

mobil



mit den Hotspots von
BASTIAN PASTEWKA
JORGE GONZÁLEZ
BIBIANA STEINHAUS

Er ist wieder da

Endlich kehrt **Bastian Pastewka** mit seiner gleichnamigen Serie zurück. Ein Gespräch über die Liebe zum Fernsehen – und wann er abschaltet

Wellness-Spezial
HIER GEHEN DIE KUREN ANDERS

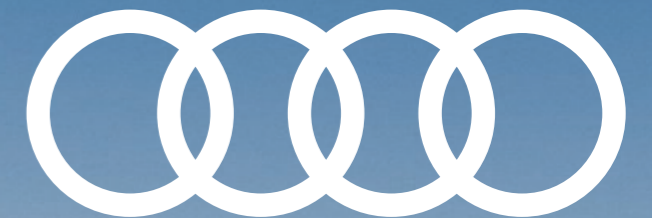
Tipps 2018
WOHIN REISEN DIESES JAHR?

Schalke 04
FUSSBALL-KLUB AN DER KONSOLE

Tanken Sie Rückenwind.

Der Audi A5 Sportback g-tron*. 80% weniger CO₂-Emissionen mit Audi e-gas auch aus Windenergie.**

[audi.de/neu-angetrieben](https://www.audi.de/neu-angetrieben)



* Kraftstoffverbrauch kombiniert: Benzin 6,3–5,6 l/100 km; CNG 4,2–3,8 kg/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: Benzin 143–126 g/km; CNG 114–102 g/km. Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

** Im reinen Gasbetrieb (CNG) in einer Well-to-Wheel-Betrachtung (Umweltbilanz, die die Kraftstoffproduktion und den Fahrbetrieb des Fahrzeugs mit einschließt) im Vergleich zum Audi A5 Sportback 2.0 TFSI mit 140 kW (Kraftstoffverbrauch Benzin kombiniert: 5,9–5,5 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 133–124 g/km). Als g-tron Kunde tanken Sie wie gewohnt an

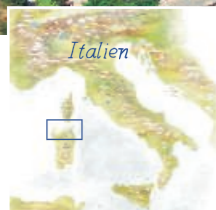
einer beliebigen CNG-Tankstelle. Die AUDI AG stellt sicher, dass die auf Basis der gesetzlichen Normen zur Verbrauchs- und Emissionsmessung nach NEFZ/WLTP sowie regelmäßig von Audi erhobener statistischer Daten zur jährlichen Fahrleistung der im Zeitraum 7. März 2017–31. Mai 2018 bestellten Audi g-tron Fahrzeuge errechneten Gasmengen durch Audi e-gas ersetzt werden – für 3 Jahre ab der Erstzulassung als Neufahrzeug. Das Audi e-gas wird in das europäische Erdgasnetz eingespeist und verdrängt somit fossiles Erdgas. Der ebenfalls auf dieser Grundlage ermittelte Umfang der CO₂-Einsparung kann im tatsächlichen Fahrbetrieb geringer ausfallen. Mehr unter [audi.de/g-tron](https://www.audi.de/g-tron)

Audi Vorsprung durch Technik

Nordsardinien - ganz nah!

LE DUNE
Resort & SPA
★★★★

Resort & SPA Le Dune - der Strand



hotels & resorts
DELPHINA
un Amico in Sardegna

CAPO D'ORSO Hotel Thalasso & SPA ★★★★★
VALLE DELL'ERICA Resort Thalasso & SPA ★★★★★
MARINEDDA Hotel Thalasso & SPA ★★★★★
CALA DI LEPRE Park Hotel & SPA ★★★★★
TORRERUAJA Hotel Thalasso & SPA ★★★★★
CALA DI FALCO Resort ★★★★★
LEDUNE Resort & SPA ★★★★★
IL MIRTO Residence ★★★★★



+39 0789 790018 | info@delphina.it | delphinahotels.de | ✈️ Olbia-Alghero

VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht geht es Ihnen wie mir und vielen anderen, die für das neue Jahr einen beliebten Vorsatz gefasst haben: mehr Bewegung. Ob ich dieses Ziel privat erreichen werde, wird sich zeigen. Für die Deutsche Bahn AG kann ich aber versprechen: Mehr Bewegung ist ein Konzernziel, das wir dieses Jahr erreichen werden.

Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie die Zugfahrt zur Arbeit für eine halbe Stunde Yoga oder Fitnesstraining nutzen? Verrückte Idee? Wir probieren sie gerade aus. DB Regio hat einen Modellzug bauen lassen – mit einem integrierten Sportstudio, Kinderspielfeld, Public-Viewing-Bereich, mit schallgeschützten Arbeitsplätzen und vielen anderen Angeboten, die wir auch mit Ihrer Hilfe, liebe Kunden, entwickelt haben. Uns interessiert natürlich, wie Sie unseren Ideenzug finden. Daher laden wir Sie herzlich ein, ihn zu testen. Mehr dazu auf ideenzug.de – und demnächst in Ihrer DB MOBIL.

Keine Zukunftsmusik, sondern ab 1. Januar 2018 Wirklichkeit: Alle Fernverkehrszüge der DB fahren nun mit 100 Prozent Ökostrom. Aber das ist noch längst nicht alles. Als größter Stromnutzer dieses Landes sehen wir uns besonders in der Pflicht, das Klima zu schützen. Daher werden wir bis 2030 den spezifischen CO₂-Ausstoß weltweit um mindestens 50 Prozent reduzieren, ein großer Schritt auf dem Weg zum komplett klimaneutralen Konzern, der wir 2050 sein möchten.

Diese Entwicklungen werden wir nur meistern, wenn wir die Möglichkeiten ausschöpfen, die uns die Digitalisierung bietet. Deshalb freue ich mich, dass vor Kurzem meine neue Vorstandskollegin Sabina Jeschke ihre Arbeit aufgenommen hat. Die 49-jährige Professorin übernimmt das Vorstandsressort „Digitalisierung und Technik“ an der Seite der ebenfalls frisch berufenen Kollegen Alexander Doll (Vorstand Güterverkehr und Logistik) und Martin Seiler (Vorstand Personal und Recht). Gemeinsam wollen wir viel für Sie bewegen – das ist unser Versprechen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für das neue Jahr. Und danke Ihnen herzlich für Ihre Kundentreue.

Ihr Richard Lutz
Vorstandsvorsitzender Deutsche Bahn AG

PS: Sie können diese Ausgabe gern mitnehmen oder sie unter dbmobil.de/hefte weiterlesen.

world insight®



» Neuseeland entdecken!
26 Tage ab € 4.699,-
Auf Augenhöhe
an meiner Seite! «



Gabi Plangger ist eine unserer deutschsprachigen WORLD INSIGHT-Reiseleiter/-innen in Neuseeland

Weitere Beispiele aus unserem Erlebnisreisen-Programm:

- 15 Tage Albanien ab € 1.399,-
- 21 Tage Namibia ab € 2.850,-
- 21 Tage Kolumbien ab € 2.799,-

Preise inkl. Flug, Rundreise, deutschsprachiger Reiseleitung, Eintrittsgeldern und R&F-Fahrkarte



Lebe deinen Traum!

Erlebnisreisen weltweit in kleiner Gruppe
Katalog? 02236 38360 | world-insight.de

WORLD INSIGHT Erlebnisreisen GmbH
Sürther Hauptstraße 190 E-F | 50999 Köln

FOTO TITEL: TOBIAS SCHULT EXKLUSIV FÜR DB MOBIL
FOTO EDITORIAL: DAN ZÖUBEK



01/2018

SEITE
44

SCHALKE 04
Die neuen Stars
der Videospiele

**MEIN LIEBSTES
STÜCK
DEUTSCHLAND**

8
Aktion DB MOBIL-
Leser fotografieren
unser Land, wo es am
schönsten ist

FAHRPLAN

17
Worauf wir uns im
Januar freuen

DB WELT

91
DB-Nachricht des
Monats und Foto aus
dem Zugfenster

92
Bahnhofsumfrage in
Berlin Ostbahnhof

94
DB Report
Traumberuf Lokführer

96
bahnshop.de

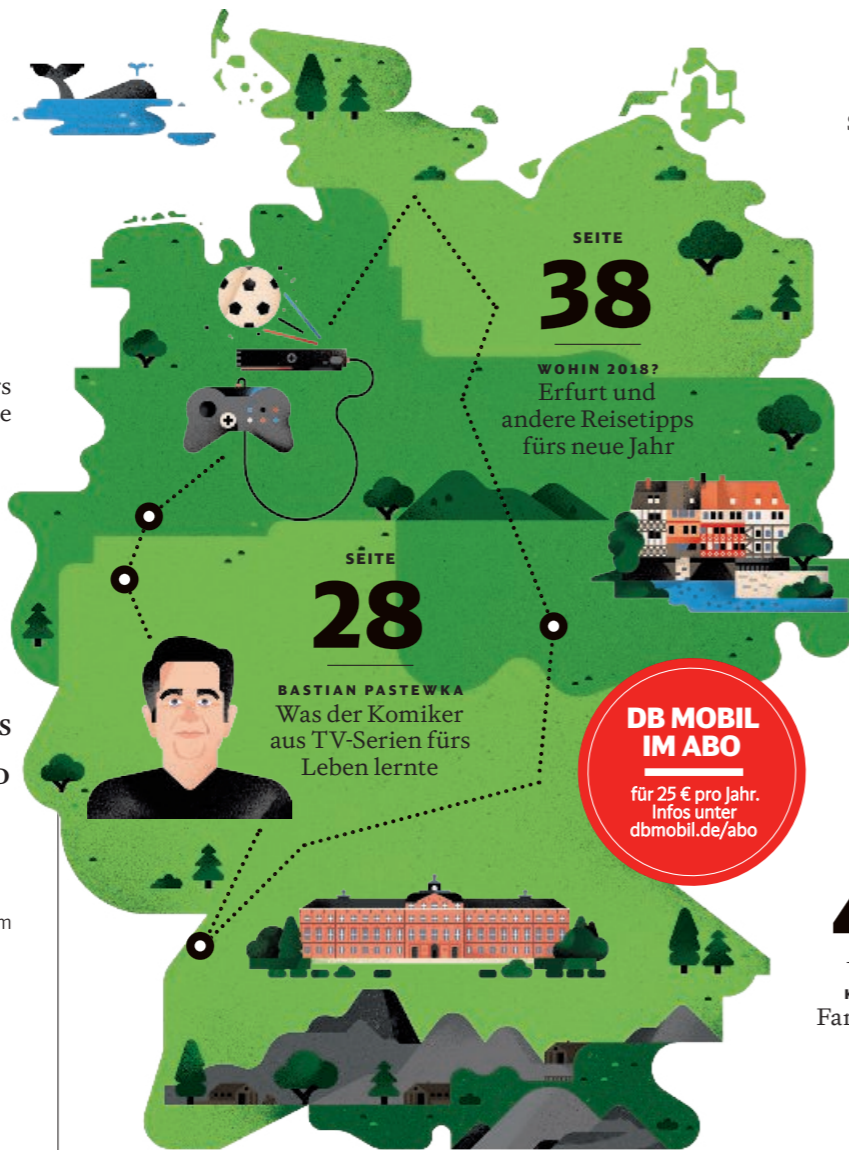
97
DB News

98
DB Kampagne

102
ICE Portal

103
Bordbistro

105
DB-Streckennetz



SEITE
38

WOHIN 2018?
Erfurt und
andere Reisetipps
fürs neue Jahr

SEITE
28

BASTIAN PASTEWKA
Was der Komiker
aus TV-Serien fürs
Leben lernte

**DB MOBIL
IM ABO**

für 25 € pro Jahr.
Infos unter
dbmobil.de/abo

STANDARDS

43
24 Stunden
52
Leserreise
88
Kinderseiten
96
Impressum
104
Kontakt zur DB

SEITE
43

KURZTRIP
Farbenfrohes
Rastatt

GESCHICHTEN

SEITE
55

WELLNESS-SPEZIAL
Alles über die
entspanntesten
Tage des Jahres

28
Im Titelinterview offen-
bart Komiker **Bastian
Pastewka** seine
Fernsehgewohnheiten

38
Das müssen Sie gesehen
haben: wohin **Reisen
2018** besonders lohnen

44
Schalkes neue Topspieler:
Was ist dran
am **E-Sport-Trend?**

53
Der weltgrößte **Kurz-
filmpreis** wird in Berlin
verliehen

WELLNESS-SPEZIAL

56
Sie liebt Wellness, er
ist ihr **Kurschatten:**
Bilanz eines langjährigen
Selbstversuchs

62
Anschluss verpasst? Wie
klassische **Kurorte** um
Gäste kämpfen. Ein Re-
port aus Bad Pyrmont

72
Machen Sie mit!
Eine Schnellanleitung
zur **Meditation**

74
Von Dünensauna bis
Thaimassage im Kloster:
der große **Spa-Guide**
der Redaktion

78
Buchpremiere:
„Mister Franks fabel-
haftes Talent für Har-
monie“ von Rachel Joyce

106
Unterwegs mit der
Schiedsrichterin
Bibiana Steinhaus

ILLUSTRATION: BRATISLAV MILENKOVIC

Die Deutsche Vermögensberatung AG (DVAG) gibt **DB MOBIL**-Lesern an dieser Stelle jeden Monat wertvolle Tipps zu Finanzen und Absicherung.



FOTO: FOTOLIA.COM

Gute Vorsätze 2018: Work-Life-Balance verbessern!

**Glücklicher im Job, zufriedener im Leben.
So geht's:**

Gerade zum Jahreswechsel resümieren viele über das vergangene Jahr, denken nach, was im nächsten besser laufen soll, und überlegen sich die entsprechenden Weichenstellungen. Nicht wenige Berufstätige erwägen dabei auch einen Jobwechsel. Häufiger Grund: Der Arbeitnehmer hat einen Beruf gewählt, der nicht oder nicht mehr zu ihm passt. Zudem kann eine neue Lebenssituation Anlass für ein berufliches Veränderungsbedürfnis sein: etwa die Geburt eines Kindes, ein Pflegefall in der Familie oder ein anderer Tagesablauf. Doch wie können Betroffene die Weichen neu stellen, um im Leben die notwendige berufliche Anerkennung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu finden?

Zukunftsperspektiven suchen

Zunächst sollte jeder grundlegend für sich klären: Was könnte mir Spaß machen? Was ist mir wichtig? Aber auch: Wer wird gesucht? Das bedeutet, sich die wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Entwicklungen vor Augen zu führen, um die Perspektiven richtig einzuschätzen. Ein Job, der gefragter ist denn je, ist zum Beispiel der als Vermögensberater/in. Ideal dabei: Gerade für Quereinsteiger bietet die Beratung rund um Finanzen und Vorsorge beste Karrierechancen. Denn die Menschen in Deutschland werden sich zukünftig weitaus mehr um private Absicherung und Vorsorge kümmern müssen als bisher.

Die richtige Firmenwahl

Doch nicht nur das neue Aufgabenfeld ist wichtig, auch die Wahl des Unternehmens: Firmenkultur, persönliche Entwicklungschancen und der Umgang miteinander müssen passen. Mit regelmäßigen Auszeichnungen als Top-Arbeitgeber ist die Deutsche Vermögensberatung AG (DVAG) hier ein Paradebeispiel für Karrierechancen und Mitarbeiterzufriedenheit zugleich. Der Einstieg in den Beruf des selbstständigen Vermögensberaters bei der DVAG steht Männern wie Frauen jedes Alters gleichermaßen offen.

Auch die Frage der bisherigen beruflichen Tätigkeit ist bei Deutschlands größter eigenständiger Allfinanzberatung nicht ausschlaggebend. Denn die Deutsche Vermögensberatung bildet ihre Berater über den gesamten Zeitraum der Zusammenarbeit umfassend aus und fort – mit einer Investitionssumme von jährlich über 75 Millionen Euro! Zudem wird jedem der Weg geebnet durch einen persönlichen Coach, der mit Rat und Tat zur Seite steht.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Ein weiteres Plus: Der Einstieg in den Beruf ist hier auch im Rahmen einer nebenberuflichen Tätigkeit möglich. Das Leben muss also nicht gleich komplett umgekrempelt werden. Und durch die freie Zeiteinteilung in der Selbstständigkeit sind auch Beruf und Familie endlich optimal vereinbar. Wer so das Richtige für sich gefunden hat, ist wieder ausgeglichener und damit meist auch insgesamt glücklicher im Leben!



**Über die Deutsche
Vermögensberatung
(DVAG)**

Mit über 3.400 Direktionen und Geschäftsstellen betreut die Deutsche Vermögensberatung rund sechs Millionen Kunden zu den Themen Finanzen, Vorsorge und Absicherung. Die DVAG ist Deutschlands größter eigenständiger Finanzvertrieb und bietet eine umfassende und branchenübergreifende Allfinanzberatung für breite Bevölkerungskreise, getreu dem Unternehmensleitsatz „Vermögensaufbau für jeden!“.

**Mehr unter:
dvag.de**



Reif für den Wechsel?

Meine Arbeit ist reine Routine, JA
viel Entscheidungsfreiheit NEIN
bekomme ich nicht.

Meine Arbeit lässt sich mit meiner JA
Lebens- und Familienplanung NEIN
nur schwer vereinbaren.

Mein Wissen kann ich bei meiner JA
Arbeit zu wenig einbringen. NEIN

Von meinen Vorgesetzten erhalte JA
ich kaum Anerkennung. NEIN

Ich denke oft über meinen Job JA
nach und bin dann häufig NEIN
schlecht gelaunt.

Auswertung: Haben Sie die meisten
Antworten mit „Ja“ beantwortet?
Dann sollten Sie über einen Berufs-
wechsel nachdenken.



**BROCKEN,
HARZ**

Meine Frau und ich wohnen nördlich von Hannover und fahren regelmäßig in den Harz, um dort zu wandern. Bei einer Reise im Winter hatte ich meine Mütze daheim vergessen. Prompt empfing uns der Gipfel mit minus 15 Grad und eisigem Wind, meine Ohren schmerzten, und wir kehrten schnell wieder um. An dieser Wegkreuzung musste ich trotz der Kälte aber doch rasten, um in Ruhe ein Foto zu machen. So eine Szene bietet sich selten: Weit und breit waren keine Wanderer zu sehen, dazu die zugeschnittenen Tannen, Wanderschilder und der Fernblick.



DETLEF HOYER, 66,
PENSIONIERTER LEHRER
AUS GROSSBURGWEDDEL

mobil
**MEIN LIEBSTES STÜCK
DEUTSCHLAND**
DBMOBIL.DE

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



**MEDIENHAFEN,
DÜSSELDORF, NRW**

Seit ich 2011 hergezogen bin, gehört der Medienhafen am Rhein zu meinen Lieblingsorten: Bars, Restaurants, Bauten von berühmten Architekten, eine tolle Kulisse für Fotos. Ich studiere Kommunikationsdesign und bin immer auf der Suche nach ungewöhnlichen Motiven. Als ich zu Füßen des mittleren Gebäudes der Gehry-Bauten mit der silbernen Spiegelfront stand und die eigentümlichen Erker sah, kam mir die Idee, einmal ein Foto von unten in den Himmel hinauf zu schießen. So erkennt man den Medienhafen nicht auf den ersten Blick. Wenngleich Ortskundige bestimmt eine Ahnung haben.



