnmitarbeiter. Einsendungen unter allianz-pro-schiene.de

15 Prozent Rabatt auf Interrail

Vom 1. Oktober bis 10. Dezember erhalten Kunden auf alle Interrail Global Pässe 15 Prozent Rabatt. Auch einige „One Country Pässe“ (für nur ein Land) sind 15 Prozent günstiger. Buchbar sind die Pässe für Reisen bis zu elf Monate im Voraus. Preisbeispiel: Fünf Reisetage innerhalb von 15 Tagen kosten für Kunden unter 26 Jahren 170 statt 200 € (für Erwachsene 224 statt 264 €, für Senioren 202 statt 238 €). bahn.de/interrail



DB REPORT

Essen auf Rädern

Der Speisewagen ist eine Welt für sich, fernab der Realität. Das macht ihn zur beliebten Kulisse für spannende Krimis, hinreißende Romanzen und unverhoffte Begegnungen – eine Liebeserklärung

TEXT: DENISE PEIKERT

Bevor ich Hennoch sehe, höre ich ihn lachen. Aus einem Flachs mit einem anderen Fahrgast lässt er sich im Bordrestaurant auf den Sitz gegenüber fallen, fragt, ob er sich setzen dürfe, als er längst sitzt – „ja, natürlich, sehr gerne“ – und bestellt „ein Rotkäppchen“.

Der Sekt kommt im Piccolo-Fläschchen. Hennoch, von dem ich gleich erfahren werde, dass er aus Nigeria stammt, als Dolmetscher arbeitet und zu einer Familienfeier fährt, bietet mir davon an, es ist kurz vor 11 Uhr am Vormittag – „Prost!“

Das Bordrestaurant ist ein Ort, an dem es fraglos okay ist, tagsüber zu trinken. Draußen ziehen Äcker, Häuser, Kleingärten vorbei, drinnen ist es nicht soundso viel Uhr, es ist: unterwegs, ein zeitloser Zustand. Die echte Welt, in der man nicht aus jeder Laune heraus einen Sekt aufmacht, zieht zu schnell vorbei, um relevant zu sein. Wir, Hennoch und ich, die Familie an dem Vierer vor uns, das Paar am Zweier neben uns, wir befinden uns in einem schönen Dazwischen: Jeder von uns ist woanders losgefahren, jeder wird woanders ankommen, aber jetzt, auf den roten Sitzbänken und vor den

weißen Tischdecken, teilen wir ein Stück des Weges, ein, zwei Stunden unserer Leben, die sich ohne diesen Ort nie gekreuzt hätten.

Über den Speisewagen sind Bücher geschrieben worden, in Filmen haben hier Liebesgeschichten begonnen, die Leben von Bösewichten wurden beendet oder Mordfälle gelöst. Wenn die Deutsche Bahn überlegt, ihr gastronomisches Angebot in den ICEs einzustellen, tobt die Republik. Gleichzeitig, und das ist ein bisschen paradox, schimpfen viele Reisende über das Essen und die Preise, bemängeln die steril anmutende Einrichtung oder belustigen sich über die Speisekarten-Prosa. Wie passt das zusammen?

Reisen im Speisewagen, die man übrigens bei Gruppenreisen mit einer Tischreservierung auch planen kann, haben einen treuen Fanklub. Die meisten Besucher im Bordrestaurant sind Wiederholungstäter – und oft sehr gesprächig. Es gibt Firmen, deren Mitarbeiter regelmäßig zwischen zwei Städten pendeln und bei denen die ungeschriebene Regel gilt: Wer im Speisewagen sitzt, will eher reden – im Sitzplatzwagen lieber nicht.

Bestnoten bekam der Speisewagen 1975 vor allem für seine Inneneinrichtung und die freundliche Bedienung

Auch wenn die Menschen stets mobiler und die Reisezeiten kürzer werden: Das Bordrestaurant vermag noch immer, Fremde einander näherzubringen. Auf den Sitzbänken ohne Ritze kostet es mehr Kraft, einander anzuschweigen, als einfach ein paar Sätze zu wechseln. Zu zweit in den kleinen Nischen ist man sich zu nah zum Nichtssagen, mit mehreren an den großen Tischen schon eine Art Gesellschaft, der das Schweigen nicht steht, und überhaupt: Wer isst, kann nicht lesen oder arbeiten, oder jedenfalls muss er sehr geschickt dabei sein, also bleibt nur das Reden.

Hennoch und ich sind nach wenigen Reisekilometern bei Themen, für die wir ansonsten ein paar Biergarten-

Man sitzt zu nah beieinander, um sich anzuschweigen

abende Anlauf bräuchten. Er erzählt von dem Familienfest, auf das er fährt. Es geht in seiner Geschichte darum, wer wann mit wem und worüber streitet, sie ist schnell intensiv. Wir reden über die Liebe und das Ende davon, über Gott und über den Tod – warum auch nicht? Es wird der Bahnhof kommen, an dem wir aussteigen müssen, bald schon, und dann werden wir in unsere Leben zurückkehren und einander schnell vergessen.

