

# mobil

FAHRRAD SPEZIAL  
HINTERHOF-  
RENNEN &  
SCHICKE E-BIKES

LAUSITZ  
NEUE SEEN IM  
TAGEBAU-LAND

ZU TISCH!  
SO SCHMECKT  
SAN SEBASTIÁN

EINE ROCKLEGENDE  
WIRD 70: WOHIN ES  
**UDO LINDBERG**  
NOCH ZIEHT.  
UND WAS BENJAMIN  
VON STUCKRAD-BARRE  
DAMIT ZU TUN HAT

## EIN LEBEN IM SALONWAGEN



MIT DEN HOTSPOTS VON  
**UDO LINDBERG**  
**TOM TYKWER**  
**NAZAN ECKES**

# Wir machen Ihr Städterlebnis zum echten Hochgenuss.

An **Hessen** führt kein Weg vorbei.



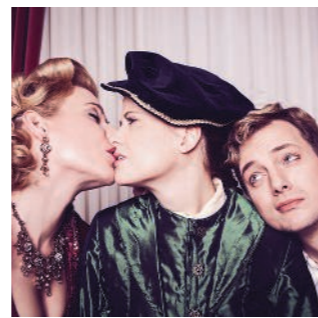
Wiesbaden



Fulda



Rüsselsheim



Hanau

HESSEN



- Lassen Sie sich begeistern von Highlights der STARKEN STÄDTE:
- 30.4.-29.5., Internationale Maifestspiele, Wiesbaden
  - 17.6.-28.8., Der Medicus, MUSICAL Sommer FULDA
  - 26.6., Klassikertreffen an den Opelvillen, Rüsselsheim am Main
  - 13.5.-15.8., Brüder Grimm Festspiele, Hanau

[www.hessen-tourismus.de/staedte](http://www.hessen-tourismus.de/staedte)

© HA Hessen Agentur GmbH, Fotos: Lena Olsch (Wiesbaden), Julian Freyberg (Hanau)

TITEL: FOTOS: TINE ACKE; STYLING/HAARE-MAKE-UP: NIKOKAZAL  
FOTOS: TINE ACKE; BÜRN LEXIUS

## EDITORIAL

# IO



Klare Haltung:  
Udo Lindenberg  
(M.) und Benjamin  
von Stuckrad-  
Barre (r.) mit  
Chefredakteur  
Stephan Seiler  
(l.). Interview ab  
Seite 26

Körperlich noch  
unversehrt posiert  
DB MOBIL-Redakteur  
Uwe Pütz vor einem  
Rennen durch einen  
Berliner Hinterhof  
(Seite 46)



### Liebe Leserin, lieber Leser,

gleich wie alt Sie sind, egal wo in Deutschland Sie geboren wurden, ich wette, Sie wissen sofort, von wem ich spreche, wenn ich diese Titel nenne: „Andrea Doria“, „Rudi Ratlos“, „Sonderzug nach Pankow“.

Diesen Monat wird deren Schöpfer Udo Lindenberg 70 Jahre alt. Das wollen wir feiern. Denn Lindenberg ist nicht irgendein Rocker, sondern der, der es schaffte, die deutsche Popmusik vor der Verflachung zu retten. In den 70er-Jahren befreite er sie vom Heile-Welt-Einerlei des Schlagers, verwandelte Straßensprache in Lyrik. Lindenberg hatte so einen gewaltigen Einfluss auf die Musik im Nachkriegsdeutschland. Kein Wunder, dass zu seinen Konzerten – seine neue Tour beginnt diesen Monat – oft Größen wie Jan Delay oder Helge Schneider auf die Bühne kommen.

Lindenberg zeigt stets auch Haltung. Er tritt ein für Freiheit und Toleranz, gegen Rassismus und Armut. Er kennt keinen Respekt vor Mächtigen. Unvergessen ist sein Auftritt im Palast der Republik, die FDJ-Elite im Saal, Tausende ostdeutsche Fans davor. In den 1990er-Jahren folgten Abstürze, Schaffenskrisen, Alkoholprobleme. Überwunden. Spätestens jetzt, zu seinem runden Geburtstag, begreifen wir: Udo Lindenberg ist der wohl bedeutendste Rockmusiker des Landes. Um das zu begehnen, haben wir einen zum Interview dazu gebeten, der Lindenberg kennt wie kaum einer: Autor Benjamin von Stuckrad-Barre, der behauptet, dass seine Bücher nicht diesen Wums hätten, hätte es Udo L. nicht gegeben. Das Gespräch mit beiden, das mir viel Freude bereitet hat, lesen Sie ab Seite 26.

Bedrückt hat mich hingegen die jüngste Statistik von „Reporter ohne Grenzen“: Um die Pressefreiheit ist es schlecht bestellt. Journalisten sind weltweit, auch hierzulande, Angriffen ausgesetzt. Was das heißt, berichten ab Seite 56 vier Kollegen, darunter RTL-Reporterin Antonia Rados.

Nicht, dass ich Berlin mit Krisengebieten vergleichen möchte, aber hier wie dort gilt: Ein Reporter muss auch Mut beweisen. Wie unser Redakteur Uwe Pütz, der sich in ein neuartiges Hindernis-Radrennen stürzte und mit Blessuren und einer Halskrause in die Redaktion zurückkam (Seite 46). Ich wünsche Ihnen eine gute Reise!

Ihr Stephan Seiler, Chefredakteur

„Gleich Umsteigen, Sparen & Sammeln.“

moving *Julia's* way

BahnCard  
Special

Exklusiv für BahnCard- und bahn.bonus Card-Inhaber: Steigen Sie um und mieten Sie zum besonders günstigen Europcar BahnCard-Tarif an unseren Bahnhofstationen oder an einer unserer 400 weiteren Stationen in Deutschland.

Sammeln Sie zusätzlich wertvolle **250 Prämienpunkte** bei jeder Europcar PKW-Anmietung!

Einfach buchen unter [europcar.de/bahn](http://europcar.de/bahn)

**Europcar**  
moving your way

## DAS ALLES IST **mobil**

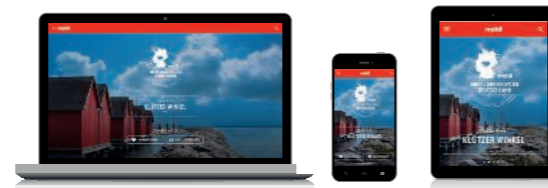
### ALS MAGAZIN

Monat für Monat erzählt das Magazin der Deutschen Bahn seinen über 1,3 Millionen Lesern von einem Deutschland, das überrascht und bewegt. Dafür suchen die besten Autoren und Fotografen des Landes nach Geschichten, die inspirieren und verbinden. Sie treffen Menschen mit besonderen Ideen und Prominente, die etwas zu sagen haben. Sie entdecken neue Reiseziele, erleben kleine und große Abenteuer. Außerdem bringt DB MOBIL jede Menge Tipps für Veranstaltungen Fitness, Gesundheit und Essen und die wichtigsten Nachrichten und Informationen von der Deutschen Bahn.



Reisetipps,  
Reportagen,  
Interviews zu  
Hause lesen:  
das Abo für  
25 € pro Jahr.  
Infos unter Tel.  
04533/207713  
und azm@  
azm-gmbh.de

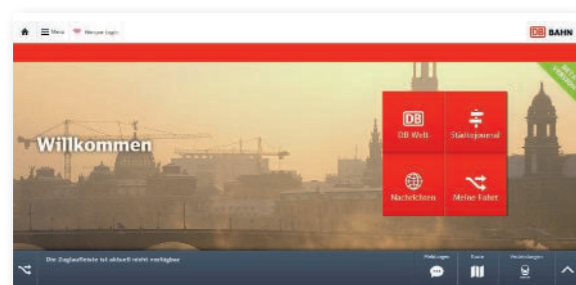
### IM NETZ



Sie kennen einen Ort, der für Sie der schönste in Deutschland ist? Zeigen Sie ihn uns und anderen! Unter dem Motto „Mein liebstes Stück Deutschland“ sammeln wir unter **dbmobil.de** Ihre Deutschlandfotos in einem virtuellen Reiseführer. Mehr als 10.000 Motive gibt es dort bereits zu entdecken. Stöbern Sie durch die Beiträge – und lassen Sie sich vom Weg abbringen: Neuerdings finden Sie unter „Orte in Ihrer Nähe“ die nächstgelegenen Lieblingsorte anderer User, außerdem Hotspots prominenter Personen. Mitmachen lohnt sich: Die drei schönsten Beiträge schaffen es jeden Monat ins Heft (in dieser Ausgabe ab Seite 8). Ebenfalls auf **dbmobil.de**: unser Heft zum Download im PDF-Format.



### IM ICE-PORTAL



Kennen Sie schon das ICE-Portal? Sollten Sie sich an Bord eines ICE befinden, wählen Sie auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Notebook das Zug-WLAN aus. Sie können das ICE-Portal kostenlos in der 1. und 2. Klasse in vielen ICE testen. In den kommenden Wochen wird auch DB MOBIL dort exklusive Inhalte anbieten, etwa eigene Audio-Podcasts und viel Spiel, Spaß und Spannung für kleine Reisegäste. Schon jetzt finden Sie im ICE-Portal aktuelle Infos wie Nachrichten der „Tagesschau“, DB-Neuheiten, ein Städtejournal, eine Zuglaufleiste und vieles mehr.

dbmobil.de

EXKLUSIVES REISEANGEBOT

# DAS RIOJA-PAKET

6 großartige Weine zum halben Preis!



FÜR NUR  
**36,- €**  
8,00 €/l  
statt ~~72,70 €~~

**RIOJA**

**EXZELLENTER RIOJA-GENUSS!**  
Holen Sie sich die legendäre Rioja-Eleganz nach Hause! Mit diesen 6 hochwertigen und charaktervollen Roten genießen Sie den ganzen Zauber dieses einzigartigen Anbaugebietes!



Barriton  
Crianza 2011  
12,95 €

El Cántico  
Crianza  
13,95 €

Conde de Valdemar  
Crianza 2011  
8,95 €

Faustino I  
Gran Reserva 2004  
16,95 €

Avior  
Crianza  
11,95 €

El Coto  
Crianza  
7,95 €

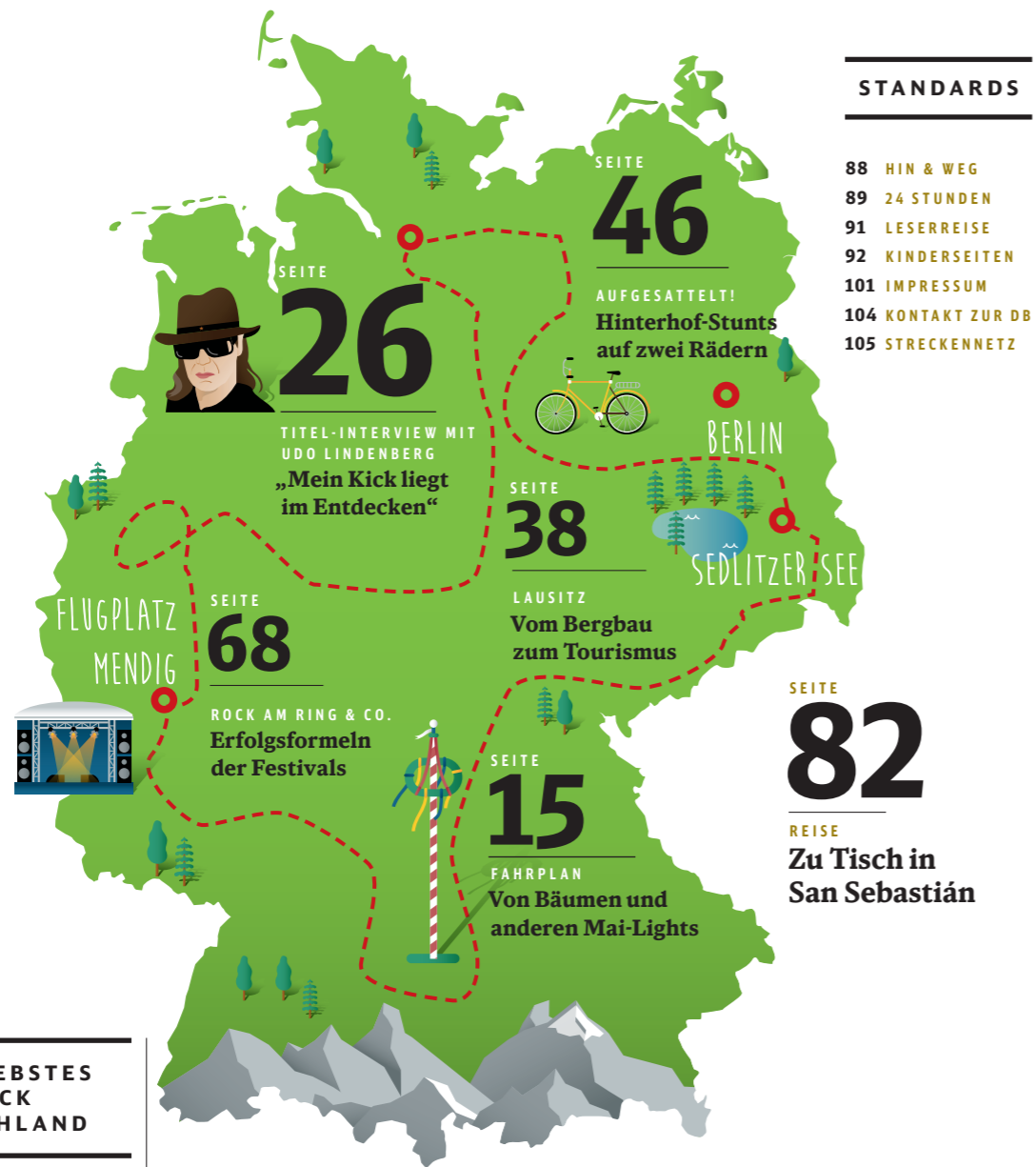


**JETZT BESTELLEN!**

[www.vinos.de/mobil16](http://www.vinos.de/mobil16)

Versandkostenfrei (D)

WICHTIG ZU WISSEN: Diese Weine sind so lecker, es besteht die Gefahr, dass Sie nachbestellen werden. Alle Weine enthalten 0,75 l/Fl. Sollte ein Wein ausverkauft sein, halten wir uns vor, Ihnen automatisch den Folgejahrgang oder einen mindestens gleich- oder höherwertigen Wein beizufügen. IHR VORTEIL: Sie erhalten dieses Paket innerhalb Deutschlands versandkostenfrei! Dieses Frei-Haus-Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Warten Sie nicht zu lange und sichern Sie sich Ihr Spanien-Rioja-Paket gleich unter [www.vinos.de/mobil16](http://www.vinos.de/mobil16) Ihr Spanien-Wein-Spezialist Nr. 1: Wein & Vinos GmbH, Knebeckstraße 86, 10623 Berlin, Zertifizierter Bio-Fachhändler (DE-ÖKO-037), Online: [www.vinos.de](http://www.vinos.de)



## STANDARDS

- 88 HIN & WEG
- 89 24 STUNDEN
- 91 LESERREISE
- 92 KINDERSEITEN
- 101 IMPRESSUM
- 104 KONTAKT ZUR DB
- 105 STRECKENNETZ

SEITE  
**26**

TITEL-INTERVIEW MIT  
UDO LINDENBERG  
„Mein Kick liegt  
im Entdecken“

SEITE  
**46**

AUFGESATTELT!  
Hinterhof-Stunts  
auf zwei Rädern

SEITE  
**38**

LAUSITZ  
Vom Bergbau  
zum Tourismus

SEITE  
**68**

ROCK AM RING & CO.  
Erfolgsformeln  
der Festivals

SEITE  
**15**

FAHRPLAN  
Von Bäumen und  
anderen Mai-Lights

SEITE  
**82**

REISE  
Zu Tisch in  
San Sebastián

## MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

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

## FAHRPLAN

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

## DB WELT

- 95 DB-Nachricht des Monats, Foto aus dem Zugfenster
- 96 Die Bahnhofsumfrage
- 97 DB-News
- 98 **DB REPORT** Der größte Rangierbahnhof Europas
- 101 Bordgastronomie, Zahl des Monats
- 102 Frage an die DB, bahnshop.de
- 103 Wie funktioniert ...?

SEITE

**56**

PRESSEFREIHEIT

**Stimmen für  
das freie Wort**

## LESESTÜCKE

- 26 **TITEL-INTERVIEW** Zum 70. Geburtstag: Udo Lindenberg über den Wartesaal des Lebens
- 38 **LAUSITZER SEENPLATTE** Wie aus dem ehemaligen Braunkohlerevier ein Urlaubsparadies wird
- 46 **RAD SPEZIAL** Die verrücktesten Rennen, die schicksten E-Bikes
- 56 **REPORT** Ist die Pressefreiheit in Gefahr? Vier Reporter aus aller Welt berichten
- 68 **FESTIVALFIEBER** Mit elf Formeln zum perfekten Musikevent
- 71 **BUCHPREMIERE** „Mein Bett ist halbvoll“ – das muntere Jungesellinnenleben der „Singlefrau“
- 82 **REISE** Zu Besuch im Feinschmecker-Mekka: San Sebastián in Nordspanien
- 106 **UNTERWEGS MIT** Nazan Eckes

ILLUSTRATIONEN: ANTON HALLMANN



Jetzt  
**125 €**  
Gesundheits-  
prämie  
sichern

# Wir gehören zur Familie.

Was immer Sie vorhaben, wir sind an Ihrer Seite. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen und unterstützen Sie mit unseren Vorsorge- und Beratungsangeboten. Die BAHN-BKK – für alle, die von ihrer Krankenkasse mehr erwarten.



www.bahn-bkk.de  
Kostenfreie Servicenummer: 0800 22 46 255





### TEUFELSMAUER, HARZ

Diese „Rapsodie in Gelb“ ist mein Lieblingsfoto von einer Vatertagstour. In meiner Heimat Ostfriesland gibt es zwar Rapsfelder, aber keines, das wie dieses hier fast bis zum Himmel reicht. Der Kontrast zwischen dem Blau und dem Gelb hat mir sehr gut gefallen. Dazu sieht man noch die Teufelsmauer, gut 20 Kilometer lang und Kulisse für Filme wie „Die Päpstin“ und „1 1/2 Ritter“ mit Til Schweiger. Definitiv eine Sehenswürdigkeit!



RUDOLF REDENIUS, 63,  
RENTNER AUS AURICH

Seit zwei Jahren zeigen DB MOBIL-Leser der Welt, wo unser Land am schönsten ist – und haben für **Mein liebstes Stück Deutschland** schon weit über 10 000 Fotos hochgeladen.

An dieser Stelle präsentieren wir Ihnen jeden Monat die spannendsten Aufnahmen.

Wollen auch Sie mitmachen? Alle Infos finden Sie auf der übernächsten Doppelseite.



## PARK AN DER MÜHLE, WYK AUF FÖHR

Das blaue Haus steht am Rand eines meiner Lieblingsorte auf Wyk: des Parks an der Mühle. Die Anlage ist perfekt, um ein Buch zu lesen oder seinen Tee zu trinken. Ganz in der Nähe herrscht am Sandwall oft Trubel; der Park ist meine Ruheinsel. Noch dazu ist er wunderschön, zu jeder Jahreszeit blüht etwas anderes. Im Frühling kann man Störche beobachten, im Sommer leuchten dort Lampions.



**PETRA VOTEL, 51,  
PHYSIKLABORANTIN  
AUS HANNOVER**





### VIERSEENBLICK, BOPPARD

Für das Gefühl von Urlaub muss man gar nicht weit reisen. Der Vierseeblick ist ein tolles heimisches Ausflugsziel – nicht nur für Gleitschirmflieger, die die gute Thermik hoch über dem Rhein schätzen. Das Foto entstand bei einem Familienausflug aus dem Sessellift heraus. Ich beschäftige mich seit knapp 20 Jahren mit der Landschaftsfotografie und bin vorbereitet, wenn sich so ein Fotomotiv anbietet.



**PETER GÜTTNER, 43,  
BIOTECH-INGENIEUR  
AUS GIESSEN**



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

**MACHEN SIE MIT:** Laden Sie Ihre besten Fotos auf [dbmobil.de](http://dbmobil.de) hoch. Ihr Lieblingsort muss öffentlich sein und kostenlos zugänglich. Übrigens: Neben Fotos unserer User finden Sie jetzt auch Promi-Tipps und Fundstücke der Redaktion auf dem Portal, das nun ebenfalls für mobile Endgeräte optimiert ist. So können Sie von unterwegs Fotos Ihrer Lieblingsorte hochladen oder die schönsten Motive anderer User in Ihrer Nähe suchen. Eine Auswahl der besten Bilder präsentiert DB MOBIL jeden Monat im Heft.

MITMACHEN  
&  
GEWINNEN



### HAMBURG ERLEBEN

Gewinnen Sie eine Reise nach Hamburg mit Ameropa! Die Reise umfasst zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück im Quality Hotel Ambassador\*\*\*\* 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](http://bahnshop.de) (Seite 102) zu gewinnen. Verlost werden die Preise unter allen Einsendern, die sich bis zum 31. Mai an der Aktion „Mein liebtes Stück Deutschland“ beteiligt haben. Die Gewinner veröffentlichen wir auf [dbmobil.de/gewinner](http://dbmobil.de/gewinner)

FOTOS: PRIVAT (6); JOERG MODROW/LAIF



Besuchen Sie uns auf der PERSONAL Süd in Stuttgart  
**10. – 11. Mai 2016**  
Halle 4  
Stand D.14

## 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](mailto: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](http://www.e-kern.com)



# Deutschland besucht sich.



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

44 € + 8 € + 8 € + 8 € + 8 €  
  
Jederzeit verfügbar.

**Deutschlandweit in allen Regionalzügen.**

Kauf und weitere Infos  
unter [bahn.de/quer-durchs-land](http://bahn.de/quer-durchs-land)

# IO FAHRPLAN



TIPP DES MONATS

## THE VOICE OF EUROPE?

Daumen drücken für das Manga-Mädchen aus dem Zauberwald: In solch einer schwer romantischen Kulisse gewann Jamie-Lee Kriewitz im Februar den deutschen ESC-Vorentscheid. Nun steigt die Spannung: Wird die 18-Jährige beim Eurovision Song Contest am 14. Mai in Stockholm tatsächlich besser abschneiden als ihre zum Teil grandios erfolglosen Vorgänger? Genug Stil hat Jamie-Lee auf jeden Fall, und auch ihre Adele-Stimme überzeugt. Jetzt müssen die europäischen Nachbarn das nur noch genauso sehen. [eurovision.de](http://eurovision.de)

## Worauf wir uns im Mai freuen

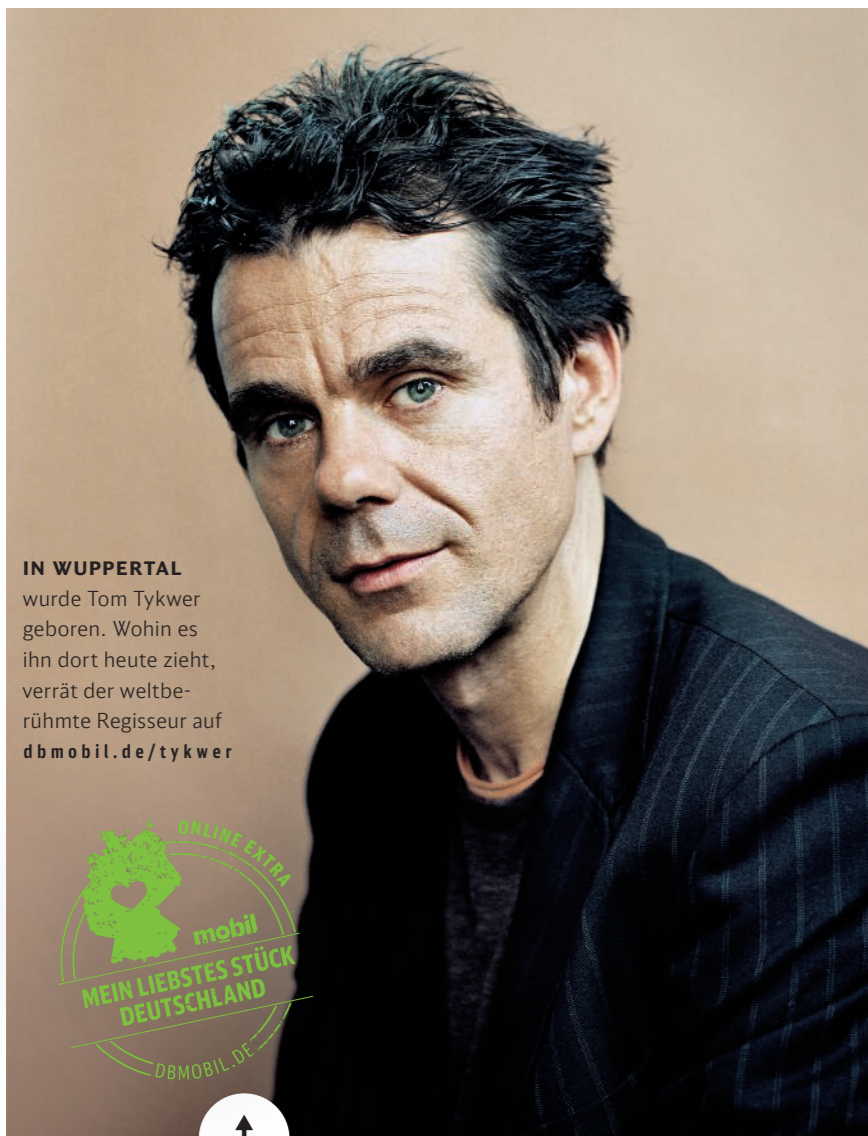
**Kinostarts, die den Wonnemonat aufregender, bunter und unterhaltsamer machen**

**THE FIRST AVENGER: CIVIL WAR**  
Pralle Action mit viel Pyrotechnik und fliegenden Superhelden. Daniel Brühl spielt in der Comicverfilmung den bösen Baron Zemo. **Ab 28.4.**

**HINTER DEN SPIEGELN**  
Farbenprächtige und ideensatte Fortsetzung von Tim Burtons „Alice im Wunderland“. Mit Johnny Depp und Anne Hathaway. **Ab 26.5.**

FOTO: OBS/UNIVERSAL INTERNATIONAL DIVISION





**IN WUPPERTAL** wurde Tom Tykwer geboren. Wohin es ihn dort heute zieht, verrät der weltberühmte Regisseur auf [dbmobil.de/tykwer](http://dbmobil.de/tykwer)



## DREI FRAGEN | TOM TYKWER

**Für Ihren neuen Film „Ein Hologramm für den König“ haben Sie zum zweiten Mal mit Tom Hanks gearbeitet. Sind Hollywoodstars zickiger?** Nein, hinter Tom liegt eine erfolgreiche Karriere, das gibt ihm große Freiheit. Ich kann ihn um alles bitten – er würde es zumindest probieren.

**Mit ARD und Sky entwickeln Sie gerade die TV-Serie „Babylon Berlin“: Holt die Deutschland beim Thema Serien auf?** Bestimmt! Das ist ein faszinierendes neues Terrain für Geschichtenerzähler.

**Berlin oder Hollywood – wo liegt Ihre Zukunft?** In Berlin! Hollywood ist zu bizarr, um dort zu leben. Und im Film lässt sich gut mogeln, man muss nicht für jedes Setting um die Welt reisen. Kinostart „Ein Hologramm für den König“: 28.4.

## So besiegen Sie einen echten Gladiator



**EIN KÄMPFER DER ALTEN (GLADIATOREN-) SCHULE WERDEN.** „Die Faustregel lautet: erst schützen, dann angreifen. Kämpfen Sie nie ohne einen Helm aus 1,6 Millimeter dicker Bronze. Das sind sechs Kilogramm Zusatzgewicht, ihr Kopf wird es Ihnen bei einem Schlag mit dem Hartholzschild aber danken. Das Visier sollten Sie trotz Hitze unten lassen. Das gegnerische Kurzsword könnte sonst Ihre Augen treffen. Vor dem Arenadebüt empfehle ich zudem wöchentliche Laufeinheiten (maximal 20 Kilometer) plus 20 Klimmzüge à fünf Sets und fünfmal die Woche dreimal 50 Liegestütze – und das mindestens ein Jahr lang.“

Jan Krüger, Profi-Gliator, lehrt den Kampf mit Schwert und Schild in Trier. [gladiatoren-schule.de](http://gladiatoren-schule.de)

## WARUM NICHT MAL...



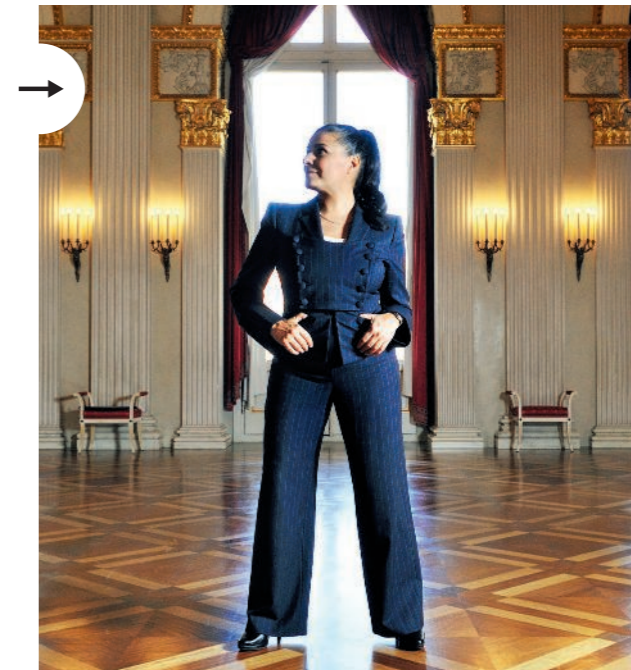
### CROSSBOCCIA AUSPROBIEREN?

Lieber querfeldein als geradeaus? Crossboccia ist das Richtige für alle, die sich von Hindernissen nicht abschrecken lassen. Statt auf einer Bocciabahn spielt man es im Park, Büro oder Wohnzimmer. Statt schwerer Metallkugeln wirft man stoffüberzogene Bälle – und zwar hinweg über Baumstümpfe, Bänke, Möbel oder sonstige Hürden, die den Weg versperren. Der Spielball soll – wie beim traditionellen Boccia – möglichst nah an den Zielball heran. Würfe über Bande sind erlaubt.

## PRIMARIA

### CECILIA BARTOLI, DIE WELTBERÜHMTE

**OPERN-PRIMADONNA**, begeistert Klassikfreunde alljährlich mit ihren Bühnenideen für die Salzburger Pfingstfestspiele. Ihre unvergleichliche Stimme kennt man ja. Zudem denkt sie sich für Salzburg stets grandiose Überraschungen aus. Dieses Jahr wird das Musical „West Side Story“ aufgeführt, komponiert von Leonard Bernstein. Bartoli singt „Maria“ in dieser Liebesgeschichte über verfeindete Gangs in New York, die seit der Uraufführung 1957 als moderne Version von „Romeo und Julia“ gefeiert wird. Dank Bartoli wird die Story nun so ernst genommen wie große Opern. Am 13. und 15. Mai. [salzburgerfestspiele.at/pfingsten](http://salzburgerfestspiele.at/pfingsten)



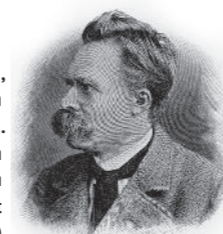
# 5

„Vorstadtweiber“ stellen sich mit rabenschwarzem Humor zwischenmenschlichen Problemen aller Art – und stemmen ganz nebenbei noch das alltägliche Chaos (zweite Staffel ab 10.5.). [daserste.de](http://daserste.de)

### WORT ZUM MONAT

EINE GUTE EHE  
BERUHT AUF  
DEM TALENT ZUR  
FREUNDSCHAFT

Friedrich Nietzsche,  
deutscher Philosoph  
(1844–1900).  
Im Monat Mai werden  
viele Ehen geschlossen  
(im August  
allerdings auch)



FOTOS: ILAN HAMRA; CROSSBOCCIA; FOTOLIA (2); DEMESSENCE/FIGAROPHOTO/AIF; GARMIN



### EMPFEHLUNGSSCHREIBEN

## HANDGELENKTRAINING

Meinem Alter Ego, genannt „Schweinehund“, zufolge musste ich den Neujahrsvorsatz, mehr Sport zu treiben, aus Zeitmangel vertagen (eher: verjähren). Dabei ist die Lösung so einfach: Sport im Alltag. Aus alter Gewohnheit spähe ich zwar immer noch überall nach Aufzügen, aber jetzt fällt mein Blick auf meine Fitnessuhr. „Tagesziel erreicht“ steht auf dem Touch-Display. Die Zahl meiner heute erklommenen Stockwerke leuchtet auf: 10. Morgen legt die Uhr die Latte automatisch höher. Stufen- und Schrittezählen fand ich früher eine dröge Übung. Vorbei. Denn mein Fitnessracker ist nicht einfach nur Technikspielerei. Ich nehme ihn ernst als Coach, der lobend Fortschritte misst – und auch mal als Militäroffizier, der mich drillt. „Los!“, heißt es dann auf dem Display. „Beweg deinen faulen Hintern!“, ist gemeint. Und es funktioniert. Selbst mein Schweinehund nickt anerkennend.