FABIAN SCHWARZ, 26,
STUDENT
AUS DÜSSELDORF





**RAUSCHBERG,
CHIEMGAUER ALPEN**

In dieser Gegend machen die Eltern meines Freundes schon seit langer Zeit Urlaub. Einmal luden sie mich ein in diese mir fremde Welt. Auf der Aussichtsplattform des Rauschbergs wimmelte es von Touristen, aber schon nach wenigen Metern auf einem Wanderpfad wurde es ruhiger, und wir fanden uns inmitten dieser Postkartenlandschaft. Ich hatte freien Blick ins Tal, gleichzeitig sah ich die Berge am Horizont und das Gipfelkreuz gegenüber. Wer so etwas gesehen hat, kommt immer wieder – mir geht es jedenfalls so.



MERET SOPHIE NOLL, 23,
STUDENTIN
AUS LEIPZIG



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

Seit mehr als vier Jahren präsentieren Leser von DB MOBIL bei der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ Fotos ihrer Lieblingsorte. Weit mehr als 17000 Motive wurden bereits unter dbmobil.de/teilnehmen hochgeladen. Sie möchten mitmachen? Der abgebildete Ort in Deutschland muss öffentlich sein und kostenlos zugänglich. dbmobil.de ist auch für mobile Endgeräte optimiert. So können Sie direkt von unterwegs Fotos hochladen – oder die schönsten Motive anderer User, Lieblingsorte prominenter Persönlichkeiten und Reisetipps der Redaktion zu Orten in Ihrer Nähe abrufen. Eine Auswahl der besten Bilder präsentiert DB MOBIL jeden Monat im Heft.



Städtetrip nach Dresden

Gewinnen Sie einen Städtetrip für zwei Personen nach Dresden mit Ameropa-Reisen! Die Reise umfasst zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück im AZIMUT Hotel Dresden**** sowie Hin- und Rückfahrt mit der Bahn 1. Klasse. Außerdem sind je fünf Warengutscheine im Wert von 100 Euro und 50 Euro für Einkäufe bei bahnshop.de (Seite 96) zu gewinnen. Verlost werden die Preise unter allen Einsendern, die sich bis zum 31. Januar an der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ beteiligt haben. Weitere Details zum Gewinnspiel finden Sie unter dbmobil.de/teilnahmebedingungen. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt und auf dbmobil.de/gewinner veröffentlicht.

FOTO: GETTY IMAGES



Mit Sprachen schneller am Ziel

- Übersetzen
- Dolmetschen
- Technische Dokumentation
- Terminologiemanagement
- Desktop-Publishing
- Sprachentraining



KERN AG, Sprachendienste
Kurfürstenstraße 1
60486 Frankfurt am Main

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

Weltweit über 50 Filialen z. B. in
Amsterdam · Berlin · Bremen · Dortmund · Dresden
Düsseldorf · Essen · Frankfurt am Main · Graz
Hamburg · Hongkong · Innsbruck · Kaiserslautern
Köln · Leipzig · Linz · London · Lyon · München
New York · Nürnberg · Paris · Rotterdam · Salzburg
San Francisco · Stuttgart · Warschau · Wien



Links: Ranger Hermann Bieber mit Besucherinnen unterwegs im Nationalpark Kellerwald-Edersee. Rechts: Fachwerkstadt Rotenburg a. d. Fulda. Diese Seite: Schäferin mit Rhönschafen.

NATURERLEBNISSE IN HESSEN

In Hessens Natur eintauchen

Hessen, das ist Frankfurt, Mainhattan, Kultur, Shopping – und Naturerlebnis! Denn das Land hat wundervolles Grün zu bieten, verwunschene Wälder, vielfältige Kulturlandschaften, einen Nationalpark, zwölf Naturparke und ein Biosphärenreservat. Und weil das Bundesland so zentral liegt, ist es von allen Seiten gut erreichbar. Auch und insbesondere mit der Bahn. Unser Tipp: das nächste Mal einfach aussteigen und tief eintauchen in Hessens Natur.

Text: Benjamin Gruhn

Hermann Biebers Hut verrät es sofort: der Mann ist Ranger. Fast täglich schnürt er seine Wanderstiefel, kennt jeden Stein und jeden Käfer. Sein Einsatzgebiet: Hessens Nationalpark Kellerwald-Edersee. „An wenig anderen deutschen Orten kann man dermaßen tief in die Natur eintauchen wie hier“, sagt Bieber. Mit seinem reichen und alten Buchenbestand zählt der Wald sogar zum UNESCO-Weltnatur-

erbe. „Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken – das sind die wichtigsten Tugenden des Waldspaziergängers“, erzählt der Ranger. Das kann auch Axel Trapp bestätigen, der im Spessart eine Wildnisschule betreibt und Kinder sowie Erwachsene behutsam in das Erleben der Natur einführt. Die Region östlich von Frankfurt bietet dafür die passende Kulisse. Denn der Spessart mit seinen tiefen

Wäldern, den mystischen Nebelschwaden und seiner hohen Artenvielfalt lädt zum Entdecken und Beobachten ein.

Überirdischer Geschmack

Während der Spessart für seine Räubergeschichten bekannt ist, verbindet man Nordhessen vor allem mit den Märchen der Brüder Grimm. Der Sage nach soll ein Teich am Hohen Meißner

der Eingang in das unterirdische Reich von Frau Holle sein. Überirdisch guter Geschmack wird dagegen der Ahlen Wurst zugeschrieben, einer Wurstspezialität, die genauso zur Region gehört wie die uralten Fachwerkhäuser. Ihr Geheimnis liegt in einer langsamen Reifung begründet und auf möglichst kurzen Wegen vom Schweinestall auf den Tisch. Überhaupt steht Hessens Natur im engen Zusammenhang mit ihren Erzeugnissen. In der Rhön tragen die Rhönschafe zum Erhalt der Kulturlandschaft bei. Denn die sind leichtfüßig und finden auch in einem Gelände Futter, das für andere Tiere zu unwegsam ist. Die schwarzköpfigen Sympathieträger sind Sinnbild für die gelungene Symbiose aus Mensch und Natur, das im Biosphärenreservat Rhön besonders gut funktioniert und als Ökomodellregion Vorzeigecharakter hat.

Hessens Regionen

Von Ahle Wurst bis Weingut, von Biosphäre bis Vulkan – jede der elf hessischen Regionen steht für eigene Traditionen, Erzeugnisse und Landschaften.



Westerwald
Beliebt bei Kanufahrern und Radlern: die naturnahe Lahn. Hier entspringt auch das bekannte Selterswasser.

GrimmHeimat NordHessen
Der Tanz auf dem Vulkan – Europas größtes erloschene Vulkanmassiv ist ein herrliches Gebiet für Wanderer und Radler.

Wälder, Wind und Weiher – und Wanderer. Der WesterwaldSteig gehört zu Deutschlands schönsten Wanderwegen.

Über 2500 Jahre Geschichte: Hier lebten schon Kelten, Römer, Hugenotten. Wälle, Kastelle und Burgen zeugen davon.

Das Rhönschaf steht für die Symbiose von Mensch und Natur im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön. Im Sternepark Rhön ist die Sicht auf die Gestirne ungestört.

Sagenumwobener Spessart: Einst gab es hier viele Räuber, heute Deutschlands größtes Mischwaldgebiet.

Kultur hoch drei: Im Rheingau trifft man allenthalben auf Klöster, Weingüter und Lebenslust.

Weinanbau als Kulturgut und Landschaftspflege – auch dank historischer Rebsorten wie dem Roten Riesling.

Hier hat der Apfel Tradition: als Saft, Schnaps, regionales Gericht – oder als Streuobstwiese.

Nur echt mit 7 Kräutern: Frankfurter Grüne Soße, seit kurzem eingetragen als geografisch geschützte Angabe.

Im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

RheinMainCard

Grüner geht's nicht. Mit der RheinMainCard die Region entdecken.

Freie Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln in der gesamten Region

Ermäßigung auf mehr als 60 Attraktionen

Information und Tickets:
www.frankfurt-rhein-main.de
[#visitrhinemain](https://twitter.com/visitrhinemain)

Unterwegs in Hessen

Wer das Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln in Hessen nutzt, kommt auch in den letzten Winkel – und das manchmal sogar gratis. In der GrimmHeimat NordHessen erhalten Gäste von teilnehmenden Gastgebern die Gästekarte MeineCardPlus, in der die Nutzung des ÖPNV inklusive ist. Viele andere Regionen wie der Vogelsberg oder der Taunus betreiben in der Sommersaison Busse, in denen die Fahrradmitnahme kostenlos ist. Außerdem bietet die RheinMainCard Ermäßigungen auf mehr als 60 Attraktionen und freie Fahrt im ÖPNV der Region.

Die Hessische Bergstraße ist die Region, in der der Sommer immer ein paar Tage früher Einzug hält, als im restlichen Deutschland. Perfekte Bedingungen für Weinanbau also. Schon seit Jahrhunderten stehen auf den unzugänglichen Steillagen Rebstocke. Einen Namen hat sich die Region durch den Anbau von Rotem Riesling gemacht.



Hessische Bergstraße: Anbau von historischen Rebsorten erhält die Artenvielfalt.

„Die Wiederentdeckung und Pflege solcher historischer Sorten trägt zum Erhalt der Artenvielfalt bei – und pflegt nebenbei unsere Kulturlandschaft“, erklärt Jutta Weber vom Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald.

Viele Anregungen und Reisetipps zu Ihrem Naturerlebnis in Hessen erhalten Sie in der Broschüre „Natur, Land, Hessen“. Zu bestellen auf www.hessen-tourismus.de

facebook.com/HessenTourismus
instagram.com/hesstourismus

Elf Regionen, unzählige Besonderheiten – Hessens Natur lohnt einen Besuch!

Grimm Heimat
NordHessen

Natürlich.
Urlaub
für dich, für mich,
für unsere Umwelt

URLAUB IM HERZEN DEUTSCHLANDS MIT

MeineCard

KOSTENLOS mit Bus und Bahn
im Nationalpark Kellerwald

www.NatürlichUrlaub.de

FAHRPLAN



TIPP DES MONATS

Über den Gipfeln

Damit Heißluftballons in die klare Bergluft aufsteigen, muss alles stimmen: In den Alpen geht das nur bei Hochdruck und im Winter. Deshalb zieht es Fahrer aus ganz Europa zum Ballonfestival Tannheimer Tal in Tirol (13.–28.1.). Mitreisende sind willkommen. Wer am Boden bleibt, erfreut sich am Ballonglücken: Die Körbe sind fest verankert, die leuchtenden Hüllen wiegen sich im Wind und zur Musik. ballonfestival-tannheimertal.de

Worauf
wir uns im
Januar
freuen

Zwei Shows, die für gute Laune sorgen

Der große Lorient-Abend
Niemand pointierte das Alltägliche so wie Lorient. Die Kammeroper Köln führt seine schönsten Sketches jetzt mit großem Orchester und Ensemble in ganz Deutschland auf. **Ab 18.1.** Tickets s. S. 22.

Bibi & Tina
Wenn die beiden Freundinnen zusammenkommen, lassen Abenteuer nicht auf sich warten. Ihre Geschichten jetzt als Musical, mit allen Songs der Kinofilme. **Ab 27.12.** Tickets s. S. 22.

FOTO: GETTY IMAGES

IO

01/2018

17



Drei Fragen an Jorgo González

Sie sind Model, Coach und Schauspieler. Jetzt haben Sie die Kostüme für eine Tanzshow designt. Wie war das?

Ich wollte früher Balletttänzer werden. Als die Anfrage kam, habe ich mich daher riesig gefreut. Umso mehr, da die Show aus meiner Heimat Kuba kommt.

Was zeichnet Tanz dort aus?

Die Kubaner tanzen mit einzigartiger Leidenschaft, das sollten die Kostüme ausdrücken. Ich probierte sie immer wieder selbst an und tanzte darin, um zu sehen, ob sie die Bewegungen unterstützen.

Viele kennen Sie als Juror von „Let's Dance“. Beschreiben Sie Ihren Tanzstil!

Sexy. Das ist vor allem eine Frage der inneren Haltung: Für mich ist der Himmel silbern und nicht grau, wenn es regnet. „Ballet Revolución“ ab jetzt auf Tour, Tickets s. S. 22. ballet-revolucion.de

DAS WORT ZUM MONAT

„GUTE VORSÄTZE SIND BLOSS SCHECKS, DIE MAN AUF EINE BANK AUSSTELLT, BEI DER MAN KEIN KONTO HAT“



Der Dichter Oscar Wilde (1854–1900) bevorzugte gedeckte Schecks, mit denen er seinen Lebensstil finanzierte – er geriet regelmäßig in Geldnot. Mehr über Vorsätze von heute auf Seite 26.

So fliegen Sie auf Skiern

Vom 18.–21.1. ist Skiflug-WM in Oberstdorf. Horst Hüttel, Leiter des deutschen Teams, erklärt, wie man dabei weit kommt.

„Skispringen und Skifliegen – Letzteres wird auf größeren Schanzen ausgeübt – sind die einzigen Sportarten, bei denen die messbare Weite und zugleich der Stil zählen. Achten Sie daher stets auf eine gute Haltung. Ansonsten brauchen Sie Mut, Körperspannung und Orientierungsfähigkeit im freien Raum. Um das zu trainieren, gehen Sie regelmäßig Trampolinspringen, oder springen Sie vom Drei- oder Fünfmeterbrett. Leider gibt es weltweit nur sechs Skiflugschanzen, die mehr als 150 Meter weite Sprünge zulassen. Die einzige deutsche ist in Oberstdorf. Ein ähnliches Gefühl vermitteln Seilbahnen, wie etwa „Flying Foxes“ im Harz. Vor jedem Skiflug machen Profis Imitationsübungen und springen ihrem Trainer in die Arme. Probieren Sie das doch mal mit Ihrem Partner. Nebeneffekt: Auch ohne Schanze sammeln Sie damit Stilpunkte bei der nächsten Party.“

FOTO: VISUM/MAURICE KOHL, GETTY IMAGES (2), TIM BRUENING.

Festivals mit Europas besten Theaterstücken

Lessingtage

Die Demokratie ist in Gefahr. Mit dieser These beschäftigen sich die Stücke der diesjährigen Lessingtage am Thalia Theater in Hamburg. Mit Nina Hoss, Joachim Meyerhoff und Produktionen aus ganz Europa. **Ab 19.1.**

Panoptikum

Ob klassisches Schauspiel, Tanz, Figurentheater oder eine Aufführung in einem Lkw – das Kindertheaterfestival des Mumpitz Theaters in Nürnberg präsentiert Höhepunkte europäischer Ensembles. **Vom 23. bis 28.1.**

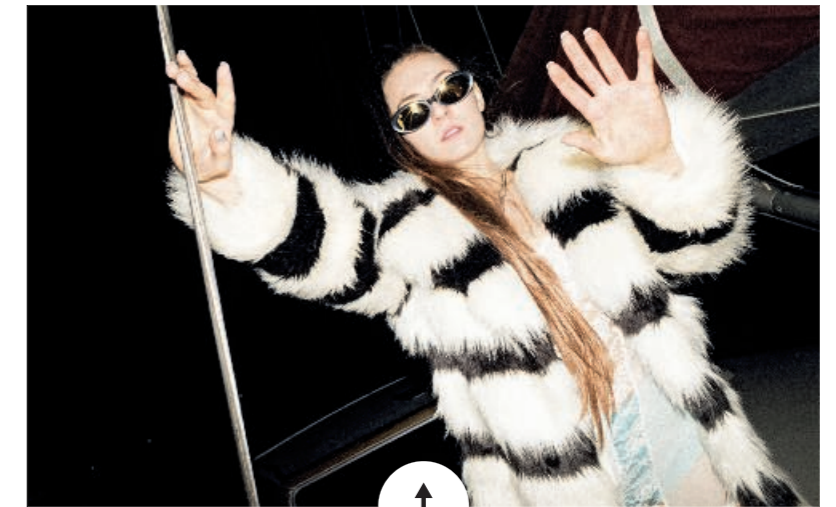


EMPFEHLUNGSSCHREIBEN
20 Uhr 15

Im klassischen Fernsehen schaue man nicht, was man eigentlich will, heißt es, sondern das, was am wenigsten Widerstand auslöst. Ist es nicht toll, dass wir dank TV auf Abruf und all den Sender-Mediatheken an Selbstbestimmung gewonnen haben? Doch irgendwie fühle ich mich dabei leicht verloren. Mir fehlt die Struktur, die das klassische Fernsehen dem Abend verleiht. Schnell noch aufs Klo, Chips holen und alles, was um 20 Uhr 15 unerledigt ist, muss warten. Der Sender sendet auch ohne mich – beim Fernsehen bin ich Gast. Und welcher geladene Gast würde sich darüber beschweren, was auf den Tisch kommt? **DB MOBIL-Autor Frederic Löbnitz freut sich auf lange TV-Abende, etwa beim neuen Taunus-Krimi, am 2.1. im ZDF**

118

Kleidungsstücke besitzt eine Frau in Deutschland im Durchschnitt, Männer kommen auf 73. Beide Gruppen geben an, knapp 40 Prozent ihrer Kleidung selten oder nie zu tragen. Wenn es Ihnen ähnlich geht, ist der Januar ein guter Monat, um den Kleiderschrank auszumisten. Warum nicht spenden? Platz schaffen für die Frühjahrskollektion, die vor der Tür steht. Und dann ist vom 16. bis 19.1. Berliner Fashion Week, die Lust auf neue Stücke macht. Marken wie Kaviar Gauche oder Lala Berlin eroberten von der Hauptstadtschau aus die Modewelt. Und zeigen jedes Jahr aufs Neue, welche Trends in Serie gehen. **fashion-week-berlin.com**



MUSIK

Popmodern

Sie. Rappt. Staccato. Kreischt eher, als dass sie singt, und ihre Texte hören sich an wie dadaistische Gedichte. Haiyti ist das weibliche Aushängeschild einer Musikrichtung namens Cloud Rap, die sich mit bewusster Konzeptlosigkeit und elektronisch verstellten Stimmen in die

Charts vorgearbeitet hat. Nach zahllosen Youtube-Clips und Mixtapes erscheint jetzt das erste Album der Hamburgerin. Zwischen hysterischen Elektrobeats und sonnigen Popmelodien fallen Genre-grenzen. Derartige Trockenheit erinnert schon an die Neue Deutsche Welle

– eine Art NDW in Zeiten des Glasfaserinternets. Gangsta Pop nennt Haiyti ihren Stil, der Rap von der Straße holt und unter das Flackern einer Neonröhre stellt. Haiyti studiert übrigens an einer Kunsthochschule. „Montenegro Zero“ **ab 12.1.** Tour ab 23.2., Tickets s. S. 22.

Wintergenuss zum Dahinschmelzen



Seit über 90 Jahren steht „Echter Deutscher Honig“ für streng kontrollierte Premiumqualität, unverfälschten regionalen Naturgenuss sowie für Naturschutz und Artenerehalt.

Gerade, wenn es draußen kalt ist, ist es eine willkommene Tradition, es sich drinnen gemütlich zu machen und gemeinsam mit seinen Lieben besinnliche Stunden zu genießen. Was könnte besser dazu passen als die Traditionsmarke „Echter Deutscher Honig“? So erwärmen sich Honigfreunde für sein einzigartiges Aroma und seine Vielfalt in den kalten Wintermonaten. „Echter Deutscher Honig“ – bringt Genießerherzen zum Schmelzen!