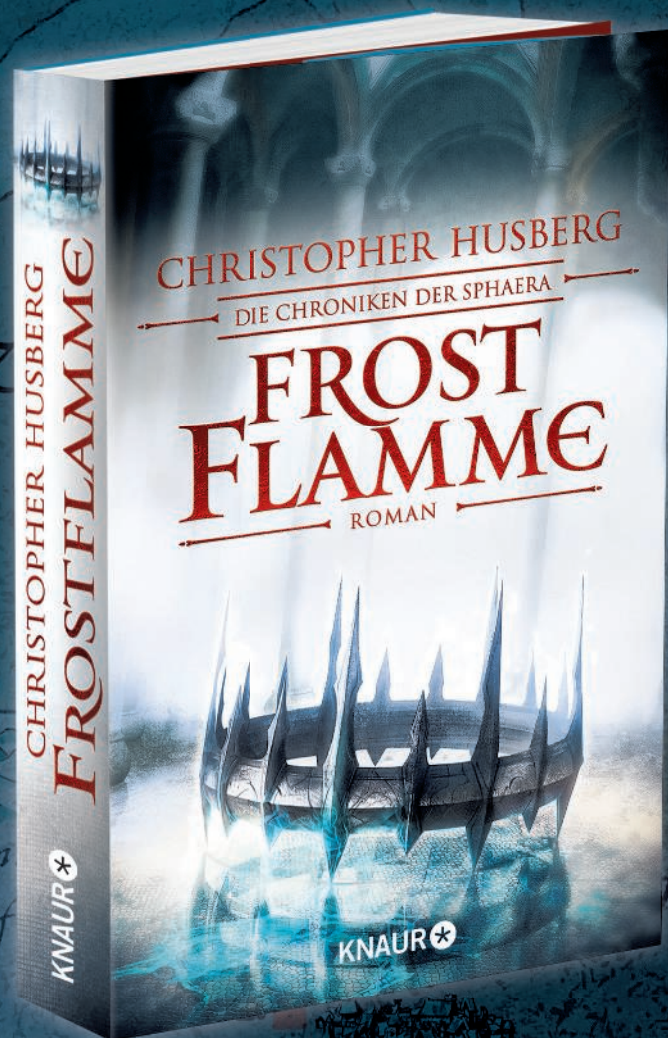
Jedes Mal, wenn die Bahn erwog, den Speisewagen abzuschaffen, hat es etwas gegeben, das man heute einen veritablen Shitstorm nennen würde. Inzwischen ist das gastronomische Angebot unumstritten, und wird auch in den neuen ICE 4 so bleiben wie bisher. Zwei Caterer liefern die Hauptgerichte für das Bordrestaurant. Die Komponenten wie Gemüse, Fleisch und Kartoffeln werden getrennt verpackt und auf etwa 7 Grad heruntergekühlt. Im Zug werden die Gerichte schonend in heißem Dampf erhitzt und dann serviert. Der Renner sind die Eintöpfe, die Stammgäste goutieren aber auch, wenn die Bahn sich an Ungewohntes wagt. Die Gazpacho, die in diesem Frühsommer auf der Speisekarte stand, kam zum Beispiel sehr gut an.

Eine Erhebung aus dem Jahr 2014 ergab, dass etwa 15 Prozent aller Fernreisenden die Bordgastronomie nutzen – im Bistro, Restaurant oder am Sitzplatz. Pro Tag sind das rund 52 000 Gäste. Etwa 10 Euro gibt jeder von ihnen im Schnitt im Bordrestaurant aus, 5 Euro im Bordbistro.

Auch Hennoch ruft jetzt nach der Rechnung für sein Rotkäppchen, bis zum Hauptbahnhof in Hannover sind es nur noch sieben Minuten. Der Sekt soll 5,90 Euro kosten. Hennoch legt einen 10-Euro-Schein hin: „Weil ich es so nett hatte.“

FOTO: HISTORISCHE SAMMLUNG DER DEUTSCHEN BAHN AG / BERND UMBRECHT

Gut oder Böse
ist keine Entscheidung,
die du
nur einmal triffst.



700 Seiten • € [D] 14,99

Die aufregendste Fantasy-Serie der letzten Jahre:
eindringlich, abenteuerlich, episch!

KNAUR
So liest man heute

© Andreas Hancock

DB WELT

10

FOTO: C3 VISUAL LAB

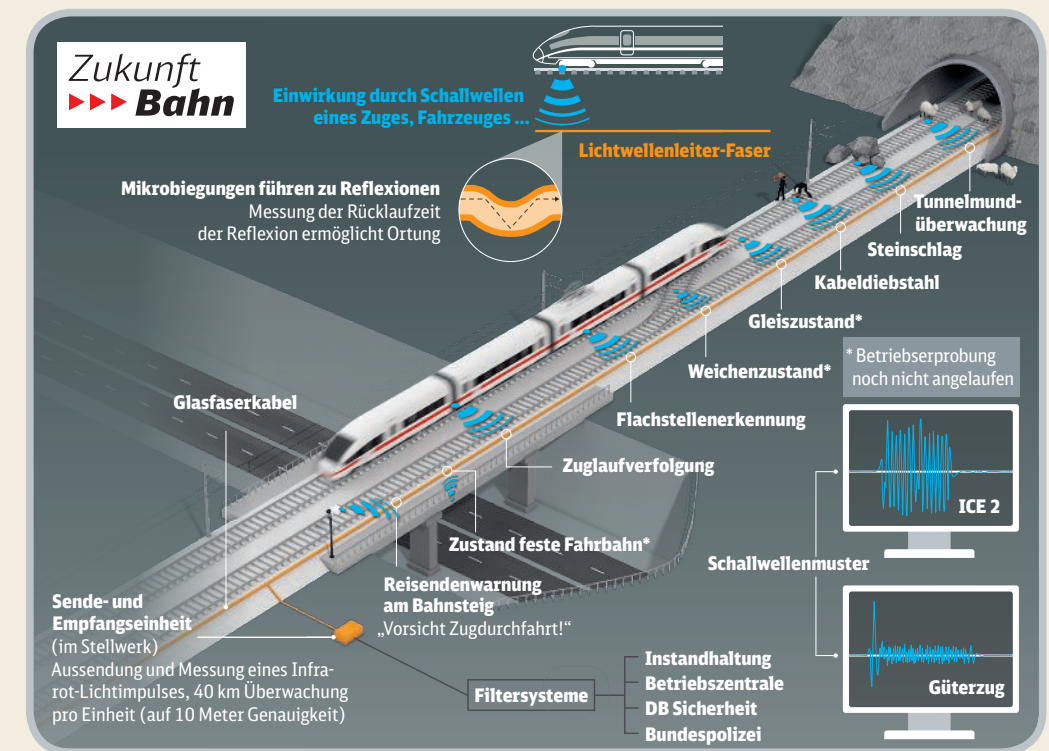


WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH...

... Glasfaser-Sensorik?