DB MOBIL-Autorin Olivia Samnick nutzt jetzt immer die Treppe. *Fitnessracker Vivomart HR von Garmin, ab 115 €, [garmin.de](http://garmin.de)*

**Konzerte, die auf höchstem Niveau die Stimmung heben**

**MUMFORD & SONS** Die Folk-Pop-Band um Marcus Mumford verwandelt ab 13.5. Fußballstadien in vor guter Laune überkochende Tanzarenen. [mumfordandsons.com](http://mumfordandsons.com)

**GREGORY PORTER** Ist es Soul oder Pop? Bei dem US-Sänger klingt jede Musik elegant. Ab 11.5. auf Tour. [gregoryporter.com](http://gregoryporter.com) (alle Tickets Seite 22)



← KUNST

## Kachelbad der Gefühle

**GERHARD RICHTER UND SIGMAR POLKE WAREN BESTE FREUNDE.** Für ein Foto stiegen die beiden Großkünstler 1966 sogar zusammen in die Badewanne, Richter vorn, Polke hinten. An den subversiv humorvollen Geist dieser wilden gemeinsamen Zeit – nach 1970 trennten sich die Wege der beiden Maler – erinnert die Ausstellung „Schöne Bescherung“, die bis zum 28.8. im Museum Morsbroich in Leverkusen gezeigt wird. Viele Bilder aus unbeschwerten Tagen, aber auch der Versuch, spätere Berührungspunkte im Werk von Polke und Richter sichtbar zu machen. [museum-morsbroich.de](http://museum-morsbroich.de)



## ZWISCHEN WELTEN

Sie heißen Trümmer, und von der Zukunft erwarten sie mehr als nur eine gute Rente. Auf ihrem zweiten Album „Interzone“ beschreibt die Hamburger Band das Leben einer Generation, die alles darf und will, aber trotzdem nirgendwo so richtig ankommt. Die Musik dazu klingt so abwechslungsreich wie ein Paradiesgarten des Pop: melodisch, leidenschaftlich und mit einer ordentlichen Portion Gitarrenlärm an den richtigen Stellen. So frisch und stürmisch wie der Norden. „Interzone“ von Trümmer erscheint am 29.4.

## AUF KURZ ODER LANG

### DIESE SPIELE-TIPPS BRINGEN SIE SCHNELLER ANS ZIEL

#### KURZSTRECKE:

**RUMMIKUB** Es muss nicht immer neu sein: Rummikub ist und bleibt das beste Legespiel. Es funktioniert wie Rommé, ausgespielte Spielsteine können auf dem Spielfeld immer wieder neu arrangiert werden. Was nach den ersten Zügen passiert, ist Magie. Das Gehirn muss ein stets komplexer werdendes Spielfeld analysieren, ungeahnte Möglichkeiten tun sich auf – Glücksmomente des Kombinierens (9 € oder 2,99 € für iOS, Android).

#### LANGSTRECKE:

**ADVENTURES OF MANA** Videospiele sind meist dann am besten, wenn sie Geschichten erzählen. So wie „Adventures of Mana“. Ein Abenteurer versucht, den „dunklen Lord“ daran zu hindern, den Mana-Baum zu zerstören – und damit die ganze Welt. Klingt abgedroschen, ist es aber nicht. Die japanische, mythologisch aufgeladene Heldenreise reicht mindestens für eine Zugfahrt von Hamburg nach München (13,99 € für iOS, Android).

3X  
KURZ & KNAPP

**GRÜNER GAUMEN** Schon mal einen Salat mit frischem Löwenzahn gegessen? Am 7.5., dem Löwenzahntag in Lauscha, einfach mal quer durch die abwechslungsreiche Kulinarik schlemmen und mit festem Schuhwerk an einer Themenwanderung teilnehmen. [glaspfade.de](http://glaspfade.de)



**BUNTE BILDFOLGE** Die Comic-Messe am 7.5. in Köln ist Fundgrube für Neuheiten und Klassiker. Das größte Comic-Antiquariat im deutschsprachigen Raum steht dafür bereit. Künstler vor Ort erfüllen Zeichenwünsche – Autogrammstunden inklusive. [comic-messe-koeln.de](http://comic-messe-koeln.de)

**GANZ GROSSES KINO** Freunde des Films, aufgepasst! Beim Filmfestival „Nippon Connection“ in Frankfurt am Main vom 24. bis 29.5. werden preisgekrönte Independentfilme, Blockbuster und Animes aus Japan gezeigt. [nippon-connection.com](http://nippon-connection.com)

FOTOS: GERHARD RICHTER/GERHARD RICHTER, 2016; ALEXANDRA KINGA FAKETE; SQUARE ENIX; JUMBO SPIELE GMBH; FOTOLIA; GOETHE-INSTITUT

## Schmerzhaft Show

**DANK FACEBOOK SIND FREUNDSCHAFTEN HEUTE LEICHT ZU HABEN.** Die Digitalisierung macht das Leben bequem, aber auch unpersönlicher. Das Künstler-Duo //fur// hält dagegen – mit sinnlich erfahrbaren Installationen wie der „Facebox“ (Foto): Nur wer die Köpfe zusammensteckt, kann kommunizieren. Auch eine „Painstation“ reißt die Grenze zwischen virtuell und real ein: Wer hier beim Computerspielen scheitert, wird mit Schmerzen bestraft. Die Ausstellung „No Pain No Game“ ist bis zum 26.6. zu sehen im Museum für Kommunikation Berlin. [mfk-berlin.de](http://mfk-berlin.de)



## KULTUR

### Edle Spiele

Nicht nur die großen Meisterwerke bringen uns vergangene Epochen näher. Die Dauerausstellung „Weltsicht und Wissen um 1600“ setzt vor allem auf edle Gebrauchsgegenstände – etwa Gartengeräte, Waffen und Brettspiele – aus dem Besitz der sächsischen Kurfürsten. Zu sehen im Georgenbau des Dresdner Residenzschlosses. Tipp: Sparpreis Kultur (siehe Seite 22) [skd.museum](http://skd.museum)

# Wird der Magen dir zur Last



Sodbrennen



Magenschmerz



Völlegefühl

# Iberogast®

**Pflanzlich – Schnell wirksam**

[www.iberogast.de](http://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



**art**  
...erklärt Höch

## Goldene Schneiderin

**WIE BEKOMMT MAN** die Wirklichkeit in ihrem ganzen Wahnsinn ins Bild? Die Dadaisten Hannah Höch und Raoul Hausmann fanden die Lösung 1918 bei einer Ostseereise: Sie schnitten aus und klebten zusammen, was nicht zusammengehört und doch miteinander Funken schlägt. Zwar reklamierte Hausmann die Erfindung der Fotocollage später für sich allein, Höch (1889–1978) aber trieb sie mit Geist und Witz zu höchster Meisterschaft. Jetzt zeigt die Kunsthalle Mannheim ihr Lebenswerk.

Tim Sommer, Chefredakteur „Art“



Collage von 1963: Höch kombiniert Minirock-Beie mit einem alten Knaben, dem vor Erregung die Locke zu Berge steht. Zudem holt er sich eine Bindehautentzündung!



## SURF-FESTIVAL AUF FEHMARN

**BRETT, DIE DIE WELT** bedeuten, kann man vom 5. bis 8. Mai beim Surf-Festival auf Fehmarn bestaunen – und auch gleich testen. 45 internationale Hersteller wie Neil Pryde oder Fanatic zeigen auf der weltgrößten Windsurf-Outdoor-Messe das neueste Equipment. Der Südstrand gleich daneben lädt zum Ausprobieren ein. Bei Flaute sorgen Livemusik, Seminare über den richtigen Segeltrimm oder eine Interviewsession mit dem amtierenden Windsurf-Weltmeister Philip Köster für Stimmung und Inspiration.  
[surffestival.de](http://surffestival.de)

## FAHRPLAN MAI



Die Frisur sitzt – der Humor aber auch. In ihrem Buch „Hinten sind Rezepte drin“ (S. Fischer) nimmt Katrin Bauerfeind den täglichen Wahnsinn des Frauseins rezeptfrei auf die Schippe

NUR EINE FRAGE ...

### ... Katrin Bauerfeind: Was ist so lustig daran, eine Frau zu sein?

**IO** IN DEN 60ER-JAHREN HIESS ES NOCH IN DEN BENIMMBÜCHERN „Bei Tisch halte sich die Dame mit Scherzen zurück“. Heute kann man als Frau auf Highheels seinen eigenen Vornamen rülpfen, so oft einen Orgasmus vortäuschen, bis man einen hat, den Unterschied zwischen David Hamilton und Lewis Hamilton kennen – und den Unterschied zwischen Mascara und Marsala. Wenn Frauen irgendwann für dieselben Jobs auch noch dasselbe verdienen wie Männer, kann der Spaß richtig losgehen. Außerdem kaufen Frauen für ihre zwei Füße oft 30 Paar Schuhe, und wenn das nicht komisch ist, dann weiß ich auch nicht.

DEUTSCHLAND VERSTEHEN MIT INSTAGRAM

### KLASSE IN BERLIN



Lehrer schätzen die Hauptstadt als Klassenreizeziel (Historie! Museen!). DB MOBIL zeigt, welche Motive Schüler am meisten auf dem Fotoportal Instagram posten. Platz vier: „Matrix“, eine Großraumdisco. Tipp: [bahn.de/klassenfahrten](http://bahn.de/klassenfahrten)

## KULTUR

### DER PARK ALS KUNSTWERK

Er schuf „begehbare Bildergalerien“. Die Ausstellung „Parkomanie. Die Gartenlandschaften des Fürsten Pückler“ in Bonn porträtiert den genialen Grün-Künstler. Ab 14.5. [bundeskunsthalle.de](http://bundeskunsthalle.de) Ameropa-Tipp: Hotel Collegium Leoninum\*\*\*\*, 1 Ü/DZ/F inkl. Bonn Regio Welcome Card für 24 Std. inkl. einmaligem Eintritt in die Ausstellung sowie kostenfreier Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs pro Person ab 67 € (Leistung KT2021). Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel.: 06172/109-787 oder auf [ameropa.de/dbmobil](http://ameropa.de/dbmobil)

## SCORPION KEHRT ZURÜCK

Nizza: Scorpion, unabhängiger Agent und Vollstrecker, wird auf der Luxus-Jacht von Vadim Achnetzow empfangen. Der ukrainische Millionär beauftragt ihn, ein geplantes Attentat auf den ukrainischen Präsidentschaftskandidaten Tscherkesow zu verhindern. Doch trotz aller Vorsichtsmaßnahmen gelingt der Anschlag. Als die Tat Scorpion angehängt wird, scheint die Falle zugeschnappt zu sein. Doch Scorpion schlägt zurück ...

»Andrew Kaplans Scorpion-Serie ist elegant und gleichzeitig voller Adrenalin.« Harlan Coben



Thriller · 448 Seiten · 9,99 [D]  
ISBN 978-3-453-41899-8 · Auch als E-Book  
Leseprobe unter [www.heyne.de](http://www.heyne.de)



REISEN, LESEN, GEWINNEN

Großes Gewinnspiel auf [www.reisenlesengewinnen.de](http://www.reisenlesengewinnen.de)  
Gewinnen Sie attraktive Buchpakete!

HEYNE <



# Akademie für Darstellende Kunst Bayern

Staatlich anerkannte Fachakademie für Schauspiel, Regie und Theaterpädagogik

[www.adk-bayern.com](http://www.adk-bayern.com)

Staatlich gefördert!  
Keine Unterrichtsgebühren!

**Wiedereröffnungen, die Kunstfreunde glücklich machen**

**SCHLOSS RHEINSBERG** Zur 25-Jahr-Feier der Wiedereröffnung stellen ab 1.5. Aysel Erkmen, Mona Hatoum, Karin Sander u. v. a. in Schloss und Park ihre Kunst aus. [spsg.de](http://spsg.de)

**HAMBURGER KUNSTHALLE** Haus und Sammlungen präsentieren sich ab 30.4. im neuen Glanz. Nicht nur das: Bis Ende Mai ist der Eintritt frei. [hamburger-kunsthalle.de](http://hamburger-kunsthalle.de)



## ← Europas beste Einnetzer

**SELTEN TREFFEN SO VIELE TOP-SPIELER** aufeinander wie vom 12. bis 15.5., wenn das Finale der Basketball-Euroleague in Berlin (Mercedes-Benz Arena) steigt. Das Finalturnier ist der wichtigste Vereinswettbewerb der europäischen Profibasketballer. Die vier besten Teams haben die Chance, in die Fußstapfen des Siegers der vorigen Saison, Real Madrid (in Weiß, Foto), zu treten. [euroleague.net](http://euroleague.net)

### 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 kontingentiert. [bahn.de/kultur](http://bahn.de/kultur)

**SPARPREIS GRUPPE**  
Den größten Spaß macht ein Ausflug mit guten Freunden. Passend zur Festivalsaison (etwa zum World Club Dome, s. S. 68) gibt es das Sparpreis-Gruppen-Ticket jetzt auch online: ab 19 € pro Person, 2. Klasse. [bahn.de/sparpreis-gruppe](http://bahn.de/sparpreis-gruppe)

**TICKET-SERVICE**  
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](http://bahn.de/veranstaltungen)

Anzeige

## Traumberuf **Schauspieler**

Eine **schöpferische Persönlichkeit** mit **Kreativität, Sensibilität, Fantasie** und **Ideenreichtum** ist die Voraussetzung für den Beruf, für die Passion des Schauspielers. Dazu muss handwerkliches Können erlernt werden, denn das einzige Instrument, das der Schauspieler besitzt, ist er selbst. Hierzu bietet die Akademie für Darstellende Kunst Bayern im Rahmen einer vierjährigen Vollzeitausbildung die optimalen Voraussetzungen.

Die **ADK Bayern** wurde 2001 in Regensburg gegründet und unterliegt strengen Qualitätskontrollen des Kultusministeriums Bayern und der Regierung der Oberpfalz. Die Fachakademie ist **staatlich anerkannt**, wird finanziell vom Freistaat Bayern gefördert und ist **Bafög-anerkannt**. Die Studenten werden ab dem ersten Jahr im Rahmen von Einzel-, Kleingruppen- und Gruppenunterricht auf den Beruf vorbereitet. Der Abschluss an der ADK Bayern ist laut Kultusministerkonferenz einem **Hochschulabschluss gleichwertig**. Der Unterricht ist gebührenfrei!



FOTO: ADK BAYERN

**Staatlich gefördert! Keine Unterrichtsgebühren!**

Die Akademie für Darstellende Kunst Bayern bietet neben der Fachrichtung **Schauspiel** auch die Fachrichtungen **Regie** und **Theaterpädagogik**. Ein eigenes Akademietheater und eine enge Kooperation mit zahlreichen Bühnen ermöglichen eine praxisbezogene Ausbildung.

**BEWERBUNG:** Voraussetzungen für die Bewerbung ist ein Mittlerer Schulabschluss (zwingend notwendig). Die Bewerber müssen in der Regel zwischen 17 und 28 Jahre alt sein. Einzureichen sind ein Lebenslauf, ein Foto und eine kurze Begründung der Berufswahl. **ADK Bayern, Ernst-Reuter-Platz 2, 93047 Regensburg**

Nach Eingang der Bewerbung werden die Interessenten zu einem Vorgespräch eingeladen. Je nach gewählter Fachrichtung werden hierzu im Vorfeld schriftlich Aufgaben vergeben. Bewerber im Fachbereich Schauspiel können optional vorab ein E-Casting einreichen. Hierzu soll ein Monolog der klassischen oder modernen Literatur gefilmt und an die ADK Bayern versendet werden.

[www.adk-bayern.com](http://www.adk-bayern.com)

## FAHRPLAN MAI

MEIN NEUER NACHBAR



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

## DIE KÜNSTLERIN

**S**ie führe eine Fernbeziehung, erzählt sie mir unvermittelt. Ich blicke von meinem Buch auf und wundere mich. „Wie soll das nur gut gehen?“, wirft sie hinterher. Sie adressiert mich mit diesen Fragen, mich, einen Fremden, der ihr im Zug gegenüber sitzt. „Meinen Sie mich?“, frage ich, und sie rollt mit den Augen. „Natürlich, wen denn sonst?“

Sie, ein schmaler, kleiner Mensch, modisch gekleidet, sauber gezeichnetes Gesicht. Vor ihr: ein Notizbuch mit einem Gummiband. Sie schlägt es auf, kurz bevor ich antworten will. Zeichnungen, feine, von Bäumen, nackten Frauen mit großem Busen und alten Männern mit faltigen Bäuchen. Sie beginnt, mich zu zeichnen. Zu wissen, dass ich beobachtet werde, verarbeitet in ihrem Geist, der ihre Hände bewegt, fühlt sich befremdlich schön an. Es geht so schnell, als würde beim ersten Date einer zur Begrüßung einen Kuss erwarten.

„Was ist denn das Problem?“, will ich wissen. Und sie zeichnet, ich höre den Stift und sehe, dass sie überlegt. „Er will nicht zu mir ziehen.“ Er komme aus Leipzig, ein erfolgreicher Maler, geliebt und geküsst von Sammlern und Frauen. Und sie, die in seinem breiten Schatten stehe, die Farben anmische und die einzige ehrliche Meinung zu seinen Bildern äußere. „Er ist glücklich in Leipzig“, gibt sie zu. „Aber ich lebe in Hamburg. Ich bin dort geboren, ich will hier nicht weg.“

„Das wird nicht gut gehen“, flüstere ich und kann sie verstehen. Ich bin in Berlin geboren, wer in Großstädten erwachsen geworden ist, kann nicht weg. Niemals. Jeder liebt in seiner großen Stadt kleine Orte. „Ich fühle mich zu Hause, wenn ich Hopfen rieche“, sie spielt auf den Geruch einer Brauerei an, der manchmal über St. Pauli zieht. Sie zeichnet das Kinn, den Mund, meine Augen. „Ich würde es trotzdem probieren“, sage ich. „Frag ihn doch, ob er einmal im Monat eine Flasche Bier vor deiner Nase öffnet.“ Sie lacht.

Als sie die Schatten meiner Haare auf der Stirn zeichnet, klappt sie das Skizzenbuch zu. „Ich versuche es trotzdem. Ich bin ja nicht mit ihm zusammen, weil es irgendwann scheitern wird, sondern weil es jetzt schön ist. Und vielleicht ist es schön, weil wir in getrennten Städten leben?“ Sie steht auf, lächelt streng und bedankt sich.

„Darf ich das Bild sehen?“, frage ich. „Nein“, sagt sie und geht.

10

FOTO: GETTY IMAGES; ILLUSTRATION: ANIE JÄGER

05/2016

ZU NEUEN ZIELEN

AUF



Erleben Sie eine Roadshow der Technik im Verkehrszentrum des Deutschen Museums. [www.deutsches-museum.de](http://www.deutsches-museum.de)

Deutsches Museum VERKEHRZENTRUM

BESSER WISSEN

# Maibräuche

Weiß-blaue Bäume und Bowle. So feiern wir den Anbruch der warmen Jahreszeit

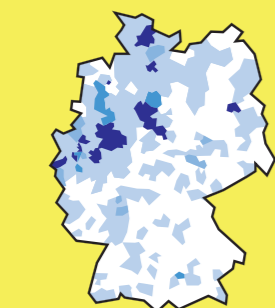
2004 wagten vier Senioren den Maibaumklau (s. unten links) per **Helikopter** – von der Zugspitze in 2600 Meter Höhe. Er wurde später gegen 150 Brotzeiten und halbe Bier ausgelöst.



Im **Rheinland** und der **Eifel** stellen junge Männer in der Mainacht der Geliebten eine junge Birke vors Haus.

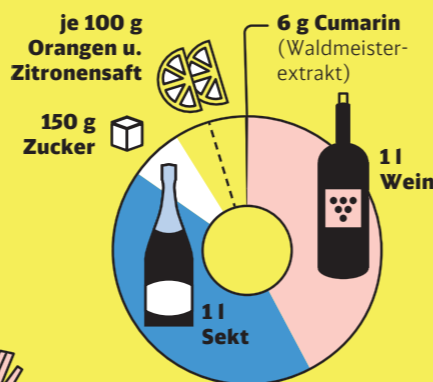
In einigen **Harzgemeinden** rund um den Brocken verkleidet man sich als Hexe und tanzt schreiend um ein lodernes Feuer.

In **Prag** kommen Verliebte am 1. Mai an der Statue eines Poeten zusammen und küssen sich unter Kirschbäumen.



Verteilung des Familiennamens „Maibaum“ in Deutschland (Personen je Landkreis).

So wenig „Mai“ steckt wirklich in der **Maibowle**:



Nett gemeint: Das schönste Mädchen der Gegend wird zur **Maikönigin** erkoren und versteigert. Den Erlös erhalten die weniger begehrten Mädchen als Aussteuer.

Ein beliebter Nervenkitzel ist der **Maibaumklau**. Ein Dorf, dessen Maibaum geklaut wurde, muss ihn gegen Naturalien (Bier und Essen) wieder auslösen.



ILLUSTRATION: MATTHIAS SCHÜTTE

## PROFESSIONELLES RECHNUNGS- UND FORDERUNGSMANAGEMENT

# Entlastung für Unternehmer – mehr Zeit für das Kerngeschäft!

Selbstständige und freiberufliche Tätigkeiten sind weiterhin hoch im Kurs. Über 300.000 Personen wagen jährlich in Deutschland den Schritt in die Selbstständigkeit. Dabei kommt auf viele Gründer gerade zu Beginn ein enormer Aufwand zu.

Mit steigendem Auftragsvolumen gehen meist nicht nur vermehrte Umsätze einher. Auch die administrativen Tätigkeiten, die viele als lästig empfinden, nehmen zu. So zum Beispiel die Rechnungsstellung und leider oft auch das Mahnwesen, wenn der Kunde nicht zahlt. Hier beginnt meist ein Hin und Her, das viele Kapazitäten bindet.

Jens Kassow, Geschäftsführer der Deutschen Verrechnungsstelle, sagt: „Um diese Zeit sinnvoller zu nutzen, können klein- und mittelständische Unternehmen (KMU) auf die Dienstleistungen der Deutschen Verrechnungsstelle zurückgreifen.“ Denn: Ein **ausgelagertes Rechnungs- und Mahnwesen** entlastet und ermöglicht es Unternehmern, sich auf ihr Kerngeschäft zu konzentrieren. Zudem wird so das Risiko für Selbstständige minimiert, indem vor einem Geschäft eine **kostenfreie Bonitätsprüfung** durch einen Partner der Deutschen Verrechnungsstelle durchgeführt werden kann.



Ein branchenübergreifendes Angebot für Handwerk und Mittelstand

Und auch dem „worst case“, einem Zahlungsausfall, kann mit einem professionellen Service vorgebeugt werden. Denn dieser bietet Unternehmern mit der Möglichkeit, **Forderungen zu übertragen**, einen zuverlässigen Schutz. Kassow fügt hinzu: „Bei der Deutschen Verrechnungsstelle erhält er sogar innerhalb von 48 Stunden eine 100-prozentige Auszahlung aus den laufenden Forderungen.“ Dadurch

steigern Selbstständige ihre eigene Liquidität und verfügen über mehr Handlungsspielraum, vor allem bei großen Aufträgen.

Zusätzliches Plus: In einem kostenfreien Online-Portal können Selbstständige jederzeit den aktuellen Status von Rechnungen und Mahnungen einsehen, so selbst leicht den Überblick behalten und bei Bedarf aktiv eingreifen.

### Das Angebot der Deutschen Verrechnungsstelle

- **Entlastung für die Buchhaltung**  
DV ABRECHNUNG bietet ein umfassendes Rechnungsmanagement und übernimmt die Erstellung, den Versand und die Überwachung von Rechnungen sowie das Mahnwesen. Zudem spart eine kostenfreie Bonitätsprüfung der Kunden Zeit und Kosten.
- **Schneller ans eigene Geld, Schutz vor Zahlungsausfällen**  
DV FACTORING gibt Sicherheit vor Zahlungsausfällen. Rechnungen und Forderungen kann der Unternehmer übertragen. Innerhalb von 48 Stunden erhält er eine 100-prozentige Auszahlung aus den laufenden Forderungen.
- **Bester Service – und dabei immer den Überblick behalten**  
Die Deutsche Verrechnungsstelle basiert auf dem innovativen DV ONLINE-PORTAL. Dadurch ist es mit wenigen Klicks möglich, alle Informationen abzurufen – jederzeit und überall.

### INTERESSE?

Dann wenden Sie sich an einen zertifizierten DVAG-Vermögensberater in Ihrer Nähe und lassen Sie sich persönlich und exklusiv zur Deutschen Verrechnungsstelle beraten.

Hotline: 0800 723 6908 (gebührenfrei)



Wo Udo (l.) ist, gefällt es auch Autor Benjamin von Stuckrad-Barre (r.). Und sei es auf der Herrentoilette im Hamburger Hotel Atlantic

# KEINE PANIK AUF DER KERAMIK



Derzeit unzertrennlich: Udo Lindenberg, der im Mai 70 wird, und Autor Benjamin von Stuckrad-Barre über Unsterblichkeit, Unterwegssein und das Leben im Salonwagen

INTERVIEW: STEPHAN SEILER REDAKTION: BIRGIT HAMM FOTOS: TINE ACKE FÜR DB MOBIL

S

onntagabend, 18.05 Uhr im Hotel Atlantic, was nach Udo-Zeit ungefähr kurz nach dem Frühstück ist. Warten in der Lobby. Plötzlich geht die Seitentür auf. Udo Lindenberg füllt den Raum. Mit Hut und Zigarre. Durchschreitet aufrecht die Lobby, als wäre er von einer Schiene geleitet. Hinter ihm und wie das Gegenteil zu seinem geradlinigen Gang stakst Benjamin von Stuckrad-Barre, mit einer Bekannten sprechend, mit den Händen unsichtbare Telefonwählscheiben bedienend. Im direkten Vergleich mit Lindenberg wirkt das irgendwie kantig. Lindenberg grüßt links ein paar Damen und Herren, die in der Bar Kanapees aufpicken. Biegt nach rechts ab in die Smoker's Lounge. Kurzes Hallo, freundlich, zugewandt, nuschelnd. Das Gespräch kommt langsam in Gang, nimmt dann richtig Fahrt auf. Thema: Unterwegssein als Lebensmotto.

Lindenberg duzt sofort, woraufhin man konsequent zurückduzt. Bestellt ein Pils und Schwarztee. Anderthalb Zigarren wird er rauchen während des Gesprächs. Dreimal wird er seine Brille abnehmen. Sein Blick: genauso durchdringend, wie alle immer sagen. Am 17. Mai wird er 70 Jahre alt. Sieht ein Mann dieses Alters nicht anders aus? Am Ende bestellt er Eierlikör für die gesamte Runde.

Lindenberg ist der Mann, der die Straßenlyrik in Pop verwandelte. Der die deutschsprachige Musik aus ihrer Lethargie befreite. Quasi der erste Rapper Deutschlands, lange bevor es das überhaupt gab. Der Nuschler der Nation. Der Hermann Hesse der Musik. Mehr als 700 Songs in mehr als 50 Jahren. Das hält man allein eigentlich kaum aus. Also ist Stuckrad-Barre dabei. Der Autor kennt Lindenberg, verehrt ihn, lebt oft ein paar Zimmer neben ihm im Atlantic. Udo habe ihn gerettet, meint er und hat es auch so aufgeschrieben in seinem gerade erschienenen autobiografischen Buch „Panikherz“, in dem Lindenberg den roten Faden darstellt. Und gewissermaßen gilt das auch für Stuckrad-Barres Leben.

Geht's los? „Yeah“, sagt Lindenberg.

**Udo, du wirst 70 im Mai und bist immer noch ruhelos unterwegs, in einem Alter, in dem andere es langsam gemütlich angehen lassen. Woher kommt diese rastlose Energie?**

**Lindenberg:** Die ist bei mir so angelegt. Ich wollte schon als Kind raus aus der kleinen Stadt. Mit 15 bin ich losgetrampt, um die Welt zu entdecken. Ich wollte Abenteurer werden, wollte nicht so limitiert leben wie meine hoch geliebten Eltern.

**Stuckrad-Barre:** Ich habe dieses grundromantische Unterwegssein-Motiv durch Udo kennengelernt, weil es in all seinen Liedern – textlich und musikalisch – darum geht, dass man aufbricht oder

wieder losmuss. Als Zwölfjähriger habe ich zum ersten Mal seine Platten gehört, und das war für mich ein Urknall, eine Befreiung der deutschen Sprache aus dem Knast. Das hat mich im Grunde sehr früh versaut für ein bürgerliches Leben. Denn es war völlig klar, man muss abhauen, immer wieder abhauen.

**L:** Sprache, ganz wichtig, erst mal aus dem Schweigen raus. In dieses unerträgliche Nachkriegsschweigen der 50er-Jahre knallte der Rock'n'Roll rein, Elvis, Bill Haley... Ich habe zwar nicht verstanden, worum es hier geht, aber ich habe die Rebellion und die Befreiung, die darin liegt, gespürt.

**Du lebstest in Gronau in Westfalen, wolltest raus aus dem Mief.**

**L:** Meine Eltern hatten auch Träume, aber die ließen sich damals nicht verwirklichen. Mein Vater wollte Dirigent werden, oder Entertainer. Dann wurden Platten aufgelegt, „Ave Maria“ und so, die Kinder wurden geweckt, denn Vater brauchte Publikum, er stand gut schwindlig auf dem Tisch und dirigierte mit dem Kochlöffel.

**Dein Vater hat dir dein erstes Schlagzeug geschenkt, richtig?**

**L:** Die erste Trommel, zu Weihnachten. Ich bin dann mit der Trommel um den Weihnachtsbaum rumgerannt.

**Glaubst du, du wärst etwas anderes geworden, wenn dein Vater dir diese Trommel nicht geschenkt hätte?**

**L:** Nein. Trommeln war eine klare Sache. Ich habe vorher schon auf allem rumgetrommelt, was so rumstand.

**S-B:** Auch auf dem Vater?

**L:** Ja, auch. Später, mit 15, bin ich in Düsseldorf in eine Kneipe gegangen und hörte da ein fünf Minuten langes Solo in einem Stück von John Coltrane und Miles Davis. Und dachte mir: Du bist doch schweinemusikalisch, du hast den Auftrag, Musiker zu werden, beruflich. Dann hab ich auch gleich in der Düsseldorfer Altstadt Trommelstunden gegeben, bin mit 15 Profi geworden.

**S-B:** Wie hast du dich denn fortbewegt von dort?

**L:** Bin meist getrampt.

**S-B:** Das erste große deutsche Lied, das du geschaffen hast, ist ja „Daumen im Wind“ – das programmatische Tramperlied.

**L:** Bahn war zu teuer, Auto hatte man nicht, erst mal trampen. Ich schlief in Bahnhofshallen und auf harten Parkbänken.

**Du hast aber auch Wehrdienst geleistet – und während dieser Zeit einen Nervenzusammenbruch erlitten?**

**L:** Ich bin da versehentlich reingeraten und auch nur sehr kurz, für ein paar Monate. Aber mit 17 bin ich ein ganzes Jahr in Tripolis geblieben, in Libyen, da gab es noch keinen Gaddafi, da gab es einen König Idris. Damals in unserem Amicclub, wo ich getrommelt habe, da war alles, was aus Amiland kam: James Dean und Elvis und die Befreiung von den Nazis. Es gab auch ordentliche Zigaretten und billigen Whisky, das war schon prima. Und Testflüge in die Wüste rein, Beduinen besuchen. Aber das ist lange her, das war 1963. Da hatte ich dann einen Zusammenbruch, kam mit geschundenen Nerven zu Hause in Münster an. Dann kriegte ich da Vitamin B reingeballert und bin in Münster eine Weile hängen geblieben – das waren schon die Anfänge des Panikorchesters.

**Um noch mal auf das Thema Unterwegssein zurückzukommen: In deinen Liedern kommen immer wieder Züge vor ...**

**L:** Ja, klar. Ankommen und gehen auf den Schienen.

**S-B:** „Bahnsteig des Lebens“ aus dem Song „Ein Kommen und Gehen“ ist eine wahnsinnig schöne Udo-Formulierung. Und ein Bahnstreckennetz ein tolles Bild dafür, dass du mit der ganzen Welt vernetzt bist. Ein großer Moment in unserer Freundschaft war für mich eine Sonderzugfahrt nach Magdeburg 2003. Da wurde ein Zug von Udo bemalt und eine Mauer durchbrochen.

**L:** Eine Styropormauer. >



Hey, alles im grünen Bereich: Beim Shooting auf dem Herrenklo des Hotel Atlantic beweist Udo Stilgefühl bis in die Zehenspitzen

Auch früher schon ließ sich Lindenberg modisch nichte vormachen. Damals noch mit Nietenhalsband statt Krawatte



**„MIR GING ES NICHT SO GUT, UND ICH DACHTE, ICH GEHE EINFACH MIT UDO MIT. DENN WO UDO IST, IST DER SALONWAGEN“**

Benjamin von Stuckrad-Barre

mag auch nicht in einer Welt voller Hunger Essen zelebrieren. Ich esse lieber so im Vorübergehen.

**Demokratisches Vorübergehen-Essen.**

**L:** Ja, ich treffe da Leute und mache meine Texte, das ist für mich sehr, sehr wichtig, die Texte zur Musik in Kommunikation mit den Leuten auf der Straße, in der Bahnhofshalle, zu machen. Im Vorübergehen, manchmal auch etwas intensiver. Jedenfalls nicht zu Hause, zurückgezogen hinter dicken, bourgeoisen Mauern.

**S-B:** Udo ist ja ein Volkssänger. Viele behaupten das von sich, aber er ist *der* Volkssänger. Jeder Deutsche kennt Udo-Texte.