Infos & Rezeptideen unter www.deutscherimkerbund.de



Gala
... erklärt den Semperopernball

Rein in die Roben

... und rauf aufs Parkett. Am 26.1. eröffnet der Semperopernball in Dresden die Ballsaison 2018. Die Vorfreude ist groß, denn hier ist für jeden Platz: Während 2500 Gäste das fünfstündige Spektakel in der Oper verfolgen, begleiten rund 15000 Schaulustige das Geschehen tanzend auf dem Platz davor. Seine Beliebtheit verdankt der Ball neben der spektakulären Kulisse einer besonderen Mischung aus Hochadel und C-Prominenz (ohne dabei so skurril zu sein wie der Wiener Opernball). Bleibt

die Hoffnung auf ein amtliches Skandalchen. So wie der Elf-Minuten-Auftritt von Naomi Campbell, die 2015 den Ball-Orden verliehen bekam, sofort verschwand und dafür 56000 Euro Aufwandsentschädigung forderte. 2018 moderiert Sylvie Meis, „Let's Dance“-Jurorin Motsi Mabuse hat die Kleider der Debütantinnen entworfen. Auch im Jogginganzug kann man teilnehmen: Der MDR überträgt.

Hili Ingenhoven ist Society-Chefin beim Magazin „Gala“

AUF KURZ ODER LANG

Mit diesen Spiele-Tipps kommen Sie schneller ans Ziel



LANGSTRECKE: L. A. NOIRE
In diesem Computerspiel für Erwachsene wird verhaftet, überführt und ein großer Plot gelöst – sogar optional in Virtual Reality. Die

Wiederauflage des Spiels aus dem Jahr 2011 entführt ins Hollywood der 40er-Jahre: korrupte Polizei, zweifelhafte Auftraggeber, unschuldige Opfer. Helfen Sie Detektiv Phelps bei der gefährlichen Suche nach der Wahrheit. (Für Nintendo Switch: 49 €; Xbox One und PS4: 39 €)



KURZSTRECKE SEBASTIAN FITZEK - SAFEHOUSE
Gemeinsam müssen die Zeugen eines Verbrechens den Weg

in ein Safehouse finden. Dafür haben sie nur 30 Minuten Zeit, denn der Täter ist ihnen auf der Spur. Unterhaltsames, kooperatives Brettspiel in Form eines Klappbuchs, das vor allem die Erwartungen an den Namen des berühmten Krimiautoren Fitzek erfüllt: Es ist spannend. (Moses Verlag, 30 Minuten je Spielrunde, ca. 30 €)

FOTO: GETTY IMAGES, NINTENDO SWITCH, MOSES

dbmobil.de



DAS RIOJA-PAKET

6 TOP-RIOJAS

zum halben Preis

Mit Weinen wie diesen hat die Rioja die Weinwelt erobert. Holen Sie sich diese 6 Top-Weine jetzt zum halben Preis nach Hause und genießen Sie das spanische Weinwunder!



El Cántico Crianza 2014 13,95 €

Avior Crianza 2015 11,95 €

Palador Crianza 2014 15,95 €

Barriton Crianza 2013 12,95 €

Vinebro Crianza 2013 13,95 €

Forlán Crianza 2014 19,95 €

NUR **36,90 €** 8,20 €/L
statt ~~76,70 €~~

Ihre Vorteile:

- ✓ Keine Versandkosten (D)
- ✓ Sicherer Versand mit DHL
- ✓ Nur 1-2 Tage Lieferzeit
- ✓ Kostenloses Rückgaberecht

JETZT VERSANDKOSTENFREI (D) BESTELLEN:

www.vinos.de/mobil18

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, behalten wir uns vor, Ihnen automatisch den Folgejahrgang oder einen mindestens gleich- oder höherwertigen Wein beizufügen. Den aktuellen Inhalt Ihres Pakets finden Sie unter www.vinos.de/mobil18 **IHR VORTEIL:** Sie erhalten dieses Paket innerhalb Deutschlands versandkostenfrei! Dieses Frei-Haus-Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Warten Sie nicht zu lange! Wenn weg, dann weg!
Ihr Spanien-Wein-Spezialist Nr. 1: Wein & Vinos GmbH, Knesebeckstraße 86, 10623 Berlin, zertifizierter Bio-Fachhändler (DE-ÖKO-037), Telefon: 0800 31 50 60 8 (Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 10-15 Uhr), Online: www.vinos.de

Der Spaß muss sein

Mit 14 Jahren zog Shahak Shapira aus Israel nach Sachsen-Anhalt. Was ihm seither widerfuhr, verarbeitet der heute 29-jährige Comedian auf Twitter (@ShahakShapira), in Büchern und auf der Bühne. Zuletzt übersetzte er Geschichten aus dem Alten und Neuen Testament in heutige Internetsprache. Ergebnis: die „Holyge Bimbel“, die sofort ein Bestseller wurde. Jetzt geht Shapira mit seiner neuen Bühnenshow „German Humor“ auf Deutschlandtour. **Ab 18.1.** Tickets siehe rechts.



↑
SHOW

DEUTSCHLAND VERSTEHEN MIT INSTAGRAM

Einhörner überall



Es ist das Wappentier der Fantasie und Hoffnungsträger einer entzauberten Welt: das Einhorn. Während die eleganten Fabelwesen in der Echtwelt jenseits von Kinderzimmern und Esoterik-Kongressen rar sind, tummeln sich die Tiere auf Instagram an jeder Ecke. Man findet sie am häufigsten als Garnitur auf #cakes und beim Schwimmen im #pool. Sie kümmern sich viel um #beauty und stehen beim #nähen und auf #nails gern Motiv. Man begegnet den scheuen Wesen allerdings auch an wenig märchenhaften Orten: in der Kneipe zum Beispiel, bei einem #bier und (es sind auch nur Tiere) auf der Toilette, #klopapier.

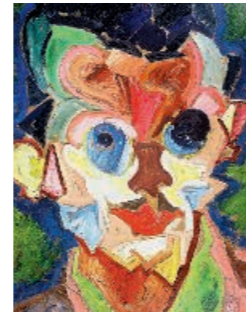
KULTUR-TIPPS

ALLE FÜR EINE

Sie ist die größte, von Künstlern kuratierte Ausstellung in Deutschland und nennt sich darum „Die Große“. Seit mehr als 100 Jahren entscheidet eine jährlich wechselnde Jury aus aktiven Künstlern darüber, welche Werke im Düsseldorfer Kunstpalast zu sehen sind. 152 Künstler mit 350 Werken werden es 2018 sein. Sämtliche Exponate stehen zum Verkauf. Bis 18.2. **diegrosse.de**

EINER FÜR ALLE

Viele Jahre wurde Carl Lohse von der Kunstkritik weitgehend ignoriert. Jetzt, gut 50 Jahre nach seinem Tod, wird der Künstler wiederentdeckt und als einer der wichtigsten deutschen Expressionisten anerkannt. Das Frühwerk des Malers, der seine Künstlerexistenz unterbrach und mehrere Jahre als Straßenbahnschaffner arbeitete, ist in Dresden zu sehen (Bild: „Empfindungsleben“, 1920). **albertinum.skd.museum**



AMEROPA-TIPP

Dresden, Quality Hotel Plaza****, zwei Ü/DZ/F inkl. Bahnfahrt 2. Klasse p. P. ab 129 € (Leistung KA5037). Beratung und Buchung unter Tel. 06172/109787 oder auf **ameropa.de/dbmobil**

TICKETS FÜR KULTUR- UND SPORTEVENTS

Tel. 01806/570088 (20 Cent/Anruf inkl. MwSt. aus den Festnetzen, max. 60 Cent/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen). **bahn.de/veranstaltungen**

ILLUSTRATION: ANTON HALLMANN, PR. EMPFINDUNGSLEBEN, 1919/21, KUNSTSAMMLUNG LAUSITZ/ VG BILD-KUNST, BONN 2017, SCHWEIZERISCHES INSTITUT FÜR KUNSTWISSENSCHAFT, ZÜRICH, PHILIPP HITZ

Zwei Kinofilme, in denen Gut und Böse verschwimmen

Nur Gott kann mich richten Ricky (Moritz Bleibtreu) und Latif (Kida Khodr Ramadan) wollen sich mit einem letzten Coup aus der Kriminalität befreien. Doch eine Polizistin gerät dazwischen und droht selbst kriminell zu werden. **Ab 25.1.**

Three Billboards Outside Ebbing, Missouri Ihre Tochter wurde ermordet, doch die Polizei lässt den Fall schleifen. Also nimmt Mildred (Frances McDormand) die Dinge selbst in die Hand. Erzählt mit viel Humor und grandiosen Schauspielern. **Ab 25.1.**



← KUNST

Abstraktes sehen

„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar“, sagte Paul Klee. Besonders augenscheinlich wird dieser Satz beim Besuch der Ausstellung „Paul Klee – Die abstrakte Dimension“ in der Fondation Beyeler in Basel (Bild: „Blühendes“, 1934). Das Museum zeigt rund 100 Werke, in denen der Schweizer Künstler seine abstrahierten Vorstellungen von Natur, Architektur und Musik verwirklicht hat. Bis 21.1. **fondationbeyeler.ch**

AMEROPA-TIPP: Hotel Basel****, zwei Ü/DZ/F inkl. Art Pass, 48 Stunden Eintritt in vier Museen in Basel und Umgebung, p. P. ab 199 € (Leistung: KI9021) Beratung und Buchung unter 06172/109-787 oder auf **ameropa.de/dbmobil**

7 Tage
Ostsee 1
mit AIDamar
ab **995€*** p.P.

MEIN HOTEL ZEIGT MIR DIE WELT

Buchen Sie jetzt: Reisebüro oder AIDA Kundencenter +49 (0) 381/20 27 07 07 oder www.aida.de

* AIDA PREMIUM Preis pro Person bei 2er-Belegung (Innenkabine IB), inkl. 150 Euro Frühbucher-Plus-Ermäßigung bei Buchung bis 31.01.2018, jeweils limitiertes Kontingent
Auszug aus dem aktuellen AIDA Katalog „Februar 2018 bis April 2019“, dessen allgemeine Reisebedingungen, Hinweise und Informationen gelten
AIDA Cruises • German Branch of Costa Crociere S.p.A. • Am Strande 3d • 18055 Rostock



Mein neuer Nachbar



Thilo Mischke trifft jeden Monat besondere Menschen im Zug. Diesmal: **Der Start-Upper**

S

Seit 30 Jahren fahre ich bewusst Zug. Seit 30 Jahren beobachte ich Geschäftsleute, Männer wie Frauen, die erst in Aktenordnern, dann in Laptops und später in ihren iPads versunken sind. Sie trinken Weißbier im Speisewagen, essen Würstchen und reden über Baustellen, Schrauben und Großlieferungen aus China. Doch seit einiger Zeit scheinen die

Geschäftsleute jünger und dünner zu werden. Sie trinken kein Bier mehr, sondern Wasser mit Kohlenensäure, essen Salat und sprechen eine Sprache, die ich nicht verstehe. Wie der junge Mann vor mir.

Er trägt einen guten Anzug und eine Uhr am Arm, die nicht nur die Zeit, sondern auch das Leben misst. Ich erkenne seinen Puls, 78, ganz schön ruhig für so viel Aufregung. Er tippt, schreibt, schiebt Skizzen umher und telefoniert. „CTO, CEO, wir brauchen Venture-Kapital“, solche Sachen sagt er. Es klingt, als

würden seine Ideen Millionen versprechen, und als er bemerkt, dass ich ihn beobachte, legt er die Hand vor den Mund und schiebt die Notizen, die sich zwischen mein Essen geschoben haben, wieder zu sich. Vielleicht, damit ich ihm nicht die Idee stehle. Das Geheimnisvolle gehört wohl einfach zum Gebaren solcher Start-up-Menschen dazu, denn für so einen halte ich ihn. Einer, dessen Idee das nächste Facebook werden könnte. Ich schiebe es auf einen digitalen Goldrausch, der seine Augen unruhig und seine Stimme laut werden lässt. „Sie haben ein Start-up?“, frage ich. Er nickt. „Was ist das eigentlich?“, will ich wissen. Er lächelt – das Herrschaftswissen der Jungen. Er benutzt Wörter wie Disruption und kürzt Marktforschung mit Mafo ab. „Aber in welchem Berufszweig arbeiten Sie?“, hake ich nach, und er antwortet: „Mit Bioenergie.“ Klingt vielversprechend, der Energiehunger ist enorm. „Und was genau machen Sie da?“, frage ich, woraufhin er verschwörerisch aus dem Fenster blickt und mir von einem Ventil erzählt, das alles verändern werde. „Ein Ventil? Sie haben ein Ventil-Start-up?“ Er nickt. Es gehe um große Bestellungen aus China, man könne Millionen damit verdienen und so weiter. Während er erzählt, bin ich beruhigt, dass die Welt sich doch nicht so sehr verändert hat, wie ich befürchtet hatte. Auf die Frage, ob wir ein Weizenbier trinken wollen, nickt er freundlich. Eigentlich sind nur die Vokabeln andere geworden. ●



DOKUMENTATION

Bestnoten

Fast jeder kennt die Soundtracks von Filmen wie „Fluch der Karibik“, „Inception“ oder „König der Löwen“. Sie sind das emotionale Gerüst der Bilder, viele werden sogar im Radio gespielt. Dass der Mann dahinter Hans Zimmer (Foto) heißt und in Frankfurt am Main geboren ist, wissen nur wenige. Der Dokumentarfilm „Score – eine Geschichte der Filmmusik“ beleuchtet das Schaffen der großen Filmkomponisten Hollywoods. Regisseur Matt Schrader hat dafür unter anderem Hans Zimmer, John Williams (etwa „Krieg der Sterne“) und Danny Elfman („Mission: Impossible“) getroffen. **Ab 4.1.**



MITMACHEN & GEWINNEN

Klangwürfel

Hört sich gut an, der Jahresauftakt: Im Januar verlosen wir das Musiksystem Mu-so Qb von Naim, mit 300 Watt Power und fünf Aktivlautsprechern. Trotz seiner geringen Größe erzeugt der Würfel einen satten, lebendigen Klang. Die Musik wird dem kabellosen System per Smartphone oder aus dem Internet, via Bluetooth oder AirPlay eingespeist. Zu gewinnen sind zwei Designanlagen im Gesamtwert von 1600 Euro. Teilnahme und Bedingungen unter dbmobil.de/gewinnspiel

FOTO: GETTY IMAGES, PR

Valletta Europäische Kulturhauptstadt 2018



Eröffnung 20.01.2018



Internationales Barockfestival 13. - 27.01.2018



Artsfestival 01. - 16.07.2018



Flüge ab Düsseldorf, Frankfurt, München

p.P. ab € 69,-

z.B. ab Frankfurt, oneway, Endpreis, vorbehaltlich Verfügbarkeit. www.airmalta.com

Buchbar in allen Reisebüros und im Internet

MALTA IST MEHR MALTA
WWW.MEIN-MALTA-URLAUB.DE MALTA GOZO COMINO

Impressum: Fremdenverkehrsamt Malta, Schillerstr. 30-40, 60313 Frankfurt

Ihr Traum vom eigenen Buch wird wahr

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

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

R. G. Fischer Verlag

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

Schreiben Sie?
Wir veröffentlichen Ihr Manuskript
Vertrauen Sie 40 Jahren Verlagserfahrung!
www.verlage.net

BESSER WISSEN

Gute Vorsätze

Durchzuhalten kostet Willenskraft. Nehmen Sie sich nichts vor, ohne diese Fakten zu kennen

ILLUSTRATION: MATTHIAS SCHÜTTE



64%

der Deutschen fassen gute Vorsätze. 37,4% halten durch



Der Nordosten bleibt dran

Laut DAK-Umfrage halten in Ost- und Norddeutschland die Menschen ihre Vorsätze am längsten. In NRW halten die Menschen am wenigsten durch.



Häufigste Vorsätze der Deutschen

Jahr für Jahr populärer: offline gehen



62%
Stress vermeiden



60%
mehr Zeit für Familie/Freunde



57%
mehr Sport/Bewegung



52%
mehr Zeit für sich



50%
gesünder ernähren



33%
abnehmen



31%
sparsamer sein



20%
weniger Handy, PC, Internet



19%
weniger fernsehen



10%
weniger Alkohol



Kurzbelastung

60%
mehr Neuanmeldungen in Fitnessstudios im Januar



Von denen gehen nach drei Monaten weniger als zwei Drittel noch regelmäßig ins Studio

Raucherpause



Der Zigarettenabsatz fällt im ersten Jahresquartal um 27%



Zum Ende des Jahres steigt der Verkauf von Zigaretten wieder um 44%



Schweinehund, sitz!

Für besseres Durchhalten empfiehlt der amerikanische Fitnesscoach Michael Hyatt: sich nicht vornehmen zu laufen, sondern lieber am Vorabend die Sportkleidung herauslegen. Die sogenannten Trigger helfen uns, dranzubleiben.

Wuff!



QUELLEN: VEXCASH AG; ARAG TREND 2017; DAK STUDIE 2017

dbmobil.de

THE BASEBALLS VERSETZEN DIE TRAINSOME SESSION ZURÜCK IN DIE 50IES

Leipzig Hauptbahnhof – ein Kopfbahnhof mit Kultur, Geschichte und vor allem sehr viel Stil. Hier findet das Staffelfinale der trainsome sessions 2017 statt – der gemeinsamen Akustikkonzertreihe der Deutschen Bahn und Warner Music. In dieser Folge spielt die Rock'n'Roll-Band The Baseballs, bestehend aus Basti, Sam und Digger, ihren Song „Mo Hotta Mo Betta“ im königlichen Kaisersaal des Hauptbahnhofs. Wir haben mit den Jungs gesprochen.



„The Sun Sessions“ – Das Album zum zehnjährigen Jubiläum ist ab sofort im Handel erhältlich



Wie gehts euch?

Sam: Aktuell ganz gut. Es ist ein festlicher Saal. Man denkt gar nicht, dass man in einem Bahnhof ist, sondern eher in einem Schloss.

Habt ihr schon mal in einem Bahnhof gespielt?

Basti: Wir hatten einen unserer ersten Auftritte am Bahnhof in Halle an der Saale und man muss sagen, wir haben einen Fortschritt gemacht in den letzten 10 Jahren – das letzte Mal war es vor dem Bahnhof, jetzt sind wir drin. (Alle drei lachen)

10 Jahre Baseballs: Gibt es Macken der Bandmitglieder, die ihr auch nach all dieser Zeit unausstehlich findet?

Sam: Es ist natürlich so, dass man sich innerhalb von 10 Jahren schon sehr gut kennenlernt. Wir waren auch international viel unterwegs und kaum zu Hause. Das ist dann eigentlich eine zweite Familie gewesen, mit der man auf Tour ist. Da findet man schon heraus, was bei dem einen eine Macke ist und bei dem anderen eine „liebevollte Sache“. Ich könnte an den Jungs jetzt nichts speziell kritisieren. Wir sind so grundverschieden, dass es wirklich harmoniert untereinander.

Habt ihr eine gängige Aufgabenverteilung im Band-Alltag?