Glasfaserkabel begleiten viele DB-Strecken als Signalüberträger. Doch sie können noch mehr. Das sogenannte Fiber-Optic-Sensing-Verfahren (Glasfaser-Sensorik) ermöglicht neben der Datenübertragung auch die Ortung von Schäden. Wenn etwa ein Fels auf Gleis stürzt, entstehen Schallwellen, die das Glasfaserkabel kurzzeitig im Mikrometerbereich verformen. Infrarotlicht-Impulse, die durch das Glasfaserka-

bel fließen, werden dadurch verändert. Besondere Filtersysteme können diese Signale auswerten und etwa anzeigen: Bei Streckenkilometer 45,07 liegt ein Fels auf den Gleisen. Der Ort lässt sich auf zehn Meter genau ermitteln. Wegen dieser Perspektiven testet die DB Fiber Optic Sensing jetzt verstärkt zur Überwachung von Hauptstrecken. Fiber Optic Sensing im Video unter: bit.ly/2bUtZab



AUF / ZU NEUEN HORIZONTEN

Flugmaschinen aus zwei
Jahrhunderten erwarten Sie
in der Flugwerft Schleißheim.
www.deutsches-museum.de

Deutsches Museum
FLUGWERFT SCHLEISSHEIM

Foto: Clemens Vasters

1 | SCHOTTERWAGEN

„Schotterwagen Facns 133“
mit Schottereinsatz, Spur N,
Hersteller: nme.
Bestell-Nr. BS1468, 42,90 €

**2 | REISEKARTE „EISENBAHNEN IN DEUTSCHLAND“**

Die Karte aus den Zügen der DB
gibt es jetzt im DIN-A2-Format
als ungefaltete Spezialausgabe.
Bestell-Nr. BS1516, 7,90 €



BAHNSHOP.DE

Für Sammler

Artikel von **bahnhof.de** finden Sie
auch auf dem **Bahnhofsfest
Mannheim** (8.–9.10.) und auf
folgenden **Modellbahnmessen:**
Leipzig (30.9.–2.10.), **Wien** (20.–
23.10.) **Friedrichshafen** (28.–30.10.)

**3 | MB CITARO DB „KEHLSTEINLINIE“**

Zum 40. Jubiläum wurden 500 Busse im Maßstab
1:87 neu aufgelegt. Bestell-Nr. BS1523, 29,90 €

Die hier präsentierten Artikel gibt es nur bei bahnhof.de.
Dort finden Sie auch Sonderangebote und Neuheiten. Bestell-
adressen: bahnhof.de, K-M Service GmbH, Georg-Kerschenstei-
ner-Straße 8, 63179 Obertshausen, Tel. 06104/40 0190, Fax
06104/45220, E-Mail: bahnhof.de@K-M-Werbemittel.de. Bitte
die gewünschte Zahlungsweise angeben: per Kreditkarte (Visa/
Mastercard), Kreditkarte Maestro International mit 3d Secure,
giropay, Sofortüberweisung, Paypal, Nachnahme (nur innerhalb
Deutschlands, Gebühr: 6 €) oder Vorkasse (nur innerhalb
Deutschlands). Versandkosten: 5,95 € (Bestellwert bis 150 €).
BahnCard-Kunden erhalten beim Kauf 10 % Rabatt (außer in den
DB Reisezentren).

4 | MÜSLI BAHNHOF BERLIN

Die hübsche Melaminschüssel
wird auf einem Buchen-Unter-
setzer geliefert, der durch das
Puzzlestück mit anderen
Holzschienen kompatibel ist.
Bestell-Nr. BS1525, 17,90 €

**5 | ICE-KUGELSCHREIBER**

Ein echter Hingucker: Der
Hochgeschwindigkeits-
kugelschreiber mit original
Schneider-Mine, schwarz-
schreibend. Länge ca. 14 cm.
Bestell-Nr. BS1249, 23,50 €

Impressum**mobil**

Herausgeber: Deutsche Bahn AG
Gesamtleitung: Antje Neubauer
(Leiterin PR & Interne Kommunikation)
Projektleitung/Koordination: Iris Christine Münch
Deutsche Bahn, Karlstr. 6, 60329 Frankfurt am Main,
Tel. 069/265-27 276, Fax 069/265-27 869
Redaktion: TERRITORY Content to Results GmbH
Chefredakteur: Stephan Seiler (V.i.S.d.P.)
Art Director: Michael Heitschötter (FR)
CvD: Michael Hess (FR), Christian Schwan (FR)
Textchef: David Schumacher, Kristina Marold (FR)
Redaktion: Michael Hess (FR, Kinder; hess.michael.fr@territory.de),
Theresa Huth (Mein liebstes Stück Deutschland; huth.theresa@territory.de),
Oliver Keppler (Reise; kepler.oliver@territory.de),
Uwe Pütz (Gesellschaft, Wirtschaft; puetz.uwe@territory.de);
Schlussredaktion: Birte Kaiser (FR)
Redaktionelle Mitarbeit an dieser Ausgabe: Volker Corsten,
Robin Grützmaier, Olaf Krohn, Vera Stegner, Mathis Vogel
Autoren dieser Ausgabe:
Thilo Mischke, Denise Peikert, Anette Utermark, Daniela Zinser
Grafik: Sascha Carl (FR), Jennifer David (FR)
Bildredaktion: Bernd Dinkel (FR, redaktion-mobil@territory.de),
Prisca Kranz (FR)
Redaktionelle Technik: Klaus Stock

Anschrift der Redaktion:

DB MOBIL, Brieffach 40, 20444 Hamburg. Erreichbarkeit der
Redaktion von Mo. bis Fr. von 9 bis 13 Uhr telefonisch unter
040/37 03-5053 und per E-Mail: redaktion-mobil@territory.de

DB MOBIL erscheint monatlich bei TERRITORY
Content to Results GmbH,
Stubbenhuk 10, 20459 Hamburg. **territory.de**

Geschäftsführung: Soheil Dastyari, Sandra Harzer-Kux,
Stefan Postler
Objektleitung: Gregor Kupper
Herstellung: G+J Herstellung, Heiko Belitz (Leitung),
Sandra Merchel
Verantwortlich für Anzeigen:
G+J Media Sales, Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales:
Heiko Hager, Tel. 040/37 03-53 00
Director Brand Sales: Jan-Eric Korte, Tel. 040/37 03-53 10
Key Account Manager: Daniela Bohnet, Tel. 040/3703-5315
(bohnet.daniela@guj.de), Nicolas Jorczik, Tel. 040/37 03-5305
(jorczik.nicolas@ems.guj.de), Clemens Rother, Tel. 040/3703-
6453 (rother.clemens@ems.guj.de)
Ad Management: Alexandra Kolatzek, Tel. 040/3703-5308
(alexandra.kolatzek@guj.de)
Anzeigenpreisliste: Nr. 16 vom 1.1.2016