**L:** Die entstehen halt auf der Straße und im Zug.

**Testest du jeden deiner neuen Song so – oder nur die, bei denen du unsicher bist?**

**L:** Die Themen, die wachsen so in mir. Ich gebe nicht nur wieder, was ich auf der Straße höre, sondern auch meine Position, meine aktuelle Lebensphase und auch meine politische Weltsicht. Ich suche die Themen, spreche über sie und stelle fest, das sind Themen, die auch andere Menschen berühren, Beobachtungen, Zeitströmungen, die Ängste jetzt und so.

**Was sind derzeit die großen Themen?**

**L:** Die großen Themen sind auf meiner neuen Platte drauf: Der Zustand der Welt, wie geht es weiter? Können wir etwas machen? Haben auch die Musik und ein Sänger die Möglichkeit, etwas zu bewirken? Denn so sind wir mal angetreten, der Anspruch war, wir wollen mindestens mal die Welt verändern. Make love, not war. Ist immer noch richtig: Liebe, Verständnis, Mitgefühl statt Krieg. Statt Schreierei, Religionsschreierei. Im Himmel ist für viele Götter >

FOTO: GIRIBAS JOSEF PHOTO/LAIF



**Aktion:  
Bahn & Hotel  
ab 99 €  
vom 1. – 30.6.**

Brandenburgertor: © travelwhites/forolia.com  
Frau: © ikeybusinessimages/stockphoto  
Hintergrundbild: Deutsche Bahn AG (DB9/4083)

**Mehr Städte.  
Mehr Erlebnisse. Mehr Wow!**

Entdecken Sie die schönsten Metropolen zu attraktiven Preisen – mit den Last Minute Angeboten von Ameropa-Reisen.

- z. B. **Berlin**, Novum Hotel Lichtburg am Kurfürstendamm **\*\*\***  
1 Nacht inklusive Frühstück sowie Hin- und Rückfahrt mit der Bahn  
2. Klasse pro Person ab **99 €**

Beratung und Buchung im Reisebüro, Bahnhof und auf [www.ameropa.de](http://www.ameropa.de)





## UDO LINDENBERG

**Geboren:** am 17. Mai 1946.

**Feiert also:** dieses Jahr seinen 70. Geburtstag.

**Die Familie:** Mutter Hermine, Vater Gustav, älterer Bruder Erich und die jüngeren Zwillingsschwestern Erika und Inge.

**Erkennt man:** an Schnute, Hut und Sonnenbrille – vor allem aber an seiner tragenden Rolle in der deutschen Rockgeschichte.

**Los ging's:** schon als Kind mit der ersten eigenen Trommel und 1969 dann mit der ersten eigenen Band, Free Orbit.

**Den Durchbruch:** brachte das Album „Andrea Doria“, benannt nach dem italienischen Passagierschiff, das 1956 sank.

**Seine sicheren Häfen:** seit Mitte der 90er-Jahre die Panikzentrale (Hotel Atlantic Kempinski in

Hamburg) und das Panikorchester, das ihn seit 1973 begleitet.

**Vorher lebte er:** einige Zeit in einer großen Künstler-WG, u. a. mit Marius Müller-Westernhagen und Otto Waalkes. Genannt: „Villa Kunterbunt“.

**Seine große Inspiration:** Hermann Hesse.

**Macht Sinn, denn:** Lindenberg schreibt und malt auch selbst – und das mit Erfolg.

**Wie er sich jung hält:** mit Rastlosigkeit. Und frei Schnauze sagen, was auf der Seele brennt.



Neues Album „Stärker als die Zeit“. Auf Tour bis 26.6., Tickets siehe Seite 22

## BENJAMIN VON STUCKRAD-BARRE

**Geboren:** am 27. Januar 1975.

**Er ist also:** zarte 41 Jahre alt, hat aber Dinge erlebt, für die andere drei Leben brauchen.

**Geboren in:** Bremen, als Nesthäkchen einer Pastorenfamilie.

**Mit der Folge:** dass er aufmüpfig wurde.

**Seine Berufung:** fand er als Redakteur, Moderator und besonders als rotziger Popliterat.

**Daher kennt man ihn:** als Ich-Erzähler in „Soloalbum“, seinem Debütroman von 1988, und der gleichnamigen Verfilmung von 2003.

**Darin geht es um:** das Klarkommen mit einem Herzen voller Liebeskummer.

**Sein Leben:** ist eine Achterbahnfahrt. Ruhm, Drogenexzesse, Heimatlosigkeit und Magersucht – er hat wirklich nichts ausgelassen.

**Ihn rettete:** ein (drogenfreier) Trip mit seinem Helden und Idol Udo Lindenberg.

**Darüber schrieb er zuletzt:** sein Leben. Bei ihm reicht das für einen wilden Roman.

**Daher sein Image:** als Grenzgänger, Partyhengst und verlorene Seele. Er ist eine Größe der deutschen Popliteratur mit Hang zu selbstzerstörerischem Verhalten.

**Auf dem Boden:** hält ihn seine schonungslose Ehrlichkeit, vor allem auch sich selbst gegenüber.

**Und:** sein 2012 geborener Sohn.



Autobiografisch geprägter Roman: „Panikherz“ von Benjamin von Stuckrad-Barre



Platz, ich preise die Göttervielfalt. Und das freundliche Miteinander, da Religion eigentlich Privatsache ist und man das respektieren sollte, statt sich gegenseitig damit zu belästigen. Die bunte Republik Deutschland ist ein ganz schön tolerantes Land. Und das möge doch auch so bleiben.

**Deine Songs sind extrem massenkompatibel – sie erreichen und berühren Menschen über mehrere Generationen hinweg. Du hast die Straßenlyrik in die deutsche Musik gebracht, damals, in den schlagerdurchsetzten 70er-Jahren.**

**S-B:** Die Befreiung der deutschen Sprache, muss man sagen.

**L:** Da war auch eine riesige Schlagerlobby gegen mich, erst mal.

**S-B:** Du hast sehr viele neue Wörter erfunden. Man könnte einen ganzen Duden füllen mit Lindenberg-Sprache, Neologismen, die Udo eingeführt hat. Und alle, die heute toll mit Texten umgehen, so wie Jan Delay, Clueso, Max Herre, Marteria oder auch Fanta 4, sind deutlich durch Udos Panikschule gegangen.

**L:** Irgendeine Startbahn muss man ja bauen, vorher. Und ich hatte nun mal in dem Fall die Gnade der früheren Geburt. Mich hat es gestört, dass es keine ordentlichen deutschen Texte gab. Ich dachte, das muss doch gehen. Dass ich Trommler war, kam mir sehr zugute. Ich hab mir die Sprache zurechtgetrommelt. Ich konnte gut Wörter dehnen wie Kaugummi, sie schleudern, zerbeißen, konnte rhythmisch auch die ersten Rap-Dinger anlegen: „Käthe Dorsch wohnt in Kiel“, das war schon Ende der Siebziger.

**Du warst der erste deutsche Hip-Hopper.**

**L:** Ja, und daraus sind natürlich viele Freundschaften entstanden – eine richtig geile deutsche Rock-Pop-Familie. Auf Tournee kommen immer ganz viele Besucher, das ist dann eine Art Familienfeier, mit Clueso, Jan Delay, Helge Schneider, Deichkind, Bourani ... Wir haben eine zehn Meter lange Bar auf der Bühne, für die härteren Gesänge wird Whisky gegurgelt, für die sanften Songs Eierlikör. Die goldene Stimme, die goldene Kugel im Hals, einst Karel Gott, jetzt ich.

**Wir haben mit Peter Maffay gesprochen. Der möchte gerne von dir wissen, ob du dich noch an das erste Lied erinnern kannst, mit dem du öffentlich aufgetreten bist.**

**L:** Meinen ersten großen Auftritt hatte ich mit elf Jahren als Schlagzeuger, in so einem kleinen Saal in Gronau. Ich trug kurze Hosen und habe „Shake, Rattle and Roll“ getrommelt. Die Leute waren hin und weg – und ich selbst auch.

**Wenn du an solche Momente zurückdenkst, beschleicht dich dann manchmal Fassungslosigkeit darüber, was alles folgte?**

**L:** Auch, immer noch. Ja. Manchmal zwicke ich mich auch und denke, ich spinne. Aber es ist ein schönes Spinnen. Das kann ruhig so weitergehen.

**Wir haben auch mit Klaus Doldinger gesprochen. Ihn interessiert, ob du dich an eure erste Begegnung erinnern kannst.**

**L:** Da hab ich in einem Jazzclub in Hamburg getrommelt. Doldinger kam rein, hört mich trommeln, und wenige Minuten später spricht er mich an: „Kommen Sie mal zu mir nach München. Wir stellen ein Schlagzeug auf und machen nur Saxofon und Schlagzeug.“ Wir haben ganz wenig gesprochen, aber fünf Stunden Saxofon und Schlagzeug gespielt. Eine intensive Begegnung, ganz ohne Worte, zwei Seelen, die sich begegnen. Dann sagte er: „Du bist jetzt Trommler in meiner Band.“ In seinem Jazzquartett, das Höchste, das es in Deutschland damals gab. Daraus ging später Passport hervor, auch die „Tatort“-Titelmelodie, die wir eingespielt haben und die noch heute sonntagabends läuft.

**Anlässlich deines vorigen Albums hat Benjamin eine Reportage über dich, Udo, geschrieben: „Die Wiederauferstehung“**



## Malta, Gozo und Comino - „Sunny sisters“ im Mittelmeer

Sonne, Sommerfeeling, Mittelmeer... In weniger als drei Flugstunden geht es „ab auf die Insel“ nach Malta - nur 95 km südlich von Sizilien gelegen. Zusammen mit ihren kleinen Schwestern Gozo und Comino



bildet Malta ein liebenswertes Inseltrio. Das kleinste EU-Land überrascht mit einem bunten Mix aus britischen und mediterranen Einflüssen, entspanntem Lifestyle und einer unglaublichen Vielfalt an Urlaubsideen - und das an über 300 Sonnentagen im Jahr.

Entdecken Sie jahrtausendealte, geheimnisvolle Megalithtempel oder bummeln Sie durch das prächtig-barocke Valletta Europäische Kulturhauptstadt 2018. Erleben Sie Musik- und Kulturfestivals und feiern Sie bei den farbenfrohen Patronatsfesten mit. Als Tauch-, Schnorchel- und Wassersportparadies hat sich die vom azurblauen Mittelmeer umgebene Inselgruppe schon lange einen Namen gemacht, aber auch Wander- und Mountainbikfans kommen hier voll auf ihre Kosten.



Lust auf Malta-Urlaub?



**1 Woche Kulturreise**  
Viele Highlights inkl. Flug und 4\* Hotel ab €599,-

[www.mein-malta-urlaub.de](http://www.mein-malta-urlaub.de)  
oder in jedem Reisebüro



Impressum: FVA Malta Schillerstr 30-40 60385 Frankfurt  
Veranstalter: Malta Direkt Reisen Hauptstr. 81 65760 Eschborn

des Udo Lindenberg“. **Wie viele Comebacks hast du erlebt?**

**L:** Ich bin schon öfter mal dem Sensenmann begegnet, aber dann wollte ich doch immer wieder die Bühne rocken.

**S-B:** Nach meinem Empfinden handelt Udos neue Platte „Stärker als die Zeit“ von der Unsterblichkeit. Sie ist eine Feier des Lebens und nicht mehr des Überlebens.

**Ich habe den Eindruck, dass du ein Suchender warst in deinem Leben. Ein Glücksforscher. Wie lässt sich das Glück finden?**

**L:** Das Wort glücklich benutze ich praktisch nie. Ich kann auch nicht sagen, ich bin ein glücklicher Mensch, so weit weg bin ich nicht vom sonstigen Weltgeschehen. Aber ein Glückspilz bin ich schon. Mein Kick liegt im Entdecken, im Unterwegssein.

**Im Streunen.**

**L:** Streunen ist das allerbeste Wort. Ich bin ein echter Streuner.

**Elke Heidenreich möchte wissen, ob du es nicht leid bist, den Hut die ganze Zeit aufzuhaben. Wird das nicht mal zu heiß?**

**L:** Nein, ich trage ihn gerne, den Hut. Ich hab da Aircondition drunter, wo Licht und Luft durchfliegen, gibt es alles.

**S-B:** Würde Donald Duck seinen Matrosenanzug ausziehen?

**Vor dem Spiegel, ganz allein, wen siehst du da?**

**L:** Ich verliere mich manchmal in meinen Augen, zwinkere mir auch zu, gelegentlich, bin aber kein selbstverliebter Vogel. Ein bisschen narzisstisch musst du natürlich schon sein, wenn du dich gerne teuer beleuchten lässt auf einer großen Bühne.

**Welche Sache würdest du gerne aufhalten beim Älterwerden?**

**L:** Alter steht für Radikalität und Meisterschaft. Es gibt ja den Spruch „Alte Männer sind gefährlich, denn die Zukunft ist egal“. Das mag für viele zutreffen, für mich hoffentlich nicht. Gerade habe

**„ICH TRAGE IHN GERNE, DEN HUT. ICH HAB DA AIRCONDITION DRUNTER, WO LICHT UND LUFT DURCHFLIEGEN, GIBT ES ALLES“**

Udo Lindenberg

ich den Club der 100-Jährigen gegründet, dem könnt ihr gerne beitreten, da haben wir noch reichlich Zeit für jede Menge Abenteuer. **Wenn du zurückblickst: Was hast du vom Leben gelernt? Welche Botschaft kannst du einem jungen Menschen mitgeben?**  
**L:** Dass du das meiste durch sensiblen Umgang mit Menschen erfährst. Und dass es so was wie eine endgültige Erkenntnis nicht gibt, und für jeden, glaube ich, eine andere Wahrheit. ●



Lindenberg und Stuckrad-Barre erzählen von je einem besonderen Stück Heimat auf [dbmobil.de/lindenberg](http://dbmobil.de/lindenberg)



**Jede Reise ein voller Erfolg!**

Rasen: © scenery1/Fotolia.com • Fußball: © Smileus/Fotolia.com



HIER WERDEN IHRE IDEEN BALD GRENZENLOS SEIN

COMING SOON: DIE NEUE MESSE ESSEN

[www.messe-essen.de](http://www.messe-essen.de)



**Mehr Spannung. Mehr Jubel. Mehr Wow!**

Entdecken Sie Europas schönste Metropolen! Ob London, Barcelona oder Rom – erleben Sie mit Ameropa-Reisen die Heimatstädte von Europas Top-Fußball-Teams und machen Sie Ihren Städtetrip zum vollen Erfolg.

Beratung und Buchung im Reisebüro, Bahnhof und auf [www.ameropa.de](http://www.ameropa.de)

Ein Unternehmen von



# Sioux Grashopper

## Herren



## Damen



Die Stilikone der 60ies von Sioux gibt es nun in  
100 verschiedenen Varianten.

Jetzt im Handel oder unter [www.Grashopper.de](http://www.Grashopper.de)

# Sioux Grashopper

## Feel the Indian Spirit

EXKLUSIV FÜR  
MOBIL-LESER  
**20,- €**  
GUTSCHEIN

EINZULÖSEN AUF [WWW.SIOUX.DE/SHOP](http://WWW.SIOUX.DE/SHOP)  
MINDESTBESTELLWERT 50,- €.   
GÜLTIG BIS ZUM 31.05.2016. KEINE BARAUZZAHLUNG.  
MAXIMAL EIN GUTSCHEIN PRO BESTELLUNG.

IHR CODE:

**SX-1605-MO-20E**



Wandlung einer Landschaft:  
 Aus Tagebaugruben (links:  
 Welzow-Süd) werden  
 Badeparadiese (rechts:  
 Geierswalder See)



**ENDLICH LAND UNTER IN DER LAUSI  
 TIEFE FURCHEN IN DER LANDSCHAFT  
 ABGEZOGEN SIND, ENTSTEHT JETZT EINE  
 SCHULT UM VON BERGBAU AUF TOUR**

**TZ HAT DER BRAUNKOHLETAGEBAU  
 HINTERLASSEN. WO DIE BAGGER  
 SEENLANDSCHAFT. EINE REGION  
 ISMUS. WIE IST DAS MÖGLICH?**

TEXT: ANNA SCHUNCK, DAVID SCHUMACHER FOTOS: FREYA NAJADE

# W

ann der Arbeitstag von Klaus Renner beginnt, ist schwer zu sagen. An sonnigen Tagen wie diesen läuft er den ganzen Tag barfuß herum, und Hektik ist sowieso nicht sein Ding. Feine Wellen kräuseln sich am Strand des Geierswalder Sees, die Morgensonne wärmt den Sand. Renner verleiht Surfbretter und Boote, für später haben sich Surfschüler angekündigt. Gerade hat der 66-Jährige noch Zeit, um seine Strategie darzulegen. „Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer. Von nichts kommt nichts.“ Wird schon werden, heißt das. Muss ja. Bei der herrlichen Umgebung hier.

Kaffeeduft weht herüber von der Beachbar am Ufer, die aussieht wie ein Piratenschiff. Gehört auch zu Renners See-Unternehmung. Die Gastronomie hat er vor vier Jahren aufgezogen, damit hat er sein Geschäftsmodell verfeinert. „Die Wassersportschule und die Bar bedienen sich gegenseitig.“ Radfahrer machten jetzt bei ihm Rast, weil die Segel auf dem See so eine hübsche Kulisse abgeben. Und dabei studierten sie dann gleich die Angebote für einen Surfkurs. Ganz schön clever. Alles ist bereit im Urlaubsparadies Lausitzer Seenland.

Wenn man so will, geht die Landschaft hier auf ein gigantisches Geschäftsmodell zurück. Den beschaulichen Geierswalder See hat nicht die Natur erschaffen, sondern der Mensch. Wo heute gesegelt und gepaddelt wird, haben einst Bagger riesige Furchen ins Land gegraben und dabei mehr als 80 Ortschaften verschwinden lassen. Das Lausitzer Braunkohlerevier gehörte lange zu den größten in Deutschland, der fossile Brennstoff trieb den Industriestaat DDR an. Bis die Vorkommen Anfang der

## IN EIN PAAR JAHREN WERDEN ZEHN SEEN DURCH KANÄLE VERBUNDEN SEIN

90er-Jahre zur Neige gingen und kahle, klaffende Täler zurückblieben. Ganz zu schweigen von den Lausitzern: Von den mehr als 120 000 Stellen im Bergbau bleiben heute noch etwa 8000. Tendenz sinkend.

Schon früh fassten Entwickler den Plan, die Gruben zu fluten. So sind in den vergangenen knapp 20 Jahren zwischen Calau in Brandenburg und Görlitz in Sachsen 23 Seen entstanden – und damit eine völlig neue Tourismusregion: das Lausitzer Seenland. In ein paar Jahren sind die Seen dann vollgelaufen, 8000 Hektar Wasserfläche insgesamt. Zehn Seen werden durch Kanäle miteinander verbunden sein. Wie viele

Steuergelder das kostet, ist kaum mehr auszurechnen, mehr als 9 Milliarden Euro werden es wohl sein. Immerhin soll das Geld zweierlei bewirken: die vernarbte Landschaft vor der Verödung retten – und die Lausitzer gleich mit.

Eine Region schult um, von Bergbau auf Tourismus. Vom Kumpel im Schichtdienst zum Rund-um-die-Uhr-Entrepreneur. Surf-Renner, wie sie ihn hier nennen, gibt das Modell für die Lau-

sitz 2.0. Auch sein Mitarbeiter Kai Voigt hat den neuen, fortschrittlichen Geist verinnerlicht: „Am Seenland gibt es keine Nachteile.“ Weiter oben, zwischen Strandparkplatz und Seerundweg, hat der 39-Jährige seinen Airstream, einen amerikanischen Wohnwagen, abgestellt, der als Imbisswagen dient. Waffeln, Sandwiches, Softeis, das er Kindern auch mal gratis durch die Seitentür reicht. Da kauft Mama doch gern noch eine Waffel.

Wie viele Imbissbetreiber kann das Lausitzer Seenland wohl unterhalten? Viele Einwohner fahren täglich ins 65 Kilometer entfernte Dresden. Der Tourismus >



Links: Traumstrand mit geringer Liegestuhlauslastung. Im Lausitzer Seenland ist noch ausreichend Platz für neue Gäste

Leuchtturmprojekt: Sieht nach Ostsee aus, liegt aber am Geierswalder See. 22 Meter hoch, mit Restaurant und Hotel (ganz oben)

Eis, Sandwiches, Waffeln, na klar. Aber Würstchen gibt's nicht im Imbisswagen von Kai Voigt (oben), darauf legt er Wert



Surfschulmeister Klaus Renner bringt das Flair Kaliforniens in die Lausitz, mit Sonnenbrille, Airstream und Lässigkeit

Kinder dabei sind. „Die dürfen dann ein Alpaka führen und langweilen sich nicht so schnell, wenn die Erwachsenen viele Fragen stellen.“ Wenn sie zum Beispiel wissen möchten, wie es sich anfühlt, neben einer Grubenbahn aufzuwachsen. Schnippa: „Schlimm war es erst, nachdem die Kohlebahn und die quietschenden Bagger in den 80er-Jahren verschwanden. Die Ruhe war erst mal gewöhnungsbedürftig.“ Ihre Geschichte ist die einer ganzen Region: Die Maschinen sind verstummt. Jetzt müssen die Menschen gestalten.

In einem merkwürdigen Zwischenstadium befindet sich das Lausitzer Seenland. Gerade jetzt ist die spannendste Zeit, es zu besuchen. Das Land ist weit, es wirkt unbesetzt, und das nur zwei Zugstunden von Berlin entfernt. Der Besucher fühlt sich klein und zu Gast im Sandkasten eines Riesen, der erst mit Schaufeln Löcher gebuddelt und diese dann aus Spaß mit Wasser gefüllt hat. Und so steht man dann am >

## DIE MASCHINEN SIND VERSTUMMT. JETZT MÜSSEN MENSCHEN GESTALTEN. DAS SEENLAND BEFINDET SICH IN EINEM SPANNENDEN ZWISCHENSTADIUM

kann die Braunkohleindustrie als Hauptarbeitgeber noch nicht ersetzen. Die Arbeitslosigkeit liegt bei über zehn Prozent. Seit einigen Jahren sinkt sie stetig – und das, obwohl noch immer Stellen im Bergbau verloren gehen. Ein gutes Zeichen.

Mehr als eine halbe Million Übernachtungen zählt das Tourismusamt jährlich, die Zahl steigt. Die Bettenauslastung liegt bei einem Drittel. Da geht noch was, da müssen Pioniere wie Renner und Voigt ran. Lausitzer, die sich was trauen. Leute wie Andreas Wobar, Bettina Muthmann und Martin Schwarz, die an der Tagebaukante in Großräschen einen Weinberg anlegten.

Oder Cornelia Schnippa. Sie kam auf die Idee mit den Alpakas. Die 46-Jährige nimmt die kleinen, wolligen Anden-Kamele mit auf ihre Führungen. Am liebsten, wenn



Wolfgang Kaiser war Bergbauingenieur (oben) und kann kaum erwarten, dass die alte Grube zum Sedlitzer See wird

# RAUS AUS DEN SOCKEN. REIN IN DEN SOMMER.



Moorei Leather Men

Duckbill Annie



Mit dem passenden Laufgefühl von myVALE. myVALE ist die Sandale, die mit individuellem Fußbett nach dem persönlichen Fußabdruck hergestellt wird. Nachdem du ein myVALE Modell unter [www.my-vale.de](http://www.my-vale.de) ausgewählt oder mit dem myVALE Designer selber gestaltet und online bestellt hast, erhältst du zunächst die Footprintbox. In dieser Box hinterlässt du deine Fußabdrücke und schickst die Box vorfrankiert wieder an uns zurück. Deine Fußabdrücke werden von unseren Experten gescannt, orthopädisch bewertet und optimiert. Danach entsteht in Handarbeit jedesmal ein Unikat: Deine persönlichen, komfortablen und hochwertigen myVALE.

**Exklusiver Preisvorteil!** 5% Rabatt\*  
 Im Warenkorb einfach den Rabattcode **mobilimmai** einlösen ...  
 \*Aktion gültig bis 01.06.2016



Vor der Flut: Im Tagebau Welzow-Süd werden die Bagger noch jahrelang in Betrieb sein (rechts)

Die Alpakas von Fremdenführerin Cornelia Schnippa (unten) kommen aus den Anden. Sind also extreme Landschaften gewohnt



Ufer eines menschenleeren Sees, lässt den Blick schweifen – und der prallt plötzlich auf einen monströsen Kran, eine zurückgelassene Bergbaumaschine. Als hätte jemand in ein zu perfektes Bild einen Störer eingebaut, damit keine Langeweile aufkommt.

Zwei Welten überlagern sich, sie existieren am gleichen Ort. So soll es bleiben, wenn es nach Wolfgang Kaiser geht. Der Bergbauingenieur ist 80 Jahre alt. Seine

## „BEKÄME ICH HIER EINEN JOB, ICH WÜRD SOFORT HERZIEHEN“

Arbeit hat er geliebt, das ist nicht zu übersehen, wenn er über die weiße Feder am Hut seiner alten Kluft streicht. Jetzt heißt er die neue Landschaft willkommen.

Eine Fußgängerbrücke führt unweit seines Hauses hinüber zum Sedlitzer See. „Ich schaue mich um und weiß: Das hätte es alles nicht gegeben, wenn wir weiter gefördert hätten.“ Das Becken kennt er noch ohne Wasser. „Bei Ostwind stank es hier nach Gas, bei Westwind kam der schwarze Staub von den Brikettfabriken.“ Ohne die Flutungen wäre die Lausitz nie so schön geworden. „Wir wären jetzt tot und verlassen.“ Das klingt dramatisch, ist aber nicht über-

FOTOS: JAZORINA, LAND OF LAKES/FREYA NAJADE/KEHRER VERLAG

trieben. Dafür muss man nur seinen Enkel fragen, Marcus Kaiser, 28. Er hat studiert und zog fort. Jetzt hat er eine kleine Familie, mit der er die Lausitz besucht. „Schauen Sie sich um“, er zeigt Richtung Uferpromenade und Jachthafen. „Zum Urlaub machen komme ich immer wieder her.“ Wenn es nach ihm geht, wird seine heute einjährige Tochter in diesen Gewässern schwimmen lernen.

Bis die Seen vollgelaufen sind, ändert die Landschaft ständig ihr Gesicht. Kann es einen besseren Anreiz geben, um immer wiederzukommen? Unfertig wird das Seenland noch lange bleiben. Daran erinnern schon die „Betreten verboten“-Schilder, die am Rande vieler Böschungen stehen. Unter dem Bewuchs verbirgt sich Aushub aus einstigen Kohlegruben. Einsturzgefahr. Oder anders gesagt: menschenfreies Gelände. Genau das, was viele Touristen suchen.

Dass doch genug Menschen kommen und es wirklich bergauf geht im Lausitzer Seenland, das kann Surf-Renner an einer Kennziffer seines Geschäfts festmachen. Gerade gibt er so wenig Geld für Werbung aus wie noch nie. Lläuft also. Endlich. Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer.



Aussichtsturm „Rostiger Nagel“ und weitere Seenland-Fotos auf [dbmobil.de](http://dbmobil.de)

## RAN ANS WASSER

### ANREISE

**Per Bahn:** mehrmals täglich direkt oder mit einmal Umsteigen ab Berlin oder Dresden nach Senftenberg.

**Hotel-Tipp:** Lübbenau, Best Western Spreewald \*\*\*S, 1 Ü/DZ/F pro Person ab 30 € (Leistung 667000). Frühbuchervorteil: 5 % Ermäßigung bei Festbuchung bis 30 Tage vor Anreise. Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel.: 06172/109-787 oder [ameropa.de/dbmobil](http://ameropa.de/dbmobil)

### AKTIVITÄTEN

**Alpaka-Touren:** mit der Ur-Lausitzerin Cornelia Schnippa. [lausitzleben.de](http://lausitzleben.de)

**Tagebau-Exkursionen:** u. a. am Tagebau Welzow-Süd und am Besucherbergwerk F60 mit der „größten beweglichen, technischen Anlage der Welt“. [energie-route-lausitz.de](http://energie-route-lausitz.de)

## Mit der Knappschaft auf Tour – die Ruhr entlang auf dem „Guter-Rat-Weg“

ANZEIGE



### IN DIE PEDALE, FERTIG, LOS!

Ein einzigartiges Fleckchen Deutschlands entdecken, das geht am besten mit dem Rad. Eine besonders beliebte Strecke ist der RuhrtalRadweg in Nordrhein-Westfalen. Das Highlight: das zwischen Witten und Duisburg gelegene Teilstück „Guter-Rat-Weg“. Hier bekommen Radwegnutzer an zehn Stationen neben einem fabelhaften Ausblick nützliche Gesundheitstipps präsentiert. Auf ihrem Gesund-

heitsweg stellen die Krankenkasse Knappschaft und ihr Partner, die Ruhr Tourismus GmbH, außerdem Übungen vor, um den Körper fit zu halten.

### MEHR ALS NUR RADELN

Wie atme ich richtig bei Anstrengung und welche Übungen helfen mir, den Rücken zu schonen? Auf großen roten Tafeln gibt es am „Guter-Rat-Weg“ neben vielen Tipps auch Anleitungen und Ratschläge

zum Alltag und zur Natur. So erfahren Radfahrer, Skater und Spaziergänger unter anderem, was es mit dem gefährlichen Bärenklau auf sich hat.

### BLEIBEN SIE GESUND!

Das Teilstück des RuhrtalRadwegs eignet sich perfekt als Tagesausflugsziel für Naturliebhaber. Wem die 83 Kilometer des „Guter-Rat-Wegs“ der Knappschaft an einem Tag zu viel sind, der findet in Essen oder in Hattingen einen schönen Ort zum Übernachten. Alle Informationen zum „Guter-Rat-Weg“ und zu weiteren Leistungen der Krankenkasse im Rahmen der Gesundheitsförderung gibt es auf: [www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)



FOTOS: OLIVER BLOBEL



No risk, no fun?  
DB MOBIL-Autor Uwe  
Pütz nahm beim  
„Junkyard Cyclocross“  
in Berlin den Kampf  
mit Sand, Schutt und  
seinen Grenzen auf



# TOUR DE FORCE

FAHRRAD  
SPEZIAL

Eine urbane Szene macht den Radsport wieder cool. Die Parcours führen durch Hallen und Hinterhöfe. Sympathisch, fand DB MOBIL-Autor Uwe Pütz. Bis das Startsignal ertönte

FOTOS: BJÖRN LEXIUS

**U**m 22.07 Uhr verlasse ich den Parcours durch den Seitenausgang. Nicht allein, ich bin in Begleitung zweier Männer in roter Kleidung, die mich in ein rotes Auto eskortieren. Auf dem Weg ins Krankenhaus.

Vor eineinhalb Stunden stand ich noch im Starterfeld in Berlin-Kreuzberg mit einem neongrünen Fahrrad, Startnummer 17, und wartete auf den Countdown. Nun sitze ich auf einem blauen Plastikstuhl und starre ins Leere. Wie in Trance ziehen die Bilder vom Rennen an mir vorbei. Die Strecke mit den Wurzelstöcken, die wie Stacheln aus dem Boden ragen; Schutthügel, die im Dunkeln nur zu erahnen sind. Und immer wieder die gewellte Kunstbahn am Ende des Parcours, kurz vor der Zieleinfahrt. Den Aufprall sehe ich nicht kommen, höre nur den Knall meines Helms. Dann liege ich auf der Rampe, für eine lange, lange Sekunde.

Es passierte schon in der ersten Runde. Obwohl ich die Strecke vorher zweimal abgefahren war, stürzte ich auf einer Bahn, die wellenförmig bis zur Zielkurve verlief. Warum es mich schmiss, versuchte ich mir später zu erklären. In dem Moment konnte ich nicht mehr klar denken. Ich wusste nur: Ich will weiter, bloß nicht jetzt schon aufgeben.

Es sollte mein erster „Junkyard Cyclocross“ werden. Der Name steht für Hinterhof-Rennen, eine besondere Form des Querfeldein-Rennens, bei dem man durch unwegsames Gelände fährt, über Sand, Steine, Hügel, Rampen und andere künstliche Hindernisse. Man darf absteigen, sein Rad sogar über Hindernisse schmeißen, am Ende kommt es darauf an, mit dem Gefährt in möglichst kurzer Zeit das Ziel zu erreichen. Rennen dieser Art, ob in Hinterhöfen oder auf freiem Feld, finden in Deutschland immer mehr Zuspruch bei Radfahrern, die sich gelangweilt von monotonen Straßenrennen abwenden.

Überall haben sich Klubs gegründet, sie heißen „Fixedpott“ oder „guilty76 racing“ und veranstalten Rennen vor einem Publikum, das coole Klamotten und Tattoos statt Bierbauch trägt. Mit Eingang-Rädern (Fixies) oder Crossbikes, Rennrädern mit Stollenreifen. „Irgendwo muss man all die coolen Biker doch einfangen, die durch die Stadt cruisen“, sagte sich der Hamburger Ingo Engelhardt. Er fand es langweilig, „mit 60-Jährigen in Elasthan durch die Landschaft zu fahren“. Heute veranstaltet er „radikale Races“ auf Kartbahnen im Geiste der Kurrierfahrer-Rennen. Beim „Last Man Standing“ wird so lange gefahren, bis nur noch ein Teilnehmer übrig bleibt.