Basti: Es hat schon jeder von uns seine Aufgaben. Digger ist vor allen Dingen verantwortlich für die kreativen Geschichten. Er hat ganz viele unserer Videos gedreht und die Ideen zu den Videos kommen dann auch meistens von ihm. Er ist ja glücklicherweise diplomierte Mediendesigner. Sam bringt den originalen 50ies Sound. Viele versuchen den zu imitieren, gerade so Elvis-Imitatoren. Bei Sam ist es total natürlich.

Digger: Basti macht das, was der unangenehme Teil ist. Er sitzt bis 4 Uhr nachts am Rechner und kümmert sich um die Zahlen. So toll dieser Job ist, es ist kaum noch möglich

irgendwas zu machen ohne, dass man ein Auge auf die Zahlen hat. Das ist leider nicht mehr ganz so romantisch, wie man sich das früher immer vorgestellt hat.

Heute performt ihr den Song „Mo Hotta Mo Betta“. Was bedeutet der Song für euch?

Basti: „Mo Hotta Mo Betta“ war für uns ein ganz wichtiger Song, in dem Sinne, dass es die erste Single war, die von uns selbst geschrieben wurde. Vorher haben wir fast ausschließlich gecovered. Es ist ein wichtiger Song unserer Biografie und deswegen freuen wir uns darauf, ihn heute zu spielen.

Dann viel Spaß bei eurer trainsome session!

Digger: Danke, ein typischer Rhythmus ist übrigens der „Train-Beat“. Letztendlich heißt er Train-Beat, weil er klingt wie ein fahrender Zug. (Macht Train-Beat nach) Natürlich haben die Rock'n'Roller damals nicht gesagt „Wow, geiles Gefährt, da machen wir mal einen Rhythmus draus“, aber zumindest hat es über verschiedene Metaebenen eine gewisse Beziehung zueinander, deshalb fühlen wir uns hier sehr wohl. Bahnhöfe sind einfach ein Kulturgut, genauso wie der Rock'n'Roll. Da sollte man schon „open-minded“ sein und sagen: „Hey, warum nicht zwei Kulturgüter miteinander verbinden?“

Die trainsome session mit The Baseballs kann ab sofort im YouTube-Kanal der Deutschen Bahn angeschaut werden. Zudem sind The Baseballs ab dem 12. April auf Tour. Alle Termine auf www.thebaseballs.com

Alle Infos zu den trainsome sessions unter www.bahnhof.de/trainsomesessions
FOTOS: FELIX WITTICH





Was glotzt dieser Mann so?
Darüber lässt sich trefflich reden mit
Bastian Pastewka. Er ist nicht nur einer
von Deutschlands besten Komikern.
Er kann auch erklären, was den Erfolg
einer TV-Serie ausmacht

Fotos: Tobias Schult / Text: Thomas Weiß





Es gibt so viel zu sehen! Bastian Pastewka studiert TV-Zeitschriften (o.) und legt die Fernbedienungen bereit (u.). Ist aber nur Kulisse für seine eigene Serie, „Pastewka“, im Fernsehstudio in Köln-Mülheim



Wer ist Bastian Pastewka? Jetzt spielt der Komiker wieder eine Figur, die seinen Nachnamen trägt. Wenn man sich in der Serienkulisse von „Pastewka“ umschaut, muss dieser Typ ein Spießer und Fernsehjunkie sein. Der echte Bastian Pastewka jedenfalls ist ein wandelndes TV-Lexikon, wie das Gespräch mit DB MOBIL zeigt. Er erklärt, wie Serien unsere Gesellschaft spiegeln, was ein Comedytalent auszeichnet und wie man den TV-Konsum in den Griff bekommt – ein bisschen zumindest

Herr Pastewka, wir befinden uns in der Studiokulisse der neuen Folgen von „Pastewka“. Ihr Serienheld ist ein verpeilter Kerl, der eindeutig zu viel fernsieht. Wo liegen die Wurzeln Ihrer Fernsehleidenschaft?

Als Kind war mein Fernsehkonsum nicht sehr intensiv. Die Faszination begann als Teenager. Ich habe gemerkt, dass im Fernsehen Dinge diskutiert wurden, die in der Schule nicht besprochen wurden. Natürlich war mir klar, dass es kein Schulfach „Ein Colt für alle Fälle“ geben würde. Andererseits gehörte ich zu der Generation, deren Lehrer zum wiederholten Mal die Steinzeit durchkauten, als in Berlin die Mauer fiel. Hin und wieder habe ich Zahnschmerzen vorgetäuscht, um eine Frühwiederholung von „Liebling Kreuzberg“ zu sehen.

Können Serien Lebenshilfe geben?

Es gibt dieses Buch „Alles, was ich im Leben wirklich brauche, habe ich von Star Trek gelernt“. Dort beschreibt der Autor, dass er bis heute Entscheidungen so abwägt, wie es Captain Kirk oder Spock tun würden. Bei mir trifft das nicht zu.

Schauen Sie lieber allein oder zu zweit?

Ich bin verheiratet, und in meiner Frau habe ich meine Meisterin gefunden, was Serienkonsum angeht. Anfangs war das allerdings noch anders. Als ich sie kennenlernte, hatte sie einen Fernseher ohne Videotext, das war für mich fast schon ein Trennungsgrund. Aber dann haben wir uns angeglichen. Inzwischen ist meine Frau süchtiger nach neuen Serienfolgen als ich. Sie nimmt mir nur meine Leidenschaft für Quizshows etwas übel. Dafür schaut sie „Terra X“.

Gibt es ein Ritual, wenn Sie beide vor dem Fernseher sitzen?

Das Ritual ist, den Fernseher rechtzeitig wieder auszuschalten.

Aber wer sagt schon nach der dritten Folge der Lieblingsserie: Schluss jetzt?

Man sollte aufpassen, sonst ist es nur noch ein Wegschauen von Folgen. Derzeit lebe ich meine TV-Lust nur in meiner Serie aus, und dort treiben wir sie auf die Spitze: In einer der neuen Folgen von „Pastewka“ zeigen wir Bastian beim extremen Binge-Watching, wie er verlottert und schließlich verrückt wird. So weit kam es in meinem wirklichen Leben nie.

Nie?

Doch, okay, einmal. 1995. Als „Star Trek – Deep Space Nine“ in die Videotheken kam und ich mich nicht zurückhalten konnte. 26 Episoden. Und ich war schnell: Mein Ziel war, keine Leihgebühr für zwei Tage zu bezahlen. Hat geklappt.

Durchs Dauergucken von Serien entstehen ganz neue Beziehungsprobleme.

Was passiert bei Ihnen, wenn der Partner mal eine Folge „vorgeschaut“ hat?

Das wäre eine schallende Ohrfeige für alles, an das ich glaube! Zum Glück sind meine Frau und ich aber recht diszipliniert.

Was denken Sie, wenn Ihnen jemand verrät: Ich schaue „Shopping Queen“ und „Frauentausch“?

Bill Murray sagte einmal in einem Film: „Es gibt zwei Arten von Menschen in dieser Welt: Die einen mögen Neil Diamond, die anderen nicht.“ Ich mochte den Satz immer und werte ihn als Mahnung. Deshalb halte ich mich weitgehend raus, wenn über Vorzüge oder Schwächen von „Tatort“ und Co. diskutiert wird. Aber ich bin froh, den Sendungen, die Sie genannt haben, entgangen zu sein. Derzeit gibt es Wichtigeres zu entdecken. Je mannigfaltiger und bunter das Programm ist und je mehr wir zu lachen haben, desto zufriedener bin ich.

Könnten Sie ohne Fernsehen leben?

Ja, sehr gut, ich hab ja für alle Fälle noch meine Hörspiele. Ich genieße gute Geschichten auf langen Zug- oder Autofahrten. Ohne Quatsch, ich kann auch ohne Fernsehen sein. Allerdings habe ich meine übrigen Hobbys über die Jahre vergessen.

Wie entdeckten Sie Ihr Talent?

Kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Vielleicht ging es damit los, dass meine Mutter und ich uns eine Zeitlang den Spaß gemacht haben, den Ton am Fernseher runterzudrehen und die Figuren zu „synchronisieren“, die wir sahen. Ich erinnere



OHNE QUATSCH, ICH KANN OHNE FERNSEHEN

mich an diese italienischen „Herkules“-Sandalenfilme, die in den 80er-Jahren permanent liefen. Meist haben wir die Römer mit rheinischem Dialekt ausgestattet. Das hat mir unheimlich Spaß gemacht.

Wann begannen Sie, in andere Rollen zu schlüpfen?

Als ich Anfang der 90er mit meinen beiden Freunden Bernhard Hoëcker und Keirut Wenzel Comedy machte. Wir sind als „The Comedy Crocodiles“ überall dort aufgetreten, wo man uns auf die Bühne ließ. Ich erinnere mich an schreckliche Abende in Eiscafés in Dormagen, wo wir vor zehn Zuschauern Sketche gespielt ha-

ben, und niemand hatte Interesse an uns. Zu Recht übrigens.

Wie sah das Programm aus?

Kabarett, Improvisationen, Theater, wir waren ein Gemischtwarenladen. Wir konnten uns nicht für einen Stil entscheiden. Wie auch, wir waren 18 Jahre alt. Bernhard Hoëcker war unser meisterhafter Manager: Er hat alle Theater Deutschlands so lange angerufen, bis jemand gesagt hat: „Hey, wir nehmen euch.“ Mal waren 20 Leute da, dann bei einem Festival plötzlich 2000. Irgendwann rief uns das Fernsehen mit seinen Comedy-Shows: Bernhard Hoëcker machte

Nur noch eine Folge! Wer Pastewka im wahren Leben davon abhält, Nächte durchzuglotzen: seine Frau. Die beiden erinnern einander daran auszuschalten, bevor sie einnicken

„Switch“, ich „Die Wochenshow“ und Keirut Wenzel „Was guckst Du!“. Wir sind bis heute beste Freunde geblieben.

Wieso kommen so viele gute Comedians aus Nordrhein-Westfalen?

Ich bin im Ruhrgebiet geboren und im Rheinland aufgewachsen. Besseres konnte mir als Komiker nicht passieren. Einige der talentiertesten Comedians kommen aus dem Ruhrgebiet. Im Ruhrgebiet und im Rheinland ist der Zungenschlag ein anderer als im Rest der Republik; die Menschen sind offen, aber sie fordern dich auch heraus. Hier musst du klare Kante zeigen, sonst wirst du schnell gemieden. Und das führt viele automatisch auf die Bühne oder in die Kleinkunst.

Denn dort ist das Publikum einerseits begeisterungswillig, aber auch ohne Gnade, wenn etwas mal nicht gelungen ist. Und man lernt ja als Künstler, speziell als Komiker, nur an solchen Abenden etwas über sich, an denen das Publikum nicht entgrenzt „Zugabe“ ruft.

Welche war Ihre liebste Kunstfigur?

Mein „Ottmar Zittlau“ trug die Vorzüge und Nachteile der rheinischen Lebensart in sich. Diese „Wochenshow“-Figur war vor 20 Jahren sehr beliebt und hat mir viel Spaß gemacht. Die Show kam auf 45 Ausgaben im Jahr, und ich durfte mich in vielen Rollen ausprobieren: als pakistanischer Rosenverkäufer, singender Schiedsrichter, Brisko Schneider, der Erotik-Talker, der mich bekannt gemacht hat.

Viereinhalb Jahre lang Figurenparade, ein großes Geschenk.

Können TV-Serien so etwas wie gesellschaftliche Relevanz entfalten?

Ich glaube, dass die meisten Serien, die Welterfolge wurden, ein Spiegel ihrer Zeit waren. „Raumschiff Enterprise“ wurde erfolgreich, weil es die Unsicherheit des Mittelstands bediente, der mitten im Kalten Krieg Angst vor einem Atomkrieg hatte. „Dallas“ zeigte, wie fragil das Leben ist. Egal, wie vermögend Menschen sind, Intrigen können eine Familie von innen zerrütten. Die 90er-Jahre und „Akte X“ demonstrierten, dass Glauben wichtig ist. FBI-Agent Mulder hatte ein Poster mit dem Text „I want to believe“ im Kellerbüro – „Ich möchte an das glauben, das nicht vorstellbar ist“. Vielleicht sollte „Akte X“ damals bedeuten, dass wir uns unserer Werte nicht mehr sicher sein konnten. Geradezu prophetisch.

Heute bewegen uns andere Dinge. Das Vertrauen in Regierungen und Staaten ist bei einigen erschüttert. Welche Serien haben das vorausgesehen?

GEWÄCHS AUS DEM POTT

Geboren am 4. April 1972 in Bochum, als Kind einer Grundschullehrerin und eines Agraringenieurs. Von seiner Mutter habe er sein Aussehen, sagt Pastewka.

Schon als Kind sog Pastewka TV-Sendungen und Filme in sich auf. Er bezeichnet sich selbst als „unsportliches und uncooles Kind“. Nach der Schule begann er ein Pädagogikstudium, brach es aber ab, um als Stand-up-Comedian zu arbeiten.

Als Blattspinat hatte Pastewka sein Fernsehdebüt – für eine Kindersendung des WDR wurde er grün angemalt und eingegraben, um langsam zu wachsen. Sein Durchbruch: die erfolgreiche Sat1-Sketchreihe „Die Wochenshow“ ab 1996 an der Seite von Anke Engelke und Ingolf Lück.

Seine eigene Serie hat der Comedian seit 2005. Ab 26. Januar sind die zehn neuen Folgen der achten Staffel „Pastewka“ bei Amazon Prime Video komplett abrufbar. Dort finden sich auch alle 68 Episoden der ersten sieben Staffeln.

Mit seiner Frau Heidrun Buchmaier ist er seit 2004 zusammen, die beiden haben keine Kinder. Buchmaier leitet eine Künstleragentur für Comedians und Schauspieler, das Paar pendelt zwischen Köln und Berlin.

Zunächst ist unsere Unsicherheit um die Jahrtausendwende mit der Serie „24“ explodiert. Hier wurde wütend mit nationalistischen, fast auch rassistischen Motiven gearbeitet. Es ging um Rechtfertigung für Folter und Drohnenangriffe.

„Homeland“ drehte die Paranoia weiter: eine CIA-Analystin mit bipolarer Störung, die von Euphorie in Depression verfiel und wieder zurück und ihre Krankheit geheim hielt. Sie hatte es mit einem US-Soldaten zu tun, den sie verdächtigte, ein Terrorist zu sein. Wir konnten beiden Hauptfiguren nicht richtig glauben. Das machte die Serie so relevant: Sie hat uns gezeigt, dass wir oftmals Unglück in die Welt setzen, weil wir niemandem trauen, der nicht unserer Gesinnung ist.

Sollten wir Menschen trauen?

Ich bin da nicht so pessimistisch, sondern der Überzeugung, dass es nicht so schlecht um unsere Gesellschaft steht. Wir können sehr wohl Menschen trauen.

Die Fantasy-Serie „Game of Thrones“ ist ein Riesenerfolg. Fliehen wir gern in fremde Welten, um uns von der komplizierten Welt abzulenken?

Nicht unbedingt. Die Serie spiegelt auch unsere Welt wider. Da wird die Globalisierung bespielt, das Kämpfen um Pfründe, alte Allianzen, Religion. Alle wollen sich gegenseitig austricksen. Die Serie ist möglicherweise eine Allegorie zu unserer ganzen verwirrenden globalen Lage.

Wieso hängen am Set Ihrer Serie zwei Poster von Louis-de-Funès-Filmen?

De Funès ist ein Komiker, den ich sehr verehere. Trotz seiner übertriebenen Hektik hat er wahnsinnig genau gearbeitet. Er wusste, wie er seine Gestik und Mimik einsetzt, um sich selbst zum Narren zu machen. Gar nicht so einfach. Als Komiker muss man sich zum größtmöglichen Dödel machen, das kostet Mut. „Lachen lachen lachen über den Brausewind mit den Sausebeinen“ steht auf ei-



„Pastewka“ am Ende? In den neuen Folgen der Sitcom leidet Bastian Pastewka unter einem schweren Fall von Midlife Crisis

Sioux®

FEEL THE INDIAN SPIRIT

DU HINTERLÄSST SPUREN.
ENTSCHEIDE WELCHE.



MODELLE VESELA
WWW.SIOUX.DE



EXKLUSIV FÜR
MOBIL-LESER

20,- Euro

GESCHENKT*

IHR CODE:
1801-MO

*Mindestbestellwert 65,- €. Gültig bis 31.01.2018. Maximal ein Gutschein pro Bestellung. Keine Barauszahlung.

Nur einlösbar auf www.Sioux.de. Rabattgutschein gilt für das gesamte Sortiment.

PASTEWKAS SERIENTIPP

Modern Family: „Eine der besten aktuellen US-Sitcoms. Eine Patchworkfamilie, die miteinander auskommen muss. Angeführt von Ed O’Neill, den wir noch als Al Bundy kennen.“ (Netflix)

Line of Duty: „Neue englische Serie um eine Spezialeinheit, die innerhalb des Polizei-Apparates nach korrupten Ermittlern fahndet. Gehört zum Spannendsten, was derzeit aus England kommt.“ (Amazon Prime Video)

GLOW: „Eine arbeitslose Schauspielerin wird zu einem Vorsprechen eingeladen und erkennt zu spät, dass sie Teil einer Frauen-Wrestling-Gruppe werden soll. Gehört zum komischsten, was ich 2017 gesehen habe.“ (Netflix)

nem Poster. Wie schön, wie unschuldig. **Dödel sein ist das Letzte, was heute angesagt ist. Alles soll perfekt erscheinen, Körper, Beziehung, Familie, Partner. Ihre Figur „Pastewka“ dagegen ist voller Fehler.**

Er ist ein Selbstoptimierer im umgedrehten Sinn. Er glaubt, wenn er möglichst viele seiner Fehler verbergen konnte, hatte er einen guten Tag. Das ist eine Sisyphusarbeit. Er ist ein Verschleiher. Nun ist er Mitte 40, wie ich. Auf Sinnsuche. In der Midlife-Crisis. Viele von uns können sich nie eingestehen: Da habe ich mal Mist gebaut. Ich selber baue natürlich nie Mist, und wenn doch, so kann ich mir das hervorragend eingestehen, das kann Ihnen meine Frau bestätigen.