Reproduktion: 4mat Media, 20457
Hamburg
Druck: Mohn media, Mohndruck GmbH,
Gütersloh
Der Druck von DB MOBIL erfolgt
auf umweltfreundlichem Recycling-
papier der Firmen Igepa (Umschlag)
und Steinbeis Papier GmbH (In-
nenseiten). Alle Seiten werden auf
FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier aus
100 Prozent Altpapier gedruckt. © **DB
MOBIL** 2016 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 Zustim-
mung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung.
ISSN 2190-5673
**Weil es einfacher ist, verwenden wir in den meisten Fällen
die männliche Berufsbezeichnung als neutrale Form.**

ABONNENTEN-SERVICE: Territory Vertrieb, Feldstr. 23,
23858 Reinfeld, Tel. 04533/20 77 13, Fax 04533/20 77 21,
azm@azm-gmbh.de

FOTOS: DB AG (5)

**Charter durch die
Inselwelt Kroatiens****INKLUSIVE**

1 Woche (Sa-Sa) Vollcharter
für 10-40 Personen

wahlweise **Halb- oder Vollpension**

Kapitän, Crew und Treibstoff

**25 unterschiedliche,
familiäre Motorsegler und -yachten**

ab Rijeka, Zadar oder Trogir

nur noch bis 06. Dezember 2016:
5% Frühbucher-Rabatt
auf den Chartergrundpreis



z.B. MS Orion
für 22 Personen inkl. HP

ab € 298,- pro Person

Kurtaxe zahlbar vor Ort: € 21 pro Person/Woche
Parkplatz am Hafen € 40-50,-/Pkw/Woche

**Jetzt den neuen
Kreuzfahrten-Katalog 2017
gratis bestellen!**

**4 PERFEKTE TAGE
IN HAMBURG GENIEßEN**

mit **BAHNHIT 2. Kl.**
bis zu **25% sparen** ab **€ 179,-***

**JETZT HIER BUCHEN:**

Tel. +49 (0)40-300 51 648 | hamburg-tourismus.de/bahn

*Preis pro Person im DZ; je nach Verfügbarkeit.
Anreisezeitraum: 01.09.2016 – 31.03.2017 (An-
reise täglich außer Dez.); ohne Zugbindung von
allen DB-Bahnhöfen; Hamburg Tourismus GmbH,
Wexstr. 7, 20355 Hamburg; Foto: A. Vallbracht

**DIE EISENBAHN
ERLEBNISREISE**
Reisekultur auf Schienen

**Advent- und
Festtagsreisen
per Bahn**
**Jetzt kostenlos
Katalog anfordern!**
➔ **geführte Premium-Gruppenreisen**
➔ **Advent- und Festtagsreisen mit neuen
Zielen:** Erzgebirge im Advent, Salzburg
zu Weihnachten, Prag, Danzig, Harz,
Straßburg und Schweiz zu Silvester
➔ **Bahn-Erlebnis und Kultur**
➔ **weltweite Schienenkreuzfahrten**
➔ **Entdeckerreisen per Bahn**
➔ **Luxuszüge und kombinierte
Schiffs- und Bahnreisen**

02 11-929 666-0 • www.bahn-erlebnis.de
Comundus Reisen und Events GmbH · Scheurenstraße 26 · 40215 Düsseldorf · prospekt@bahn-erlebnis.de



FREDERICK LAU

MILAN PESCHEL

HENRIETTE CONFURIUS

MORITZ BLEIBTREU

DAS KALTE HERZ

AB 20. OKTOBER IM KINO

www.DasKalteHerz.weltkino.de

f/DasKalteHerz.DerFilm



BAHNHOF WOLFSBURG DIE KUNST-STATION

Der Wolfsburger Hauptbahnhof heißt noch nicht lange so. Erst 2007, anlässlich des 50. Jahrestags der Einweihung des Empfangsgebäudes, wurde ihm der Titel offiziell verliehen. Dabei hat es dem Bahnhof nie an Besuchern gefehlt. Schon seit den 50er-Jahren kommen hier täglich viele Tausend Pendler an. Um ihnen und allen anderen Reisenden eventuelle Wartezeiten zu verkürzen, wird der Bahnhof zusehends zu einer Art Kunstausstellung. Als das Gebäude 2004 saniert wurde, fing es mit dem Fußboden an. Damals gestaltete der französische Künstler Daniel Buren eine begehbare Bodenplastik, die sich durch die gesamte Halle zieht. Inzwischen gibt es eine kleine Galerie, die „Kunst-Station“, die in Kooperation mit der Städtischen Galerie Wolfsburg mit halbjährlich

wechselnden Ausstellungen für Unterhaltung sorgt. Hier können sich Besucher eine Auszeit vom eher hektischen Treiben eines Hauptbahnhofs nehmen. Ob Fotografie, Kalligrafie, Malerei oder Installation – hier bekommen junge Künstler die Chance, ihre Arbeit zu präsentieren. Seit 22. September verschönert die Künstlergruppe Art & Language Teile des Hauptbahnhofs. Sie zeigt eine Installation auf der Grundlage eines Liedtextes, die sich über die Wände des Wartebereichs erstreckt und sich so zu einem Bild entwickelt. „Bahnhöfe bedeuten mehr als nur Ankommen, Warten und Abfahren, sie können auch Erlebnisse bieten“, beschreibt Uwe Seel vom zuständigen Bahnhofsmangement Braunschweig die Leitidee. Ein schönes Motto für einen besonderen Bahnhof.

BAHNHOF WOLFSBURG	
ERÖFFNUNG	1957
BAUSTIL	Klassische Moderne
REISENDE & BESUCHER	18 000 pro Tag
ABFAHRTEN	80 pro Tag
GLEISE	6
BESONDERHEIT	Wechselnde Ausstellungen



FOTOS: CHRISTIAN BEDESCHINSKI / DB STATION&SERVICE AG

DIE WELT PER ZUG ENTDECKEN!