Auch der Junkyard Cyclocross in Kreuzberg spiegelt den Wunsch nach Nonkonformität. Dazu passt, dass einige Fahrer im Leopardoverall oder geblühten >





Auf in die Schlacht: Am Start haben die rund 30 Teilnehmer noch festen Boden unter den Füßen. Draußen erwartet sie unwegsames Gelände

**JUNKYARD KLINGT LUSTIG UND WIRD VOM VERANSTALTER AUCH SO VERKAUFT: ALS „WETTBEWERB, DER GENAUSO SPASSIG IST, WIE SICH SEIN NAME ANHÖRT“**

Kleid aufs Rad steigen. Ungewöhnlich auch die Strecke. Verbunden mit der Berliner Fahrradschau, die am gleichen Wochenende stattfand, führte sie von der überdachten „Event-Arena“ hinaus ins Freie und wieder zurück in die Halle.

Ich hatte mir das Gelände vorher angesehen, als es noch hell war. Inspizierte die fast fußballfeldgroße Brachfläche mit den aufgeschütteten Hügeln, zwischen denen Plastikbänder den Weg markierten. Es sollte über Treppenstufen gehen, vorbei an einem Container, durch Sand, spitze Kurven und über meterhohe Hügel mit steilem Gefälle. Unter einigen Testfahrern kursierte schnell die Meinung, die Strecke sei alles andere als optimal: zu viel Wurzelwerk im Boden, zu viele Steine. „Es ist ein wilder Kurs, aber genau das wollen wir“, sagt Jörg Wittmann, einer der Organisatoren, der Startnummern an die Teilnehmer aushändigt.

„Junkyard“ klingt lustig und wird vom Messeveranstalter auch so verkauft – als ein „Wettbewerb, der genauso Spaßig ist, wie sich sein Name anhört“. Zudem wirbt man damit, dass auch „Anfänger sich im Cross versuchen können“. Als Biker mit Durchhaltevermögen und Neugierde schien mir das eine gute Gelegenheit, den trendigen Sport kennenzulernen. Ich ordnete

mich in die Kategorie „Hobby“ ein, musste aber schnell erkennen, dass hier nicht blutige Anfänger, sondern erfahrene „Racer“ angemeldet waren. Das verrät mir ein Gespräch mit Mark, der neben mir auf den Start wartete. Er war einst als Kurierfahrer unterwegs und kannte einige im Feld. Wie ich erfuhr, mischten sich darunter auch vom Radsportverband lizenzierte Teilnehmer, die regelmäßig Rennen fahren. Es war also mächtig Ehrgeiz am Start.

40 Minuten Zeit wurden von der Rennleitung angesetzt, bei einer guten Rundenzeit von unter drei Minuten machte das etwa 14 Runden über eine Distanz von je einem Kilometer. Was bei Tageslicht noch recht harmlos aussah, zeigte sich um 20.40 Uhr, im schwachen Licht weniger Außenleuchten, als unübersichtliches Terrain.

Doch es war vor allem der Regen, der die Bedingungen entscheidend veränderte. Vorher war der Sand im Outdoor-Gelände trocken, jetzt klebte er feucht unter den Stollenrädern, die keinen Grip mehr auf dem glatten Beton in der Halle fanden. Das lernte ich auf die harte Tour. Schon in der zweiten Runde legte ich mich in der Kurve lang, mitten vor dem Zuschauerspalier. Zwei Runden, zwei Stürze – na, sauber! Ich spürte Scham. Ich hasste die Zuschauer, die es gleichgültig ließ, dass es einen schmiss. Schwund befeuert offenbar den Mythos vom wilden Spektakel, bei dem nur die harten,

verrückten Kerle durchkommen. Nach Wut kommt Trotz. Egal, so schnell gebe ich nicht auf! Noch benommen von den zwei Stürzen, kämpfte ich mich mit Tunnelblick die Erdhügel hoch und bekomme Hass auf die Kollegen, die leicht wie Insekten an mir vorbeischnitten. Rechts, rechts, innen, innen – immer wieder erhalte ich Kommandos von hinten: „Alter, du hältst tierisch auf!“

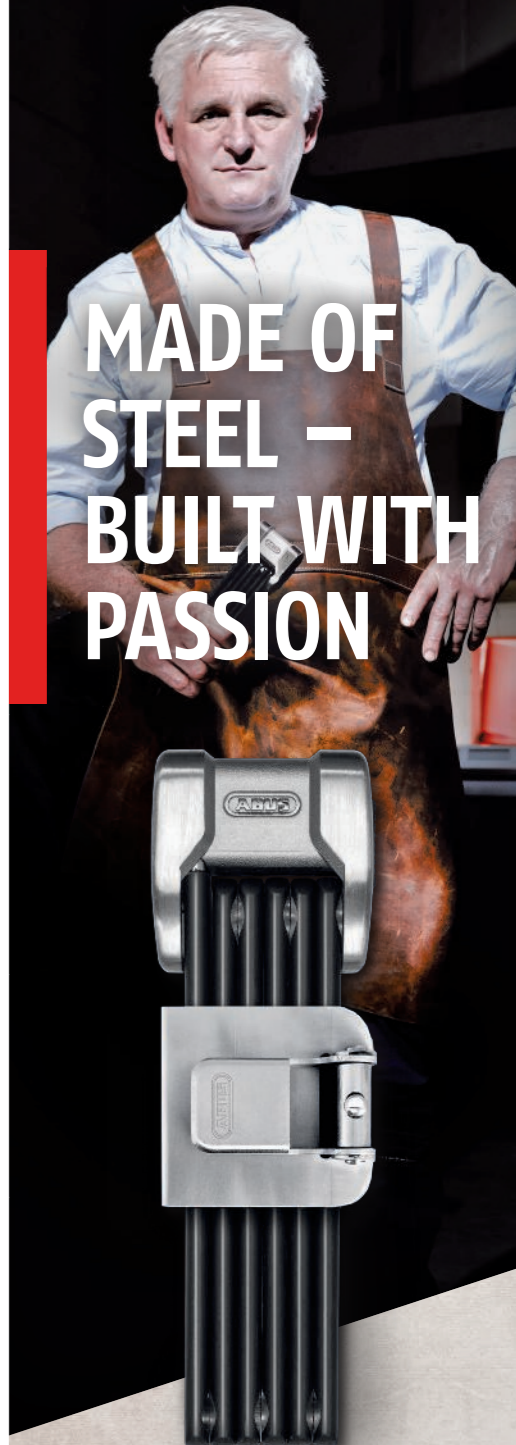
Nach Spaß klingt das nicht. Hinter der vermeintlich coolen Bart- und Klamottenmaske bricht sich derselbe Ehrgeiz Bahn, der auch klassischen Wertungsrennen mit ihrer Ausrichtung auf Bestzeiten anhaftet. Wie ich über Außenlautsprecher erfahre, führt das Feld ein Maximilian Möbis an, seines Zeichens deutscher Meister im Cyclocross. Na super, denke ich – was will der denn in der Kategorie Hobby?

Kein Wunder, dass ich mich hier so verloren fühle. Leidensgenossen, die sich ähnlich langsam durchs Gelände mühen, suche ich vergebens. Nach Runde vier erwacht den Kämpfer in mir; schon wieder ein Fahrer im Nacken, der vorbeiwill. Nix da, ich halte Spur. Das ist auch mein Rennen, ihr Tempo-Spießer.

Leider reichen meine Kräfte nicht aus, um über 14 Runden Gas zu geben. Mit jeder Spitzkehre, jeder Anfahrt auf einen Hügel, jedem Sprung über Balken und Wurzeln spüre ich, wie mürbe mich dieser Ritt macht. Ende Gelände? Noch >



Die Welle reiten: Die Kunstbahn vor dem Ziel (links) erwies sich als ebenso große Herausforderung wie mancher Abhang im Gelände (rechts)



**MADE OF STEEL – BUILT WITH PASSION**



**ABUS BORDO CENTIUM – GEHÄRTETER STAHL, DETAILVERLIEBT IN MANUFATUR-QUALITÄT GEFERTIGT. DAS PURE BEKENNTNIS ZUM GESCHMACKVOLLEN INDIVIDUALISMUS.**

 **MADE IN GERMANY**



Vorsicht, Stauende: Anders als ein herkömmliches Straßenrennen bietet ein Junkyard-Parcours kaum Platz zum Überholen



Über Stock, Stein und die eigene Schmerzgrenze: Beim Cyclocross zwingen Sandpisten und Hügel auch mal zum Absteigen

## „... NUMMER 23 FÄHRT NOCH IMMER OHNE SATTEL, NUMMER 11 HAT EINEN PLATTEN...“

nicht, jetzt noch nicht. Ich stolpere fast über den Balken, den ich schon sechs- oder siebenmal locker übersprungen habe. Das ist das Tückische: Aussetzer verzeiht diese Strecke nicht. Man kann keinen Meter im Autopilotmodus abarbeiten.

Ich höre Satzketzen, die sich schnell wieder auflösen. „... Nummer 23 fährt noch immer ohne Sattel... Nummer 11 hat einen Platten...“

Dann ruft der Sprecher den Sieger aus. Es ist, Welch Überraschung, Maximilian Möbis, der als Erster nach 40 Minuten durchs Ziel kommt. Damit endet das Rennen auch für uns übrige Teilnehmer. Die

ersten fünf bekommen ein Preisgeld, die anderen verschwinden anonym hinter den Zuschauern. Die haben vor allem eines erlebt: ein kostenloses Spektakel mit skurrilen Ausfällen, genau das, was den Reiz der Cyclocross-Wettbewerbe ausmacht. Längst nicht alle Fahrer sind durchgekommen – ich schon. „I did it“, könnte ich voller Stolz sagen, fühle mich aber zu schlecht, um mich wirklich darüber zu freuen.

Mein Nacken, meine Beine, meine Ellbogen, alles schmerzt und brennt. Und während ich später, im fahlen Krankenhauslicht, jede Runde in Gedanken noch mal durchgehe, ziehe ich für mich ein ernüchterndes Fazit: viel Risiko, wenig Spaß. Und für Anfänger völlig ungeeignet.

PS: Gegen 23.30 Uhr durfte ich die Elisabeth-Klinik verlassen. Die Halswirbelsäule war zum Glück nur gestauch. Für die Nacht sollten Schmerzmittel reichen. ●

## RADIKAL ANDERS



### RAD RACE BERGFEST

Beim zurzeit wohl hipsten Bergrennen geht es den Feldberg im Taunus hinauf – über 11,6 Kilometer und 600 Höhenmeter. Teilnehmen kann jeder in den Disziplinen „Fixed“ (ohne Schaltung, Bremse) und „Open“ (mit Bremse). [rad-race.com](http://rad-race.com)



### LAST MAN STANDING

Als Antwort auf die „Uncoolness“ im Radsport versteht die Rad Race GmbH Rennen wie „Last Man Standing“ (13.8., Heidberggring), bei denen gefahren wird, bis nur noch ein Teilnehmer übrig bleibt. Weitere Termine: [rad-race.com](http://rad-race.com)



### WORLD-KLAPP 24 HEURES LE SCHOPP

Das weltgrößte 24-Stunden-Rennen für Klappräder startet am 14.5. im pfälzischen Schopp und hat großen Unterhaltungswert. Teilnehmer brauchen ein Team, ein Ein-Gang-Faltrad und – als Mann – einen Oberlippenbart. [world-klapp.de](http://world-klapp.de)

FOTOS: BJÖRN LEXIUS FÜR MOBIL; GUILTY76; BJÖRN LEXIUS/RAD RACE; UTE HERZOG/WORLD KLAPP

# Nächste Station: Ausflug!

Die Fahrt ist lang, Sie haben Durst und der Getränkeservice kommt nicht. Jetzt eine Flasche mit Ihrem Lieblingsgetränk!



© A.Rochau - Fotolia



Über 40 Designs!

Trinken muss jeder ...  
... besonders Reisende in klimatisierten Zügen!  
Und der Frühling lockt nach draußen. Wenn Sie noch keine Flasche zum Mitnehmen haben, dann hätten wir da einen Vorschlag. Übrigens auch ein tolles Geschenk.

Emil – die Flasche®: Glas ist geschmacksneutral, ein Thermobecher hält Kühles frisch und Heißes warm (und schützt vor Bruch), der Schraubdeckel ist absolut dicht. Ein Bezug aus OEKO-TEX®-Standard-100-Material oder Bio-Baumwolle hält alles zusammen und sieht gut aus! Am Zugbündel lässt sich die Flasche außen an den Rucksack hängen.

### Wer hat's erfunden?

Schon 1990 hatte man bei Familie Weiß die Nase voll vom allgemeinen Verpackungsmüll. Deswegen erfand Agnes Ziegler-Weiß Emil – die Flasche®. Emil ist inzwischen beim Sport und im Büro, aber auch in Schulklassen und Kindergärten präsent. Tochter Magdalena arbeitet heute in der Geschäftsleitung des Familienunternehmens mit.



Magdalena und Agnes Weiß

## Ideal für Schule und Studium, Sport und Büro!

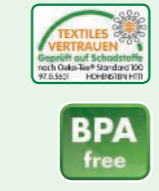


© Karin & Uwe Annas - Fotolia

© VadimGuzhva - Fotolia

© Lupo Smakowski - Fotolia

© Monkey Business - Fotolia



## Umweltfreundlich:

- STOFFAUSSENHÜLLE (OEKO-TEX® STANDARD 100 ODER BIO)
- WATTIERUNG
- STOFFINNENHÜLLE (OEKO-TEX® STANDARD 100)
- STABILER, THERMO-ISOLIERENDER BECHER
- GLASFLASCHE



In Bioläden und Schreibwarengeschäften.  
Online-Shop: [www.emil-die-flasche.de/emil-shop/](http://www.emil-die-flasche.de/emil-shop/)  
Händleranfragen willkommen!

# STROM: AUFWÄRTS

**Bieder war gestern: Die E-Bikes dieser Saison sind schick, leicht – und lassen Motor und Akku kaum noch erkennen**

TEXT: UWE PÜTZ



## HOLZ UND HIGHTECH

Ein Design-Statement aus Esche ist dieser geschwungene Rahmen von der Firma Aceteam. Der Akku ist unsichtbar integriert, der Ein-Gang-Motor im Hinterrad wird von einem Zahnriemen in Gang gesetzt. Gewicht: 19 Kilo. Preis: 4280 €. [aceteam.de](http://aceteam.de)



## KEIN WEG ZU SCHLECHT

Ein neues Fahrrad-Genre: das Offroad-E-Bike von Ubco. Mit Motoren hinten und vorn ist das Modell Spaßgerät und Lastentier (30 Kilo). Statt zu treten, dreht man am Griff. Kurz vor Serienstart. Ca. 6200 €. [ubcobikes.com](http://ubcobikes.com)



## AUF SENDUNG

Über ein Steuermodul auf der Querstange lässt sich der Motor des »Vanmoof Electrified 3« zuschalten, zudem zeigt es den Akku-Stand an. Mit GPS-Sender als Diebstahlschutz. Es wiegt 19 Kilo. 2250 €. [vanmoof.com](http://vanmoof.com)

## GUT VERSTECKT

Der Motor beim Elektrorad von Coboc steckt unsichtbar in der Hinterradnabe, der Akku ist im Unterrohr eingebaut und bleibt dort zum Laden. Das Rad wiegt nur 13,5 Kilo. Preis: 3800 €. [coboc.biz](http://coboc.biz)



FOTOS: PETER MARGIS/ACETEAM BERLIN; VANMOOF; UBCO; COBOC

## LAUFEN LASSEN

Friedrichshafen – Bregenz – Lindau: Städte am Bodensee, die man bequem mit dem Rad verbinden kann. Vor allem dann, wenn ein E-Bike zur Verfügung steht. Mit der „Bodensee Kurz-Radtour“ bietet Ameropa eine fünftägige individuelle Radreise an, bei der man von Friedrichshafen über Bregenz, Güttingen und Konstanz zurück zum Ausgangsort fährt. Im Preis von 445 Euro enthalten sind E-Bike-Verleih, Ü/F, Gepäcktransfer ab/bis Friedrichshafen, Fahrradhilfe – Meersburg, Karten und Info-Material. [ameropa.de/dbmobil](http://ameropa.de/dbmobil)

**E**in E-Bike, das war mal ein klobiger Verwandter des Fahrrads, mit dem Bewegungsmuffel den Verkehr behinderten. Passé. Jetzt setzt der Hersteller Coboc aus Heidelberg ein Zeichen: 13,5 Kilo! Damit ermöglicht das E-Bike eine neue Leichtigkeit des Radfahrens und wird auch für jüngere, urbane Zielgruppen attraktiv. Lange Zeit waren Räder mit Elektromotor

und Akku unhandliche Schwergewichte, die man kaum in den Keller wuchten konnte. Zudem haftete ihnen das Image des Rentnervehikels an. Die sogenannten Pedelecs, deren Elektroantrieb mit einem Tritt in die Pedale ausgelöst wird, werden schick und sind kaum noch von herkömmlichen Rädern zu unterscheiden. Wie schön Form und Funktion harmonieren, zeigen Modelle von Vanmoof aus Amsterdam oder Aceteam

aus Berlin. Im „Slim Wooden E-Bike“ gehen Holz und Hightech eine elegante Verbindung ein. „Zwei Jahre hat es gebraucht, bis wir einen stabilen Rahmen entwickelt hatten“, sagt Aceteam-Gründer Matthias Broda, dem es wichtig war, einen nachhaltigen Rohstoff zu verwenden: Esche aus Brandenburg. Noch wiegt sein Rad 19 Kilo, aber Broda tüfelt an einer neuen Zielmarke: einem E-Bike unter 13 Kilo.



Mit der **Sieger BahnCard** tippen und den **ganzen August gratis reisen.**



Nur 1 Sieger BahnCard pro Person. Verlängert sich ohne rechtzeitige Kündigung vor Laufzeitende automatisch um 1 Jahr (reguläres BahnCard 25-Abo).

**3 Monate lang 25% sparen. Für nur 19 Euro. Top-Gewinnchance inklusive.**

Mit der Sieger BahnCard 25 den Europameister tippen und den ganzen August kostenlos im ICE/IC/EC durch Deutschland fahren. [bahn.de/siegerbahncard](http://bahn.de/siegerbahncard)

ro  
ro  
ro

*Träumen kann man viel –  
am Meer sogar  
mit offenen Augen.*



Jannikes kleines Inselhotel läuft bestens, ihr Liebesleben leider weniger: Mattheusz will ihren Kinderwunsch nicht erfüllen. Zur Ablenkung stürzt Jannike sich ins Sporttraining – und kommt Bademeister Nils gefährlich nahe.





# RETTET DAS FREIE WORT!

Angriffe, Drohungen, Schikanen: Auf der ganzen Welt steht die Pressefreiheit unter Druck. Vier Journalisten erzählen

TEXT: DAVID SCHUMACHER, STEPHAN SEILER, MATHIS VOGEL ILLUSTRATION: WRK-DESIGN FOTOS: RALF MÜLLER

# Z

um 3. Mai, dem Tag der Pressefreiheit, eine Produktempfehlung: ein Kugelschreiber, handgefertigt aus einer abgefeuerten Patronenhülse, ausgeliefert in einer Munitionskiste. Die limitierte Sammleredition von „The Weapen“ ist allerdings schon vergriffen: 144 Stifte, für 144 getötete Journalisten im Jahr 2015.

„The Weapen“ ist vielleicht makaber, aber kein Scherz. Der Kugelschreiber ist eine Aktion von „Reporter ohne Grenzen“. Die Organisation setzt sich weltweit für Pressefreiheit ein. Und das ist nötiger denn je. „Die Lage für Journalisten und unabhängige Medien ist in der Mehrzahl der Länder im vergangenen Jahr schlechter geworden“, urteilt „Reporter ohne Grenzen“ im Jahresbericht 2015. Und zwar nicht nur in Krisen- und Kriegsgebieten, sondern auch in Europa. Daran haben die Attentate auf Karikaturisten der Zeitschrift „Charlie Hebdo“ im Januar 2015 schmerzlich erinnert. Einschüchterung durch islamistischen Terror. In Ungarn haben restriktive Gesetze die freie Berichterstattung erschwert. Das EU-Mitgliedsland ist im Ranking von „Reporter ohne Grenzen“ auf Platz 65 gefallen, hinter Madagaskar, aber immer noch vor Italien, wo mancherorts mafiose Strukturen die freie Presse einschnüren (siehe Karte auf Seite 60).

In Deutschland sind nicht staatliche Eingriffe zu beklagen, sondern vor allem Angriffe bestimmter Gruppierungen. Rechtsextreme und Salafisten etwa nennt Christian Mihr, Geschäftsführer von „Reporter ohne Grenzen“ in Deutschland. „Im Jahr 2015 zählten wir 40 gewalttätige Übergriffe, zehnmal mehr als im Vorjahr.“ Für Stephan Scherzer, Hauptgeschäftsführer der Verbände deutscher Zeitschriftenverleger, sind auch Parolen wie „Lügenpresse“ als Angriff zu werten. „Das ist ein Kampfbegriff aus dem letzten Jahrhundert, der die freie Presse pauschal diffamiert.“ Ein Blick in andere Länder lehre uns: Wo Pressefreiheit leidet, wird das Recht geschwächt und gedeiht die Korruption.

Auch Journalisten deutscher Medien kennen die Bedrohung. Vier von ihnen berichten in DB MOBIL von ihren Erfahrungen. Unter ihnen der Fotograf Jonas Wresch (Seite 60). „Ohne Informationsfreiheit haben nur die Mächtigen eine Stimme“, schrieb er kürzlich für eine Kampagne von „Reporter ohne Grenzen“. Er nahm dafür den Stift mit der Patronenhülse. Den „Weapen“.

**D**ie Pressefreiheit jederzeit zu verteidigen musste ich erst lernen. Als junge Reporterin habe ich mir viel von älteren Kollegen abgeguckt. Ich erinnere mich noch gut an eine Situation kurz vor dem Mauerfall 1989. Demonstrationen auf der Straße. Beamte der Stasi wollten uns Reporter vertreiben. Da zog ein Kollege ein Dokument aus der Hosentasche: die Helsinki-Erklärung, in der sich die Staaten Europas auf die Pressefreiheit verpflichtet hatten. „Ihr Land hat das unterschrieben“, sagte er, „jetzt lassen Sie mich gefälligst meine Arbeit machen.“ So muss man das machen, dachte ich.

Solange es feste Institutionen gibt, also eine Regierung, Polizei, Militär, ein Parlament, komme ich letztlich immer zurecht. Im Iran etwa habe ich es mit staatlichen Zensoren zu tun, die kontrollieren wollen, was ich filme und was ich nach Deutschland sende. „Das Bild nicht!“, sagte einer einmal, als wir Geheimpolizisten zeigten, die auf Demonstranten einschlugen. Dann verhandle ich. „Das Bild ist aber wichtig“, beharre ich. Manchmal erreiche ich etwas. Und wenn nicht, kenne ich Wege, das Bild auf Umwegen zum Sender zu schleusen.

Heute mache ich mir aber Sorgen. In vielen Ländern Afrikas und des Nahen Ostens arbeiten Reporter in einer chaotischen Welt, ohne staatliche Strukturen. Anarchie ist zwar einerseits toll für Journalisten, weil mich niemand aufhält. Nach Gaddafis Sturz konnte ich einfach in seiner Villa herumstöbern. Andererseits garantiert mir niemand meine Rechte.

Ein Beispiel: In Syrien traf ich 2013 einen Milizionär, der angeblich eine religiös motivierte Gruppe anführte. Er sagte mir Schutz zu, wollte mich nach Aleppo bringen. Auf solche Kontakte muss ich mich einlassen, um an umkämpfte Orte zu kommen. Erst allmählich fand ich heraus: Der Mann war ein ehemaliger Friseur, zum Kämpfer wurde er zufällig, und seine Truppe bestand aus eigenen Verwandten und Bekannten. Wie soll ich dem gegenüber meine Rechte einfordern?

Am meisten Sorge macht mir der „Islamische Staat“. Der hat ein paar Journalisten gekidnappt und geköpft, seither traut sich niemand von uns in deren Gebiet. Und selbst wenn: Danach wäre ich auch in Europa meines Lebens nicht mehr sicher. Heute weiß niemand, was im IS-Territorium passiert. Das ist nur schwer zu ertragen.

Was mich aber hoffnungsvoll macht: An jedem Ort der Welt treffe ich auf Menschen, die instinktiv wissen, was freie Presse ausmacht, die mir recherchieren helfen: in Kundus, in Syrien, im Jemen. Ich bin überzeugt, dass die Kollegen vor Ort davon profitieren, wenn wir westlichen Reporter mit ihnen arbeiten. Sie lernen von uns, so wie ich damals in der DDR vom Kollegen gelernt habe.

**„ANARCHIE ERÖFFNET  
MIR FREIRÄUME.  
ANDERERSEITS  
GARANTIERT NIEMAND  
MEINE RECHTE“**



Antonia Rados, 62, Chefreporterin bei RTL. Ihre Reportagen aus Krisengebieten sind vielfach ausgezeichnet



„Darüber dürfen Sie nicht berichten“, bekommen Journalisten immer wieder zu hören. Manchmal sogar in Deutschland

**A**ls Fotograf pendele ich zwischen Berlin und Bogotá, der Hauptstadt Kolumbiens. Ich habe eine besondere Beziehung zu dem Land, weil ich dort mehr als vier Jahre gelebt habe. Durch die jahrelangen Auseinandersetzungen zwischen der kolumbianischen Regierung, paramilitärischen Gruppen und den Kämpfern von Guerillaorganisationen wie FARC und ELN ist eine Atmosphäre der alltäglichen Gewalt entstanden, die auch auf die Arbeit von uns Journalisten abstrahlt. Kein Termin ohne Militärpräsenz, kein Gespräch, ohne auf Unsagbares zu stoßen.

Einmal wurden Ureinwohner aus einem Flüchtlingslager vertrieben, indem ihnen die Verantwortlichen das Wasser abstellten. Als die Betroffenen den Vorfall an die Medien herantragen wollten, bekamen sie zu hören: „Darüber können wir nicht berichten.“ Ich habe in Kolumbien bislang erst ein Foto publiziert, die meisten meiner Themen drehen sich um die indigene Bevölkerung oder den bewaffneten Konflikt im Land. Die Unterschiede zu Deutschland sind riesig. In Berlin fotografierte ich kürzlich bei einem öffentlichen Termin auf einem Amt, später gab es eine Pressekonferenz. Dieser selbstverständliche Umgang mit der Presse, die Überzeugung, dass die Öffentlichkeit ein Recht auf Informationen hat, fehlt in Kolumbien gänzlich.

Ich habe dennoch große Hoffnung für Kolumbien, man spürt, dass die Menschen ihre Zukunft wieder selbst bestimmen wollen. Es wird ein langer Weg werden, noch immer zeigt das Militär große Präsenz. Das Gefälle zwischen Stadt und Land ist bemerkenswert: Ich wohne in der Hauptstadt Bogotá, wo ich mich als Journalist sicher fühle – hier funktioniert der Rechtsstaat leidlich. Auf dem Land sieht es ganz anders aus. Wer dort recherchiert, kann nicht mit jedem über jedes Thema sprechen. Das Klima der Gewalt wird in informellen Strukturen aufrechterhalten. Man sollte deshalb ausschließlich persönlich mit Informanten sprechen, Telefonate

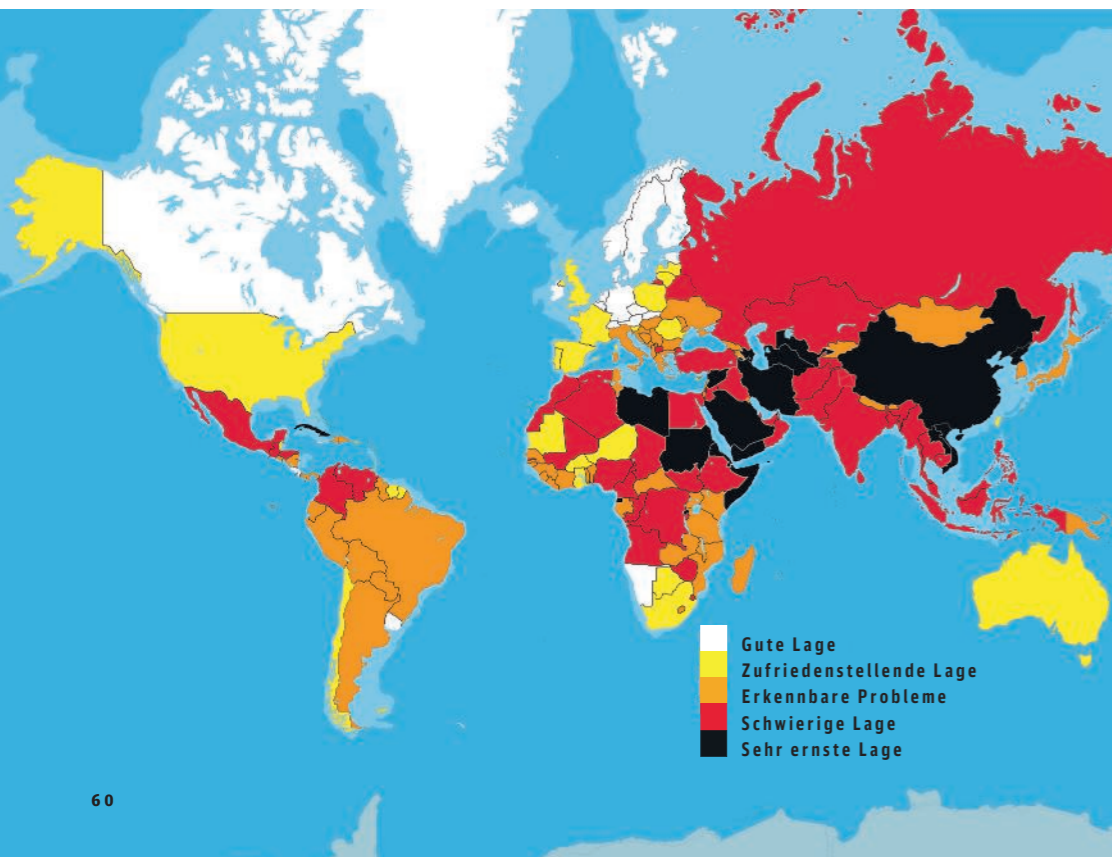


Jonas Wresch, 27, Fotograf. Er berichtet aus Kolumbien über den Konflikt zwischen der Regierung und den Guerillas der Farc für „Geo“, „Stern“, „FAZ“ u. a.

**„MAN KANN NICHT MIT JEDEM ÜBER JEDES THEMA SPRECHEN, VERMEIDET AM BESTEN TELEFONATE UND FACEBOOK-NACHRICHTEN“**

und Facebook-Nachrichten vermeide ich, sofern möglich.

Auch wenn die Freiheit der Presse in Kolumbien kaum diskutiert wird, spüre ich, dass ihr Fehlen Resignation auslöst. Die Menschen ergeben sich ihrem Schicksal eher, und das ist fatal für die Entwicklung des Landes. Viele Kolumbianer stehen wichtigen Themen heute gleichgültig gegenüber. Ich bin zwar bislang weder geschlagen noch getreten oder gekidnappt worden, aber einigen kolumbianischen Kollegen ist das passiert. Vor allem Lokaljournalisten, die direkt vor Ort in den abgelegeneren Gebieten recherchieren. Sie werden von bewaffneten Gruppen immer wieder bei ihrer Arbeit behindert. Für manche endet es tödlich. Im vergangenen Jahr sind vier Journalisten in Kolumbien ermordet worden. Die großen Medien gehören einflussreichen Menschen. Für die Zukunft des Landes ist es aber wichtig, dass sich eine Presselandschaft entwickelt, die der Politik auf die Finger schaut. Ich wünsche es Kolumbien.



**PRESSEFREIHEIT: LICHT UND DUNKEL**

Die aktuelle Weltkarte von „Reporter ohne Grenzen“ (Daten aus 2015) zeigt, wie der Zustand der Pressefreiheit in verschiedenen Regionen einzuschätzen ist. Je dunkler ein Land, desto unfreier ist dort die Presse. Von Nordostafrika zieht sich ein düsterer Streifen über den Nahen und Mittleren Osten bis nach China. Das Länderranking auf [reporter-ohne-grenzen.de](http://reporter-ohne-grenzen.de)



**Jetzt ohne Zusatzkosten für Inselversand!**



**Mit DB Gepäckservice immer einen Koffer voraus!**

**Unbeschwert reisen – ohne Gepäck.**

- **Einfach:** Der Hermes-Bote holt Ihr Gepäck direkt an der Haustür ab und bringt es bis zu Ihrem Reiseziel – im In- und Ausland sowie zum Flughafen oder Kreuzfahrtschiff
- **Bequem:** Wählen Sie Ihren Abhol-/Zustelltermin – auf Wunsch bis 21 Uhr
- **Sicher:** Ihr Gepäck ist bei uns in guten Händen – wo es sich befindet, erfahren Sie jederzeit über die Sendungsverfolgung

Buchung und Information in allen DB Verkaufsstellen und auf [bahn.de/gepaeckservice](http://bahn.de/gepaeckservice)



Schlimm, aber wahr: Rechtsextreme bedrohen hierzulande Journalisten

**M**it dem Thema rechtsextreme Gewalt bin ich in Dortmund aufgewachsen. In meiner Jugend war das Problem allgegenwärtig, weil Rechtsextremismus vor der Zeit des Internets ausschließlich auf der Straße stattfand. Man kannte diese Leute aus dem Stadion von Borussia Dortmund, wo sie als „Borussenfront“ auftraten. In den Neunzigern, nach den Anschlägen in Mölln, Hoyerswerda und Solingen, erlangte das Dortmunder Neonaziproblem bundesweite Aufmerksamkeit. Spätestens mit den Polizistenmorden durch den Neonazi Michael Berger im Jahr 2000 entstand für mich ein journalistischer Auftrag.