Sympathisch ist die Figur ja nicht ... Hin und wieder ja doch, das macht ihn so schwer lesbar. Aber wir Zuschauer bleiben dran, vielleicht weil wir denken: Diese Idioten- und Arschloch-Komponente habe ich auch in mir. ●

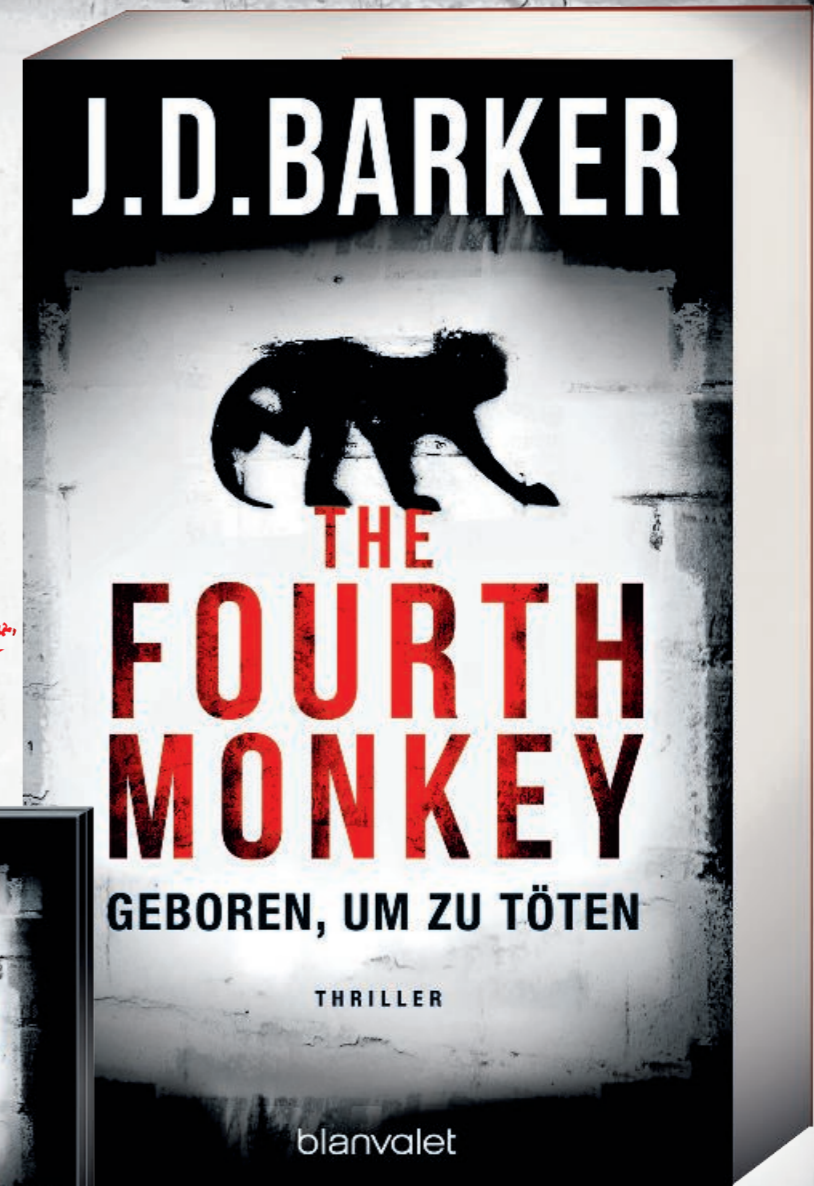


Einen Platz seiner Heimatstadt, an dem er Stunden verbringen kann, verrät der Komiker auf dbmobil.de/pastewka

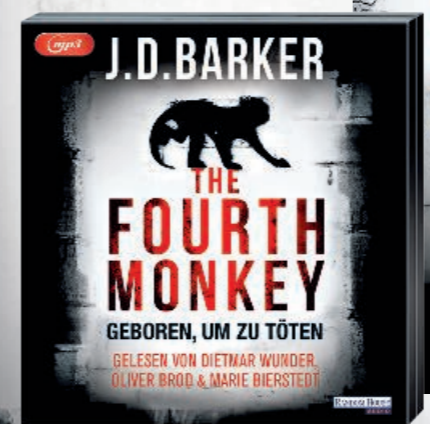


TUE NICHTS BÖSES,

sonst wird der Four Monkey Killer dich finden ...



Lesen & Gewinnen 
www.lesendundgewinnen.de/db




544 Seiten · € 14,99 (D) · € 15,50 (A) · CHF 20,50 [empf. VK-Preis] · Auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.

Konnys Licht-Tipp!

Damit die kälteste Jahreszeit nicht auch noch zur dunkelsten wird, gilt es, die optimale Beleuchtung für Wohnung, Haus oder Werkstatt zu finden. Doch Licht kann noch viel mehr als leuchten: Es hat Einfluss auf unseren Tagesrhythmus und unser Wohlbefinden. Daher ist beim Lampenkauf wichtig, auf Helligkeit und Lichtfarbe zu achten.

So sorgen Sie für die richtige Stimmung
 Moderne LED- und Energiesparlampen berücksichtigen neben der visuellen auch die biologische und emotionale Wirkung des Lichts. Dabei ist die Wahl der richtigen Farbtemperatur, welche auf der Verpackung in Kelvin (K) angegeben ist, entscheidend. Merke: Je höher der Kelvinwert ist, umso weißer wirkt das Licht. Möchte man es sich in seiner Sofa-Ecke im Wohnzimmer kuschelig machen, empfiehlt sich daher die Nutzung einer Lampe mit hohem Rotanteil (2.500 - 2.700K), während Licht mit über 4.000K für eine konzentrierte Atmosphäre am Arbeitsplatz sorgt.

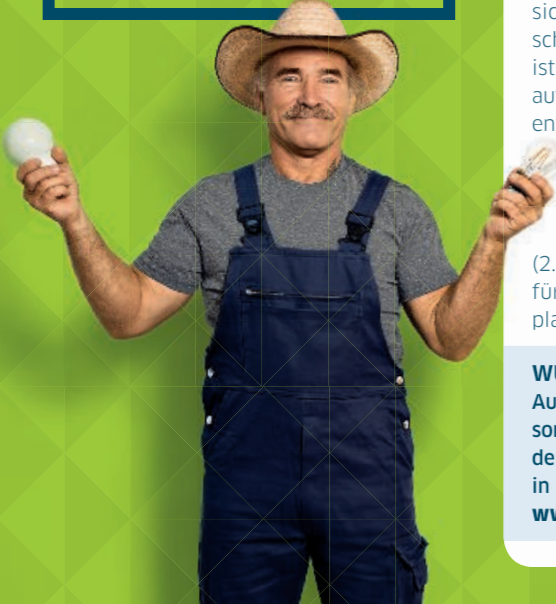
Wer billig kauft, kauft doppelt
 Doch LED-Beleuchtung ist nicht nur vielseitig, sondern auch effizient: Hochwertige LED-Lampen sparen 90 Prozent der Energie einer herkömmlichen Glühlampe und haben dazu eine sehr lange Laufzeit. Während günstige Leuchtmittel oft schon nach kurzer Zeit den Geist aufgeben, kann eine Qualitäts-LED bei einer Nutzung von etwa drei Stunden am Tag über ein Jahrzehnt alt werden! So haben Sie nicht nur für jede Stimmung das richtige Licht, sondern schonen auch Ihren Geldbeutel. Doppelt schlau!

Einen erleuchteten Winter wünscht Ihr

 Konny Reimann

WUSSTEN SIE SCHON ...
 Ausgediente LED- oder Energiesparlampen gehören nicht in den Hausmüll, sondern sind separat zu entsorgen. So können 90 Prozent der Materialien wiederverwendet werden. Kleinmengen-Sammelstellen finden Sie zum Beispiel in Baumärkten, Elektrofachmärkten und Drogerien sowie ganz einfach unter www.sammelstellensuche.de.



Lightcycle 
KONNY WEISS, WIE'S GEHT!



blanvalet
www.blanvalet.de   

GROSS RAUSKOMMEN



FOTOS: LÉMRICH / FOTOGRAFIE UND FILM, SPACELAB BREMEN

Frankfurts alte Skyline: Zwischen Dom und Römer werden 35 Häuser der einstigen Altstadt wieder aufgebaut

* Gewinnen Sie Reisen in alle hier aufgeführten Orte. Infos: Seite 41

Die Bayern feiern ihren Freistaat. Bremen ist Nabel der Weltraumgemeinde. Und Wien wird modern. Welche Orte Sie 2018 besuchen sollten – und wie Sie mit uns kostenlos in der 1. Klasse hinkommen*

REDAKTION: OLIVER KEPPLER,
VIKTORIA GONSCHOREK

1 / FRANKFURT MÄRCHEN AM MAIN

Lange wurde über dieses Projekt gestritten. Befürworter konnten es kaum erwarten, dass Frankfurt seine historische Mitte zurückbekommt. Gegner sprachen von einer Fachwerkatrappe. Ab Herbst kann sich jeder ein eigenes Bild von der Altstadt machen, die vor mehr als 70 Jahren im Krieg zerstört wurde und auf einem fußballfeldgroßen Areal zwischen Dom und Römer neu aufgebaut wird. 35 eng aneinanderklebende Häuschen mit aufwendig verziertem Fachwerk, getrennt durch schmale Gassen, sind errichtet worden, unter ihnen die Rekonstruktion der Goldenen Waage, einst als schönstes Haus der Stadt bezeichnet, vom Gewürzhändler Abraham von Hameln bis 1619 erbaut. Geschäfte und Wohnungen sollen sicherstellen, dass der Märchenstadt echtes Leben eingehaucht wird.

domroemer.de

2 / TRIER

HAPPY BIRTHDAY, MARX

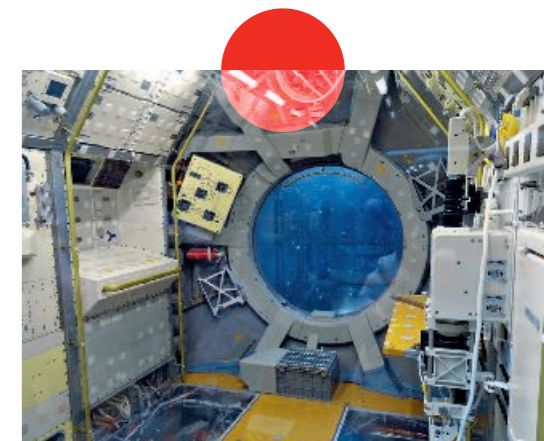
Für viele Chinesen ist es immer noch der Höhepunkt einer Europareise: ein Besuch des Geburtshauses von Karl Marx in Trier, heute ein Museum. Rund 50 000 Besucher aus der Volksrepublik kommen jährlich. 2018 könnten es deutlich mehr werden, denn die Stadt erinnert an den 200. Geburtstag ihres berühmten Sohns, der am 5. Mai 1818 geboren wurde und die ersten 17 Jahre in Trier verbrachte. Gefeiert werden soll das Jubiläum mit mehr als 150 Veranstaltungen, darunter eine große Ausstellung im Landesmuseum. Dabei wird der Frage nachgegangen, wie aktuell Schriften wie „Das Kapital“ heute noch sind. Für Chinesen ist Marx jedenfalls nach wie vor überlebensgroß: Die Volksrepublik will Trier zum Jubiläum eine immerhin 5,50 Meter große Statue stiften, was dort kontrovers diskutiert wurde, handelt es sich doch um ein Geschenk eines undemokratischen Regimes. trier.de, karl-marx-ausstellung.de

3 / BREMEN

NABEL DER WELTRAUMGEMEINDE

Wussten Sie, dass Bremen auch als „City of Space“ bezeichnet wird? Das hat mit den mehr als 140 Firmen zu tun, die sich an der Weser mit Luft- und Raumfahrtstechnik beschäftigen. Hier wurden Bauteile der Weltraumstation ISS gefertigt und die Ariane-Raketen entwickelt, die Satelliten ins All schießen. 2018 wird Bremen zum Nabel der Weltraumgemeinde, im Oktober findet

Im Space Lab von Airbus in Bremen erhalten Besucher Einblicke in den Alltag eines Astronauten



hier der internationale astronautische Kongress IAC statt, das weltweit wichtigste Branchentreffen (1.–5.10.). Die Hansestadt hat 2018 daher zum Raumfahrtjahr ausgerufen. Geplant sind 100 Aktionen, etwa die „Yuri's Night“ (12.4.), eine Party zum Jahrestag des ersten Raumflugs (von Juri Gagarin), bei der Wissenschaftler in Kneipen erklären, wie schwarze Löcher entstehen und ob Menschen im Weltraum schneller altern. sternstunden2018.de

4 / RUHRGEBIET
SCHICHT IM SCHACHT

Seit dem 13. Jahrhundert wird im Ruhrpott Kohle gefördert, Ende 2018 ist damit endgültig Schluss. Dann schließt auch das letzte verbliebene Kohlebergwerk: Prosper-Haniel, eine Zeche in Bottrop, in der die Kohlekumpel immerhin 155 Jahre schufteten. Unter dem Motto „Glückauf Zukunft“ finden in diesem Jahr viele Veranstaltungen statt, die sich mit dem Ende dieser Industrieära beschäftigen, aber auch Impulse für die Zukunft geben wollen. Beim Bergmannstag (30.6.) werden unter anderem Bergmannschöre aus ganz Deutschland auftreten. Am selben Tag inszenieren 2000 Künstler ihre Werke bei der Nacht der Industriekultur in ehemaligen Fabrikanlagen. Zudem wird es Bürgerfeste unter dem Motto „Danke, Kumpel“ geben. glueckauf-zukunft.de

5 / ROSTOCK
DIE UNBEKANNTE SCHÖNE

„Halte aus, ich bin gleich da. Bin aufgeregt wie jedes Mal. Ich komm zu dir, und du bist wunderschön.“ Eine Liebeserklärung wie die des Rappers Marteria hört Rostock eher selten, denn die Stadt an der Ostsee ist eingerahmt von tollen Stränden und den beiden Welterbestädten Stralsund und Wismar. Bei Urlaubern spielt Rostock daher oft eine Nebenrolle. Das soll sich ändern. Dieses Jahr feiert die Stadt ihren 800. Geburtstag und will zeigen, dass sie nicht nur Plattenbauten wie im Stadtteil Lichtenhagen zu bieten hat, sondern jede Menge hanseatische Backsteingotik. Termine sind unter anderem der Mecklenburg-Vorpommern-Tag (18.–20.5.) sowie der Internationaler Hanse-Tag (21.–24.6.). rostock.de

6 / SALZBURGERLAND
STILLE NACHT IN OBERNDORF

Es wird auf der ganzen Welt in 330 Sprachen und Dialekten gesungen: „Stille Nacht“. Vorgetragen wurde das Weihnachtslied erstmalig vor 200 Jahren, an Heiligabend 1818, von einem Pfarrer und einem Organisten im kleinen Oberndorf im Salzburgerland, direkt an der deutschen Grenze. Der Zauber der stillen Nacht ist dort noch spürbar, eine Gedächtniskapelle erinnert an die Komponisten, im Stille-Nacht-Museum lernen Besucher alles über das Lied, von der weltweiten Verbreitung bis zur Umdichtung in der Nazi-Zeit, in der das Christliche entfernt wurde. An einer Karaoke-Station können es Besucher in verschiedenen Sprachen singen. stillenacht-oberndorf.com. Anreise über bahn.de/oesterreich

7 / ERFURT
ZEITREISE MIT DEM ICE

Für Filmemacher, die einen Ritterfilm drehen wollen, müsste die Stadt die perfekte Kulisse sein. Erfurt ist Mittelalter pur, Urlauber schlendern durch krumme Gassen und an altem Fachwerk vorbei. Ihr Ziel ist fast immer die berühmte Krämerbrücke, Europas längste durchgehend mit Häusern bebaute Flussquerung. Jetzt ist die Stadt besser erreichbar denn je. Seit dem Fahrplanwechsel der DB im Dezember halten täglich 80 ICE in Erfurt. Jede Stunde fährt je einer nach Stuttgart, Hamburg und München, nach Berlin geht es sogar im Halbstundentakt. bahn.de und erfurt.de



Im Ruhrpott schließt mit Prosper-Haniel (das Foto zeigt die Waschkau) die letzte Kohlezeche, der Abschied wird würdig gefeiert

DANKE, KUMPEL, IM POTT ENDET EINE ÄRA

Rostock wird häufig unterschätzt. Zum 800. Geburtstag will die Hansestadt nun zeigen, wie schön ihre Giebelhäuser und die Backsteingotik sind

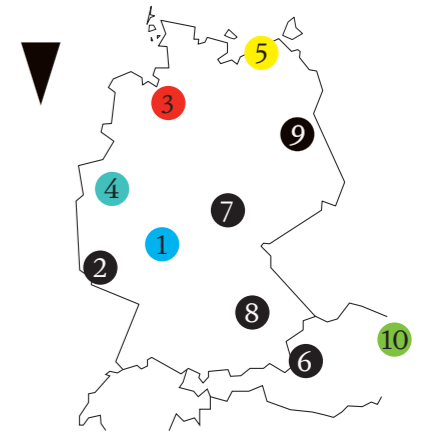
8 / BAYERN
100 JAHRE FREISTAAT

Es war tatsächlich ein Preuße, der 1918 in München den bayerischen Freistaat ausrief: der in Berlin geborene Kurt Eisner wurde nach Ende der bayerischen Monarchie erster Ministerpräsident. Am 8. November jährt sich das Ereignis zum 100. Mal. Und was machen die Bayern? Sie feiern ihren Freistaat mit Bürgerfesten. Das ist noch nicht alles: So wird das ab 1744 erbaute Markgräfliche Opernhaus in Bayreuth, eines der besterhaltenen Barocktheater Europas, nach fünfjähriger Renovierung wieder eröffnet (nicht zu verwechseln mit dem Wagner-Festspielhaus). Die Bamberger erinnern mit großem Programm an ihren Welt-erbestatus, der ihnen vor 25 Jahren verliehen wurde. Und in Regensburg findet ein Fest (9.–10.6.) rund um das neue Museum für bayerische Geschichte statt (Eröffnung 2019). Bayernklichs werden dort auch ironisch beleuchtet. wi-feiern.bayern

9 / BERLIN
GOLD FÜR GERMANY

2018 ist das Jahr der Sportereignisse, doch die Olympischen Winterspiele finden im fernen Südkorea statt, die Fußball-WM in Russland. Zum Glück wird die Leichtathletik-EM erstmals in Berlin ausgetragen (7.–12.8.). 1600 Athleten aus 50 Nationen werden um die Medaillen kämpfen und sich über die Fans im Olympiastadion freuen, etwa beim Dreisprung oder Hammerwurf. berlin2018.info

FOTOS: DDP IMAGES, GETTY IMAGES, PICTURE ALLIANCE



- 1 / Frankfurt am Main
- 2 / Trier
- 3 / Bremen
- 4 / Ruhrgebiet
- 5 / Rostock
- 6 / Salzburgerland
- 7 / Erfurt
- 8 / Bayern
- 9 / Berlin
- 10 / Wien



Koloman Moser prägte mit seinen Bildern die Wiener Moderne. „Der Frühling“ (Foto) hängt im Leopold Museum

10 / WIEN
ZURÜCK IN DIE MODERNE

Das Wien um die Jahrhundertwende muss ein spannender Ort gewesen sein. Zwischen 1890 und 1910 diskutierten Literaten wie Karl Kraus in den Kaffeehäusern. Gustav Klimt, Egon Schiele, Otto Wagner und Koloman Moser (alle vier starben 1918) prägten Kunst und Architektur. Wien wurde am Vorabend des Ersten Weltkriegs zum intellektuellen Zentrum Europas, bis heute ist die Zeit durch den Begriff Wiener Moderne geprägt. Das Jahr über finden in den Wiener Museen zahlreiche Ausstellungen zum Thema unter dem Titel „Schönheit und Abgrund“ statt. wien.info. Anreise über bahn.de/oesterreich

MITMACHEN UND GEWINNEN

Sie haben Lust auf einen unserer Reisetipps bekommen? Mit etwas Glück bringen wir Sie hin: DB MOBIL und Ameropa verlosen Kurztrips für zwei Personen zu allen Orten dieser Geschichte, mit Anreise 1. Klasse und je zwei Übernachtungen mit Frühstück, unter anderem im Novum Hotel Continental*** in Frankfurt am Main oder im InterCityHotel Rostock***. Teilnahmebedingungen finden Sie unter dbmobil.de/gewinnspiel