Transsib (Zarengold)
Afrika
Seidenstraße
Persien (Iran)
Indien
Kanada/USA
Südamerika
Europa

Gratis:
Katalog 2017
+ DVD

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



Erleben Sie Reisen vom Spezialisten:

Kuba authentisch erleben



Auf den Spuren von Che Guevara und Hemingway

16 Tage Erlebnisreise inkl. Flug ab/bis München,
02.03. – 17.03.2017, ab EUR 3.995,--
webcode 27300

La Vida Real – Kuba hautnah

14 Tage Erlebnisreise ab/bis Havanna, Übernachtung in
Privatunterkünften, 9 Termine 2017, ab EUR 2.190,--
webcode 26386

Weltweit. Persönlich. Reisen.



Karawane

Karawane Reisen GmbH & Co. KG · Schorndorfer Str. 149 · 71638 Ludwigsburg
Tel. +49 (0) 7141 2848-0 · info@karawane.de · www.karawane.de

CANUSA
TOURISTIK SEIT 1983



pro Person ab
€ 479,-

OAHU PUR – DAS HERZ VON HAWAII

8 Tage auf Oahu im März 2017 inklusive Flughafen-
transfer ab/bis Honolulu und Hotelübernachtungen

CANUSA TOURISTIK GmbH & Co. KG

Nebendahlstraße 16 | 22041 Hamburg | (040) 22 72 53-0 | ham@canusa.de
CANUSA-Büros: Hannover | Frankfurt | Köln | München | Stuttgart | Berlin

canusa.de

TAKE OFF
ERLEBNISREISEN

Zeit für eine große Reise?

„... Reisen ist meine Leidenschaft. Meine Zeit ist kostbar und für mich zählt nur das Beste. Bei dem Reiseveranstalter TAKE OFF Erlebnisreisen weiß ich, dass ich dies bekomme. Hier arbeiten Spezialisten und sie nehmen sich Zeit für die Beratung. Meine Ansprüche sind hoch und wurden erfüllt auf meiner Äthiopien-Reise in einer Gruppe von nur 8 Personen, auch als ich mit Freunden auf Safari in Tansania war. Jetzt will ich nach Patagonien. Ein bisschen Bammel habe ich vor dem Selbst-Er-Fahren, aber TAKE OFF hat mich bestärkt und gibt mir einen guten Preis und Sicherheit...“

TAKE OFF REISEN GmbH

Dorotheenstr. 65 · D-22301 Hamburg

Tel: +49 (0) 40 422 22 88

www.takeoffreisen.de



Ein Weihnachtstraum...
Wenn die Innenstadt Fuldas in hellem Glanz erstrahlt, weihnachtlich dekorierte Buden die Gehwege schmücken, es nach gebrannten Mandeln und Lebkuchen duftet ...



FULDA
DIE BAROCKSTADT

Adventszeit in Fulda
2 Übern. in einem 3- oder 4-Sterne-Hotel in Fulda inkl. Frühstücksbuffet, Gänse-Essen am Anreisetag, weihnachtliches Menü oder Buffet am zweiten Abend, Stadtführung, Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt
ab 129,- € pro Person

Tourismus und Kongressmanagement Fulda
Bonifatiusplatz 1
36037 Fulda

Tel. (0661) 102-1812
tourismus@fulda.de
www.tourismus-fulda.de

erleben...

Erste 1/4-Silberunze „Vatikan“ in reinstem 999/1000 Feinsilber!

NEUAUSGABE 2016!



nur € 10,-

- ✓ In höchster Prägequalität „Polierte Platte“!
- ✓ Limitierte Auflage: nur 5.000 Stück weltweit!
- ✓ Geprägt in dem reinsten Silber der Welt: 999/1000 Feinsilber!

Ja, bitte liefern Sie mir **1** x die 1/4-Silberunze 2016 „Vatikan“ zum Sonderpreis von **nur € 10,-** (zzgl. Versandkostenanteil € 3,95) statt später € 48,50. Ich habe immer ein 14-tägiges Rückgaberecht und erhalte monatlich eine weitere 1/4-Silberunze unverbindlich zur Ansicht vorgelegt. Alles ohne Risiko und Kaufverpflichtung! (Nur 1x pro Kunde bestellbar!)

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Vertrauens-Garantie:
Selbstverständlich können Sie Ihren Auftrag jederzeit form- und problemlos kündigen. Brief, E-Mail, Fax oder Anruf genügt.

Absender nicht vergessen und einsenden an:
Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
Buchhorstblick 7a · 38162 Weddel
Fax: 0 53 06/95 95 77 · E-Mail: service@srh-ltd.de

Auch im Internet bestellbar unter:
http://Silber.new-euro.de

www.engel-liebhabschop.de



Glücksbote
Präsent
MÜNICH
01458 Ottendorf-Okrilla
Bahnhofstraße 27
035205-4041
original
Herrnhuter Sterne
www.sterne-shop.de

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Alles Wichtige erfahren Sie unter:

www.kleinanzeigen.guj.de

azafran
www.azafran.de

— PREMIUM GEWÜRZE —

- ✓ Edel-Gewürze (wie Safran, Vanille u.v.m.)
- ✓ Gourmet Salze
- ✓ Darjeeling, Sencha & Matcha Bio-Tee
- ✓ Bio-Balsamico und Bio-Olivenöl

Gratis Versand
innerhalb Deutschlands
auf Azafran.de

Erhältlich auf Azafran.de, Amazon & Ebay!

Schlemmer-Zeit



Geschle i ♥
DIE TRÜFFEL MANUFATUR
Telefon 0 82 24 - 799 99 70
www.dietrueffelmanufaktur.eu

Genießen Sie wahre Klang-perfektion!

Aktivbox nuPro A-100

Musikgenuss ohne zusätzliche HiFi-Anlage, auch drahtlos mit entsprechendem Zubehör.

Verstärker und Klangmanagement in der Box, mit Fernbedienung.