Peter Bandermann, 49, Reporter der „Ruhr Nachrichten“. Schreibt seit Jahren über die rechte Szene in Dortmund

Ich bin seitdem auf vielen Demonstrationen gewesen, habe das Thema von seinen Wurzeln her durchdrungen, und noch immer habe ich keine befriedigende Antwort auf die Frage, warum diese Angst vor Fremdheit und Unzufriedenheit in Gewalt, in Schläge, Tritte, Brandstiftung umschlägt.

Körperliche Gewalt habe ich selbst zum Glück noch nicht erlebt, die Formen der Bedrohung sind heute subtiler, aber auch perfider. Im Internet wurde eine fiktive Todesanzeige mit meinem Namen veröffentlicht. Sie haben sich via Facebook zu einer Demonstration vor meinem Haus verabredet, in meinem Garten Videos über den „Lügenpresse-Journalisten“ gedreht, mit denen sie sich vor Kameraden profilierten. Selbst meine Joggingstrecke und mein KFZ-Kennzeichen haben sie im Internet veröffentlicht.

Zu der Demonstration vor meinem Haus hatte sich eine dreistellige Zahl von Neonazis angemeldet. Nun war die Bedrohung sehr nah gerückt. Dazu kommt, dass die Pressefreiheit auch aus Reihen der Zivilgesellschaft bedroht wird. Bürger schlagen auf Demos Kameras weg, behindern und beschimpfen die Presse – eine regelrechte Pogromstimmung.

Einer der schönsten Momente war es für mich, als meine Tochter nach den Ausschreitungen durch Neonazis in Heidenau sagte: „Ihr Journalisten dürft jetzt eure Laptops nicht wegstellen.“

**„ES GIBT EINE REGELRECHTE POGROMSTIMMUNG GEGEN JOURNALISTEN. DAS IST SEHR BEUNRUHIGEND“**

MS HAMBURG

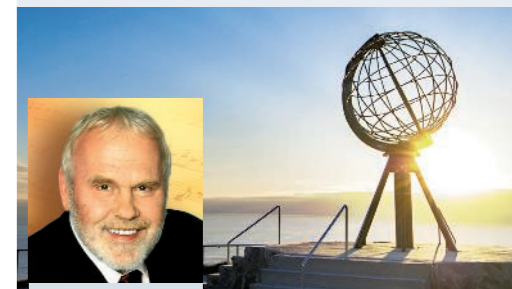


Sparen Sie mit Sonderpreisen bei Buchung  
 - einer Innenkabine **300,- € pro Person** (TOP innen, Kat. 2-4)  
 - einer Außenkabine **500,- € pro Person** (TOP außen, Kat. 5-10)  
**Nur 30 % Zuschlag für Kabinen zur Einzelnutzung** (gültig in Kategorie 2-10)

## WEISSES MEER AHOI!

ZWISCHEN NORWEGEN UND RUSSLAND

Kreuzfahrt mit MS HAMBURG vom 03.09. bis 18.09.2016



Für Sie an Bord: Opernsänger und Entertainer Gunter Emmerlich



Hinflug Inklusiv

## SONDERPREISE

TOP\* 2-Bett innen jetzt € **2.899,-** p. P.

TOP\* 2-Bett außen jetzt € **3.899,-** p. P.

Einzelkabinen ab € 3.769,- (innen) bzw. ab € 5.069,- (außen) buchbar.

Inkl. Hinflug ab Düsseldorf bis Tromsø

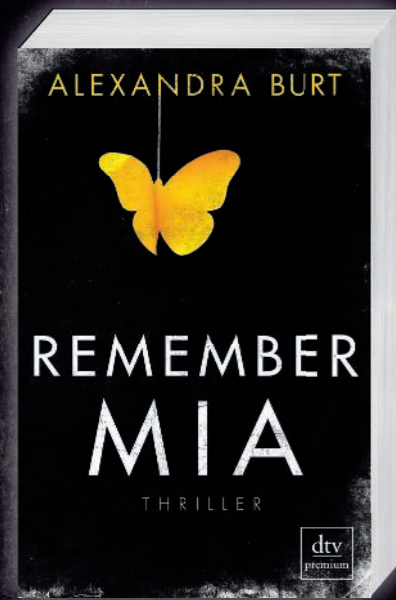
\*Die Decksloge und die Kabinennummer erhalten Sie mit den Reiseunterlagen (limitiertes Kontingent).

Beratung und Buchung in jedem Reisebüro oder bei PLANTOURS Kreuzfahrten

Veranstalter: PLANTOURS Kreuzfahrten, eine Marke der plantours & Partner GmbH, Oberstr. 76, 28195 Bremen, Tel. 0421 – 17 369 0, info@plantours-partner.de, www.plantours-partner.de



# Wo ist MIA?



Deutsche Erstausgabe Ü: S. Goga-Klinkenberg  
384 Seiten € 14,90 Auch als eBook

Ein verschwundenes Kind.  
Eine verzweifelte Mutter.  
Ein grausamer Verdacht.

»Niemand weiß,  
was ich getan  
habe. Man kann  
mir nicht trauen.«

dtv

www.dtv.de

BÜCHER DER SECHS

**E**s war Herbst 2014, und wir von der „Sächsischen Zeitung“ stellten uns eine einfache Frage: Was sind das eigentlich für Leute, die hier Tausende Menschen auf die Straßen Dresdens bekommen? Bei dieser Recherche ging ich vor wie immer. Ich suche immer das Gespräch. Auch mit Lutz Bachmann, dem Kopf der Bewegung. Er reagierte aber nicht. Ich schickte eine Mail und konfrontierte ihn mit meinen Recherchen. Häufig stelle ich simple Fragen, oft beginnen sie mit: „Trifft es zu, dass...“. Bis dahin alles normal.

Was danach passierte, hatte ich nie zuvor erlebt. Er beantwortete keine Frage, stattdessen stellte er mein Schreiben ins Internet. Mit Namen, Telefonnummer, Mailadresse. In einem Facebook-Posting verglich er mein Vorgehen mit „Stasi-Journalismus“.

Zunächst war ich vor allem empört. Ich bin schließlich direkt nach der Wende aus dem Westen hergezogen, ich habe mein halbes Leben in Dresden verbracht und kenne die Vergangenheit gut. Was Bachmann bezweckte, spürte ich kurze Zeit später am eigenen Leib.

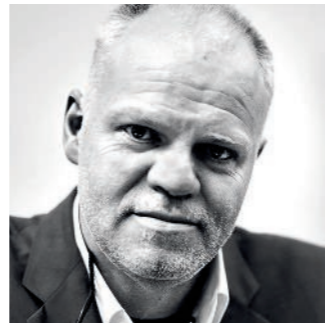
Pegida rief in der Adventszeit 2014 zum öffentlichen „Weihnachtssingen“ auf, es kamen mehr als 20 000 Menschen. Vor dieser Menge wurde ein „Ranking der Lügenpresse“ vorgetragen. Einige Redaktionen wurden genannt, und ein einziger Name: meiner. Ich stand am Pranger. Das bedeutet, dass Menschen sich im Recht fühlen, wenn sie mich angreifen. Unangenehmes Gefühl. Vor allem, weil viele Pegida-Anhänger einem Verfolgungswahn unterliegen. Für die sind wir Journalisten die einzig greifbaren Repräsentanten des „Systems“.

Deshalb gehen die MDR-Kollegen seit einiger Zeit nur noch mit privatem Wachschutz zu Pegida-Demonstrationen. Von unseren Fotografen traut sich nur noch einer dorthin. Und schon hat man keine freie Berichterstattung mehr.

Ich habe es da leichter als viele Kollegen, ich bin nämlich nicht als Journalist erkennbar. Wenn ich mich montags unter die Demonstranten mischte, hatte ich weder Kamera noch Block in der Hand. Brauche ich nicht, da ich nicht tagesaktuell berichten, sondern Hintergründe und Stimmungen einfangen möchte. Nicht auf der Straße, sondern im Internet finden die Attacken auf mich statt – und neuerdings auf meine Tochter.

Sie ist jetzt 19. Die Silvesternacht verbrachte sie mit Freundinnen in Hamburg. Dort geriet sie in einen dieser Mobs von jungen ausländischen Männern,

**„PEGIDA-KOPF BACHMANN ZIEHT MICH UND MEINE TOCHTER AUF FACEBOOK IN DEN SCHMUTZ“**



Ulrich Wolf, 51, Reporter der „Sächsischen Zeitung“ in Dresden. Für seine Pegida-Recherchen ausgezeichnet

die Frauen begripschten. Sie erstattete Anzeige bei der Dresdner Polizei. Davon bekam Bachmann Wind, auf Facebook zog er mich und meine Tochter in den Schmutz. Seine Botenschaft: Seht her, das ist der Journalist, der seine Tochter auf dem Multikulti-Altar opfert, solche Sachen.

Ich stecke in einer Zwickmühle. Schreibe ich weiter über die Pegida, sieht es nach persönlicher Rache aus. Schreibe ich nichts, sieht es aus wie Wegdücken. Ich habe entschieden, dienstlich eine befristete Pegida-Pause einzulegen. Ich gehe vorerst nicht auf die Demos, auch nicht auf die Pegida-Facebook-Seite. Ich nenne es „Kur“.

Jetzt erst habe ich zu schätzen gelernt, was Pressefreiheit bedeutet. Es kommt mir vor, als hätte man mir eine Kuscheldecke weggezogen. Wir Reporter müssen dringender denn je raus zu den Menschen, in die Kneipe, in die Pommestube, ihnen zuhören. Ihnen eine Stimme geben. Das heißt ja nicht, dass wir ihnen nach dem Maul schreiben müssen. ●

dbmobil.de

ADAC

- Land, Leute und Leben hautnah: > exklusive, aktuelle Reportagen und Fotos
- Rund 300 Reiseempfehlungen in jedem Heft >
- Zahlreiche Detailkarten >
- Große Übersichtskarte >
- Tipps aus erster Hand: > Restaurants, Hotels, Sport, Freizeit

## Ihr kostenloses Probeheft

**Sichern Sie sich Ihr Gratisheft des ADAC Reisemagazins im Wert von 8,10 €.**

Lernen Sie kostenlos eines der angesehensten und begehrtesten Reisemagazine kennen. Entdecken Sie einzigartige Reportagen und packende Fotos, die exklusiv für das renommierte Magazin gemacht werden. Freuen Sie sich auf inspirierende und besonders hilfreiche Reiseanregungen.



**Gratis dazu!**

Als Dankeschön für Ihr Interesse erhalten Sie außerdem den aktuellen ADAC ReiseAtlas Deutschland & Europa 2016/2017 im Wert von 9,90 €.

Hier abtrennen und abschicken



**Jetzt Probeheft + ReiseAtlas bis zum 30.06.2016 gratis sichern!**

**Einfach anrufen:**  
07953-71 890 77  
(Stichwort: Probeheft)

**Einfach anklicken:**  
[www.adac.de/Probeheft](http://www.adac.de/Probeheft)



**Einfach absenden**

Ja, ich möchte das Gratisheft „Paris“ und den ADAC ReiseAtlas als Geschenk:

Vorname, Nachname

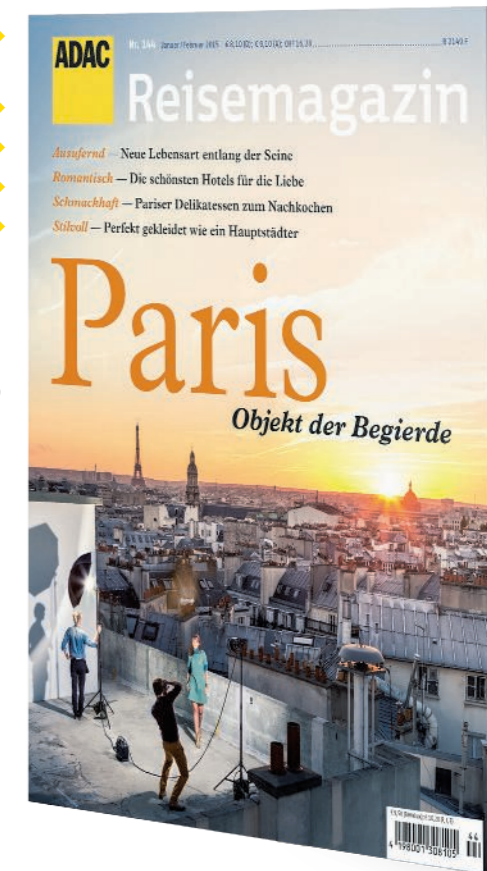
Straße, Hausnr.

PLZ

Ort

**Bitte trennen Sie Ihren Kennenlern-Gutschein ab und senden ihn bis zum 30.06.2016 an:**

ADAC Verlag GmbH & Co. KG, ADAC Reisemagazin, 74569 Blaubeuren  
Mit der Anforderung des Gratishefts gehen Sie keine Verpflichtung ein und haben nach Erhalt des Gratishefts ausreichend Zeit zu entscheiden, ob Sie das ADAC Reisemagazin künftig im Abonnement beziehen möchten.



Solange der Vorrat reicht, ersatzweise erhalten Sie einen anderen Titel.

RM-DBMO-2016

# Modern Graphics

FÜR SOMMERNACHTSTRÄUME



## RENFORCÉ-BETTWÄSCHE „HARLEKIN“

SET: 1 Kissen- und 1 Bettbezug.  
In gängigen Größen erhältlich.  
100% Baumwolle, kbA.

39 235 40 SET AB € 59,95

Sie erobern Ihr Schlafzimmer in moderner Harmonie: Neue Graphic-Prints in sanften Farben, wunderschön auch in Kombination mit einer unserer unifarbene Bettwäschen in Satin, Jersey oder Renforcé in kontrollierter Bio-Qualität. Perfekt für kühle Sommerabende – eine Lambswool-Decke und die Alpaka-Kissenhülle. Entdecken Sie die ganze nachhaltige hessnatur Home-Kollektion unter [hessnatur.com](http://hessnatur.com)



*Flauschig-weiße Wärme*

LAMBSWOOL-DECKE „TANGRAM“  
ca. 130 x 180 cm. 100% Schurwolle.  
40 167 08 € 139,00



ALPAKA-KISSENHÜLLE  
ca. 40 x 40 cm. 100% Alpaka.  
40 169 06 € 59,95

**JETZT BESTELLEN!**  
[hessnatur.com/mobil](http://hessnatur.com/mobil)

Beratung  
**0800/911 3000**  
(kostenlos)

**STORES**  
Berlin | Hamburg | München  
Frankfurt | Düsseldorf | Butzbach

**Hess Natur-Textilien GmbH**  
Marie-Curie-Str. 7, 35510 Butzbach

**20%  
RABATT\***  
Aktionscode:  
**HARMONIE**  
Jetzt bis  
31.05.2016



*hessnatur*

\* Gilt nur für Neukunden, die noch nie oder nicht innerhalb der letzten zwei Jahre bei hessnatur bestellt haben. Gültig für Ihre erste Bestellung, nur in Verbindung mit Ihrem Aktionscode. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Auszahlung möglich. Gilt nicht für Fremdmarken und Geschenkgutscheine. Pro Kunde wird ein Rechnungsabzug gewährt.

# WACKEN ≠ MELT

Eins ist wie das andere? Von wegen. Jedes musikalische Get-together des Sommers hat seine eigene Erfolgsformel. Elf klangvolle Gleichungen

ILLUSTRATIONEN: JIM AVIGNON FÜR DB MOBIL

**MELT**  
Buntes Jahrestreffen der Hipster-Community in Gräfenhainichen, mit DJ Koze, Sleaford Mods und Laurel Halo, 15. bis 17.7. [meltfestival.de](http://meltfestival.de)

**WACKEN**  
Headbanger-Folklore, bis der Ohrenarzt kommt, vom 4. bis 6.8. in Wacken. U. a. spielen Dorfrocker und Feuerschwanz auf. [wacken.com](http://wacken.com)

**LOLLAPALOOZA**  
Festival aus den USA, das es seit 2015 in Berlin gibt – und an vier weiteren Orten in Südamerika. 10. und 11.9. Berlin, Treptower Park. [lollapaloozade.com](http://lollapaloozade.com)

**SPLASH**  
Hip-Hop für alle, die dicke Hosen lieben: Haftbefehl zeigt, wer der Babo ist. Und die Beginner kehren zurück. Gräfenhainichen 8. bis 10.7. [splash-festival.de](http://splash-festival.de)

**HERZBERG**  
Jung gebliebene Hippies und ihre Kinder tanzen zu Nigel Kennedy und Kadavar. 28. bis 31.7. [burgherzberg-festival.de](http://burgherzberg-festival.de)

**WORLD CLUB DOME**  
Nicht fragen. Einfach von der Menge mitreißen lassen, in Frankfurt a. M. vom 3. bis 5.6. Tickets s. Seite 22. [bigcitybeats.de](http://bigcitybeats.de)

**ROCK IM PARK**  
Da weiß man, was man hat. Black Sabbath und die Red Hot Chili Peppers liefern. 3. bis 5.6. Zeppelfeld Nürnberg. Tickets s. Seite 22. [rock-im-park.com](http://rock-im-park.com)

**SONNEMONDSTERNE**  
Hier knistert die Steckdose: Techno, House, EDM – von Die Antwort bis Sven Väth. 12. bis 14.8. in Saalburg. [www.sonnemondsterne.de](http://www.sonnemondsterne.de)

**LUNATIC**  
Es geht auch kleiner und nachhaltiger. In Lüneburg spielen Bands wie Genetik so CO<sub>2</sub>-frei wie möglich. 3. und 4.6. [lunatic-festival.de](http://lunatic-festival.de)

**MS DOCKVILLE**  
Kunst ist in Hamburg mehr als schmückendes Beiwerk. Hafen und coole Bands sorgen vom 19. bis 21.8. für den Rest. [msdockville.de](http://msdockville.de)

**CHIEMSEE SUMMER**  
Hip-Hop, Reggae und ein paar Electro-Klänge, tolle Atmosphäre und drum herum pralle Natur. 24. bis 27.8. in Übersee. Tickets s. Seite 22. [chiemsee-summer.de](http://chiemsee-summer.de)

# DIE NEUE THRILLER-SERIE »POST MORTEM« BEGINNT ...



Mark Roderick | Post Mortem – Tränen aus Blut – Bd. 1  
ISBN 978-3-596-03142-9 | 512 Seiten | € 12,00

Mark Roderick | Post Mortem – Zeit der Asche – Bd. 2  
ISBN 978-3-596-03143-6 | 528 Seiten | € 12,00

**ABGRÜNDIG. SCHOCKIEREND.  
MEGASPANNEND.**



www.fischerverlage.de



## PIZZA ZUM FRÜHSTÜCK

„Mein Bett ist halbvoll. Aus dem turbulenten Leben der Singlefrau“ ist unsere Buchpremiere des Monats. Die Autorin ist eine erfolgreiche Bloggerin, die ihr abenteuerliches Leben ungern gegen ein Beziehungsabenteuer eintauschen würde

# Q

uer liegen im Kingsize-Bett, die halbe Pizza von gestern Abend mit Genuss kalt zum Frühstück verputzen, die Wohnung erst gelb, dann lila, dann grell-pink streichen, ohne dass sich einer aufregt. Ein Single ist Alleinherrscher über sein Leben, ist Dirigent eines Orchesters, das ausschließlich Eigenkompositionen spielt. Ein herrlich freies Leben, das man in seinen Zwanzigern noch unbehelligt von „guten Ratschlägen“ wohlmeinender Mütter oder lierter Freunde genießt.

Doch ab Mitte 30 sieht die Sache anders aus. Vor allem für Frauen. Sie geraten häufig unter Rechtfertigungsdruck, müssen sich von fest verbandelten Freunden Sprüche anhören wie „Dir ist wohl keiner gut genug“ oder „Jetzt musst du dich langsam

mal ranhalten, sonst werde ich nie Oma“ von der eigenen Mutter. Die „Singlefrau“ (so ihr Pseudonym) kennt all das. Denn seit fünf Jahren lebt die Mittdreißigerin selbst gewählt ohne festen Partner. Hat verlässliche Freunde, einen tollen Job und ein gutes Leben mit allen Höhen und Tiefen, die nicht nur das Leben als Single mit sich bringt.

Jetzt hat sie ein Buch darüber geschrieben: „Mein Bett ist halbvoll. Aus dem turbulenten Leben der Singlefrau“: 24 Kapitel, 24 Schlaglichter, die alle Facetten des Singledaseins einer Frau in den besten Jahren beleuchten. Vom allein verbrachten Geburtstag über misslungene Dates bis zum Neustart in einer anderen Stadt. Meist lustig, oft analytisch und bisweilen erotisch ganz schön deftig.

„Mein Bett ist halbvoll“ ist das erste Buch der „Singlefrau“, einigen dürfte sie als Autorin des viel gelesenen Blogs „Weiblich, ledig, na und?“ auf stern.de bekannt sein. Zwischen Blog und Buch gibt es einen großen Unterschied: „Das Blog ist episodisch und etwas sehr Persönliches, das bin tatsächlich ich. Das Buch hingegen hat einen roten Faden. Eine Figur, eine gestandene Frau Mitte 30, die sich entschlossen hat zu sagen: Ich brauche nicht unbedingt eine feste Beziehung.“

In beiden Fällen schreibt die Autorin vorrangig für Frauen zwischen 30 und 40, die sich für ein Singleleben entschieden haben. Und sie ist überzeugt, dass „die mit ihrem Leben besser zurechtkommen, wenn sie wissen, dass da draußen jemand ist, dem es genauso geht wie ihnen“.

Am Leben als Single schätzt sie die Freiheit, findet es wunderbar, alles allein gestalten zu können. Es macht vieles einfacher, für niemanden außer für sich selbst Verantwortung übernehmen zu müssen. Aber hat das Singleleben nicht auch Schattenseiten? „Der einzige Nachteil, der mir einfällt, ist, dass so viele Menschen denken, dass es ein Nachteil sei. Sicher gibt es mal Stunden, in denen ich es blöd finde, dass ich allein esse oder ins Kino gehe oder ich die einzige Singlefrau auf der Party bin. Aber meistens sehe ich nur Vorteile.“

► Auf den folgenden Seiten lesen Sie exklusive Auszüge aus „Mein Bett ist halbvoll“. Amüsant, nicht nur für Singlefrauen – unser Buch des Monats

# MEINE MUTTER, DIE GESELLSCHAFT UND ICH

**HIER SCHREIBT DIE SINGLEFRAU: MITTE 30, UNABHÄNGIG, MACHT KARRIERE, VERDIENT GUTES GELD. ALLES WUNDERBAR. WENN NUR DIE MUTTER NICHT NERVEN WÜRDE, DIE ENDLICH OMA WERDEN MÖCHTE. UND EINE RÄTSELHAFTE MACHT BRINGT DIE SINGLEFRAU DAZU, SICH AUF DATES ZU BEGEBEN. MOBIL DRUCKT EXKLUSIV AUSZÜGE AUS „MEIN BETT IST HALBVOLL“**

ILLUSTRATIONEN: MARIA MARTIN

BEZIEHUNGS  
STATUS



**I**rgendwann kommen wir immer an diesen Punkt, meine Mutter und ich. In jedem Telefonat, in jedem Gespräch. Mal nach fünf Minuten, mal nach einer Dreiviertelstunde. Egal, ob wir gerade auf einer Beerdigung stehen oder unterm Weihnachtsbaum sitzen. Ohne Rücksicht auf meine aktuelle Gemütslage kommt der Seitenhieb, der wie ein Schlag in die Magen-grube donnert.

„Und wie läuft’s so mit den Männern, Toni?“

Beiläufig, im Plauderton, fast schon desinteressiert. Aber was eigentlich dahintersteckt, ist die Frage nach meinem Beziehungsstatus. Dabei kennt ihn meine Mutter: Single. Seit nunmehr zwei Jahren. Ich finde das auf gar keinen Fall schlimm. Ab und an etwas bedauerlich, aber zu meist ziemlich großartig.

Ich bin Mitte 30, positiv ausgedrückt. Manche sagen, ich gehe stramm auf die 40 zu. Aber bei mir ist das Bett eben auch halb voll statt halb leer. Ich erfreue mich bester Gesundheit, leide nicht an Vereinsamung und verdiene genug Geld für Bio-gemüse, Cocktails in Bars mit Aussicht und drei Paar Schuhe im Monat. Das ist meine Perspektive. Die meiner Mutter ist eine andere.

Ich bin allein glücklich – zumindest im Moment, und dieser Moment hält schon eine ganze Weile an. Und ja, ich bin seltsam und egoistisch, aber das hängt nicht mit dem Verzicht auf eine Partnerschaft zusammen.

Im Mutter-Tochter-Gespräch bleiben mir zwei Ausweichmöglichkeiten: unvermittelter Themenwechsel (Wetter, Krankheiten, Wie-geht-es-eigentlich-Oma) und elegantes Drüberhinweggehen. Ist es ein Telefonat, kann es wahlweise auch ganz fürchterlich in der Leitung knacken, oder auf dem Handy ruft der Hausmeister, der Chef oder mindestens der Innenminister an. Oder aber ich prüfe kurz meine Nervenstärke, spanne meine Bauchmuskeln an und gehe zum Gegenangriff über. Kra-wall und Remmidemmi. Die nachfolgenden Gespräche verzögern sich auf unbestimmte Zeit. Die gute Laune lässt nach einem solchen Gespräch ebenfalls auf sich warten.

Ich kenne das Muster. Ich kenne die Argumente. Aber der Diskussion muss ich mich immer mal wieder stellen und tappe dabei regelmäßig in die Rechtfertigungs-fälle, aus der ich selten unbeschadet entkomme.

Das klingt dann in etwa so: „Und was gibt es Neues bei euch?“, frage ich während eines Telefonats.

„Deine Schulfreundin Sandra ist schwanger“, antwortet meine Mutter. Verdammt! Anstatt mir auf die Lippe zu beißen oder nach dem Wetter zu fragen, nehme ich Anlauf und erwidere mit pampigem Desinteresse: „Ja, und?“

„Ich habe gedacht, es interessiert dich.“

„Warum sollte es? Ich habe Sandra nach dem Abitur exakt einmal getroffen, auf der zehnjährigen Abi-Party, die stimmungsvoll wie ein Leichenschmaus war. Sandra interessiert mich nicht. Dass sie Sex hat, will ich mir nicht vorstellen. Dass es jemand mit ihr Tag und Nacht aushält, kann ich mir nicht vorstellen.“

Diese Vergleiche mit ehemaligen Schulkameraden und Freunden nerven. Sie leben andere Leben: verlieben, verloben sich, heiraten, taufen ihre Kinder, streiten um die Haushaltskasse, gehen fremd, fahren nicht mehr in den Surfurlaub, sondern ins Familienhotel und feiern Silvester zu Hause – „die Kinder, du weißt schon“.

Merkwürdigerweise werden Vergleiche auch immer nur zu den Verheirateten gezogen. Von meinen Freundinnen Kers-

tin, Nele, Insa oder Juli ist nie die Rede. Höchstens in der Variante „Und, wie geht es Juli so? Ist die auch noch allein?“. Juli ist meine engste Freundin. Sie ist eine echte Single-Veteranin, will keine Hochzeit, keine Kinder. Eine echte Verbündete. Denn der Ehrlichkeit halber muss ich zu geben, dass alle anderen Singlefreundinnen sich eine Beziehung wünschen, meistens auch sehr dringend.

„Toni, jetzt reagier doch nicht gleich so empfindlich.“

Mütter merken, wenn sie wunde Punkte treffen. Und sie legen je nach Tagesform den Finger noch tiefer in die Wunde oder belassen es bei vielsagendem Schweigen. Heute waren sowohl meine Mutter als auch ich in Austeil-Laune. Es würde ein harter Kampf werden.

„Mama, egal, wer sich aus meinem oder deinem Bekanntenkreis oder in unserer Verwandtschaft verliebt oder verlobt – ich werde mir daran kein Beispiel nehmen.“ Ginge es nach ihr, würde ich mir den Erstbesten schnappen und dem von der Gesellschaft suggerierten Standardlebensentwurf folgen. Für meine Mutter reicht ein kurzer Kuss-Konto-Cross-Check, und dann kann es losgehen mit der Beziehungsanbahnung. Da lebt sie leider noch in den 60er-Jahren, als sie selbst auf Männerfang ging.

„Aber du bist jetzt schon zwei Jahre allein.“

„Ich habe seit zwei Jahren keinen festen Partner. Allein oder einsam bin ich deswegen noch lange nicht.“

**ICH BIN ALLEIN GLÜCKLICH – ZUMINDEST IM MOMENT, UND DIESER MOMENT HÄLT SCHON EINE GANZE WEILE AN**

„Ach, du weißt, wie ich das meine.“

Leider weiß ich es zu gut. Meine Mutter, knapp über 60, kann sich ein Leben ohne Partner nicht vorstellen. Sie hat mit Anfang 20 meinen Vater geheiratet, wie man das früher eben so machte.

„Mama, erklär mir doch mal, wozu ich einen Kerl brauche. Ich verdiene genug Geld. Ich streite mich nie über rauszubringenden Müll, denn ich weiß, wer es macht. Ich. Niemand wartet auf mich, und ich muss auf niemanden warten. Wenn ich beim Anbringen der Gardinenstange scheitere, rufe ich jemanden an oder bezahl einen Handwerker dafür. Ich kann drei Tage hintereinander Risotto kochen und essen, mir meine Urlaubsziele allein aussuchen und reg mich nicht über umherfliegende

Socken auf, weil es ja meine sind.“ Ich gebe zu, das sind recht oberflächliche Gründe für einen nicht vorhandenen Beziehungswunsch. Von Liebe spricht meine Mutter aber auch nicht.

„Es gehört doch irgendwie dazu.“  
 „Zu meinem Leben eben derzeit nicht.“  
 „Du solltest dich mal bei so einer Singleseite anmelden. Das macht man doch heute alles im Internet.“

„Ja, das kann man machen, wenn man denn sucht. Ich suche aber nicht, Mama!“  
 „Aber so scheint es ja nicht zu klappen. Warum nur? Die Stadt ist doch voll mit Männern.“

In diesem Stadium höre ich echte Sorge aus ihrer Stimme. Es ist ja nicht so, dass ich mich das nicht auch manchmal frage ...

Aber das würde einer Kapitulation gleichkommen.

„Hörst du mir eigentlich wirklich zu? Ich will keine feste Beziehung!“

Warum in aller Welt sollte ich ihren Lebensentwurf leben? Das Nicht-Wollen einer Beziehung passt nicht in die Vorstellungswelt meiner Mutter – und auch nicht in die der Gesellschaft. Aber so anormal, wie uns immer weisgemacht wird, sind wir gar nicht: 16 Millionen Singlehaushalte gibt es in Deutschland, Tendenz ständig steigend. Mehr als ein Viertel davon würde sich selbst das Label „überzeugter Single“ auf die Stirn pappen, habe ich neulich in einer Statistik gelesen. Es gibt durchaus schwächer vertretene Minderheiten ... Statistiken wissen auch, dass die meisten Singles sich durchaus wohlfühlen: Über zwei Drittel der Einzelkämpfer waren in einer Umfrage zum Leben als überzeugter Single mit ihrem Leben zufrieden oder sehr zufrieden. Happy durch Normabweichung – yeah! Munition für meine Mutter und alle Paar-Verfechter liefert die Statistik aber auch: Mehr als 90 Prozent der Paare geben an, dass sie glücklich sind. Was sollen sie auch anderes sagen. Der Partner hört ja mit.

**M**anchmal habe ich das Gefühl, es geht meiner Mutter gar nicht darum, wie es mir geht in meinem Singleleben. Das wirklich Lästige sind ja die Fragen der Nachbarn, der Familie, warum die Tochter noch nicht verheiratet ist, warum es noch keine Enkelkinder gibt. Ich erahne das Getuschel: „Guck mal, die kommt schon wieder allein zu Besuch. Hat die keinen Mann? Ist doch jetzt schon in dem Alter? So hässlich ist die doch auch nicht. Mit Kindern wird das aber bald schwierig.“ Beinahe tut mir meine Mutter leid, wenn sie mit solchen Fragen konfrontiert wird. Vielleicht macht sie sich manchmal Vorwürfe, dass sie mich so selbstständig erzogen, mir beigebracht hat, dass ich mich nicht von einem Mann abhängig machen soll. Es ist ihr ganz hervorragend gelungen, aber so eigenständig war dann wohl nicht in ihrem Sinn.