DB

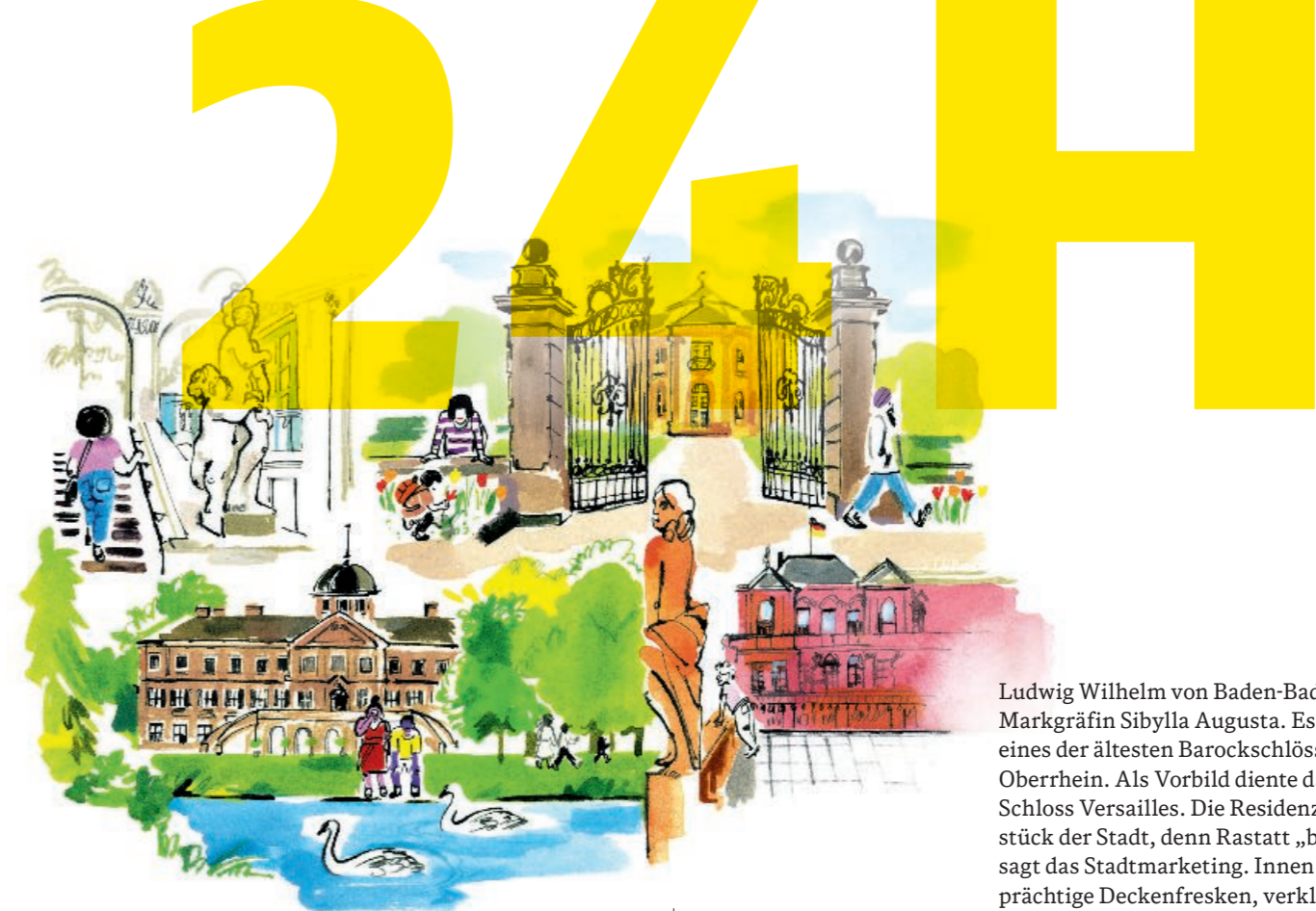
Ab
19⁹⁰
Euro p.P.

Der Preis macht die Musik!

Der Sparpreis Gruppe ab 6 Personen.

Jetzt mit dem **Sparpreis Gruppe** schon ab 19,90 Euro, ab 6 Personen inklusive Sitzplatzreservierung reisen. Mehr Infos unter: bahn.de/sparpreis-gruppe

OFFIZIELLER
MOBILITÄTSPARTNER DER



ZUM ERSTEN MAL
IN DER STADT?
KOMMEN SIE MIT.
UNSER AUTOR
ENTDECKT ...

Rastatt

ICH FÜHLE MICH gleich heimisch, als ich am Bahnhof ankomme und auf einem Hausdach die badische Landesfahne wehen sehe. Ich komme aus Baden und bin daher vertraut mit der Landschaft, dem Dialekt, dem Wurstsalat und dem Badnerlied, das noch heute vor Spielen der ansässigen Fußballklubs gesungen wird. Über Rastatt heißt es darin, dass hier die Festung stehe und das Badens Glück sei. Mir selbst ein Rätsel, warum ich nie hier war.

Kaum habe ich den Bahnhof verlassen, taucht vor mir ein lachsrosafarbenes Schloss auf, das so gar nicht nach Festung aussieht. Tatsächlich handelt es sich um das Residenzschloss von Markgraf

NICHT VERPASSEN

Fürstlich speisen im Café am Schloss. Patisserien, Vesper und Frühstücke, nach Herrschern benannt. goldenermann-rastatt.de
Mit der Schlosscard für 24 € in 24 Schlösser in Baden-Württemberg, darunter das Residenzschloss und Schloss Favorite in Rastatt. schlosscard.de
Museum für deutsche Freiheitsbewegungen bundesarchiv.de

HOTEL-TIPP

Best Western Hotel Rastatt***, eine Ü/DZ/F p. P. ab 46 € (Leistung S91618). Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel. 06172/109-787 oder auf ameropa.de/dbmobil

Ludwig Wilhelm von Baden-Baden und Markgräfin Sibylla Augusta. Es gilt als eines der ältesten Barockschlösser am Oberrhein. Als Vorbild diente das Schloss Versailles. Die Residenz ist Herzstück der Stadt, denn Rastatt „barockt“, sagt das Stadtmarketing. Innen warten prächtige Deckenfresken, verkleidete Wände mit golddurchwebtem Velours sowie Wandteppiche, deren Herstellung pro Stück zehn Jahre dauerte. Und ein fantastischer Blick durch die Schlossstraße bis fast nach Frankreich, das direkt hinter dem Rhein beginnt.

In einem Seitenflügel des Schlosses besuche ich die Erinnerungsstätte für Freiheitsbewegungen in Deutschland. In dieser Stadt endete 1848/49 die Badische Revolution, deren wichtigste Stationen in Rastatt auf dem Revolutionspfad nachzuvollziehen sind. Das Badnerlied kommt mir wieder in den Sinn und füllt meine Brust. Auf dem Spaziergang passe ich die evangelische Kirche, das Rathaus und die Pagodenburg, ein ehemaliges Teehaus, das heute Ausstellungen beherbergt, und lerne anschaulich, dass das Schloss nicht das einzige Gebäude in Rastatt-Rot ist, wie der Farbton offiziell heißt. Doch wo ist nun eigentlich die Festung Rastatts, Badens Glück? Bei einem Zwiebelrostbraten im Hotel am Schloss erfahre ich, dass davon nur noch einige unterirdische Gänge erhalten sind.

Mein Blick fällt auf ein Glas badischen Spätburgunder-Rosé, das auf dem Nachbartisch steht. Die Farbe erinnert an das lachsrosa Schloss. Ich bestelle mir auch ein Glas. Der Wein schmeckt vertraut. Badens Glück, denke ich mir zufrieden, findet man in Rastatt vielerorts. ●

ILLUSTRATION: LAUREN TAMAKI

DAS



SOLL



SEIN? ...

Vom Videospiele bekäme man viereckige Augen, hieß es früher. Heute wird professionelles Zocken als olympische Disziplin verhandelt. Auch Fußballvereine wittern im E-Sport eine Chance. Einer der Ersten ist der Traditionsclub Schalke 04

Text: Frederic Löbnitz / Fotos: Heinrich Holtgreve

SPIELSZENE: EA SPORTS
FIFA 18



K

Kurz vor Anpfiff. Tim Schwartmann wartet zwischen Spielfeld und dem Spielertunnel, der hier bei Schalke 04 „Grubengang“ heißt. Als die Spieler an Schwartmann vorbeigehen, grüßen ihn einige wie einen Mannschaftskameraden. Und im Grunde ist er das auch.

Swartmann ist Profisportler, 19 Jahre alt und hat gerade seinen Vertrag bei Schalke 04 um zwei Jahre verlängert. Er geht ins Fitnessstudio, hat einen Ernährungscoach und trainiert jeden Tag etwa sechs Stunden. Doch im Gegensatz zu den Spielern, die gerade den Rasen betreten, spielt Schwartmann Fußball mit den Händen. Er ist professioneller Zocker, Daddler, ein sogenannter E-Sportler, der mit Videospielen sein Geld verdient. Und er ist einer der weltbesten in der Fußballsimulation „Fifa“.

E-Sport ist nach Fußball die am stärksten wachsende Sportart der Welt. Fast die Hälfte aller Deutschen zockt, 1,4 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt interessieren sich für professionelles Videospiele. Die Preisgelder bei größeren Turnieren liegen im zweistelligen Millionenbereich, während Karten dafür meist binnen Minuten ausverkauft sind. Europäische Topklubs wie Paris Saint-Germain und FC Barcelona mischen mit.

Swartmann eilt in die Loge, um sich das Spiel gegen den VfL Wolfsburg anzusehen. Auf dem Weg schüttelt er Hände und schreibt Nachrichten an Freunde, die ihn vorhin auf dem Rasen gesehen haben, als er ein Interview vor 60 000 Menschen gegeben hat. In der Loge angekommen gibt es Currywurst und Bier vom Fass. Schwartmann trinkt Wasser – er muss später noch arbeiten, spielen. 40 Spiele à zwölf Minuten sind es zurzeit jedes Wochenende. Wenn er sich für die großen Turniere qualifizieren will, muss er sie alle gewinnen. Im vergangenen Jahr wurde Schalke 04 Deutscher „Fifa“-Meister. Der Triumph gab den Pionieren im Verein recht, auch wenn der Meister-spieler daraufhin einem Ruf von RB

Leipzig folgte. Als Schalke vor zwei Jahren eine eigene E-Sportabteilung präsentierte, war das für viele Fans und Vereine ein überraschender Schritt. Schalke-Fans fürchteten um den Ruf des Traditionsvereins, E-Sportler um die Authentizität des Zockens.

FÜR DIESEN SPAGAT engagierte Schalke einen Mann, der beide Welten kannte. Tim Reichert spielte mehrere Jahre in der Zweiten Bundesliga und fuhr in den Neunzigern mit seinen beiden Brüdern auf internationale Gaming-Turniere. „Damals noch in Internetcafés und nicht in Stadien“, erinnert er sich. „Um junge Leute zu erreichen, muss man offen sein für ihre Interessen“, sagt Reichert, der heute als Chief Gaming Officer bei Schalke den E-Sportbereich verwaltet. „Von Tradition allein wird kein Verein überleben können“. Kurzzeitig findet er die Haltung von Hans-Joachim Watzke, Geschäftsführer von Borussia Dortmund, der das Engagement für den E-Sport ausschloss, weil das Milieu der Ballerspiele

nicht mit Borussia Marken kern zu vereinbaren sei.

Der knapp zwei Meter große Tim Schwartmann muss aus anderen Gründen darüber lächeln. Als „SO4 Tim Latka“ spielt der gebürtige Gelsenkirchener gegen Menschen auf der ganzen Welt, doch wenn er auf einen virtuellen Gegner mit BVB-Trikot treffe, sei das für ihn immer noch ein besonderer Nervenkitzel, sagt er. Selbst wenn der Erzrivale eine E-Sportmannschaft hätte, ein Wechsel käme niemals infrage. Während auf dem Rasen das Spiel gegen den VfL Wolfsburg angepöfien wird, bewegen sich seine Lippen zu den Gesängen der Ultras in der Nordkurve. Eigentlich würde er jetzt bei ihnen stehen, doch heute ist er beruflich hier. Als Kind träumte er davon, Profi bei Schalke zu werden, und spielte bis zur C-Jugend als Innenverteidiger bei einem Nachbarverein. Nach dem Training und in seiner Freizeit zockte er mit Freunden „Fifa“. Er begann, sich online zu messen, und stellte fest, dass er besser war als die meisten seiner Gegner. Dass er damit ein-



Normalerweise steht Schwartmann in der Nordkurve bei den Ultras. Ist er beruflich im Stadion, sieht er den Spielen aus der Loge zu

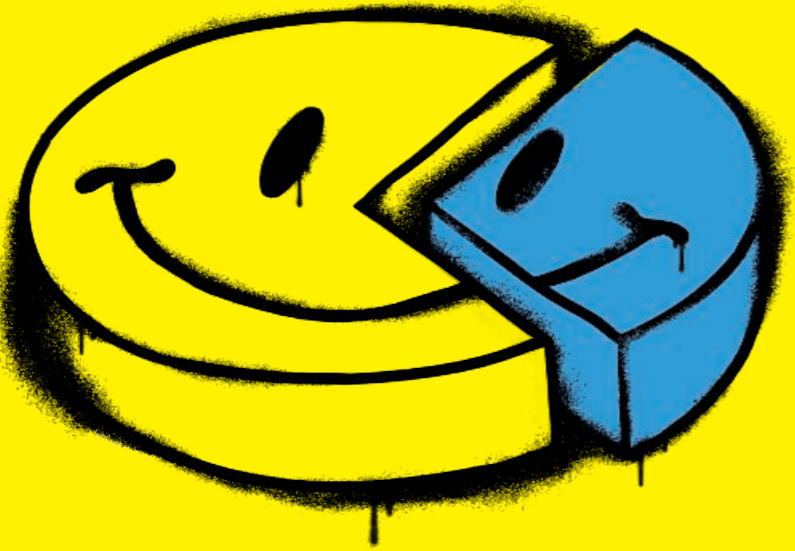


Zum Interview betritt E-Sportler Schwartmann auch realen Rasen (links). Sonst ist er auf dem virtuellen Feld heimisch, das nur einen Meter von seinem Bett entfernt liegt (unten)



**VON
TRADITION
ALLEIN
WIRD KEIN
VEREIN
ÜBERLEBEN
KÖNNEN**

ZWISCHEN EXCEL UND EXZESS.



WORK HARD. PLAY HARD.

Business Punk. Das Business-Lifestyle-Magazin.
Aktuelle Ausgabe jetzt im Handel erhältlich!

Jetzt **Gratis-Heft** sichern unter 040/5555 78 00.
Bitte Bestell-Nr. 1575049 angeben.

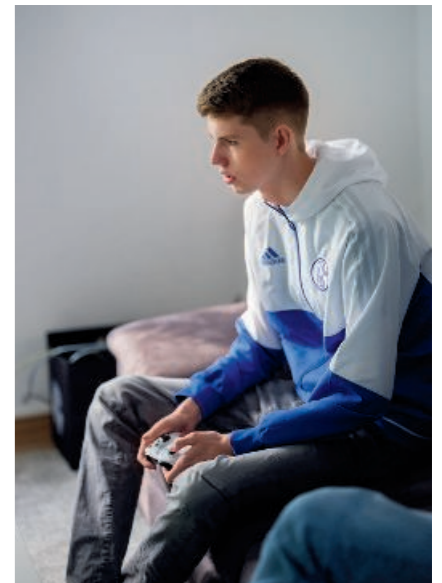


mal Geld verdienen würde, ahnte er lange nicht. 2016 veranstaltete Schalke 04 ein Auswahlturnier für die zwei vakanten Plätze der „Fifa“-Mannschaft. Schwartmann bewarb sich, gewann und wohnt mittlerweile in einer eigenen Spielerwohnung, die von Schalke bereitgestellt und mit allem ausgestattet wurde, was ein Zocker braucht: extraschnelle Internetverbindung, professionelle Gamer-Stühle und Monitore, die die Augen schonen.

Wenn Schwartmann spielt, sitzt er leicht geneigt, den Controller hüft hoch in den Händen, während seine Augen geradeaus auf den Bildschirm gerichtet sind und Daumen, Zeige- und vereinzelt Mittelfinger sich ruhig bewegen. Nicht mehr Bewegung, als ein normaler Schreibtischjob erfordert. Wenn man Schwartmann so zusieht, fällt es schwer zu glauben, dass das olympische Komitee darüber diskutiert, ob E-Sport als echte Sportart ins Programm aufgenommen werden sollte. Auf der anderen Seite zählen auch Bogenschießen und Schach als seriöse Sportarten, führen Verteidiger an. Und außerdem erfordert der E-Sport genauso viel Konzentration, sei genauso

kompetitiv wie andere Sportarten und mache keine Unterschiede zwischen Männern und Frauen, wenn Letztere auch eher eine Seltenheit sind. So oder so, die Überlegung des Internationalen Olympischen Komitees, E-Sport olympisch zu machen, ist vor allem der Popularität des E-Sports und dem abnehmenden Interesse an Olympia geschuldet. Sender wie Sport1, ProSieben Maxx und Sky übertragen große Spiele, das Magazin „Kicker“ hat eine eigene E-Sport-Redaktion. Beim Finale des Strategiespiels „League of Legends“ im vergangenen November kamen 90 000 Menschen ins Pekinger Olympiastadion, online verfolgten 50 Millionen den Event. „Wenn Olympia interessant bleiben möchte, muss es sich zum E-Sport bekennen“, sagt Schalke-Gaming-Chef Reichert.

ZUR HALBZEIT STEHT es im echten Spiel 1:0 für Schalke. Schwartmann schlüpft in seine Schalke-Jacke, um frische Luft zu schnappen. Im Pulk der Fans wird er erkannt und um Selfies und Autogramme gebeten. Die meisten sind unter 20. Seit er vor einem Jahr einen Youtube-



Tim Schwartmann bei der Arbeit: Etwa fünf Stunden sitzt er jeden Tag so da und spielt

Die NEUE Vereinbarkeit macht Ihr Unternehmen stark!

ERFOLGSFAKTOR
FAMILIE
Unternehmensnetzwerk

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!

8 von 10 Beschäftigten halten familienfreundliche Maßnahmen in Unternehmen für wichtig.

Für **77%** der Unternehmen ist **Familienfreundlichkeit** wichtig.

In familienbewussten Unternehmen ist die Fehlzeitenquote um **42%** geringer.

63% der Frauen und **70%** der Männer mit pflegebedürftigen Angehörigen sind **erwerbstätig**.

69% der jungen Väter wünschen sich mehr Zeit für die Familie.

- Profitieren Sie von dem Wissen der über **6.700 Mitglieder!**
- Erhalten Sie Impulse für Ihre familienbewusste **Personalarbeit!**
- Stellen Sie Ihr Unternehmen **zukunfts**fähig auf!
- Machen Sie Ihr Familienbewusstsein nach außen **sichtbar!**
- Werden Sie Teil des **größten Unternehmensnetzwerks** zum Thema Vereinbarkeit! Die Mitgliedschaft ist **kostenfrei**.

Gefördert durch:

Das Unternehmensnetzwerk „Erfolgsfaktor Familie“ wird im Rahmen des Programms „Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



www.erfolgsfaktor-familie.de/netzwerken

Kanal mit Videos seiner Spiele und Profi-tipps angelegt hat, folgen ihm dort 130 000 Menschen – mehr als den meisten Schalke-Spielern auf Instagram, Twitter oder anderen Social-Media-Kanälen.