SIEGER AUDIO GOLDENES OHR 2016

Hochpräzise, bassstark, pegelfest. Endstufenleistung bis 160 Watt/Box. Höhe 27 cm. Erhältlich in Schwarz oder Weiß, Preis 285,-/Box.

Jetzt testhören!

Günstig, weil direkt vom Hersteller Nubert electronic GmbH, D-73525 Schwäbisch Gmünd, Goethestr. 69. 30 Tage Rückgaberecht. Profiberater-Hotline, Deutschland gebührenfrei 0800 6823780

Kostenloses Infopaket ordern oder gleich bequem online bestellen: www.nubert.de

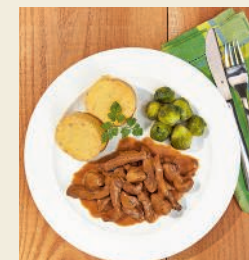
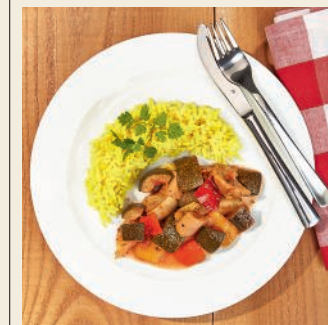
nubert.de
Ehrliche Lautsprecher

JETZT KLANGWUNDER TESTEN

FOTOS: DB AG

DB WELT

Bordrestaurant im Oktober: „Essen, wie es mir gefällt“



BORDGASTRONOMIE

BUNTES GEMÜSE MIT KURKUMA-REIS

Unbeschwert köstlich (oben links):

Würzige Gemüsepfanne mit Artischocken, Paprika, Zucchini, Tomaten und Auberginen, abgerundet durch Olivenöl. Dazu gibt es Kurkuma-Reis und auf Wunsch Sojastreifen oder Hähnchenbrust.

RINDER-RAHMGESCHNETZELTES MIT MARONEN, ROSENKOHL UND POLENTA-TALERN

Raffiniert anders (oben Mitte):

In feinen Streifen angebratenes Rindfleisch, mit Sahne abgelöscht und mit Maronen veredelt. Dazu lockere Taler aus Maisgrieß, leicht angebraten.

Schweinebraten mit Kartoffelklößen und Kraut

Traditionell gut (oben rechts): Mit dem Herbstbeginn darf es gern auch mal wieder etwas deftiger werden. Zum Beispiel mit diesem typisch deutschen Gericht. Der Braten vom Schweinenacken wird in einer kräftigen dunklen Soße serviert. Dazu gibt es Kraut und Kartoffelknödel.

Die DB spendet 10 Cent des Verkaufspreises der Aktionsgerichte für den ökologischen Waldumbau und die Sanierung der Schutzwälder in Deutschland an das Bergwaldprojekt e. V. Mit ihren Gästen leistet die DB so einen aktiven Beitrag zum Natur- und Klimaschutz.

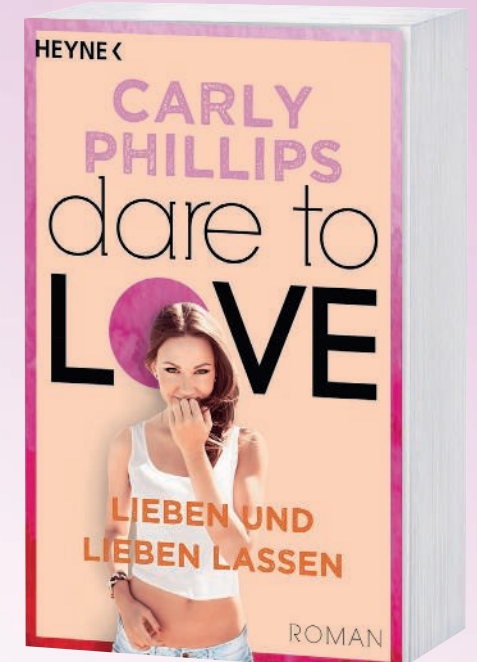
IM ZWEIFEL FÜR DIE LIEBE

Olivia Dare, Geschäftsführerin der Miami Thunder, und Dylan Rhodes, der Travel-Manager des Teams, teilen mehr als nur die Leidenschaft für Football – zwischen ihnen knistert es gewaltig. Doch Olivia kann keinen Mann zu nah an sich heranlassen. Geprägt durch ihre Vergangenheit, befürchtet sie wieder verletzt zu werden. Dennoch kann sie einer leidenschaftlichen Affäre mit Dylan nicht widerstehen ...

REISEN, LESEN, GEWINNEN



Deutsche Erstausgabe
Dare to love 5
320 Seiten · € 9,99 [D]
ISBN 978-3-453-41977-3
Auch als E-Book
Leseprobe auf heyne.de



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

HEYNE

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
Für mobile Reiseplanung und -buchung, mit Echtzeitinfos



FLINKSTER
Für Carsharing in 300 deutschen Städten



QIXXIT
Verkehrsmittelübergreifender Reiseplaner mit Buchungsmöglichkeit



DB ZUGRADAR
Aktuelle Positionen der DB-Züge im Fern- und Nahverkehr

Am Telefon

Ganz gleich, ob Sie Auskünfte haben möchten, Buchungen tätigen oder Dienstleistungen der Deutschen Bahn in Anspruch nehmen wollen – es gibt eine Nummer für alles. Nach der Einwahl können Sie den gewünschten Service per Sprache oder per Tonwahl auf der Tastatur erreichen. Mit Spracheingabe und einem Stichwort geht es noch schneller: Reise Service, Gruppe, Betreuung, Fahrrad, BahnCard, bahn.bonus, bahn.comfort, Gepäckservice, Fernverkehr, Nahverkehr, Carsharing, Call a Bike oder Rufnummer.