Andererseits freut sie sich mit mir, wenn ich das Leben allein genieße, erzählt



**FRÜHBUCHER SPAREN: BEST OF OST-KANADA**

14 Tage Autoreise inklusive Mietwagen, Hotelübernachtungen, Freikilometer, Tankfüllung und Versicherung

pro Person ab **€ 499,-**

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](http://canusa.de)

**Jetzt gratis Katalog bestellen**

- Standard- und Examenkurse an über 38 sorgfältig ausgewählten Sprachschulen weltweit

[eurocentres.com](http://eurocentres.com)  
 0221 97 30 92 22

Geführte & individuelle Radreisen

**Bestellen Sie jetzt den aktuellen Gratiskatalog:**

Tel. 069 - 69 30 54  
[www.terrANOVA-touristik.de](http://www.terrANOVA-touristik.de)

**Jetzt kostenlos Katalog anfordern!**

- Gruppenreisen in Deutschland Weimar, Leipzig, Rostock und viele weitere Ziele
- Bahn-Erlebnis und Kultur
- geführte Gruppenreisen in Linienzügen
- weltweite Schienenkreuzfahrten
- Entdeckerreisen per Bahn
- Die Welt des „Orient-Express“

02 11-929 666-0 • [www.bahn-erlebnis.de](http://www.bahn-erlebnis.de)  
 Comundus Reisen und Events GmbH • Scheurenstraße 26 • 40215 Düsseldorf • [prospekt@bahn-erlebnis.de](mailto:prospekt@bahn-erlebnis.de)

**Kreuzfahrten durch die Inselwelt Kroatiens**

**INKLUSIVE**

- 1 Woche (Sa-Sa) per Motorsegler
- Doppelkabine mit Dusche/WC
- Halbpension Plus oder Vollpension
- Captain's Dinner
- Stadtführung Rab & Eintritt in den Nationalpark Kornati
- Deutschsprachige Reiseleitung bei Ein-/Ausschiffung

Abfahrten 2016 (Preise in € p.P.)	MS Zelenbor (HP-PLUS)	MS Kazimir (Vollpension)
21 Mai 08 Okt	349,-	449,-
28 Mai 24 Sep 01 Okt	475,-	575,-
04/11/18/25 Jun 10/17 Sep	549,-	649,-
02/09/16/23/30 Jul 06/13/20/27 Aug 03 Sep	599,-	699,-

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

**JETZT DEN GRATIS KREUZFAHRTEN-KATALOG BESTELLEN!**

**RIVA**  
 Ihr Spezialist für Kroatien

I.D. RIVA Tours GmbH • Tel. 089/2311000 • E-Mail: [info@idriva.de](mailto:info@idriva.de)

[idriva.de](http://idriva.de)

**Belvelo**

**E-Bike-Reisen für Genießer**

Jakobsweg • Marokko  
 Chile • Südafrika • USA  
 Costa Rica und Nicaragua

6 – 12 Teilnehmer weltweit & naturnah

**Kostenlosen Katalog anfordern!**

Belvelo ist eine Marke von Lernidee Erlebnisreisen.

Tel.: +49 (0)30 786 000-62 • [info@belvelo.de](mailto:info@belvelo.de) • [www.belvelo.de](http://www.belvelo.de)

MAX ERNST MUSEUM BRUNNEN LVR

M.C. Escher, Band ohne Ende (Detail), 1966, Collection Gemeentemuseum Den Haag.  
© 2016 The M.C. Escher Company - The Netherlands. All rights reserved. www.mcescher.com

21.2. - 22.5.2016

M.C. ESCHER

www.maxernstmuseum.lvr.de

LVR Qualität für Menschen

HAMBURG Tourismus

Perfekte Momente erleben

mit AKTIONSBADNHT 4 Tage nach Hamburg  
1. Kl. reisen - 2. Kl. zahlen  
ab € 239,-\*

JETZT HIER BUCHEN: Telefon: +49 (0)40-300 51 594  
hamburg-tourismus.de/bahn

\*Preis pro Person im Doppelzimmer, je nach Verfügbarkeit. Anreizezeitraum: 01.07. bis 04.09.2016 (Anreise täglich). Ohne Zugbindung von allen DB-Bahnhöfen. Hamburg Tourismus GmbH | Wexstraße 7 | 20355 Hamburg | Foto: Ingo Boelter

WILLKOMMEN IN TRIER  
ZENTRUM DER ANTIKE

NERO  
KAISER, KÜNSTLER UND TYRANN  
TRIER - 14. MAI BIS  
16. OKTOBER 2016  
www.nero-ausstellung.de

INTERNATIONALES JAZZFESTIVAL  
BINGEN  
SWINGT

3 TAGE | 6 BÜHNEN | 30 BANDS  
24.-26. Juni 2016

Emil Mangelsdorff, Luciano Biondini, Ed Motta,  
SWR Bigband feat. Joo Kraus, Andreas  
Kümmert, Glenn Miller Orchestra u.v.m.

Pauschal ab 219 Euro

Tourist-Information Bingen  
Am Rheinkai 21 · 55411 Bingen am Rhein  
www.bingen-swingt.de

### QUEREINSTIEG IN DEN LEHRERBERUF

für **Mathematiker, Physiker, Chemiker, Biologen, Ingenieure, Informatiker, Historiker, Germanisten (m/w) mit Diplom (Uni.), Magister, Staatsexamen oder Master in einem schulnahen Fach.**

Werden Sie **Oberstufenlehrer/in an Waldorfschulen**

Weitere Informationen und Zugangsvoraussetzungen:

Lehrerseminar für Waldorfpädagogik  
Brabanter Straße 30 · 34131 Kassel · Tel (0561) 20 75 68-0  
info@lehrerseminar-forschung.de

www.lehrerseminar-forschung.de

WERTVOLLE LANDHÄUSER

> [www.baufritz-bm.de](http://www.baufritz-bm.de) Die mit dem einzigartigen GESUNDHEITSKONZEPT

Mit biologischem Wohnklima, erstaunlichen Energiesparwerten und Schutz vor Elektromog.

Lassen Sie sich von Ihrer persönlichen Architekturbroschüre inspirieren. Jetzt kostenlos bestellen unter Telefon 0 83 36-9000 oder per E-Mail [info@baufritz-bm.de](mailto:info@baufritz-bm.de)

BAUFRITZ  
Der Ökohaus-Pionier seit 1896

mir von ihren Allein-Abenteuern damals, und ich merke, dass sie sich gern daran erinnert. Hätte sie sich so entschieden wie ich, gäbe es mich nicht. Ein merkwürdiger Gedanke. Er ist jetzt ohnehin hypothetischer Natur, war es aber auch vor 40 Jahren schon.

**W**enn ich sage, dass mein Leben ein gutes ist und vollständig, so wie ich es derzeit lebe, glaubt man mir nicht. Ich würde Wünsche unterdrücken, hätte den Richtigen nur noch nicht gefunden. Diese Ratschläge gibt es längst nicht nur von den Eltern. Verwandtschaft, Kollegen, Freunde, manchmal auch Fremde, die man vor zehn Minuten auf der Party kennengelernt hat – sie alle haben das Bedürfnis, ihre Ansichten zu meinem Single-dasein kundzutun. Ich bin ja nun nicht die erste Frau, die entschieden hat, dass sie ihr Leben gut und gern allein verbringen kann. Dass die Geburt eines Kindes nicht mit Glück gleichzusetzen ist. Aber manchmal werde ich behandelt, als sei ich für das Ende der Menschheit verantwortlich.

Eine Beziehung ist für mich kein Muss, es ist ein Zusatzstoff. Ein Partner macht mein Leben nicht vollständiger oder besser. Er verändert es. Der Fokus wandert von meiner Person auf ein „Wir“, das gelegentlich in gleichfarbigen Regenjacken daherspaziert kommt und sich „Schatzi“ und „Hasi“ nennt. Oh nein! Das will ich einfach nicht.

Meine Mutter ist nicht der Ansicht, dass ich etwas nicht will. Ihrer Meinung nach will ich zu viel. „Kind, du musst deine Ansprüche herunterschrauben.“ In ihrer Vorstellung habe ich in dieser großen Stadt alle Möglichkeiten. „Mama, wie stellst du dir das denn vor? Denkst du, hier steht ’ne

Schlange Jungs vor der Tür, und ich schicke sie alle weg, weil sie den Anforderungen nicht genügen? Es ist noch nicht mal jemand vorstellig geworden, an dem ich meine Ansprüche hätte testen können.“

„Warum machst du es dir so schwer?“  
„Meinst du dich oder mich?“ , fauche ich zurück.

„Auf jeden Fall musst du dich beeilen. Mit 40 ist das nicht mehr so leicht. Da kannst du nicht mehr weggehen und dir einfach jemanden mit nach Hause nehmen.“

„Oh, geht das dann nicht mehr? Hat mir noch keiner gesagt. Hoffentlich fragt niemand nach meinem Ausweis.“

Ich bin sauer. Wie oft haben wir dieses Gespräch schon geführt? Und wie oft wir es noch führen werden! Ich bin erschöpft und möchte das Gespräch beenden. Aber nicht barsch und garstig, sondern versöhnlich.

„Mama, ich hab dein jungliches Aussehen geerbt. Bei mir geht das bis 45, mindestens.“

### LEBERWURST-DATE UND REGENSCHIRM-KUSS

Florian kommt durch die Kneipentür – es reichen ein Blick und ein Satz, und ich weiß, dass der Abend langweilig werden wird. Er sieht genauso aus wie auf den Fotos: sympathisch, schönes Lachen, dunkle Augen, Vollbart, noch dazu trägt er seinen blauen Parka, der den Hipster-Look komplettiert. Er hat nichts Falsches gesagt. Aber Funkenflug ist abbestellt für diesen Teil der Theke, nach gerade mal einer Minute.

Woran liegt das? Baut man, wenn man sich online kennenlernt, sich schriftlich die Bälle zuspießt, zu hohe und zu konkrete Erwartungen auf? Aber noch ist ja gar nichts passiert. Worauf stütze ich mein Urteil, dass es hier und heute nicht knistern wird? Dabei waren die Unterhaltungen nach unserem Match wirklich nett. Ach nein, es war ja ein Crush.

Nachdem ich mich so über Tinder echauffiert hatte, brauchte ich eine Alternative. So ganz ohne Dating-Option wollte ich nicht sein. Also hatte ich mir auf Julis Tipp hin „Happn“ aufs Handy geladen. Mit dieser App sehe ich, wer mir so den lieben langen Tag begegnet und ebenfalls auf >

### WIE OFT HABEN WIR DIESES GESPRÄCH SCHON GEFÜHRT?

### GEWINNEN SIE SPANNENDEN LESESTOFF

#### DIE PREISFRAGE:

Welcher Kurzttest genügt laut Tonis Mutter für eine Beziehungsanbahnung?

**A** | Der Kuss-Konto-Cross-Check?

**B** | Der Kross-und-knackig-Check?

**C** | Der Charme-Schuhe-Sixpack-Check?

Unter den Einsendern der richtigen Antwort werden 15 Buchpakete aus dem Programm des Droemer Knaur Verlags verlost. Nähere Infos: [droemer-knaur.de/dbmobil](http://droemer-knaur.de/dbmobil)

#### DIE TEILNAHME-

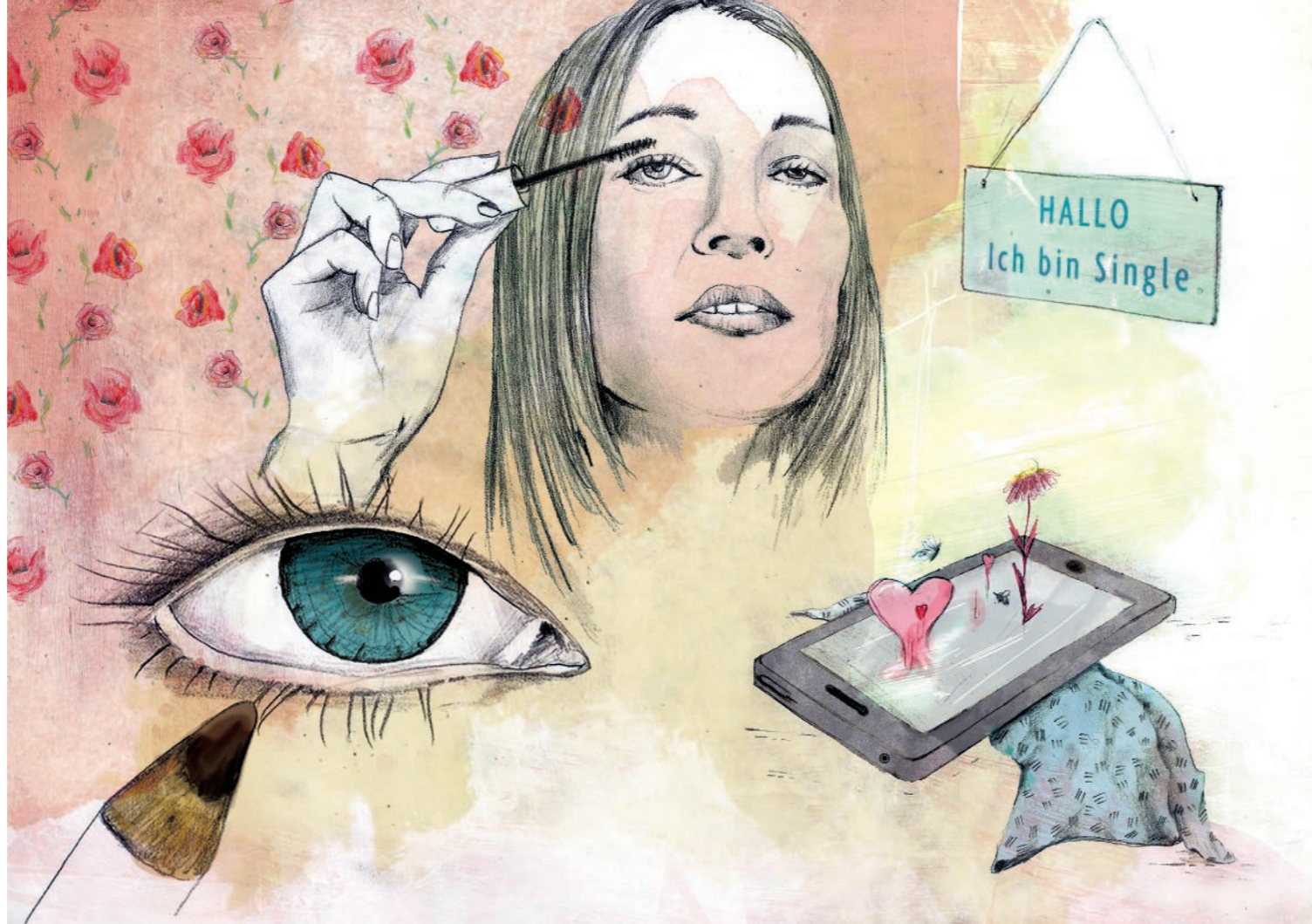
**BEDINGUNGEN:** Geben Sie bitte auf [droemer-knaur.de/dbmobil](http://droemer-knaur.de/dbmobil) die Antwort und Ihre Adresse ein. Oder schicken Sie das Lösungswort und Ihren Absender auf einer frankierten Postkarte an: DB MOBIL, Stichwort „Singlefrau“, 20819 Hamburg. Einsendeschluss: 6.6.2016. Berücksichtigt 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.

der Suche ist. Die App ist wie ein umhängtes „Hallo-ich-bin-Single-Schild“, nur ein bisschen dezenter. So sehe ich, ob der süße Typ in der S-Bahn ebenfalls ein Date sucht oder ob ich den Radfahrer, der mich auf dem Weg zur Arbeit rechts überholt hat, nicht nur anschnauzen, sondern auch ansprechen kann. Die App zeigt an, wer mir wann und wo begegnet ist. Name, Fotos und ein paar Zeilen zur Person geben die Grundinfos. Als Zeichen des Interesses verteilt man Herzchen. Gibt es ein Herzchen zurück, kann geschrieben werden.

Bei Florian hat es geklappt. Wir haben ein paar Tage geschrieben, mit viel Wortwitz, mit gleichen Interessen. Ein Zeitpunkt für ein Treffen im Schanzenviertel, in dem wir beide wohnen, war schnell gefunden. Dass dann gleich beim Betreten des Raumes die Ernüchterung eintritt, schockiert mich ein wenig. Vielleicht liegt es daran, dass ich diese Kneipe nie vorgeschlagen hätte. Es ist keine Spelunke, alles liebevoll im Retro-Schick eingerichtet, aber ich gehe hier sonst nie hin, und ich weiß sofort, dass ich mich hier nicht sonderlich wohlfühle, auch wenn ich nicht sagen kann, woran es liegt. Ich rutsche auf dem roten Leder-Barhocker so rum, dass ich mich von der Theke abwende, Florian zu. Selbst eine Umarmung zur Begrüßung erscheint mir zu viel. Handgeben ist irgendwie auch komisch. Also wird es nur ein verlegenes, unentschiedenes „Hi“.

Wir bestellen Pils. Die aufgeregte Neugierde, die ich vor einer halben Stunde beim Schminken noch verspürt habe, ist verschwunden. Stattdessen suche ich die Lockerheit, die wir schriftlich hatten, in unserem Gespräch. Aber es bleibt an der Oberfläche. Er klopft die Standards ab: Was machst du beruflich? Was machst du, wenn du nicht arbeitest? Wie lange bist du schon Single? Ich fühle mich wie bei einem Bewerbungsgespräch. Wir haben gemeinsame Interessen und Themen, könnten lebhaft Diskussionen führen, aber finden den Einstieg nicht. Aufstehen und gehen wäre angebracht. Sind wir beide zu höflich dafür?

Wenn mich jemand fragt, was ich suche, kann ich keine konkrete Antwort geben. Die Liebe für den nächsten Lebensabschnitt ist es nicht. Mal abgesehen davon, dass ich mich für eine neue Beziehung



DAS BUCH



Singlefrau: „Mein Bett ist halbvoll. Aus dem turbulenten Leben der Singlefrau“, Roman, Knauer TB, 2016, 288 Seiten, 12,99 €



noch gar nicht bereit fühle. Diese wahre, echte Liebe scheint kaum jemand bei Apps und im Netz zu vermuten. Vielmehr ist es eine Mischung aus Neugier, Spaß, Zeitvertreib, dem Wunsch nach Aufregung, Ablenkung und Bestätigung. Die Hoffnung auf einen spannenden Abend, eine Knutscherei, eine Affäre. Und trotzdem lade ich, wohl eher unbewusst, den Abend der Verabredung mit Erwartungen auf, als säße dort wirklich jemand, in den ich mich verlieben könnte.

Die Unterhaltung mit Florian plätschert so dahin. Wir sind beim Thema Sport angekommen. Er geht joggen, hatte er mir geschrieben.

„Wo läufst du denn?“, fragt mich Florian.

„Das kommt immer ganz darauf an, wie lange ich laufen soll. Mal an der Elbe, mal an der Alster, mal durch Pflanzen und Blumen.“

„Wieso, laufen soll?“

„Ich habe einen Trainingsplan.“

„Echt? Krass. Warum?“

„Weil ich ein Ziel habe, ich finde es einfacher, mich mithilfe eines Trainingsplans darauf vorzubereiten“, erzähle ich. „Ich

LEIDER HÄLT SICH MEIN LEBEN SO SELTEN AN MEINE GUTEN VORSÄTZE

weiß, welche Zeit ich laufen möchte, und mein Trainer weiß hoffentlich, wie er mich dazu bringt.“

„Oh, das klingt aber echt ambitioniert.“ In Florians Stimme höre ich nicht nur Begeisterung und Neugier, sondern auch etwas Distanz. Er scheint abgeschreckt durch die Tatsache, dass ich eventuell schneller sein könnte oder mehr trainiere als er.

„Bist du so eine verbissene Sportlerin, total ehrgeizig?“

„Das klingt jetzt aber extrem negativ, nur weil ich ein Ziel habe.“

Warum soll ich mich jetzt rechtfertigen? Er muss ja nicht alles toll finden, was ich mache. Aber so viel Stirnrunzeln und Skepsis in der ersten halben Stunde ist mir zu anstrengend. Für Florian ist das Thema beendet. Im nächsten Gesprächsabschnitt beim zweiten Bier soll es um unsere Jobs gehen. Er fragt, ich antworte. Ich frage, er antwortet. Interesse hört sich anders an. Ich rutsche auf dem Barhocker hin und her, fühle mich zunehmend unentspannt und ziehe mich auf meine Metaebene zurück. Ich bin wieder neugierig. Auf mich. Warum reagiere ich so? Warum passiert hier nichts? Er gähnt unverhohlen. Ich nehme es nicht persönlich. Dafür ist dieser Abend zu bedeutungslos. Ich gebe mir auch keine Mühe, es zu ändern. Ich bin gedanklich schon weiter. Wieder zu Hause, in meiner Küche, schmiere mir ein Leberwurstbrot und setze gerade an zum Hineinbeißen, da – „Wollen wir zahlen?“ – reißt Florian mich aus meinen Stullen-Träumen. Wir teilen uns die Rechnung, verlassen die Kneipe und stehen etwas unschlüssig davor. Keine Umarmung, kein Händedruck. Wir verabschieden uns mit einem „Tja, na ja, dann mach’s mal gut, wir können uns dann ja demnächst noch mal ...“. Wir wissen beide, dass das reine Höflichkeit, aber nicht ernst gemeint ist. Als ich auf dem Heimweg um die erste Ecke gebogen bin, schreibe ich Juli eine Whatsapp:

Mal wieder ein Reinfeld. Happn hat nicht angebissen, wird jetzt gelöscht. Dieses Dating ist doch echt für’n...

Nach diesem Abend mit Florian verordne ich mir eine Dating-Pause. Bis ich irgendwie weiß, was ich will, oder zumindest wieder Lust auf neue Menschen habe. Ein bisschen Leerlauf und Langeweile schei-

nen mir gerade angemessen. Es ist ja nicht so, dass ich nicht genügend Freunde hätte. Außerdem sind Abende zu Hause auf dem Sofa eine Rarität, die ich sehr zu schätzen weiß. Einsam fühle ich mich dann nicht.

Leider hält sich mein Leben so selten an meine guten Vorsätze. Zwei Tage nach dem Leberwurst-Date, wie ich den Abend mit Florian nenne, um wenigstens etwas drüber lachen zu können, bin ich mit Max verabredet. Und ich habe keine Lust! Ich stehe vor dem Spiegel und tusche mir ohne jeglichen Elan die Wimpern. „So was Bescheuerertes“, knurre ich mein Spiegelbild an. „Du willst keine Dates und brezelst dich auf. Du kommst gerade von der abendlichen Laufrunde, und die Schlubberhose wäre gerade das Kleidungsstück deiner Wahl und das Sofa der richtige Ort.“

Stattdessen habe ich noch 20 Minuten, bis ich mit Max am Tresen meiner Lieblingskneipe verabredet bin. Ich kenne ihn kaum, einmal getroffen (ebendort) und einmal geknutscht (20 Meter davon entfernt), nachdem er mir schon einen Bierdeckel mit seiner Nummer zugesteckt hatte. Ja, ich wollte ihn wiedersehen, aber ein ums andere Mal passte es nicht, sagte er ab, sagte ich ab. Die Erinnerung verblasste, und jetzt fehlt mir die Motivation.

Das Vorab-Date-Prozedere kürze ich heute ab. Wenn die Aufregung fehlt, ist das wohl ein untrüglisches Anzeichen dafür, dass mir dieses Date gänzlich unwichtig ist. Aber jetzt abzusagen wäre auch nicht nett. Während ich mich gegen den engen Rock und die hochhackigen Schuhe entscheide und für die Jeans und die Sneaker, mache ich im Geiste eine Liste mit Dingen, die diesem Date von vornherein die Bedeutung nehmen.

1. Ich habe niemandem von diesem Date erzählt. Keine überlangen Telefonate, keine unzähligen Whatsapp-Gruppenchats, die darüber fachsimpeln, warum er sich ausgerechnet in dieser Bar, an diesem Tag treffen will, was es bedeutet, dass er einsilbig antwortet, und über welches Thema man als Erstes reden sollte. Wozu auch? Es muss ja nicht jeder informiert werden, wenn es nur ein bedeutungsloses Treffen ist. >



2. Der Lidstrich sitzt beim ersten Versuch. Sonst zittern die Hände immer viel zu sehr dafür.
3. Die letzte Maniküre ist schon etwas her. Aber unlackierte Fingernägel sind doch so natürlich. Außerdem kommt es doch auf die inneren Werte an.
4. Heute Mittag war Knoblauch am Essen. Egal, so nah wollen wir uns ja nicht kommen. Zahnseide? Ach, diesmal überflüssig.
5. Der prüfende Blick in den Spiegel entdeckt heute keine überflüssigen Kilos an Bauch und Hüfte.
6. Meine Bettwäsche ist schon drei Wochen drauf? Egal, morgen lohnt der Wechsel noch viel mehr. Bei diesem Punkt muss ich laut auflachen. Ich bin im Albernheitsmodus angekommen. Dass Max dieses Bett sieht, ist mehr als nur unwahrscheinlich. Es gilt immer noch: männerfreie Zone.
7. Ich gucke zum 253. Mal auf das Handy und denke: Schade, er hat immer noch nicht abgesagt.
8. Ich trödele auf dem Weg zum Treffpunkt.

Zehn Minuten später, damit muss er klar kommen. Und gut, dass ich morgen früh rausmuss, das werde ich gleich mal zu Anfang sagen, dann bleibt es bei einem Drink. Ich umrunde die Theke in der Mitte der Kneipe dreimal, kein Platz mehr frei und auch kein Max zu sehen. Und dann steht er plötzlich vor mir. Er stand draußen, hatte mir eine Whatsapp geschrieben, die ich aber nicht gelesen hatte. Er strahlt mich an, und mein Desinteresse ist schlagartig verschwunden. Wie konnte ich nur ... Seine Augen funkeln vor Freude, Witz und Spitzbübigkeit. Er ist drei Jahre jünger als ich, arbeitet als selbstständiger Berater und hat eine Vorliebe für weit geöffnete Hemden. Männer mit glatt rasierter Brust, die das auch zeigen, finde ich ja, nun ja, merkwürdig. Aber irgendwie passt es zu Max. Seine Haare sind strubbelig, seine Brille markant, er kleidet sich nicht zufällig, sondern bewusst einen kleinen Tick zu auffällig. Heute mit gestreiftem Hemd und Hosenträgern.

Wir beraten, was zu tun ist. Hier ist es zu voll.  
 „Wohin gehen wir?“, fragt er mich.  
 „Es gibt ein paar Meter weiter die Straße hoch ein neues französisches Restaurant. Ich war dort neulich zum ersten Mal. Die Cocktails waren gut.“  
 „Ja, darauf habe ich Lust. Eine Flasche Wein, sitzen und reden.“  
 Genau das machen wir. Wir reden. Nicht so wie in einem Verhör oder Bewerbungsgespräch, sondern als ob wir uns schon ewig kennen würden. Sicher, es gibt auch mal Nachfragen à la „Wo bist du aufgewachsen?“, „Was hast du studiert?“, „Auf welchem Konzert warst du zuletzt?“. Und bestimmt merkt der Barmann auch, dass wir hier ein Date haben. Aber es ist echtes Interesse auf beiden Seiten, Interesse am Menschen und nicht an einem schnellen Date für einen Abend. Wir lachen viel, hören dem anderen zu, trinken unsere Drinks, und dann wird rund um uns schon aufgeräumt. Es ist viel zu spät geworden. Max zahlt. Ich erhebe kurz Einspruch, aber er lehnt ab.

Als wir aus dem Restaurant treten, regnet es in Strömen. Ich öffne meinen Schirm und versuche, ihn über unsere beiden Köpfe zu halten, ich muss mich dafür recken. Max lacht.

„Nicht nötig, mir macht der Regen nichts.“ Ich will mich von ihm verabschieden, aber Max besteht darauf, dass er mich nach Hause bringt. „Aber es sind doch nur ein paar hundert Meter, Max“, protestiere ich. „Ich schaffe das schon.“ Er lässt nicht mit sich reden. Wir schlendern durch den Regen und reden. Bis wir vor meiner Haustür stehen. Ich würde am liebsten die gesamte Nacht durchquatschen. Will ich ihn mit nach oben nehmen? Nein, ich muss morgen früh raus. Und nein, meine Wohnung ist immer noch eine männerfreie Zone. Max und ich umarmen uns unterm Regenschirm. Als wir uns lösen, hält er mich an den Schultern fest, zieht mich zu sich und küsst mich. Oh, das fühlt sich aber gerade sehr richtig und sehr gut an. Der Kuss dauert nicht lang. Wir gucken uns an, kichern und setzen noch mal zu einem Kuss an. Ich muss unweigerlich grinsen. Wir stehen vor meiner Haustür, es regnet, und wir knutschen. Ein schönes Bild. Es ist das Bild, mit dem ich einschlafe. ●



**Du bist  
Charlie.  
Papst.  
Paris.  
Weltmeister.  
Istanbul.  
Verwirrt?**

**Bring NEON ins Dunkel.**



**NEON**



GLEICH DREI Peperoni. Das macht Durst! Barkeeper in San Sebastián haben Pinchos erfunden, um mehr Getränke zu verkaufen

# HÄPPCHEN-KULTUR



Eine Reise nach San Sebastián lohnt schon wegen der Strände, der Gassen, Kirchen und Museen. Gibt's anderswo aber auch. Das Essen nicht. Jedenfalls nicht in der Art, wie die Basken es zelebrieren

TEXT UND FOTOS: DIETMAR DENGER

**D**as muss einem einer erklären, warum sich die Kulinarik derart hartnäckig verwurzelt hat, ausgerechnet hier. An der windigen, schroffen Atlantikküste Nordspaniens, fernab der Metropolen Madrid und Barcelona. Ob Bars, günstige Lokale oder Gourmet-restaurants: „Alles herausragend“, schwärmen Kritiker. Als „Mekka für Foodies“ beschrieb der britische „Guardian“ die baskische Provinzhauptstadt. Kaum eine Stadt auf der Welt hat pro Einwohner mehr Michelin-Sterne erkocht, errechnete man im Rathaus.

Also: Warum gerade hier? Fragen wir Oier Marigil, während er Zwiebeln hackt für die Vorspeise, Revuelta de hongos, eine Tortilla mit Pilzen. Sein Vater vermachte ihm eine Mitgliedschaft im Club Deportivo Vasconia, einem von 119 Kochklubs in San Sebastián. Diese „Sociedades gastronómicas“ sind die exklusivsten Zirkel der baskischen Hafenstadt, die Wartelisten sind lang, Zutritt nur für Männer, eigentlich.

Vor zwei Jahren hat Marigils Klub seine Türen für Frauen geöffnet. „Ein revolutionärer Schritt“, sagt der schlanke, 32-jährige Programmierer. „Das hat bislang außer uns nur ein anderer Klub gewagt. Eigentlich etwas peinlich.“ Was das Festhalten an Traditionen angehe, stehe man hier der katholischen Kirche in nichts nach.

Und damit ist schon ein Teil der Antwort gefunden: Kochen ist Religion, die Kochklubs sind Gemeinden, ihre Küchen heiliger Boden. Allerdings: Altbacken darf man sich das nicht vorstellen. Marigils Club Deportivo Vasconia gleicht einer coolen Hipster-Kantine: lange Holztische, bunte Fotoprints an den Wänden, hinter der offenen Theke fällt der Blick auf blitzblanke Hightechherde. Hier darf nur eintreten, wer ein Mitglied persönlich kennt – oder über die Agentur Go Local einen Kontakt vermittelt bekommt. Abseits der geschlossenen Kochklubs ist jeder Tourist herzlich eingeladen, sich an eine der zahlreichen Tafeln zu setzen, an denen köstliches Essen serviert wird.

Dramatisch schön gelegen zwischen Bucht und Bergen, zwei Surferstrände direkt am Stadtzentrum, Kirchen und Museen – San Sebastián sollte längst eine europäische Topdestination sein. Doch jahrzehntelang wütete der Konflikt um die baskische Unabhängigkeit, erst 2011 gab die Terrorgruppe ETA den bewaffneten Kampf auf. In diesem Jahr trägt die befriedete Baskenmetropole den Titel Europäische Kulturhauptstadt (siehe Kasten auf Seite 79), und das bedeutet: Es wird noch enger werden in den Gassen mit den unzähligen Bäckereien und Metzgereien, Wein-, Käse- und Spezialitätengeschäften, in den Restaurants und Bars der Stadt.

In der Casa Alcalde verlieren Gäste ohnehin schnell den Überblick, wofür Eki Iraizoz sorgt, der Besitzer der kleinen Bar in der Altstadt. Schon zur Mittagszeit tischt der 40-Jährige unzählige Tapas-Varianten auf, die im Baskenland Pinchos genannt werden. Es sind so viele, dass er die Tablettts auf der langen Holztheke zu Pyramiden stapeln muss. Weißbrotscheiben sind belegt mit scharfer Chorizowurst oder pikantem Idiazabal-Schafskäse, mit Hühnchen oder Ei, Fisch oder Meeresfrüchten.

Die Bar hat Iraizoz, wie sollte es anders sein, vom Vater geerbt. Er kassiert bei einem Gast ab, „vier Pinchos und einen Wein, zehn Euro“, und gibt eine Einführung ins Thema, denn natürlich sind Pinchos nicht wahllos zusammengespießte Häppchen, nicht in San Sebastián.