Dass sich das Image des Videospieles und des Zockers so stark gewandelt hat, führt Manager Reichert auf das Internet zurück. „Während man in den Neunzigern nur allein spielen konnte, vernetzen sich Gamer heute auf der ganzen Welt. Das Gamen ist sozial und kommunikativ geworden, manche lernen darüber sogar Fremdsprachen.“ In Zukunft werden klassischer Sport und E-Sport immer mehr verschmelzen, glaubt er.

Weltstars wie Neymar und Messi schwören bereits darauf, durchs „Fifa“-Spielen einen besseren Überblick auf dem realen Rasen zu bekommen. Tim Schwartmann ist überzeugt, dass seine praktische Erfahrung als Fußballer ihm einen taktischen Vorteil an der Konsole verschafft. Beide Welten könnten in Zukunft in der Virtual Reality zusammenkommen, wenn 3-D-Brillen reale Bewegungen in virtuelle Welten projizieren und echte Spieler zum Beispiel Situationen digital simulieren. Vielleicht gibt es bald auch Videospielever-eine oder Konsolenfrüherziehung in Schulen.

Worüber sich Tim Reichert im Anzug und Tim Schwartmann im Trainingsanzug einig sind, ist die Entstehung einer virtuellen Bundesliga in den nächsten Jahren. Als erster Verein hatte Wolfsburg 2015 eine eigene „Fifa“-Mannschaft. Darauf folgten Bochum, Leipzig, Nürnberg und Stuttgart; Hertha BSC steckt in der Planung. Kein Verein investiert so viel wie Schalke, der neben dem „Fifa“-Team auch eine Mannschaft für „League of Legends“ unterhält und bereits über E-Sportturniere in der Veltinsarena nachdenkt. „Die Übrigen werden nachkommen“, glaubt Schwartmann – außer vielleicht der BVB, aber das findet man in Gelsenkirchen nicht so schlimm. Sein Ziel für 2018 ist der „Fifa eWorld Cup“, die Weltmeisterschaft im virtuellen Fußball, bei der sich im vergangenen Jahr mehr als sieben Millionen Menschen anmeldeten, der Gewinner erhielt 200 000 US-Dollar.

In der Schalke Arena bricht die Nachspielzeit an. In der 93. Minute entsteht plötzlich Chaos vor dem Schalke Tor und der Gegentreffer fällt: unentschieden. Die beiden Tims ärgern sich. Im E-Sport ginge das Spiel weiter, da gibt es kein Unentschieden. Es wird gezockt, bis ein Sieger feststeht. So ist es Tradition. ●



EHRlich BROTHERS

ERMÄSSIGUNG FÜR KINDER BIS 12 JAHRE!

13.+14.01.18 HAMBURG
20.01.18 MÜNCHEN
21.01.18 STUTTGART
28.01.18 BERLIN
18.02.18 MANNHEIM

... und viele weitere Termine auch in Ihrer Nähe!

ZUSATZ-TERMINE

FASZINATION DIE NEUE MAGIE SHOW

mario Barth

Männer sind faul, sagen die Frauen

07.+08.03.18 WETZLAR
10.+11.03.18 FRANKFURT
12.04.18 ESSEN
24.05.18 HAMBURG
25.05.18 BERLIN

... und viele weitere Termine auch in Ihrer Nähe!

NEUES PROGRAMM

ALEXANDER HERRMANN DIE KOCH-LATE-NIGHT-SHOW LIVE

16.01.18 BAYREUTH
17.01.18 LEIPZIG
18.01.18 BERLIN
10.02.18 STUTTGART
20.03.18 HAMBURG

... und viele weitere Termine auch in Ihrer Nähe!

Alle Termine und Tickets unter www.s-promotion.de

Aktivurlaub
Kanu, Rad, Wandern, ...
Langlauf, Ski, Husky, ...
Schweden, Frankreich, ...

Außergewöhnliche Reisen für Erwachsene, Familien & Jugendliche

RUCKSACK REISEN

Tel. 0251-871880
www.rucksack-reisen.de

schnapschuss
Zoom Dich in die Römerzeit!
16.11.17-8.4.18

kelten römer museum manching

Im Eriet 2 | 85077 Manching
www.museum-manching.de
E-Mail: info@krc.de

Musikferien & mehr
für Hobbymusiker von acht bis 80 Jahren

Alte Musik & Blockflöten
FamilienMusikwochen
SchülerMusikwochen
JugendMusikwochen
Intern. Begegnungen
Tanzkurse
Orchester- & Chorwochen

www.iam-ev.de
Tel. 05461.99630

iam
INTERNATIONALER ARBEITSKREIS FÜR ALTE MUSIK
VIELE SEITEN – EIN KLANG

KÖMMERLING
* Fenster-Profi

JETZT FENSTER RENOVIEREN!
Ihr kostenfreier Ratgeber sagt, wie.

Über 90 Seiten Inspirationen, Infos und Checklisten

Die Themen: Einbruchschutz, Heizkostenersparnis, Lärmschutz, gesundes Raumklima, Design und Fördermittel.

Online bestellen:
www.renovierungs-ratgeber.de

AKTIONSBANGEBOT

€ 20,- GESPART 4 TAGE HAMBURG
ab € 187,-* **BAHNHIT**

JETZT HIER BUCHEN:
Tel. +49 (0) 40-300 51 635 | hamburg-tourismus.de/bahn

* Preis pro Person im Doppelzimmer; je nach Verfügbarkeit; ganzjährig buchbar, bei Anreise vom 01.01. bis 31.03.2018 € 20,- gespart; inklusive Hin- und Rückfahrt im ICE 2. Kl. ohne Zugbindung.
Hamburg Tourismus GmbH,
Wexstr. 7, 20355 Hamburg
Foto: mediaserver.hamburg/
Christian Spahrbier

Hamburg
Tourismus

DIE EISENBAHN ERLEBNISREISE
Reisekultur auf Schienen

Jetzt kostenlos Katalog anfordern!

ZUGREISEN FÜR ANSPRUCHSVOLLE

- geführte Premium-Gruppenreisen in Europa
- Bahn-Erlebnis und Kultur in Deutschland
- weltweite Schienenkreuzfahrten
- Entdeckerreisen per Bahn
- Luxuszug-Reisen
- Kombinierte Zug- und Schiffsreisen

NEU

Unser Service für Sie:
Gepäcktransfer von Zuhause

Tel.: 02 11-929 666-0 • www.bahn-erlebnis.de • prospekt@bahn-erlebnis.de
Comundus Reisen und Events GmbH, Scheurenstr. 26, 40215 Düsseldorf

soul bottles
TRAVEL WITH SOUL!

Die wohl sauberste Trinkflasche der Welt.

www.soulbottles.com

WOHNGESUNDE BIO-DESIGNHÄUSER

Die mit dem einzigartigen **GESUNDHEITSKONZEPT**

» www.baufritz-bm.de

Mit ökologischem Wohnklima, erstaunlichen Energiesparwerten und einzigartigem Gesundheitskonzept.

Lassen Sie sich von Ihrer persönlichen Architekturbroschüre inspirieren. Jetzt kostenlos bestellen unter Telefon 08336-9000, info@baufritz-bm.de

BAUFRITZ
WIR BAUEN GESUNDHEIT

Zum Tauschpreis: 2 x € 2,- = € 4,-
Schloss Charlottenburg - Berlin
Helmut Schmidt

Neu!

Im Tausch:
2 x € 2,- = € 4,-

Ja, bitte liefern Sie mir gegen Rechnung 1 x die beiden 2-Euro-Gedenkmünzen Deutschland 2018 zum Tauschpreis für nur € 4,- zzgl. Versandkostenanteil € 3,95. Ich habe immer ein 14-tägiges Rückgaberecht und erhalte monatlich weitere 2-Euro-Gedenkmünzen aus dieser Sammlung unverbindlich zur Ansicht vorgestellt. (Ausgabe 2 / 2018)

Name _____ Vorname _____
Straße/Nr. _____
PLZ/Ort _____

Vertrauens-Garantie: Selbstverständlich können Sie Ihren Auftrag jederzeit form- und problemlos kündigen. Brief, E-Mail, Fax oder Anruf genügt. Unterschrift pgy/ba3a (1+2)

Bitte Adresse eintragen und einsenden an:
Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
Buchhorstblick 7a • 38162 Weddel
Fax: 0 53 06 / 95 95 77 • E-Mail: service@srh-ltd.de
<http://tausch2018.new-euro.de>



EXKLUSIV - BUCHEN SIE JETZT!

Mit Ameropa auf der Transsib von Moskau nach Peking



1.-3. TAG:

ANREISE UND KREML

Sie besichtigen Moskau und Kazan und deren UNESCO-Welterbestätten. In beiden Städten steht ein imposanter Kreml.

4.-6. TAG:

ÖSTLICH DES URALS

Genießen Sie nach Halt in Jekterinburg und Novosibirsk die russische Geselligkeit beim Spezialitätenessen im Zug mit Kaviar- und Wodka-Verkostung.

7.-9. TAG:

DER TIEFSTE SEE DER WELT

Nach einer Übernachtung in Irkutsk fahren Sie mit dem Bus an den Baikalsee und mit dem Schiff weiter zum Port Baikale, von wo aus es mit dem Sonderzug am Baikalsee entlanggeht.

10.-12. TAG:

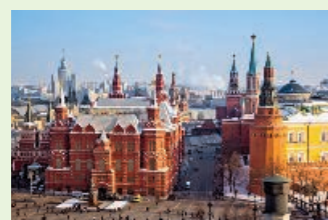
ULAN BATOR

Geführt und auf eigene Faust erkunden Sie die Hauptstadt der Mongolei. Anschließend: Fahrt durch die Wüste Gobi und über die Grenze nach China.

13.-16. TAG:

LETZTER HALT PEKING

Erleben Sie Peking bei einer mehrstündigen Stadtrundfahrt und einer Besichtigung der Verbotenen Stadt. Am letzten Tag erfolgt der Rückflug nach Deutschland.



Moskauer Kreml



Weiten der Wüste Gobi



Gandan-Kloster in Ulan Bator

TERMIN:

28.6. bis 13.7.2018

LEISTUNGEN:

Linienflüge Frankfurt/Main-Moskau und Peking-Frankfurt/Main (Economy Class) inklusive Steuern/Gebühren; Fahrt und neun Nächte im Sonderzug „Zarengold“ beziehungsweise im chinesischen Sonderzug in gebuchter Kategorie; sechs Nächte im Hotel; Verpflegung, Ausflüge, Eintritte laut Detailprogramm; Gepäckservice und alle Transfers im Zielgebiet; Bordprogramm; deutschsprachige Reiseleitung für maximal 26 Gäste, zusätzlich örtliche Reiseleitung; Reisedokumentation. Extra für DB MOBIL-Leser: Ausflug in die Mongolische Schweiz inklusive Reitschau (Tag 11); Tagesausflug zur Großen Mauer und zu Ming-Gräbern (Tag 15).

REISEPREIS: Kategorie Standard ab 4230 € pro Person, Einzelzimmerzuschlag ab 610 € pro Person; Visum erforderlich.

Weitere Kategorien gegen Aufpreis.

MINDESTTEILNEHMERSZAHL: 120 Personen;

INFO, BUCHUNG, VISA, WEITERE TERMINE:

Ameropa-Reisen GmbH, Hewlett-Packard-Str. 4, 61352 Bad Homburg, Kennwort: DB MOBIL-Leserreise, Buchungscode 998223, Tel. 06172/109-777, E-Mail: dbmobil@ameropa.de

ameropa.de/dbmobil

ABGEDREHT

Großes Kino muss nicht lang sein:
Das zeigt der weltweit größte Kurzfilmpreis.
Fragen an Jurymitglied Ursula Karven

TEXT: UWE PÜTZ



Geteilte Freude:
Szene aus dem Film „Glücklich“, Siegerbeitrag von 2017, zu sehen unter [youtube.de/99firefilms](https://www.youtube.de/99firefilms)

Frau Karven, warum sind Sie Jurorin des 99Fire-Films-Awards geworden?

Ich empfand es als Ehre, beim weltweit größten Kurzfilmpreis in der Jury zu sitzen. Hier haben junge Talente 99 Stunden Zeit, einen 99-Sekunden-Film zu produzieren. Jedes Jahr senden 3500 Nachwuchsfilmemacher ihre Beiträge ein. Dieses Potenzial aus aller Welt zu sehen, ist wirklich irre spannend und inspirierend.

Was zeichnet für Sie einen guten Kurzfilm aus?
Ein Kurzfilm sollte trotz der geringen Zeit alle Facetten eines regulären Spielfilms haben. Er muss emotionalisieren, überraschen und unterhalten. All das in 99 Sekunden zu schaffen ist eine große Herausforderung, die selbst gestandene Profis vor Probleme stellt. Als Schauspielerin bin ich neugierig, wie sich Talente in kurzer Zeit etablieren. Viele Gewinner und Nominierte der vergangenen Jahre sind heute professionell in der Filmbranche zu Hause. Der Regisseur Adi Wojacek, den wir 2015 zum Sieger kürten, hat es 2017 bis in die Vornominierung für die Oscar-Verleihung geschafft.

Werden bei 99Fire-Films Trends geboren?
Der Wettbewerb ist schon immer seiner Zeit voraus gewesen. Vor zehn Jahren war digitales Bewegtbild noch kein Thema. Die Kurzfilme waren absoluter Vorreiter für Filmformate in den sozialen Medien. Junge Filmemacher sind immer an neuer Technik interessiert, wir sehen hier jedes Jahr aufwendige Produktionen. Neben der Technik ist eines offensichtlich: Gut erzählte Geschichten bleiben wichtig. ●

ZEITDRUCK

Voraussetzung für die Teilnahme am 99Fire-Films-Award ist die Volljährigkeit. Anmeldeschluss ist der 31.1.2018. Tags darauf erhalten alle Teilnehmer das bis dahin geheim gehaltene Thema per E-Mail, bereits 99 Stunden später ist Abgabe. Die Publikumsabstimmung findet im Rahmen der Berlinale vom 15. bis 19. Februar 2018 statt. Weitere Infos: [99fire-films.de](https://www.99fire-films.de)

Kurzfilmfan:
Schauspielerin Ursula Karven ist seit neun Jahren Jurorin



**Mehr Exotik.
Mehr Luxus. Mehr Wow!**



Transsibirische Eisenbahn – Ein Lebenstraum

Erleben Sie eine unvergessliche Reise auf der längsten und berühmtesten Bahnstrecke der Welt.

Buchbar in vielen Varianten
z. B. als 16-tägige geführte **Zarengold Sonderzug-Reise Peking-Moskau** (p. P. ab 4.150 €)

oder als 18-tägige geführte **Linienzug-Reise Moskau-Peking** (p. P. ab 3.900 €).

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



Magazine, die Geschichte schreiben.

GEO EPOCHE
KOLLEKTION NR. 9



Maya,
Inka, Azteken

Die Geschichte der altamerikanischen Hochkulturen

Das Magazin für Geschichte
GEO EPOCHE
NR. 88



1968
STUDENTENREVOLTE, HIPPIES, VIETNAM:
Die Chronik eines dramatischen
Jahres

Das Magazin für Geschichte

Das Beste aus GEO EPOCHE

Jetzt
im Handel.

GEO EPOCHE ist auch digital erhältlich.



UND JETZT:
ABSCHALTEN



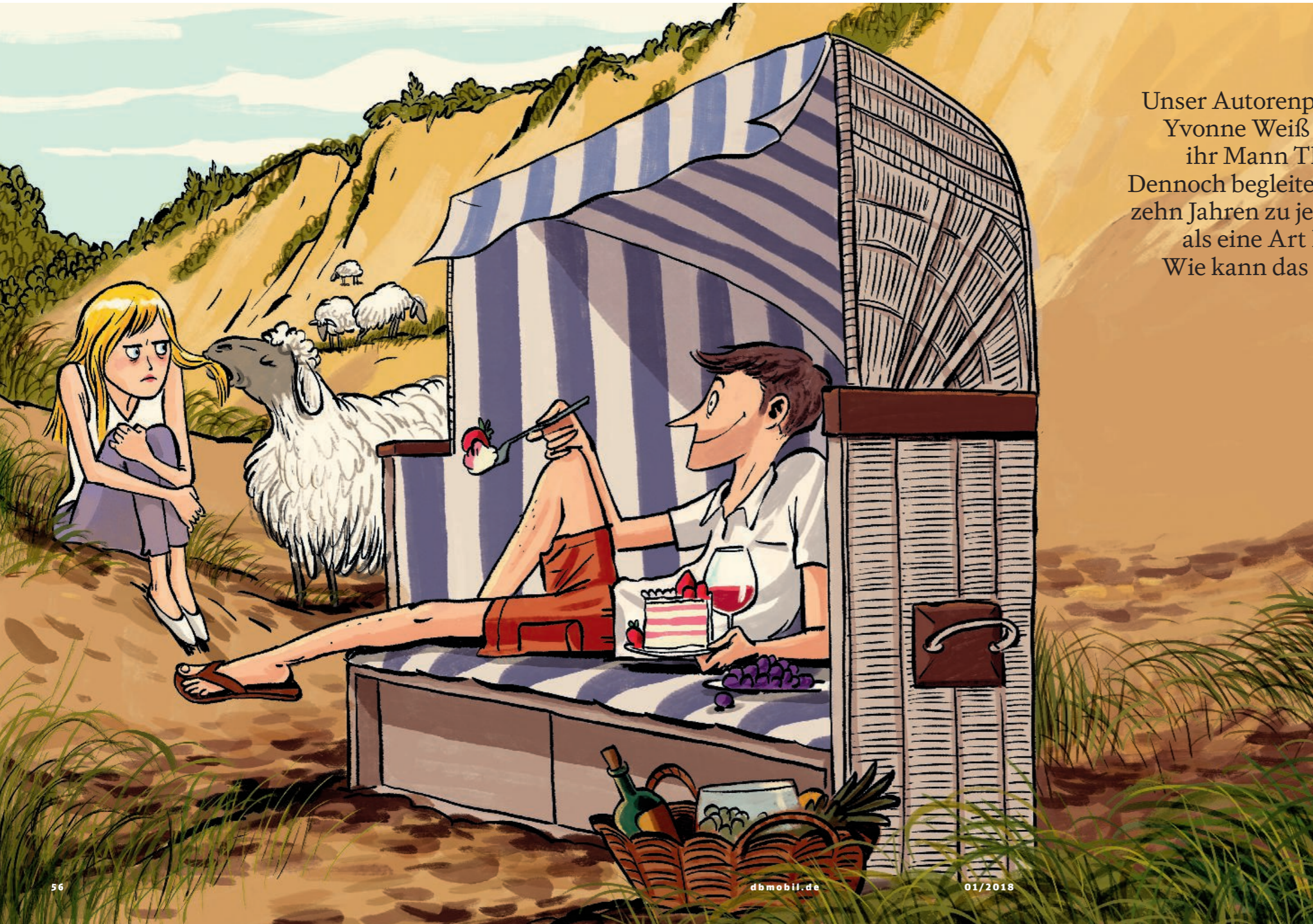
Im Winter kommt die Welt zur Ruhe. Wir schließen uns an und pflegen Körper und Geist. Ob als Paar (S. 56), im Heilbad (S. 62) oder mal ganz für sich (S. 72). Mit Spa-Guide (S. 74)

ILLUSTRATION:
Zohar Lazar

01/2018

55

DAS SPA NICHT MIR



Unser Autorenpaar ist gespalten: Yvonne Weiß liebt Wellness, ihr Mann Thomas nicht. Dennoch begleitet er seine Frau seit zehn Jahren zu jeder Behandlung – als eine Art Kurschatten. Wie kann das funktionieren?