Die einheitliche Service-Nummer der Bahn im Personenverkehr









01806/
99 66 33*

Weitere Services und Telefonnummern der Bahn:
Fahrplanauskunft 0800/1507090 (24 Stunden an 365 Tagen), gebührenfreie Auskünfte per Sprachdialogsystem.
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 Service-Nummer 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)

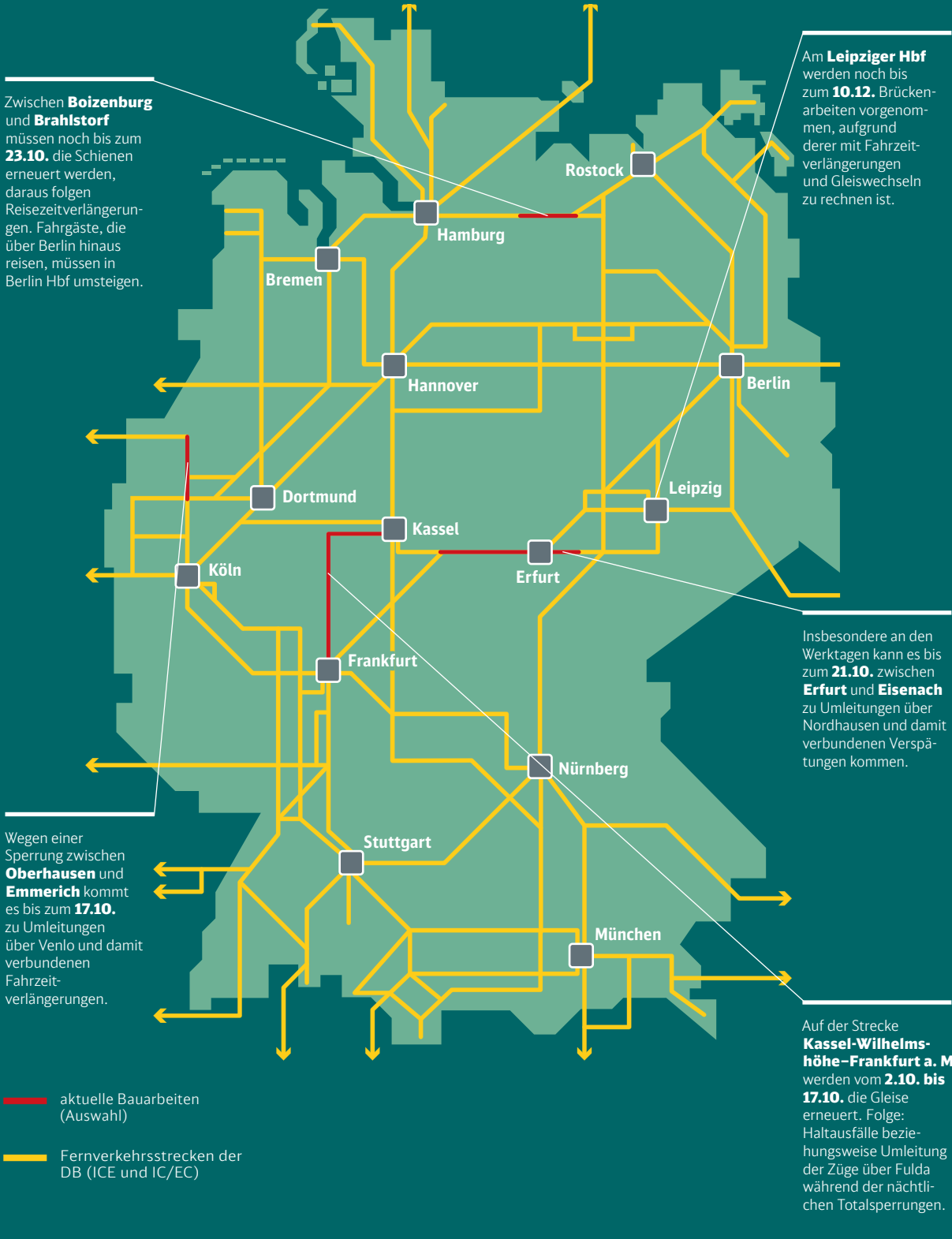
 <p>ICE 1 (BR 401) In Betrieb seit: 1991/Redesign: 2005 Stückzahl: 58 Sitzplätze: 703 Vmax*: 280 km/h</p>	 <p>ICE T (BR 411/415) In Betrieb seit: 1999 bzw. 2004 Stückzahl: 67 Sitzplätze: 250–376 Vmax*: 230 km/h</p>
 <p>ICE 2 (BR 402) In Betrieb seit: 1996/Redesign: 2011 Stückzahl: 44 Sitzplätze: 381 Vmax*: 280 km/h</p>	 <p>IC modernisiert In Betrieb seit: 2012 Stückzahl: 82 Sitzplätze: 433–677 Vmax*: 200 km/h</p>
 <p>ICE 3 (BR 403/406) In Betrieb seit: 2000 bzw. 2004 Stückzahl: 63 Sitzplätze: 419–442 Vmax*: 330 km/h</p>	 <p>Intercity 2 In Betrieb seit: 2015 Stückzahl: 27 Sitzplätze: 465 Vmax*: 160 km/h</p>
 <p>ICE 3 (BR 407) In Betrieb seit: 2013 Stückzahl: 17 Sitzplätze: 444 Vmax*: 320 km/h</p>	 <p>ICE 4 (BR 412) Im Regelbetrieb ab Dezember 2017 Sitzplätze: 830 Vmax*: 250 km/h</p>

*Vmax = maximale Höchstgeschwindigkeit

DB WELT

DB-Streckennetz

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



UNTERWEGS MIT

Sportfreunde Stiller

Die Münchner Indie-Rockband feiert ihr 20-jähriges Bestehen. Am Hauptbahnhof Dresden plaudern Peter Brugger und Rüdiger Linhof übers Unterwegssein und Heimkommen



Rüdiger Linhof, Florian Weber und Peter Brugger (v. l.) am Dresdner Hauptbahnhof

All die wunderbaren Jahre

Sänger Peter Brugger, Schlagzeuger Florian Weber und Bassist Rüdiger Linhof sind die Sportfreunde Stiller. Mit ihrem siebten Studioalbum „Sturm & Stille“ gehen die drei ab November auf große Tour, Tickets siehe Seite 21

Nach 20 Jahren auf Tour reicht es heute auch für den Nightliner. Wie reisen Sie denn privat am liebsten?