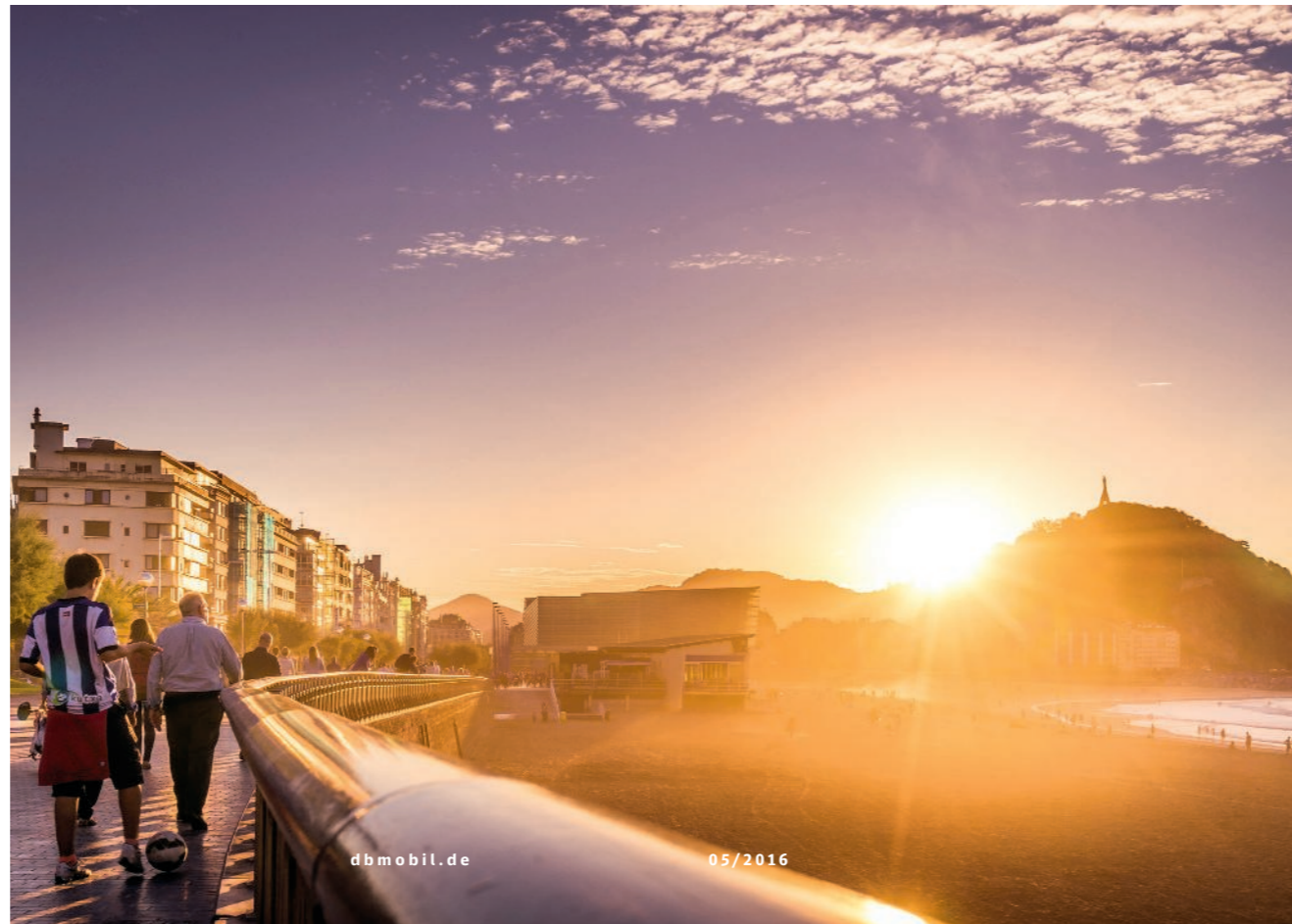
Mehr als 50 Variationen bietet er an, sagt Iraizoz. „Unsere Biskaya gehört zu den artenreichsten Gewässern weltweit, die Vielfalt soll man schmecken.“ Schon der Ur-Pincho sei ein durchdachter Mix gewesen: eine Olive, drei Peperoni, eine Sardelle. Fertig war der „Gilda“, benannt nach einem Film mit Rita Hayworth. Der wurde kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in Spanien ein Kassenschlager, und zu dieser Zeit starteten die Pinchos so richtig durch. Die salzigen Häppchen sollten damals den Getränkeumsatz ankurbeln. Das funktioniert bis heute prächtig. Am Wochenende gehe es los, Freunde ziehen durch die Altstadt von Theke zu Theke, bestellen jeweils einen Pincho und ein Gläschen Wein, den traditionellen Txakoli. Iraizoz beschreibt ihn so: „Ein baskisches Aroma, leicht und prickelnd, er kommt von den Wein- ➤“

## EINE OLIVE, DREI PEPERONI, EINE SARDELLE. DIE UR-PINCHO-VARIANTE HEISST „GILDA“, BENANNT NACH EINEM HOLLYWOODFILM MIT RITA HAYWORTH



IM HIPPEN KOCHKLUB Deportivo Vasconia (Foto ganz oben) kocht Oier Marigil in zweiter Generation (Foto oben)

DIE STADT LIEGT am Golf von Biskaya. Sehenswert sind die Gassen der Altstadt (rechts) und die Strände an der muschelförmigen Bucht



## JUAN MARI ARZAK IST DER BERÜHMTESTE KOCH DER STADT. SEINE MINIMALISTISCHEN KREATIONEN ERINNERN AN DIE BILDER DES MALERS JOAN MIRÓ

bergen nahe am Meer, wo die salzhaltige Luft über die Reben streichen kann.“ Blumige Worte, die einen weiten Grund nennen: Es stehen ausgezeichnete Zutaten bereit an der Biskaya. Die Gewässer, die Bauernhöfe im Hinterland, die Pilze, das Wild in den Wäldern.

Fehlt noch eine Prise Inspiration, und die kam aus Frankreich, wie Kochklubmann Marigil ausführt. Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte die Aristokratie das Baskenland und brachte in ihre Sommervillen das kochende Personal mit, was der baskischen Küche einen Schub gab. Zugleich wurde die Tradition der Männerklubs importiert. Was wohl auch geholfen hat: In den nassen, stürmischen Wintermonaten an der Biskaya mag man an vielen Tagen die warme Küche gar nicht verlassen.

Regionale, frische Zutaten, handwerklich hochwertig verarbeitet – das beschreibt ziemlich genau den aktuellen Trend des Slow Food. Der Begriff aber ringt den Basken nur ein müdes Lächeln ab, oder, wie Marigil es aus-

ÜBERALL BÄCKEREIEN, Metzgereien, kleine Feinkostgeschäfte: Ein Bummel durch die Gassen der Stadt gerät zum kulinarischen Spaziergang (links)

DIE KREATIONEN des Dreisternekochs Juan Arzak sehen aus wie Kunstwerke (unten)

IN DER BAR Alcalde stapeln sich die Häppchen zu Pyramiden, die Pinchos sind belegt mit Wurst, Käse oder Meeresfrüchten (unten rechts)

DER LEGENDÄRE KOCH Juan Arzak (unten) hält drei Michelin-Sterne, seit 1989 schon



## KULTURHAUPTSTADT

**DEN BEGEHRTEN TITEL** der Europäischen Kulturhauptstadt vergibt die Europäische Union in jedem Jahr. 2016 tragen ihn das nordspanische San Sebastián und das polnische Breslau. Beide Städte bieten ein großes kulturelles Programm mit vielen Workshops, Ausstellungen und Konzerten. Infos unter [wroclaw2016.pl](http://wroclaw2016.pl) und [dss2016.eu/en](http://dss2016.eu/en)

### KULTURZUG NACH BRESLAU

Die DB setzt vom 30.4. bis 25.9. einen Kulturzug ein, der Berlin mit der Europäischen Kulturhauptstadt Breslau verbindet. Er ist an den Wochenenden und im Mai auch an Feiertagen im Einsatz und fährt von Berlin-Lichtenberg über Berlin-Ostkreuz und Cottbus. Lesungen, Konzerte und Performances im Zug machen die Fahrt zum Kulturerlebnis. Einfache Fahrt ab 19 €. Weitere Infos unter [bahn.de/brandenburg\\_breslau.berlin](http://bahn.de/brandenburg_breslau.berlin) [wroclaw.berlin](http://wroclaw.berlin) (poln.)

drückt: „So mögt ihr das nennen, bei uns ist es einfach Tradition.“ Weil man das Kochen, ob Junge oder Mädchen, schon früh von den Eltern lerne.

Wenn es dafür noch einen Kronzeugen brauchte, es müsste Juan Mari Arzak sein. Der bekannteste Koch im Baskenland ist 73 Jahre alt, seinen dritten Stern hält er seit 1989. Das Familienrestaurant führt er in der vierten Generation – zusammen mit Tochter Elena, die 2012 als weltbeste Köchin ausgezeichnet wurde. „Kreativität, Evolution und Avantgarde“, umschreibt Arzak seine Philosophie. Das sieht dann so aus: baskischer Tintenfisch, auf einem Glasteller serviert, unter dem sich via LCD-Bildschirm die Wellen an der Küste brechen. Oder: gedünsteter Hummer mit frischen Blütenpollen und blauem Wabenhonig, der auf dem weißen Teller wie ein minimalistisches Miró-Gemälde wirkt.

Solche Kreationen brütet er im „Arzak Lab“ aus, einer Versuchsküche, in der sich Aromen und Gewürze in grünen Dosen bis zur Decke stapeln. Im angrenzenden Restaurant sorgen 30 Köche für kulinarische Erweckerlebnisse, sie folgen einer perfekten Choreografie, bei der es erstaunlich ruhig zugeht. Mittendrin Arzak, der entspannt wirkt wie ein altersmilder Großvater.

Ob er nie wegwollte aus San Sebastián? Arzak winkt ab, als habe er einen uralten Witz gehört. „Mich bekommt man nicht einmal aus unserem Familienhaus heraus.“ Den roten Teppich habe man ihm mehrmals ausgelegt in der Stadt, traumhafte Standorte in Bestlage am Meer. „Aber für mich wäre es ein Verrat an Familien-erbe. Ich bleibe hier.“ Auch wenn das altersschwache Wirtshaus mit seinen 70 Sitzplätzen längst ächzen müsste, wenn es denn könnte.

Als berühmtester Chefkoch der Stadt ist Arzak bei gleich fünf Kochklubs Mitglied. „Mir fehlt nur die Zeit“, klagt er. Und wenn er doch mal vorbeischaud, gucken sich die anderen Mitglieder dann was ab? Arzak schüttelt den Kopf: „Die Leute dort brauchen keine Lehrstunden. Was die traditionelle Küche angeht, machen mir die Hobbyköche oft noch etwas vor!“

Es gibt also viele Gründe, die erklären, warum dies eine kulinarische Weltstadt ist. Vielleicht ist dies der wichtigste: Hier nimmt sich keiner allzu wichtig. ●



CASA ALCALDE, Pincho-Bar, Mayor Kalea 19, [casaalcade.com](http://casaalcade.com)  
 RESTAURANTE ARZAK, Av Alcalde Elósegui 273, [arzak.info](http://arzak.info)  
 GO LOCAL, Touren und Kochklubs, [golocalsansebastian.com](http://golocalsansebastian.com)

## Chiemgau – Bayerns Seenparadies

Kommen Sie mit Wikinger Reisen auf eine 8-tägige Radreise:

- Bezaubernde Bergwelt und „Bayerisches Meer“
- „Gipfelsturm“ auf die Kampenwand
- Inkl. 5 Radtouren, Übernachtungen, Halbpension, Radmiete und Wikinger-Reiseleitung

ab 850 €



Das Bahnticket (Hin- und Rückfahrt) zu dieser Reise gibt es bei Wikinger Reisen zum Sonderpreis von 100 €.



Jetzt informieren

**WIKINGER REISEN**  
 Urlaub, der bewegt.

Infos und Kataloge erhalten Sie unter [www.wikinger.de](http://www.wikinger.de) oder 02331 – 9046  
 Wikinger Reisen GmbH  
 Kölner Str. 20, 58135 Hagen



Die schönsten Fotos aus Nordrhein-Westfalen finden Sie auf [dbmobil.de](http://dbmobil.de)

## Reisetipps für Ihren Mai

TIPP DES MONATS  
DEUTSCHLANDS WILDER WESTEN

Wildpferde kennen die meisten Menschen nur aus Wildweststreifen. Doch auch in freier Natur kann man die Tiere bei uns noch sehen – zum Beispiel im Merfelder Bruch bei Dülmen in Nordrhein-Westfalen. Schon 1316 wurde hier erstmals eine Herde urkundlich erwähnt, also vor 700 Jahren. Heute leben etwa 400 Tiere in dem Naturschutzgebiet, weitgehend unbehelligt vom Menschen. Nur einmal im Jahr greift er ein, beim Wildpferdefang am 28. Mai (Eintritt: 3 €). An diesem Tag werden die einjährigen Hengste von der Herde getrennt, um Rivalitäten vorzubeugen. Ein Spektakel, das seit 1907 stattfindet und das Gäste von einer Tribüne mitverfolgen können. [wildpferde.de](http://wildpferde.de)

### LAST MINUTE BAHN

#### IN MÜNCHEN ANGEDOKT

Deutsches Theater, Pinakothek der Moderne und Lenbachhaus sind drei von elf Münchner Institutionen, die beim Internationalen Dokumentarfilmfestival zu Kinosalen umfunktioniert werden. Vom 5. bis 15.5. werden 145 Filme aus 41 Ländern gezeigt.

[dokfest-muenchen.de](http://dokfest-muenchen.de)

**Hoteltipp:** Econtel Hotel München\*\*\*, eine Ü/DZ/F inkl. Bahnfahrt 2. Klasse pro Person ab 139 € (Leistung KN4009). Buchung: Tel. 06172/109-787 oder [ameropa.de/dbmobil](http://ameropa.de/dbmobil)

### NEUES HAUS

#### Hotel mit WG-Faktor

Im Frankfurter Stadtteil Alt-Sachsenhausen hat eine Unterkunft eröffnet, die weder Hotel noch Wohngemeinschaft sein will, sondern irgendwas dazwischen. Im Libertine können Gäste für eine Nacht oder einen Monat wohnen, sich rund um die Uhr bedienen lassen oder sich als Selbstversorger das eigene Ei in die Pfanne schlagen. Wohnzimmercafé, Kochlandschaft, Turnstudio und Tante-Emma-Laden verteilen sich auf sieben Etagen. Das Schwesterhotel Lindenberg läuft nach dem gleichen Prinzip. [DZ ab 109 €. \[das-lindenberg.de/libertine\]\(http://das-lindenberg.de/libertine\)](http://DZ.ab109€.das-lindenberg.de/libertine)



FOTOS: DPA; DIETER SCHWER/LIBERTINE; FOTOLIA



## 24H BIELEFELD

**WAS TUN, WENN** nur ein Tag bleibt, um die größte Stadt Ostwestfalens kennenzulernen, die es laut eines Internetgerüchts gar nicht gibt?

**Morgens:** Der Tag beginnt im Heimat-Tierpark Olderdissen. Wahrscheinlich der einzige Ort in Ostwestfalen, an dem man Alpenmurmeltiere beobachten kann. Der Park ist ganztägig geöffnet, der Eintritt kostenlos. [bielefeld.de](http://bielefeld.de) Danach geht es für einen Bummel in die Altstadt – zu den Giebelhäusern des Alten Markts. Wer hier in der Sonne seinen Kaffee trinkt, wähnt sich viel weiter südlich. Vom 25. bis 29.5. findet in der Altstadt zudem Bielefelds ältestes Stadtfest statt, der Leinewebermarkt. Er bietet eine Mischung aus Kirmes, Kleinkunst und Musik.

[bielefeld.de/leinewebermarkt](http://bielefeld.de/leinewebermarkt)

**Mittags:** Ein Spaziergang führt hoch zur Sparrenburg. Die Burg aus dem Mittelalter thront in 60 Meter Höhe über der Stadt. Der Ausblick (Foto) liefert den letzten gültigen Beweis dafür, dass Bielefeld wirklich existiert. Zur Stärkung mit Kaffee und Kuchen geht es danach ins Lenkwerk, einer historischen Halle aus den 30er-Jahren, in der man zwischen Oldtimern flanieren kann. [lenkwerk-bielefeld.de](http://lenkwerk-bielefeld.de)

**Abends:** Ein Abendessen in Büscher's Restaurant verspricht eine Kombination aus ländlichem Charme, experimenteller Küche und regionalen Produkten, die auch den Gourmets vom „Guide Michelin“ mundete. [hotel-buescher.de](http://hotel-buescher.de)  
**Hoteltipp:** Arcadia Hotel\*\*\*, Übernachtung (DZ/F) ab 43 €. Buchung: Tel. 06172/109-787 oder [ameropa.de/dbmobil](http://ameropa.de/dbmobil)

### KURZ & KNAPP

#### FEUER UND FLAMME

Jedes Jahr ab Mai steht der Rhein in Flammen. Bengalfeuer tauchen dann den Fluss und die Gebäude am Ufer in ein mystisches Rot. Die Lichtfontänen und Feuerbilder lassen sich am besten von einem der 50 Rheinschiffe bestaunen. Die Veranstaltung findet dieses Jahr zum 30. Mal statt. Auftakt ist in Bonn am 7.5. Bis zum 17.9. folgen unter anderem St. Goar, Rudesheim und Koblenz.

[rhein-in-flammen.com](http://rhein-in-flammen.com)

#### BAUEN IN DEN BERGEN

Der Architekt Le Corbusier nannte die Dolomiten in Südtirol einst das schönste Bauwerk der Welt. Wie die Bauernhöfe, Hotels und Seilbahnen im Norden Italiens mit ihrer bergigen Umgebung harmonieren, erfahren Urlauber bei den Tagen der Architektur vom 20. bis 22.5. Auf geführten Touren durch Südtirol zeigen Architekten Gebäude, die eine besondere Beziehung zur Natur haben.

[tagederarchitektur.it](http://tagederarchitektur.it)

#### WANDERN IN DER WILDNIS

Einmal quer durch den Nationalpark Eifel wandern. In vier Tagesetappen von bis zu 25 Kilometern können Urlauber den Wildnis-Trail begehen und dabei sämtliche Landschaften erkunden: die Narzissen-Wiesen und Nadelwälder im Süden, die Flusslandschaften im Zentrum sowie das Grasland und die Laubwälder im Norden. Infos zur Anreise und zu Touren unter

[fahrtziel-natur.de/eifel](http://fahrtziel-natur.de/eifel)

VIENNA HOUSE

WHEN  
A HOTEL  
BECOMES  
YOUR  
HOUSE



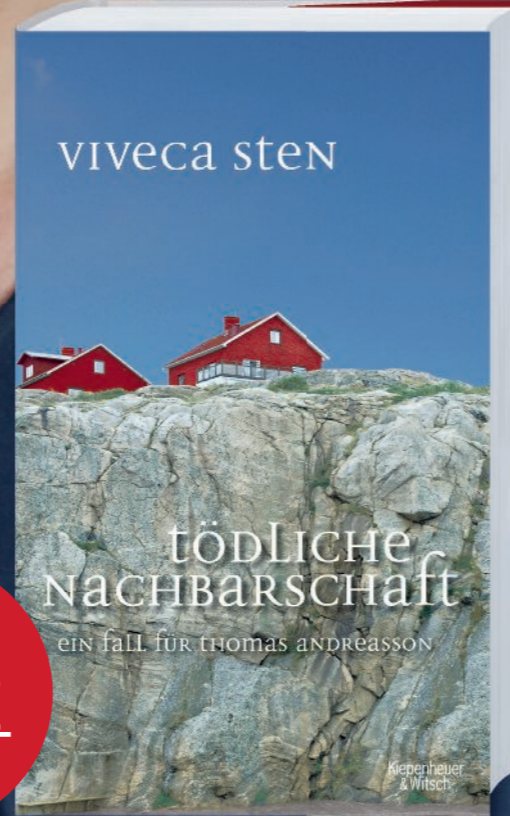
Shot by Conny @andel's Discover the world of Vienna House #explore #hotellife #smarthotels #angelo #easy #AustrianWanderlust #coolhotel #placetobe #andels #designhotels #travel

VIENNAHOUSE.COM

Vienna House  
Vienna House Easy  
andel's by Vienna House  
angelo by Vienna House

# Schweden, Spannung, Sten!

Der  
neueste  
Krimi der  
Bestseller-  
Reihe



Deutsch von Dagmar Lendt, Klappenbrochure € 14,99, Auch als eBook, www.kwi-verlag.de



Kiepenheuer & Witsch

## RÜGEN Viel Spaß beim Ankreiden

Weißer Villen, weite Küste – erleben Sie das Besondere der größten Insel Deutschlands in sechs Tagen



**TAG 1: BINZ**  
Ihr Hotel liegt an der berühmten Strandpromenade mit ihrer 370 Meter langen Seebücke, die 1994 neu errichtet wurde (Foto).



**TAG 3: MIT DAMPF ÜBERS LAND**  
Im „Rasenden Roland“ (Foto) fahren Sie über die Seebäder Sellin und Baabe nach Göhren. Der mehr als 100 Jahre alte Zug wird von den Insulanern liebevoll „lütt Bahn“ genannt.

**TAG 2: RUNDFAHRT**  
Ausflug in den Norden der Insel über Prora und Sassnitz. Sie besuchen den Nationalpark Jasmund mit den Kreidefelsen, das Fischerdörfchen Vitt und das Kap Arkona.

**TAG 4: WIPFEL STÜRMEN**  
Nahe Binz liegt Rügens Naturerbe-Zentrum. Hier steigen Sie in die Baumkronen und erkunden die Buchenmischwälder der Insel auf einem 1,2 Kilometer langen und barrierefreien Baumwipfelpfad.



**TAG 5: KREIDEKÜSTE**  
Vom Schiff aus bestaunen Sie Rügens Kreideküste (Foto) mit ihren bis zu 118 Meter hohen Klippen. Zurück in Binz bleibt nachmittags Zeit für eigene Erkundungen.

**TAG 6: ABREISE**  
Frühstück und ein letzter Spaziergang durch Binz. Im Anschluss Heimfahrt.

### WANN & WIE

**TERMIN:** 18. bis 23.10.  
**LEISTUNGEN:** Bahnfahrt 2. Klasse ab/bis jedem DB-Bahnhof inkl. ICE/IC/EC-Zuschlag und Sitzplatzreservierung. Fünf Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet im Dreisternehotel Superior IFA Rügen Hotel & Ferienpark Binz. Inkl. Kurtaxe. Abendessen als kalt-warmes Buffet. Täglich ein Tischgetränk zum Abendessen (Bier, Wein, alkoholfrei). Tägliche Nutzung des Erlebnisbades. Inselrundfahrt Nordrügen. Fahrt im „Rasenden Roland“ Binz–Göhren–Binz. Eintritt in das Naturerbe-Zentrum Rügen. Schiffahrt zu den Kreidefelsen ab/bis Binz. Reiseleitung, Reisedokumentation.  
**REISEPREIS:** Unterbringung im DZ: 619 € pro Person, EZ: 739 €.  
**MINDESTTEILNEHMERZAHL:** 21 Personen; Zugang der Absage spätestens 28 Tage vor Anreise.  
**INFO UND BUCHUNG:** Ameropa-Reisen GmbH, Kennwort: DB MOBIL-Leserreise, Buchungscode 998248, Tel. 06172/109-222, Fax 06172/109-685, E-Mail: dbmobil@ameropa.de. An der Tour teilnehmende DB MOBIL-Leser erhalten den Reiseführer: „Polyglott on Tour Rügen, Hiddensee, Stralsund“.

FOTOS: ALIMDINET, PICTURE PRESS, GETTY IMAGES

RADTOUR  
IM  
GRÜNEN



Unterwegs kann man immer was erleben. Auf dieser Fahrradtour quer durch die Landschaft geht's ziemlich durcheinander zu. Wenn du jedoch genau hinschaust, kannst du die fünf Fragen beantworten:

1. Wie viele Vögel sind zu sehen?
2. Wo versteckt sich der Hase?
3. Welches Tier kann nicht Fahrrad fahren?
4. Wo ist das Eichhörnchen?
5. Ein Fahrer verlässt sich nicht auf Pedalkraft, welcher?

Auflösung: Frage 1: 17; Frage 2: hinter dem Hügel; links neben dem Zaun; Frage 3: die Maus (oben, rechts neben dem Baum); Bären werden, etwa in manchen Zirkussen, zum Fahrradfahren dressiert; Frage 4: links auf dem unteren Baum; Frage 5: der kleine Junge vorn im Bild, er ist mit dem Lauffrad unterwegs.

ILLUSTRATION: CHRISTIAN LINDEMANN/LINDESIGN; ISTOCK PHOTO; DEUTSCHE BAHN AG (2); THOMAS GRONLE/DEUTSCHE BAHN AG (2)  
FOTOS: DEUTSCHE BAHN AG; RAVENSBÜRGER

## Willkommen in der Kinderwelt!

Der Mai ist gekommen – die Fahrräder wollen raus. Spätestens jetzt solltest du deinen Drahtesel aus seinem Winterschlaf wecken, ihn putzen, ölen und einmal alle Schrauben nachziehen. Wie wär's mit einer Fahrradtour mit Freunden oder der Familie? Hoffentlich läuft da nicht so viel schief wie bei dem Ausflug auf unserem Wimmelbild! Tipp: Falls du ein Smartphone, Tablet oder Notebook hast, besuch doch mal die roten Links im Internet. Online erzählt dir „Nido“ die Geschichte des Ausbrecherkönigs Big John, und Oli und der kleine ICE informieren dich über den bevorstehenden Geburtstag des ICE.

Viel Spaß wünscht dir das Team von DB MOBIL



### DER KLEINE ICE

#### HAPPY BIRTHDAY, ICE!

Der kleine ICE ist ganz aufgeregt, denn es gibt etwas Besonderes zu feiern: Der große Namensgeber des kleinen ICE hat Geburtstag (siehe auch Olis Bahnwelt, links unten). Die Feierlichkeiten zum 25. Jubiläum des schicken Schnellzugs laufen bereits auf Hochtouren, der kleine ICE und seine Freunde laden dich ein mitzumachen. Im Internet geben sie ab Juni Tipps für einen Kindergeburtstag zum Thema Bahn.



[der-kleine-ice.de](http://der-kleine-ice.de)

Wieder mal ist Big John Double John beim Obstklauen erwischt worden. Er muss ins Gefängnis. Da hält er es nie lange aus. Er ist der Ausbrecherkönig. Auch diesmal schmiedet Big John einen Plan. Tiere werden ihm helfen. – Die große Vorlesegeschichte aus „Nido“, geschrieben von Kult-Plattenhändler und Autor Gereon Klug, jetzt online lesen.

[nido.de/vorlesegeschichte](http://nido.de/vorlesegeschichte)

### Nido



### OLIS BAHNWELT



#### Glückwunsch: Der ICE wird 25!

Die Bahn ohne den ICE – den Intercity-Express – kann man sich kaum noch vorstellen. Sitzt du vielleicht sogar gerade in einem? Alle paar Minuten rauschen die weißen Züge mit den roten Streifen in die Bahnhöfe herein, rollen wieder hinaus und verbinden die Städte miteinander. Vor 25 Jahren, am 2. Juni 1991, wurden die ersten ICE-Züge (ICE 1) eingeführt. Für die Menschen in Deutschland war das etwas ganz Besonderes. Die Züge läuteten den modernen, schnellen Fernverkehr bei der Bahn ein. Mit ihnen startete der Hochgeschwindigkeitsverkehr in Deutschland – also das Bahnfahren mit mehr als 200 Kilometern pro Stunde. Mehr Infos:

[olis-bahnwelt.de](http://olis-bahnwelt.de)



### Sei ein Detektiv und gewinne!



SEITE:



SEITE:



SEITE:

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**.

Schick deinen Gewinncode bis zum 31.5.2016 (Poststempel) an die Deutsche Bahn, Kinderrätsel, Postfach 4 01 67, 10061 Berlin, oder per E-Mail an [oli@deutschebahn.com](mailto:oli@deutschebahn.com). Auf [olis-bahnwelt.de](http://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.

**UND DAS SIND DIE TOLLEN PREISE:**  
**1.-3. Preis:** ein Jahresabo von „Geolino“  
**4.-13. Preis:** einen Volleyball von [bahshop.de](http://bahshop.de)



**14.-33. Preis:** Buch: „Der Clan der Wölfe“ von Kathryn Lasky



Unterstützt von



# WAHRE VERBRECHEN. WAHRE GESCHICHTEN.

Das True-Crime-Magazin vom *stern*. Jetzt im Zeitschriften-Handel.

// Nr. 06 Wahre Verbrechen

## Crime

**SCHLAG AUF SCHLAG**  
Zwei junge Männer im Boxing. Einer wird im Gefängnis landen, der andere sterben

**DIE ENTSCHEIDUNG**  
Er kümmert sich jahrelang um Frau und Kinder. Eines Tages bringt er alle um

**DIE GUTACHTERIN DES BÖSEN**  
Ein Gespräch über die Abgründe des Menschen. Und über den Fall Josef Fritzl

**NEU**

DAS MÄDCHEN UND DER TOTE

Ferdinand von Schirach  
"VERBRECHEN"  
Wer Teile aus der Serie zum Bestellen

FSK 16

**Auch mit DVD erhältlich**

Die Suche nach einem Mörder führt in die Vergangenheit. Und offenbart die Geheimnisse eines abgelegenen Dorfes

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 dieses von Peer Kugler, das einem modernen Gemälde gleicht, aufgenommen auf der Reise von Hamburg nach Berlin. Haben auch Sie so ein Motiv fotografiert? Bitte schicken Sie es an [ZUGFENSTER@DBMOBIL.DE](mailto:ZUGFENSTER@DBMOBIL.DE) – mit der Chance, es in DB MOBIL wiederzusehen!



DB-NACHRICHT DES MONATS

### DIE SIEGER BAHNCARD

Zur Fußball-Europameisterschaft in Frankreich gibt es die **Sieger BahnCard** – zum Sparen und Gewinnen! So geht's: Bis 11.6. eine Sieger BahnCard kaufen und dabei den Fußball-Europameister 2016 tippen. Ihre BahnCard trägt dann die Flagge Ihres Siegertipps. Und wenn dieses

Land am 10.7. das Finale in Paris gewinnt, fahren Sie vom 1. bis 31.8. innerhalb Deutschlands kostenlos in allen ICE/IC/EC. Erhältlich als: Sieger BahnCard 25 für **19 €** (1. Klasse: 39 €), Sieger BahnCard 50 für **79 €** (1. Klasse: 159 €), jeweils drei Monate gültig.

## Der ganze Kosmos der Deutschen Bahn

FOTO: PEER KUGLER





EINE FRAGE AM GLEIS



**NIKLAS DRUDE, 19, AUS DRESDEN** ist auf dem Weg zu einem Freund. „Im Zug kläre ich schon mal per Handy ab, was wir heute Abend unternehmen.“



**MARA LINDNER, 76, UND IHR EHEMANN PAUL, 78, AUS PADERBORN** sind mit viel Gepäck unterwegs. „Seit wir in Rente sind, haben wir Zeit zum Reisen. Gerade kommen wir aus dem Karibikurlaub.“



**MOHAMMAD MUKHTAR ABDI, 20, AUS PADERBORN** besucht seine Freundin in Dortmund. „Wenn ich Bahn fahre, höre ich meistens Musik und sehe mir die Landschaft an.“

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



**RONJA AXT, 15, AUS PADERBORN UND CAROLIN ADAMCAK, 15, AUS ALTENBEKEN** fahren nach Altenbeken. „Dort machen wir uns erst mal eine warme Tasse Kakao. Das ist so ein Ritual unter uns.“

**ELIZABET CAMARA, 32, AUS BAD LIPPSPRINGE** befindet sich auf dem Heimweg. „Am meisten freue ich mich gerade, zu Hause entspannt die Füße hochzulegen.“



**CHRISTIAN, 34, MIRIAM, 29, UND EVA TÖLLE, 33, AUS PADERBORN** starten ihren Urlaub mit einem Glas Sekt im Zug. „Für uns geht's heute zum Flughafen und anschließend nach Vietnam.“

DB WELT

10

FOTOS: JULIA UNKEL FÜR DB MOBIL; DEUTSCHE BAHN AG

## DB News

### HILFE FÜR FLÜCHTLINGE

Menschen, die in Deutschland Asyl erhalten, sollen schnellstmöglich eine Praktikumsstelle, eine Ausbildung oder eine reguläre Beschäftigung bekommen. Deshalb hat die DB Programme gestartet, um Flüchtlinge für den Arbeitsmarkt zu qualifizieren: In München begannen 20 Neuankömmlinge mit fachlicher Erfahrung ihre Umschulung zum Elektroniker für Betriebstechnik bei DB Fernverkehr. In Hamburg, Berlin und München nahm die DB 35 junge Flüchtlinge in ihr Qualifizierungsprogramm „Chance Plus“ auf, intensiver Sprachunterricht inklusive. „Die Deutsche Bahn setzt auf Integration durch Ausbildung und Qualifizierung“, sagt DB-Chef Rüdiger Grube: „Wir haben Mitarbeiter aus 100 Nationen. Vielfalt steht uns gut zu Gesicht!“ Im März würdigte Bundeswirtschaftsminister Sigmar Gabriel bei der Gründung des Netzwerks „Unternehmen integrieren Flüchtlinge“ das Engagement der DB für Flüchtlinge.

### „SOMMER CITY HITS“ VON AMEROPA

Der neue Katalog des DB-Reiseveranstalters Ameropa-Reisen präsentiert sommerliche Urlaubsangebote zu reduzierten Preisen für Städtereisen in Metropolen wie Berlin oder Hamburg oder in kulturelle Hochburgen wie etwa Weimar. Für den Reisezeitraum 1.7. bis 4.9. gilt außerdem die Aktion BahnHit 1. Klasse – Hin- und Rückfahrt deutschland-

weit in der 1. Klasse für 99 €. Mehr Informationen unter: [ameropa.de](http://ameropa.de)

### SICHERHEIT AM BAHNÜBERGANG

Um Unfällen an Bahnübergängen vorzubeugen, hat die Deutsche Bahn in Kooperation mit dem Heinrich Vogel Verlag 10000 kostenfreie Poster mit Sicherheitshinweisen an Fahrschulen verteilt.

Zusätzliche Informationen stellt der Verlag im Unterrichtsprogramm „PC Professional“ zur Verfügung.