Linhof: Ich fahre lieber Zug als Auto. Das ziehe ich sogar dem Flugzeug vor. Ich gehe dann immer ins Bordrestaurant, esse sehr viel und schaue den Leuten zu. Auf Tour ist man im Nightliner ja eher unter sich und schläft, statt aus dem Fenster zu schauen. Ich mag es aber, wenn die Landschaft an einem vorbeifliegt.

Was haben Sie auf Ihren Touren über das Zusammenleben auf engstem Raum gelernt?

Brugger: Man muss die Marotten des anderen ertragen lernen und sich seine eigenen eingestehen. Wenn man sich seine Freiräume sucht und sie auch anderen zugesteht, kommt man gut miteinander aus.

Sehen Sie während der Tour etwas von Deutschland, oder geht es lediglich von Bühne zu Bühne?

Linhof: Wir sehen sehr viel. Vor Auftritten jogge ich immer eine große Runde durch die Stadt und bekomme eine Menge mit. Überhaupt haben wir den Wandel in Ost und West seit der Wiedervereinigung ja quasi vor Ort mitverfolgen können. Wir haben gesehen, wie manche Städte im Osten erblüht, andere im Westen dagegen ergraut sind.

Vor den Aufnahmen zum aktuellen Album „Sturm & Stille“ hat die Band ein halbes Jahr Auszeit genommen. Waren Sie in dieser Zeit auf Reisen?

Brugger: Ich war vor allem zu Hause, bei meiner Familie und den zwei Hunden, die müssen ja auch mal Gassi gehen. Nach intensiven Touren sehne ich mich nach Alltag, obwohl da kein Catering in der Küche steht.

Linhof: Es tut gut, mit den Bildern der Tour im Kopf in die Stille daheim zu kommen. Das hilft mir, mich wieder zu ordnen – zu Hause applaudiert ja keiner. ●

INTERVIEW: MATHIS VOGEL



Wo Sänger Peter Brugger am liebsten entspannt, verrät er auf dbmobil.de/sportfreundestiller

FOTO: JANNIS CHAVAKIS FÜR DB MOBIL

NEU!
CD MEN DEO



Neu, erfrischend, männlich.

CD Kühle Frische. Das erste CD DEO für Männer – natürlich ohne Aluminiumsalze.



Ohne
Aluminiumsalze

CD REINHEITSGEBOT
0% MINERALÖLE, SILIKONE, PARABENE, FARBSTOFFE, TIERISCHE INHALTSSTOFFE

An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

www.cd-koerperpflege.de





Schreib! Dein! Buch!



www.Schule-des-Schreibens.de

Gekonnt schreiben, erfolgreich publizieren

Erfüllen Sie sich jetzt Ihren Traum!

Wenn Sie gern schreiben möchten, können Sie es in der Regel auch erfolgreich tun – vorausgesetzt Sie haben es gelernt. Wie Sie das wichtige, professionelle Handwerkszeug eines Autors erlernen, das erfahren Sie mit dem Gratis-Informationspaket der Schule des Schreibens. Fordern Sie es kostenlos mit dem Gutschein unten an.

Mit der Schule des Schreibens haben bereits Tausende das kreative Schreiben gelernt und sich ihren Traum vom Schreiben erfüllt! Viele von ihnen sind heute haupt- oder nebenberuflich als Autoren oder Redakteure tätig.

So entwickeln Sie Ihr Schreibtalent:

Mit zehn Schreiblehrgängen bietet die Schule des Schreibens Ihnen eine bisher im

deutschen Sprachraum einzigartige Schreibausbildung per Fernstudium. Das Lehrmaterial kommt zu Ihnen nach Hause – so können Sie ganz entspannt lernen, wann und wo Sie wollen. Sie werden dabei individuell durch unsere Studienleiter – alles erfahrene Autoren und Lektoren – betreut. Sie stehen Ihnen als ständige Ansprechpartner zur Seite und fördern Ihr Talent und Ihre Stärken.

Zusätzlich können Sie Ihre Manuskripte im Laufe Ihres Schreibstudiums durch unseren exklusiven Lektoratsdienst kostenlos begutachten lassen.

Entdecken Sie Ihre Begabung!

Das vielleicht aufregendste Abenteuer Ihres Lebens wartet auf Sie. Sie entdecken eine neue Welt, Ihre Kreativität und Persönlich-

keit. Warten Sie also nicht auf die große Inspiration – fangen Sie einfach an! Unsere Erfahrung zeigt: Wer den Wunsch hat zu schreiben, besitzt auch die Fähigkeit, erfolgreich zu schreiben!

Kostenlos: Ihr wertvolles Informationspaket

Wollen auch Sie mehr aus Ihrer Neigung zum Schreiben machen? Dann fordern Sie jetzt das Informationspaket der Schule des Schreibens an. Sie erhalten es kostenlos und unverbindlich.

 **Schule des Schreibens**
Deutschlands größte Autorenschule

GRATIS-Gutschein

für DB mobil-Leserinnen und -Leser (ab 18 Jahre)

JA, schicken Sie mir bitte das Gratis-Informationspaket.

Ich interessiere mich für

- ☐ Die Große Schule des Schreibens – eine umfassende Gesamtbildung
- ☐ Belletristik
- ☐ Kompaktkurs Kreatives Schreiben
- ☐ Kreatives Schreiben für Fortgeschrittene
- ☐ Roman-Werkstatt

- ☐ Kinder- und Jugendliteratur
- ☐ Drehbuchautor/in
- ☐ Biografisches Schreiben
- ☐ Sachbuchautor/in
- ☐ Journalismus



Alle Lehrgänge geprüft und
zugelassen von der Staatlichen
Zentralstelle für Fernunterricht.

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____

Postleitzahl/Wohnort _____

Beruf _____ Geburtsdatum _____

LR 246

Das Porto
zahlt die
Schule des
Schreibens

Deutsche Post 
ANTWORT

Schule des Schreibens
Doberaner Weg 18
Postfach 73 02 80
22122 Hamburg

Fordern Sie jetzt Ihr GRATIS-Infopaket an!




Infos mobil



anfordern

www.Schule-des-Schreibens.de

 **0800 242 0800**
gebührenfrei
+49 (40) 675 70 9001 (aus dem Ausland)