### PRÄMIENPUNKTE FÜR HOTELBUCHUNG

Wer auf [bahn.de/urlaub](http://bahn.de/urlaub) ein Hotel bucht, kann sich dafür jetzt 100 bahn.bonus Punkte gutschreiben lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Unterkunft und Bahn-Ticket zusammen oder nur das Hotel gebucht wird.

### DURCHBLICK AM GLEIS

60 Fernbahnhöfe haben sie bereits: Die neue „Multizuganzeige“ am Bahnsteig gibt Auskunft über drei Züge – den aktuellen und die beiden folgenden. Bei Bedarf zeigt das Display Gleisänderungen und Verspätungsmeldungen an. Die Umstellung ist auf 120 Fernbahnhöfen geplant.

### DER FÜRSORGLICHE BUSFAHRER

Wie bleiben ältere Menschen länger mobil? Wie kann der öffentliche Personennahverkehr sie dabei unterstützen? Wie profitieren Staat und Gesellschaft davon? Das haben DB Regio und DB Regio Bus von der Hochschule Fresenius untersuchen lassen. „Im Busverkehr ist der Faktor Mensch entscheidend“, sagt Christian Haas, der das Forschungsprojekt leitet. Deshalb sei wichtig, wie Busfahrer auf betagte Fahrgäste eingehen. Zum Beispiel benötigten Senioren längere Zeit, um ihren Sitzplatz einzunehmen. Die DB ist mit der Hochschule die Forschungs Kooperation eingegangen, um die Dienstleistung für ältere Menschen zu verbessern.



TOTAL DIGITAL

## DB Open Data für besseren Kundenservice

Das Programm „Zukunft Bahn“ macht den Datenschatz der DB für Kunden und externe Entwickler nutzbar. Das Open-Data-Portal der DB ([data.deutschebahn.com](http://data.deutschebahn.com)) ermöglicht erstmals einen offenen Zugang zu diesen Daten. Dadurch können Software-Entwickler auf digitale Informationen der DB u.a. zu Reisedienstleistungen, Fahrplänen, Bahnhöfen, Parkräumen oder zur Mobilfunkabdeckung zugreifen. Diese Zusammenarbeit von Deutscher Bahn und Computerprogramm-Entwicklern fördert die Entwicklung innovativer Anwendungen für digitale Kundenservices. Andererseits haben Software-Entwickler und Datenanalysen durch die enge Kooperation bessere Möglichkeiten, an der kontinuierlichen Entwicklung und Verbesserung der DB mitzuwirken. Besonderen Anreiz für die aktive Beteiligung der Entwickler bieten regelmäßige Wettbewerbe und Entwickler-Workshops. Dazu zählen beispielsweise „Hackathons“, bei denen es für Software-Entwickler und Nutzer darum geht, innerhalb eines Wochenendes gemeinsam kreative Softwareprojekte fertigzustellen.

**GEMEINSAM FEIERN 10 JAHRE BERLIN HBF** 27.-28. 05.2016

*dit klingt gut!*

**RAUSCHENDES FEST**  
Am 27. und 28.5. feiert Berlin den Geburtstag des Hauptbahnhofs – mit zahlreichen Ereignissen: Das gesamte Gebäude verwandelt sich mit „Tape Art“ in ein Kunstobjekt, ein „Street Food Festival“ serviert internationale Kulinarik, und eine rauschende Clubnacht fürs junge Berlin lockt ihre Gäste in einen der unterirdischen Bereiche des Bahnhofs. Das komplette Programm finden Sie unter [gemeinsamfeiern.berlin](http://gemeinsamfeiern.berlin)



# Wo die Züge umsteigen

Im niedersächsischen Maschen befindet sich der größte Rangierbahnhof Europas. Wie funktioniert der eigentlich?

TEXT: MATHIS VOGEL

**A**m Ende eines Flurs, im siebten Stock des Dienstgebäudes, schließt Erik Bentzel eine Tür auf, es wird taghell, der Wind drückt kräftig herein, und es öffnet sich der Blick auf diesen riesenhaften Bahnhof. Von hier oben, der Dachterrasse, sieht er wie eine Hängematte aus, spitz zulaufend an den Enden, breiter in der Mitte, durchzogen von einem dichten Geflecht aus Schienen. „700 Meter breit, sieben Kilometer lang“, sagt Bentzel, 32, stellvertretender Standortleiter. Er trägt eine orangefarbene Warnweste und

einen Helm und hat mit großen Zahlen keine Probleme. Seine Einheiten lauten Tonnen und Kilometer, die Wagen werden täglich zu Tausenden abgefertigt.

Wer einmal im ICE von Süden auf dem Weg nach Hamburg oder von Hamburg in Richtung Süden unterwegs war, wird den Rangierbahnhof Maschen bereits gesehen haben. Wer hier aber zum ersten Mal selbst steht, kann die Ausmaße kaum fassen: 400 Fußballfelder, ein Tausendstel der Fläche des Saarlands – jeder gängige Vergleich aus dem journalistischen Repertoire macht es nur noch unbegreifli-

Auf dem sieben Kilometer langen Rangierbahnhof Maschen werden täglich rund 100 Züge mit 3500 Wagen abgefertigt

cher. Also muss man sich das Areal, das hier, 20 Kilometer südlich von Hamburg, eine Schneise in das niedersächsische Flachland schlägt, zu Fuß erschließen. Wir machen uns auf zum nördlichsten Punkt, wo die Güterzüge aus dem Hamburger Hafen, Rostock, Lübeck oder Skandinavien in den Rangierbahnhof Maschen einfahren. „Vereinfacht gesagt, steigen die Wagen bei uns um, so wie es Fahrgäste am Bahnhof tun“, sagt Bentzel, der ein duales Studium „Project Engineering“ absolviert hat, bevor er zu DB Cargo kam. „Güterzüge kommen aus Norden oder Süden, werden hier neu sortiert, je nach Zielort der einzelnen Wagen, und fahren dann weiter.“

Was in den Worten des stellvertretenden Standortleiters einfach klingt, ist das Ergebnis aufwendiger Ablaufplanung. Bis zu 3500 Wagen werden auf den 88 Gleisen pro Tag abgefertigt, im Schichtdienst, rund um die Uhr. 500 Leute arbeiten am Standort, allein 200 Lokomotivführer und 180 Mitarbeiter im Rangierdienst. Bei Letzteren beginnt der Prozess mit dem Entkuppeln der eingetroffenen Wagen. „Unsere Mitarbeiter öffnen die Schraubenkuppelungen und die Schläuche der Druckluftbremse an den vom Disponenten vorgegebenen Stellen. Zusätzlich wird die Bremse eines jeden Wagens entlüftet. Wagen, die dasselbe Ziel haben, bleiben aneinandergeschlossen“, sagt Bentzel. Die lose aneinandergereihten Wagen werden dann von einer Rangierlokomotive übernommen und an den Ablaufberg geschoben. „Und hier passiert dann die Magie“, sagt Bentzel.

Ganz oben im Gebäude, Tower-Position, sitzt Jörg Einfeldt, 55, vor ihm drei Monitore und noch davor eine Glasfront mit einer Aussicht auf die Gleise, die an Modelleisenbahnanlagen erinnert. „Vor dem Ablaufberg übernimmt der Computer die Steuerung der Rangierlok, die die Wagen dann einzeln oder in kleinen Gruppen über den Berg drückt“, sagt Einfeldt, der per Funk Kontakt zu den Lokrangierführern hält. „Von da aus rollen sie dann mit rund zehn Stundenkilometern auf die bereits gestellten Weichen zu und werden auf die Gleise verteilt. So entstehen nach

und nach die passend sortierten Wagenfolgen.“ Einfeldt arbeitet seit 26 Jahren in Maschen, hat in Harburg seine Lehre begonnen und alle großen Veränderungen mitgemacht. „Früher mussten die großen Stellhebel in den anderen Stellwerken noch von Hand umgelegt werden, später, in den 70er-Jahren, kam dann die Relaisstechnik, da waren es nur noch große Knöpfe“, sagt Einfeldt. Heute sind es Mausclicks, mit denen er die automatischen, vom Computer berechneten Prozesse überwacht. „Vor zwei Jahren wurde die ganze Anlage erneuert“, sagt Einfeldt, der neben dem Fahrleitersitz in der letzten Etage mehrere Etagen hohen Gebäude ist.

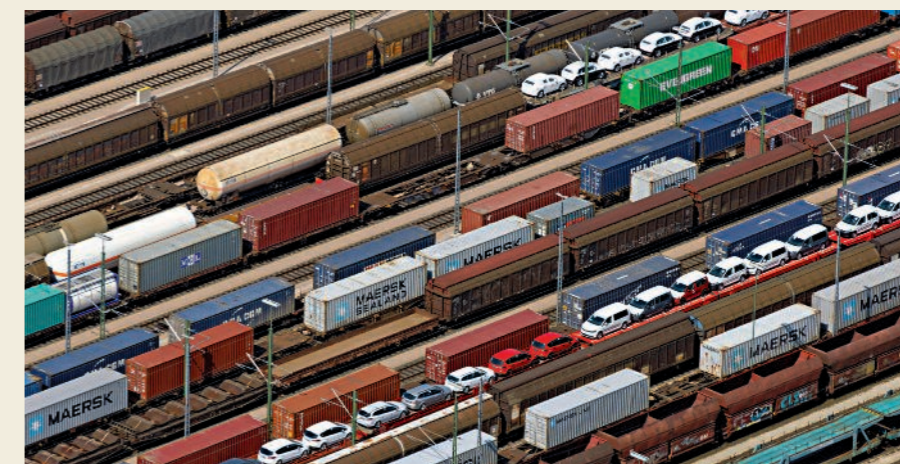
Der Computer passt heute in einen Kasten, so groß wie ein Gartenhaus, der vor das Gebäude ausgelagert wurde. „Wenn die Wagen auf die Ausgangsgleise gerollt sind, schiebt sie ein Förderwagen zusammen“, fügt Einfeldt hinzu, drückt einen Knopf, und auf einem der vielen Gleise macht sich ein flaches, gelbes Etwas auf den Weg, gezogen von einem Stahlseil, stößt mit einem ordentlichen Rums vor die Räder des letzten Wagens und schiebt alle Wagen auf dem Gleis zusammen. „Jetzt kann wieder zusammengeschoben werden“, sagt Erik Bentzel, der an der Glasfront steht und in der Ferne auf einen Kollegen in Orange zeigt, der entlang des Gleisbetts die Wagen abschreitet. Zwischen acht und neun Zügen pro Schicht macht ein Löser, beziehungsweise ein Kuppler. Die Züge sind bis zu 700 Meter lang. „Diese Kollegen sind wirklich gut zu Fuß“, sagt Bentzel. Nach der abschließenden Bremsprobe kommt eine Streckenlokomotive und bringt die Wagen an ihr Ziel im Süden. Das Gleiche passiert mit Wagen, die aus Richtung

Süden kommen und nach Norden unterwegs sind – die gesamte Anlage befindet sich gespiegelt in zweifacher Ausführung auf dem Areal. Auf der ganzen Welt gibt es nur einen größeren Rangierbahnhof, Bailey Yard in Nebraska. Will man da nicht mal hin als Bahner und Rangierbahnhofs-Experte? „Maschen ist nicht Nebraska, aber bei uns ist es spannend genug“, sagt Bentzel und lässt sich einen Seitenhieb in Richtung der Kollegen in den USA nicht nehmen: „Was macht Bailey Yard eigentlich so groß? Ist es lediglich die Anzahl der Gleise, oder ist da wirklich mehr los als bei uns?“ Beim Abschied will Bentzel wissen, ob alles anschaulich genug gewesen sei, und gibt lachend zu: „Nun gut, es ist doch nicht ganz so simpel wie beim Umsteigen am Bahnhof – aber fast.“



Erik Bentzel, 32, ist stellvertretender Standortleiter des Rangierbahnhofs

FOTOS: BLICKWINKEL; PRIVAT; TOPICMEDIA SERVICE



500 Mitarbeiter stellen Züge zusammen und sorgen dafür, dass die Wagen aus ganz Europa ihre Destinationen in Norddeutschland, Skandinavien und Süddeutschland erreichen



# Meine liebsten Geschichten für den Frühling!

Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer, die Vögel zwitschern lauter – es ist Zeit, die Picknickdecke rauszuholen, sich ein lauschiges Plätzchen zu suchen und loszulesen. Liesa, ihres Zeichens bekennende Buchstabenverschlingerin, hat schon mal vorgetestet und stellt Ihnen hier ihre absoluten Frühlingslieblinge vor.

GENAU MEINS



336 Seiten | € [D] 12,99 | erscheint am 2. Mai

In *Jules Welt* kann man wunderbar entspannen: Jule bastelt, sie kocht, sie gestaltet, sie backt, und das Beste an diesem wunderbaren Kreativ-Roman: Alle Rezepte und Anleitungen sind zum Nachmachen mit drin!



400 Seiten | € [D] 9,99 | erscheint am 2. Mai

Mit *Wildrosensommer* hat man seine imaginäre beste Freundin immer dabei, denn die Figuren dieses Buches sind so unglaublich liebenswert, dass man sie nie mehr missen will. Wie beste Freunde eben!



304 Seiten | € [D] 9,99

*Sonnensegeln* ist süßer Jasminduft in der Nase, warme Sonnenstrahlen auf der Haut, Orangenkekse im Bauch und ein scheuer Kuss auf die Wange... oder wie ein Urlaub im Kopf, für den man nicht mal von der Sonnenliege im Garten aufstehen muss.

KNAUR So liest man heute

## Bordrestaurant im Mai: „Essen, wie es mir gefällt“



**NUUDALSALAT THAILÄNDISCHE ART Unbeschwert köstlich** (oben): veganer Salat aus Reismudeln und Mangold, gemischt mit Karotten und Zwiebeln. Abgeschmeckt unter anderem mit Koriander, Basilikum und Zitronengras. Auf Wunsch mit Sojastreifen oder gebratener Hähnchenbrust.

**PUTENRAHMGULASCH MIT PAPRIKA UND SPÄTZLE Traditionell gut** (ganz oben): ein saftiges Gulasch von der Pute mit Gemüsepaprikastreifen und Zwiebeln. Abgerundet durch einen guten Schuss Sahne. Dazu werden Spätzle gereicht.



## Geschmorte Schweinebäckchen

**Raffiniert anders:** Das Schmoren ist eine klassische Zubereitungsmethode, bei der angebratenes Fleisch in siedender Flüssigkeit gegart wird. Wir servieren zarte Schweinebäckchen, die wir in kräftiger Schwarzbiersoße schmoren, was ihnen eine interessante Geschmacksnote von Malz und Karamell verleiht. Als Beilagen: Kartoffelplätzchen und Spitzkohl, verfeinert mit Karottenstiften und gerösteten Pinienkernen.

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.

# 132

MILLIONEN

... Reisende haben im vergangenen Jahr die Fernverkehrszüge der Deutschen Bahn genutzt – so viele wie noch nie. Selbst die Rekordzahl des Jahres 2012 konnte somit übertroffen werden – damals reisten 131,3 Millionen Fahrgäste im Fernverkehr. Verantwortlich für den Anstieg sei der bessere Service und der große Erfolg der Tickets für 19 €, erklärte DB-Chef Rüdiger Grube auf der Bilanz-Presskonferenz der Deutschen Bahn AG in Berlin. 4,5 Millionen der günstigen Fahrscheine hatte die DB 2015 verkauft. Auch die grenzüberschreitenden Zugverbindungen nach Frankreich, Belgien und in die Niederlande verzeichneten einen Fahrgastrekord: Rund fünf Millionen Reisende nutzten sie – das sind 3,5 Prozent mehr als im Vorjahr.

## mobil

**Herausgeber:** DB Mobility Logistics AG  
**Gesamtleitung:** Antje Neubauer (Leiterin PR & Interne Kommunikation)  
**Projektleitung/Koordination:** Iris Christine Münch Deutsche Bahn, Gallusanlage 8, 60329 Frankfurt am Main, Tel. 069/265-27 276, Fax 069/265-27 869  
**Redaktion:** G+J Corporate Editors GmbH  
**Chefredakteur:** Stephan Seiler (V.i.S.d.P.)  
**Art Director:** Michael Heitschötter (FR)  
**CvD:** Michael Hess (FR)  
**Textchef:** David Schumacher  
**Redaktion:** Birgit Hamm (FR, Kultur, Unterhaltung; hamm.birgit\_fr@guj.de), Michael Hess (FR, Kinder; hess.michael\_fr@guj.de), Theresa Huth (Mein liebstes Stück Deutschland; huth.theresa@guj.de), Oliver Keppler (Reise; keppeler.oliver@guj.de), Uwe Pütz (Gesellschaft, Wirtschaft; puetz.uwe@guj.de), Philipp v. Studnitz (FR, DB-Welt; studnitz.philipp\_fr@guj.de), Jürgen Ziemer (FR, Kultur, Unterhaltung; ziemer.juergen\_fr@guj.de); Schlussredaktion: Birte Kaiser (FR)  
**Redaktionelle Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Olaf Krohn, Mathis Vogel, Olivia Samnick  
**Autoren dieser Ausgabe:** Dietmar Dengler, Martin Fischer, Thilo Mischke, Anna Schunck, Tim Sommer, Vera Stegner, Marco Wehr

**Grafik:** Matthis Eilers (FR)  
**Bildredaktion:** Anna Simdon (simdon.anna@guj.de)  
**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@guj.de.

DB MOBIL erscheint monatlich bei G+J Corporate Editors GmbH, Stubbenhuk 10, 20459 Hamburg. corporate-editors.com

**Geschäftsführung:** Soheil Dastyari, Sandra Harzer-Kux  
**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 Jorczyk, Tel. 040/37 03-5305 (jorczyk.nicolas@ems.guj.de)  
**Ad Management:** Alexandra Kolatzek, Tel. 040/3703-5308 (Alexandra.Kolatzek@guj.de)

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 16 vom 1.1.2016  
**Abonnenten-Service:** G+J Corporate Editors Vertrieb, Feldstr. 23, 23858 Reinfeld, Tel. 04533/20 77 13, Fax 04533/20 77 21  
**Reproduktion:** 4mat Media, 20457 Hamburg



**Druck:** Mohn media, Mohndruck GmbH, Gütersloh  
**Der Druck von DB MOBIL** erfolgt auf umweltfreundlichem Recyclingpapier der Firmen Igepa (Umschlag) und Steinbeis Papier GmbH (Innenseiten). Alle Seiten werden auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier aus 100 Prozent Altpapier gedruckt. © DB MOBIL 2016 G+J Corporate Editors GmbH, Hamburg, für sämtliche Beiträge. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD etc. nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung. ISSN 2190-5673

line-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD etc. nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung. ISSN 2190-5673

Weil es einfacher ist, verwenden wir in den meisten Fällen die männliche Berufsbezeichnung als neutrale Form.



FRAGE AN DIE DB

ANNA WULFF  
AUS MAINZ

## „Ist Rail & Fly was anderes als Express Rail?“

**H. v. MEDING (LEITERIN AIRLINE-KOOPERATIONEN), D. SCHNEIDER (PRODUKTMANAGER AIRAIL):** Beides sind Angebote für die An- und Abreise in DB Zügen zu Flughäfen, die der Kunde direkt bei den Fluggesellschaften bucht. Rail & Fly wird derzeit von circa 80 Fluggesellschaften angeboten, um ihren Passagieren eine günstige Anreise zu ihren Flügen zu ermöglichen. Diese Anfahrt kann man dabei ganz flexibel planen. Beim Angebot LH Express Rail hingegen reisen Lufthansa-Passagiere in auf den Flugplan abgestimmten ICE-Zügen aus Dortmund, Düsseldorf, Köln, Siegburg, Mannheim, Karlsruhe und Stuttgart zu ihrem Anschlussflug nach Frankfurt bzw. von dort zurück. Bis 15 Minuten vor Abfahrt checken sie für Zug- und Flugstrecke ein. Die Bordkarte gilt als Zugfahrchein.

**Gibt es etwas bei der Deutschen Bahn, das Sie schon immer wissen wollten? Dann schreiben Sie uns bitte: [dbfrage@guj.de](mailto:dbfrage@guj.de)**  
Die interessantesten Fragen werden jeden Monat beantwortet – hier in DB MOBIL



BAHNSHOP.DE

## Für Sammler

Artikel von **bahnhof.de** finden Sie auch auf dem **Maimarkt in Mannheim** (30.4.-10.5.) und dem **Bahnhofsfest 10 Jahre Hauptbahnhof Berlin** (27. und 28.5.)



### 1 | QUARZ-TISCHUHR

Tischuhr (4 x 4 cm) mit Markenquarzwerk. Metallgehäuse. In Geschenkbox. Bestell-Nr. BS1130. 38 €



### 2 | USB-STICK ICE

Datenspeicher (8 GB) im ICE-Look, mit Umhängeband. In Präsentbox. Bestell-Nr. BS1096. 18,90 €

### 3 | NOPPI REGIO

Spielzeugzug im DB-Look. Passt auf Holzschienen und zu Lego. Bestell-Nr. BS1457. 11,90 €



### 5 | MODELL E-LOK BR 146 „DB“

DB-Elektrolokomotive mit ICE-Lackierung und beleuchteter Zugzielanzeige. Spur N. Hersteller: Hornby. Bestell-Nr. 1454. 179,90 €



### 4 | BAHN IM FILM

Bildband über unvergessliche Filme, in denen die Bahn auftritt. 159 Seiten. Bestell-Nr. BS1500. 29,90 €

**Die hier präsentierten Artikel gibt es nur bei bahnhof.de.**

Dort finden Sie auch Sonderangebote und Neuheiten. Bestelladressen: bahnhof.de, K-M Service GmbH, Georg-Kerschensteiner-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).

DB WELT

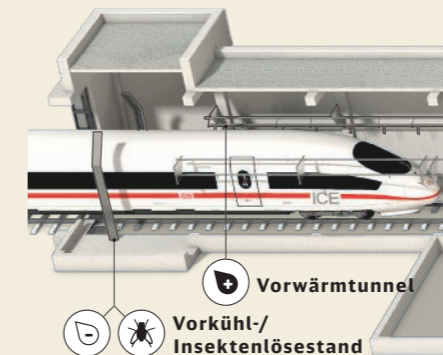


WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH...

## ...eine Außenreinigungsanlage?

Einmal pro Woche darf der ICE duschen. In den ICE-Werken stehen dafür bis zu 200 Meter lange Außenreinigungsanlagen bereit, um auch hartnäckigsten Schmutz zu beseitigen. Der Zug bewegt sich mit knapp zwei Kilometern pro Stunde aus eigener Kraft oder von

einer Seilzuganlage geschleppt an den Waschportalen vorbei durch die Anlage. Nach 39 Minuten im Normalprogramm glänzt etwa ein ICE 3-Halbzug wie neu. Auch Reisezugwagen und Lokomotiven werden in der Außenreinigungsanlage gewaschen.



### 1 | VORKÜHL-/INSEKTENLÖSESTAND UND VORWÄRMTUNNEL

Das Waschmittel entfaltet seine volle Kraft nur bei einer Temperatur von zwölf bis 30 Grad Celsius. Daher werden die Außenwände der Wagen im Sommer durch kaltes Wasser gekühlt und im Winter mit warmem Wasser im Wärmetunnel aufgeheizt. Ein spezieller Reiniger löst Insektenrückstände von der Front des Zugs.



### 2 | FAHRBARES WASCHPORTAL

Hier wird der Zug richtig eingeseift. Gegenläufig rotierende Bürsten reiben den Spezialreiniger auf die Fahrzeughaut – so gelangt er auch in alle Vertiefungen und hinter die Kanten vorstehender Karosserieteile. Zusätzliche gelenkige Bürsten werden der stromlinienförmigen Frontpartie des Fahrzeugs entsprechend geführt, damit sie dort jede Stelle erreichen.



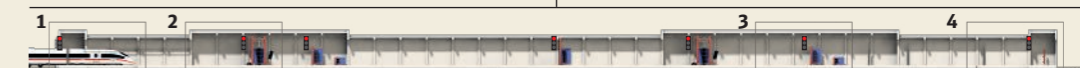
### 3 | ABWASCHSTAND

Der Reiniger muss mindestens drei Minuten einwirken. Dann reiben ihn die Waschbürsten zusammen mit Wasser noch einmal richtig über das Fahrzeug. Dabei lösen sie auch den hartnäckigsten Schmutz vom Lack. Das gebrauchte Wasser wird aufgefangen, in einer 100 Meter langen Anlage neben der Waschstraße gefiltert sowie aufbereitet und zum Waschen der nächsten Züge genutzt.



### 4 | KLARSPÜLSTAND UND TROCKENGEBLÄSE

Damit Schmutz und Reiniger vollständig vom Lack weggeputzt werden, sprühen Düsen gefiltertes Wasser von oben und von der Seite an das Fahrzeug. Ein Trockengebläse treibt anschließend die letzten Wassertropfen vom Lack – wie in der Autowaschstraße. Jetzt erstrahlt der Zug wieder in vollem Glanz.



FOTOS: DEUTSCHE BAHN AG (5); ILLUSTRATION: C3

*Schreiben Sie?*  
**Wir veröffentlichen Ihr Manuskript**  
Vertrauen Sie 40 Jahren Verlagserfahrung!  
[www.verlage.net](http://www.verlage.net)

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](http://www.verlage.net) • E-Mail: [lektorat@rgfischer-verlag.de](mailto:lektorat@rgfischer-verlag.de)

# So erreichen Sie die DB

## Im Netz

Umfassende Informationen zum Personenverkehr der Deutschen Bahn 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 die mobile Reiseplanung und -buchung, mit Echtzeitinfos



**FLINKSTER**  
Für Carsharing in 300 deutschen Städten



**QIXXIT**  
Verkehrsmittelübergreifender Reiseplaner



**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.



SERVICE-NUMMER

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](http://bahn.de/ris) (mobil: [m.bahn.de/ris](http://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](http://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](http://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 Züge ICE- und Intercity-Züge unterwegs. Hier ein Überblick über die Fahrzeuggenerationen und deren grundlegende Daten, inklusive der Baureihen-Bezeichnungen (BR)



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



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



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



**IC modernisiert**  
In Betrieb seit: 2012  
Stückzahl: 82  
Sitzplätze: 433–677  
Vmax\*: 200 km/h



**ICE 3 (BR 403/406)**  
In Betrieb seit: 2000 bzw. 2004  
Stückzahl: 63  
Sitzplätze: 419–442  
Vmax\*: 330 km/h



**Intercity 2**  
In Betrieb seit: 2015  
Stückzahl: 27  
Sitzplätze: 465  
Vmax\*: 160 km/h



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



**ICE 4 (BR 412)**  
In Betrieb ab voraussichtlich Herbst 2016  
Stückzahl: 830  
Sitzplätze: 830  
Vmax\*: 250 km/h

\*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 Beispiele

In Zukunft fährt die DB von Düsseldorf Richtung Niederlande auf drei statt bislang zwei Gleisen. Durch vorbereitende Baumaßnahmen kommt es zwischen **Oberhausen** und **Emmerich** zu Einschränkungen.

Vom **8. bis zum 25.5.** werden auf einem Abschnitt zwischen **Hamburg** und **Hannover** Schwellen erneuert, dabei können die Züge weiter über ein Gleis fahren. Einzelne Verkehre werden umgeleitet.

Bis **8.5.** muss der Schotter zwischen **Hannover** und **Kassel** erneuert werden. Die Streckensperrung führt zu Umleitungen mit Fahrzeitverlängerungen und teilweise zu Haltausfällen.

Vom **9. bis 23.5.** werden auf der Strecke von **Berlin** nach **Leipzig** Gleise erneuert, alle Nachtzüge werden umgeleitet. Auch sonst kommt es zu Angebotseinschränkungen und längeren Reisezeiten. Am Wochenende **20. bis 23.5.** werden alle Züge umgeleitet.

Auf den Strecken von **Mannheim** nach **Stuttgart** und **Karlsruhe** werden bis zum **29.8.** Arbeiten an elektronischen Anlagen der DB durchgeführt. Züge fahren nur noch 160 km/h, es kommt dadurch zu Einschränkungen.

— aktuelle Optimierungsmaßnahmen (Auswahl)  
— Fernverkehrsstrecken der DB (ICE und Intercity)

ILLUSTRATIONEN: DIETER DÜNEKA



# Studium neben dem Beruf!



- Jederzeit starten
- Freie Zeiteinteilung
- Ortsunabhängig per Fernstudium

74 CW

## Bachelor:

BWL · Wirtschaftspsychologie · Sales · Finance · Logistik · Psychologie **NEU** · Bildungs- und Kulturmanagement · Wirtschaftsrecht · IT-Management

## Master:

MBA · General Management · Marketing · Wirtschaftspsychologie · Coaching & Change Management · Taxation, Accounting, Finance

Hochschulkurse mit Zertifikat

Jetzt informieren:

**Euro-FH.de** oder **0800 / 33 44 377**  
(gebührenfrei)

Infos anfordern:



So studiert man heute!

UNTERWEGS MIT

## Nazan Eckes

Die Kölnerin moderiert das RTL-Magazin „Explosiv“. Im Interview erzählt sie vom Reisen mit Familie und dem idealen Reisesnack. Wir trafen sie am Bahnhof Köln Messe/Deutz



### Miss RTL

Eckes, 40, ist das weibliche Gesicht von RTL. Die Allrounderin moderiert bereits diverse Formate wie „Let's Dance“ und „Punkt 12“. Mit ihrem Ehemann, dem österreichischen Künstler Julian Khol, hat sie einen Sohn.  
[nazan-eckes.de](http://nazan-eckes.de)

nung erfordert. Ich bin feinfühleriger geworden, überlege mir nun zweimal, welchen Job ich annehme. Zum Glück helfen meine Mutter und meine Schwester dabei, unser kleines Familienunternehmen am Laufen zu halten.

#### Verreisen Sie auch als Familie mit der Bahn?

Zuletzt 2010, als ein isländischer Vulkan den Flugverkehr lahmgelegt hatte. Ich moderierte damals „Let's Dance“ in Berlin und wollte mit meinen Eltern zur Aufzeichnung fahren. Die Reise war so schön, fast wie ein Schulausflug in der Kindheit, dass wir seitdem immer wieder sagen: Das müsste man mal wiederholen.

#### Wie vertreiben Sie sich die Zeit auf Bahnfahrten?

Ich lese am liebsten Zeitung, denn dafür habe ich als berufstätige Mutter ansonsten wenig Zeit.

#### Werden Sie am Bahnhof häufig angesprochen?

Eher frage ich die Menschen nach dem richtigen Bahnsteig. Ich glaube, dass ich in meiner Hektik manchmal so planlos aussehe, dass mich niemand um Hilfe fragt.

#### Sie sprechen auch türkisch. Übersetzen Sie manchmal im Bahnhof, wenn es an der Verständigung hapert?

Solche Probleme lösen die Leute immer schnell. Bahnhöfe sind ja internationale Begegnungsorte, in denen sich alle Sprachen vermischen. Es sind Orte, die fremden Menschen Sicherheit geben, selbst wenn sich dort Sprachen und Kulturen mischen.

#### Nach Ihrer Schwangerschaft haben Sie 18 Kilo abgenommen – die bunten Blätter überschlugen sich förmlich vor Begeisterung. Ist es nicht unheimlich schwierig, sich gesund zu ernähren, wenn man so viel unterwegs ist?

Mein Trick sind Nussmischungen – Haselnüsse, Cashew, Mandeln und Rosinen. Die bringt meine Mutter immer aus der Türkei mit. Damit kann man Heißhungerattacken vermeiden. Außerdem sind wir spätestens durch Lounis zu einer Frischhaltedosen-Familie geworden. Wir haben unser Gemüse immer dabei.

INTERVIEW: MATHIS VOGEL

”

#### Frau Eckes, wohin geht die Reise?

Ich bin auf dem Weg nach Hause, wohne etwas außerhalb der Stadt, und der Bahnhof Köln Messe/Deutz liegt direkt vor dem RTL-Studio. Das macht es mir als Pendlerin leicht.

#### Wohin fahren Sie am häufigsten mit der Bahn?

Nach Berlin und Hamburg, wo ich regelmäßig Veranstaltungen moderiere oder Werbe-Fotoshootings habe. Mit dem Auto habe ich zwischen Hamburg und Köln einmal zehn Stunden im Stau gestanden – nie wieder!

#### Im Oktober 2014 sind Sie zum ersten Mal Mutter geworden. Wie hat Ihr Sohn Lounis das Leben von Ihnen und Ihrem Mann, dem Künstler Julian Khol, seitdem verändert?

Er hat alles verändert. Lounis bestimmt jetzt unser Tempo, wir richten uns gerne nach ihm, auch wenn es viel Pla-



Welchen Ort Nazan Eckes auch ganz zaubernd findet, lesen Sie auf [dbmobil.de/eckes](http://dbmobil.de/eckes)

NEU ab Juni:  
**CD MEN DEO**



**Ohne**

**Aluminiumsalze**



**Zum Glück gibt's CD**

**Die Nr.1 für Alu-freie Deos\***

**CD REINHEITSGEBOT**

**0%** MINERALÖLE, SILIKONE,  
PARABENE, FARBSTOFFE,  
TIERISCHE INHALTSSTOFFE

**ÖKO-TEST**

CD Glücksgefühl  
Orangenblüten

**gut**

Ausgabe 01/2016 -  
Nachwirkungen



*An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.*

[www.cd-koerperpflege.de](http://www.cd-koerperpflege.de)



\* GfK ConsumerScan Individual 40.000, Deo Alu-frei ohne Handelsmarken (ohne „Men“-Produkte) / Absatz 2015