TEXT:
Thomas und Yvonne Weiß
ILLUSTRATIONEN:
Zohar Lazar

Wissen sie, wozu Glaubersalz gut ist? Was man unter Dunstwickeln, Pranayama oder Hydra-Facials versteht? Falls ja, dann geht es Ihnen wie unserer Autorin Yvonne Weiß, die in der Themenkonferenz für diese Spa-Ausgabe mit Fachwissen glänzen konnte, das sie sich auf diversen Reisen erworben hat, die Namen trugen wie „Basenfasten“, „Detox“ oder „Metabolic Balance“. Yvonne findet, es gebe immer etwas zu optimieren, erst recht beim Körper und beim Wohlbefinden.

In der besagten Konferenz saß auch ihr Mann Thomas, der ebenfalls Journalist ist, aber mit Selbstoptimierung wenig anfangen kann. Aus seiner Sicht läuft das Leben auch

so meist prima. Dennoch kommt er stets mit, wenn Yvonne zu immer neuen Kuren aufbricht. Auf diese Weise sammelt er Erfahrungen mit den eigentümlichsten Retreats – ohne selbst mitzumachen.

Dafür stehen zwischen Flensburg und Garmisch mehr als 300 Thermen und Bäder sowie 1300 Hotels bereit, die angeben, über ein Wellness-Angebot zu verfügen. Auch wenn dort pro Jahr rund 100 Milliarden Euro umgesetzt werden, fremdeln viele mit besagten Dunstwickeln oder Facials, während ihre Partner sich dort vergnügen. Wie geht das nur? In DB MOBIL offenbaren Yvonne und Thomas das Protokoll ihrer, sagen wir, allmählichen Entgiftung.

1

FASTENWANDERN AUF SYLT

Thomas

Sylt 2008, unser Einstieg. Ich frohlocke. Nirgendwo in Deutschland versammeln sich auf kleinstem Raum so viele gute Restaurants. Und meine Frau? Sie will hier fasten! Ich: „Was willst du fasten, das dritte Glas Wein?“ Sie: „Ich werde nur Brühe trinken, eine Woche lang.“ Geduldig erzählt sie mir vom Arzt Otto Buchinger, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts darauf kam, dass nichts so gut für den Körper sei wie der Verzicht auf feste Nahrung – für einen gewissen Zeitraum. Er erdachte das Fasten, nachdem er sich selbst auf diese Art von Rheuma geheilt hatte. „Ich werde danach komplett entschlackt sein“, behauptet meine Frau. Dabei ist der von Buchinger geprägte Begriff „Entschlackung“ für die Reinigung des Körpers bis heute wissenschaftlich völlig haltlos. Ich habe genug Zeit, diese erhellende Info zu recherchieren, schließlich treibe ich mich eine Woche lang beim Edelibiss Gosch und in der Sansibar herum, während meine Frau über Deiche spaziert. Ich sehe sie selten, am dritten Tag gar nicht, am vierten und fünften hat sie wahnsinnig gute Laune. Und am sechsten spricht sie plötzlich nicht mehr mit mir. Was ist da los?

Yvonne

Schafe. Ich kann sie nicht mehr sehen. Wenn ich mich beim Wandern noch durch eine weitere Horde durchzwängen muss, streike ich. Am dritten Fastentag bekomme ich auch noch einen Hautausschlag und verstecke mich vor meinem Mann. „Super Entgiftungszeichen!“, attestiert die Kursleiterin des Fastenhauses Ahlers, die anderen Teilnehmer applaudieren. Kurz ziehe ich in Erwägung, dass mein Mann recht hatte mit seiner Prophezeiung, Fasten sei der reinste Stress für den Körper. Wo er jedenfalls falsch lag: dass ich vor Hunger Qualen leiden würde. Nichts zu essen ist viel einfacher, als wenig zu essen. Der Körper stellt sich auf eine Energieversorgung von innen um, und am vierten und fünften Tag fühle ich mich regelrecht high. Was aber gar nicht geht: Kurz vor Ende meiner Kur mit einem Stück Erdbeertorte in der Hand vor mir zu stehen und zu fragen: „Na, wie läuft’s?“

2

SCHROTHKUR IN OBERSTAUFEN

Thomas

Morgens um vier Uhr: Meine Frau zieht sich aus, legt sich hin, Schweiß beginnt zu rinne, Glückshormone breiten sich aus – das hat nur leider nichts mit mir zu tun. Im Winter 2012 sind wir in einem Kurhotel in Oberstaufen. Der Beginn eines Schrothkur-Tages ist nichts für Männer, die es komisch finden, wenn nachts Fremde ins Zimmer kommen und an ihren Frauen rumfummeln.

Kalte, nasse Laken werden um Yvonnens Körper geschnürt, darauf Wärmflaschen gelegt. Ihr Kopf ist mit einem Handtuch umwickelt, ebenfalls eisig kalt. Die Therapeuten erklären mir, dass die Kombination aus Schwitz- und Kältepackung die Kerntemperatur des Körpers erhöht und ein künstliches Fieber erzeugt. Eine Turbo-Entgiftung soll das sein, die nach einer Stunde glücklich macht. Wieso man das nicht ganz gemütlich nach dem Frühstück erledigen kann? Weil Leber und Niere morgens gegen vier Uhr ihre Arbeit beginnen. Und Frühstück gibt es sowieso fast keins. Also, für Yvonne. Für mich schon. Speck, würziger Bergkäse, frisches Brot und ein Stück Stollen, die Allgäuer Küche ist ganz schön lecker!

Yvonne

Morgengrauen. Jetzt weiß ich, woher der Name kommt. Ein Schrothkur-Gast muss ihn erdacht haben. Die eiskalten Laken! Dann diese Enge! Kein Wunder, dass mir der Schweiß ausbricht, ich habe Platzangst. 90 Minuten volle Packung. Und tagsüber gibt es nur langweilige Wanderungen und hin und wieder ein paar Pflaumen.

Dabei gilt das vom Landwirt und Fuhrmann Johann Schroth vor knapp 200 Jahren entwickelte Heilprinzip als lustigste Kur überhaupt, denn sie erlaubt am Donnerstag, dem „großen Trinktag“, ab 15 Uhr den Konsum von einem Liter „Heilwein“. Früher, als die Krankenkassen die Aufenthalte noch übernahmen und es somit viel mehr Schrothler gab, waren die Donnerstage in Oberstaufen berüchtigt. Da tanzte das ganze Dorf – quasi auf Rezept. Ich weiß genau, dass mein Mann diese Anekdote hämisch kommentieren würde. Deshalb behalte ich sie für mich.

Thomas

Dong! Dong! Der Klang erfüllt die Eingangshalle des Kamalaya Resort auf der thailändischen Insel Ko Samui. Das Kamalaya („Lotus-Reich“) will Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Oje, singen hier alle immerzu Mantras? Am ersten Tag schlurft Regisseur Oliver Stone in Badehose vorbei und bestellt

sich einen Detox-Drink. Ich beruhige mich. Sicher wird hier irgendwo ein Kino sein, in das ich flüchten kann. Meine überarbeitete Frau besucht einen Anti-Stress-Vortrag und eine „ärztlichen Konsultation“, von der sie irritiert zurückkommt. Die Ärztin befiehlt, sie müsse mehr essen, ihr Fettwert sei auf dem niedrigsten Wert der Skala. Ihr größtes

Problem aber sei: ihr ruheloser Geist. Na, für diese Erkenntnis hat sich der Flug ja schon gelohnt. In den nächsten Tagen erklärt mir Oliver Stone tagsüber alles über seine neue Doku-Reihe und abends meine Frau, wie Akupunktur, Phytotherapie und Lymphdrainage ablaufen. Wie angedroht muss sie viel essen – dabei unterstütze ich sie gern.

Yvonne

Nun steht es fest: Ich bin ein Versager im Ausruhen. Beim Yin-Yoga mache ich in den Langeweile-Momenten heimlich Sit-ups. Ich bewundere, wie mein Mann am Strand einfach so auf den Horizont guckt. Ich lasse mich von meinem Personal Trainer anschreien. Wir üben Thai-boxen, und je mehr ich gegen seinen Block trete, desto besser lösen sich meine Blockaden. Zumindest die muskulären. Im Kopf bin ich nach drei Tagen noch verkrampt – was beim Chi Nei Tsang festgestellt wird, einer Bauchmassage, die mir Tränen in die Augen treibt. „Du bist gestresst“, sagt der Masseur. „Du hältst zu oft den Atem an. Deine Gedanken tun dir weh. Werde sie los!“ Wie? „Durch Meditation“, meint Karina Stewart, eine der Gründerinnen des Kamalaya, die wir täglich beim Essen treffen. Ein paar Tage später bin ich verliebt in diese Frau. Sie lehrt den Weg des großen Fortschritts: Achtsamkeit beim Sprechen, Beherrschung des Körpers, Bewusstheit über das Wirken des Geistes. Schwere Dinge können so simpel klingen. Sollte ich meinem Mann mal beibringen.



STRESSBEWÄLTIGUNG AUF KO SAMUI

3



5

YOGA UND MEDITATION IN POTSDAM

Thomas

Das Leben als Kurschatten ist ungesund. Die Haut meiner Frau sieht immer noch so aus wie bei unserem Kennenlernen, meine Falten werden immer tiefer. Als Yvonne in der Yoga-Akademie Parapara der Lehrmeister Lalla und Vilas in Potsdam einen Hormon-Yoga-Kurs ausprobiert, schreibe ich mich dort für Pranayama-Atemübungen ein. Wäre doch gelacht, wenn ich nicht auch mal etwas optimieren könnte. Yoga finde ich gar nicht schlecht: Ich darf laut schnaufen, die Lehrerin beruhigt mich ständig, dass ich alles ganz toll mache, und bei der Endmeditation schlafe ich dann ein. Yogalehrerin Sandra ist sehr geduldig: „Oberschenkel nach innen drehen.“ „In die Rückseite atmen.“ Wir üben den herabschauenden Hund, die Krähe, die Kobra, die Heuschrecke, das Kamel. Der Anfang ist gemacht, ich fühle mich wirklich besser und lege mir eine Zehnerkarte bei unserem örtlichen Yoga-Studio zu. Ich bin

mir sicher, danach werde ich endlich die letzten Geheimnisse der Wellness-Sucht ergründet haben: Wieso schwitzen Frauen nicht? Wie schaffen es Yogis, um vier Uhr aufzustehen? Und welche Kur wünscht sich meine Frau als Nächstes? Kneipp fehlt noch, muss ich sofort für uns buchen.

Yvonne

Angekommen. So entspannt war ich noch nie. Früher veranstaltete ich beim Yoga das größtmögliche Chaos in meinem Kopf, in dem ich vom nächsten Interview über die Affäre einer Freundin bis zum nächsten Elternabend alles durchdachte. Yoga und ich, nun sind wir doch noch Freunde geworden. Danke. Was macht mein Mann nur so lange? Erzählt mir, er würde heute mitmachen, das glaubt doch kein Mensch. Egal, seine Leidenszeit ist vorbei, ich kann jetzt aufhören mit dem ganzen Kur-Kram. Ab jetzt nur noch Robinson-Club oder Aida. Om. ●

4

BASENFASTEN IN ÖSTERREICH

Thomas

Zwei Sommer in Folge reisen wir nach Österreich. In Zell am Ziller wird meine Frau im Hotel Theresa nach einem Metabolic-Balance-Plan bekocht. Mittels eines teuren Bluttests wurde ermittelt, welche Lebensmittel gut für ihren Organismus sind. Ergebnis: Sie dürfe keine Karotten mehr essen, dafür aber Sauerampfer und mir völlig unbekanntes Gemüse wie Portulak oder Okra. Im zweiten Sommer, in Bad Aussee, soll es eine Detox-

Kur sein. Kurschatten-Profis wie ich wissen: Detox wird vieles genannt, im Grunde bedeutet es Suppe plus Massage. Gut, etwas aufwendiger ging es im „G’sund & Natur Hotel Die Wasnerin“ dann doch zu. Lymphdrainagen, manuelle Bauchbehandlungen, bioenergetische Entschlackungsbehandlung, Heublumenwickel – ein Programmpunkt folgt dem nächsten. Die Mahlzeiten meiner Frau schmecken so gut, dass ich meinen Kaiserschmarrn am liebsten dagegen

tauschen würde. Wenn ich nicht aufpasse, werde ich noch zum Vegetarier.

Yvonne

Was ist los mit meinem sonst so zuckersüchtigen Mann? Ständig isst er mir mein gesundes Essen weg. Nur den Detoxtee aus Kräutern und Pflanzenextrakten meidet er. Ich bilde mir bei jedem Schluck ein, es wäre Weißwein, nur so schaffe ich die tägliche Menge. Eine Freude: die Heublumenwickel. Dabei legt man sich auf

eine Art Wasserbett und sinkt nach und nach ein. „Die Schwebeliege wurde so konstruiert, dass sich Erwachsene wie ein Baby in der Gebärmutter vorkommen“, sagt die Therapeutin. So gut hatten es meine beiden Kinder in mir? Die Hightech-Wanne schließlich, gefüllt mit ätherischen Ölen aus Kiefer, Thymian und Zitrone, soll Schlacke aus verspannten Körperteilen herausblubbern. Es prickelt und schäumt, ich fühle mich wie in einem Sektglas.



FOTO: FRANK EGEL

Macht die einen Wind! Autorin Yvonne Weiß ist auf Gesundheitsmission. Wie lange kann ihr Ehemann Thomas da noch Widerstand leisten?



Jetzt Hamburg entdecken!

Mehr Städte. Mehr Erlebnisse. Mehr Wow!

Entdecken Sie bei einem Kurztrip mit Ameropa die schönsten Städte in Deutschland und Europa und lassen Sie sich von ihrem winterlichen Charme verzaubern.

Z. B. Hamburg, Novum Hotel Hamburg Stadtzentrum **☆☆☆**
1 Nacht im DZ inklusive Frühstück pro Person **ab 30 €**

Unser Tipp: Buchen Sie die Bahnfahrt ab **17,90 €** pro Strecke hinzu.

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

L I C H T

U N D

K U R S C H A T T E N



Bad Pyrmons Kurpark: Wo einst Fürsten und Dichter lustwandelten, treffen sich heute Reha-Patienten zur Morgengymnastik

Einst erholten sich Fürsten hier. Später ließen Kurgäste es sich gut gehen. Heute kämpft Bad Pyrmont gegen den Verfall – und strebt zurück zu alter Grandezza. Über den schwierigen Wandel der deutschen Heilbäder

TEXT:
Oliver Keppler
FOTOS:
Olaf Tamm

A

An manchen Tagen fühlt es sich immer noch an wie früher. In der „Spelunke“ gegenüber vom Kurpark fließt an diesem Sonntagmorgen reichlich Bier, an den rustikalen Holztischen wird zum Klassiker von Rocco Granata geschunkelt: „Marina, Marina, Marina“. Am Piano sitzt Otto Dohse, 85 Jahre alt, Besitzer dieses Tanzlokals. Sein Kumpel Kurt Lindhorst spielt die Trompete, er ist 93, die restlichen Bandmitglieder sind auch nicht viel jünger. Aber die Herren lassen die Hüften kreisen und swingen zum Beat.

30 GÄSTE SIND zum Frühschoppen gekommen, sie singen und klatschen, aber das ändert auch nichts an der Tatsache, dass früher dreimal so viele Menschen im Lokal saßen. Damals, in den guten, alten Zeiten der Kur, war es sogar unter der Woche brechend voll. Die Gäste reisten für drei Wochen ins Weserbergland-Städtchen, das südlich von Hannover liegt. Viele waren nicht ernsthaft krank, sondern hatten die Kur zur Vorbeugung verschrieben bekommen. In Bad Pyrmont lebten sie nach dem Motto: morgens Fango, mittags Mango, abends Tango, bekamen den Tag über Moorbäder, sollten Wasser aus den Heilquellen trinken, sich gut ernähren. Aber abends, da wollten sich viele amüsieren, ein wenig die Sau rauslassen, es ging ihnen ja gut.

Draußen vor der Tür der „Spelunke“ warteten sie in langen Schlangen auf Einlass. Wer sich auskannte, wusste, dass man dem Garderobier 20 Mark zustecken musste, um noch einen der begehrten Tische zu bekommen. „Wir hatten jeden Abend Full House“, erinnert sich Dohse. Damals habe er häufig Musik zum Schmusen angestimmt, die Gäste tanzten dann eng umschlungen oder zogen sich in die gemütlichen Sitzecken zurück. Die „Spelunke“ war der Ort, an dem man seine Kurzzeit-Affäre kennenlernte, den berühmten Kurschatten. Bei Otto Dohse wurden Ehen gesprengt, wurde neue Leidenschaft entfacht.

Heute lässt er das Lokal montags und dienstags geschlossen, es lohne sich nicht mehr, sagt er. Auch an anderen Tagen sei wenig los. Es kommen kaum noch Menschen nach Bad Pyrmont. „Und die, die kommen, können das Tanzbein gar nicht schwingen, weil sie mit frisch operierter Hüfte in der Reha-Klinik liegen.“

Es stimmt schon, was Dohse sagt: Es hat sich viel verändert in diesem Kurstädtchen, das einst die halbe Bundesrepublik zu Gast hatte, dann aber in Vergessenheit geraten ist. Dabei hat Bad Pyrmont nach wie vor beste Voraussetzungen, um viele Urlauber anzulocken. Im Kurpark etwa stehen 350 Palmen, es ist eine der größten Sammlungen unter freiem Himmel nördlich der Alpen. Das alte Grandhotel ist so imposant, das es auch an der Hamburger Binnenalster nicht weiter auffallen würde. Und die liebevoll restaurierte Wandelhalle sowie die Hauptallee mit ihren alten

Linden sind wunderschöne, historische Schmuckstücke. Noch heute versprüht dieses Saint-Tropez des Nordens mit seinen rund 20 000 Einwohnern eine Grandezza, die ihresgleichen sucht.

Was man mit dem Namen Bad Pyrmont heute wohl verbinden würde, hätte es die Gesundheitsreform der 90er-Jahre nicht gegeben? Damals kam der tiefe Fall, die Betten blieben plötzlich leer, der erfolgsverwöhnte Ort schlitterte in eine nie gekannte Krise. Und während in den Jahren danach der Deutschland-Tourismus durch die Decke ging, während überall im Land neue touristische Angebote, Wellness-Resorts, Baumwipfelpfade und Freizeitparks aus dem Boden gestampft wurden, fehlten hier die



Vor der Wandelhalle entspringt der „Hyllige Born“, Pyrmonts älteste Heilquelle. Pro Minute sprudeln aus ihr bis zu fünf Liter Wasser



Der Kurpark mit seinen breiten Alleen wurde bereits zum schönsten Park Europas gewählt



Früher amüsierten sich die Kurgäste gern in der „Spelunke“ von Otto Dohse. Es war der Ort, an dem man seinen Kurschatten kennenlernte

Ideen, setzte man weiterhin vor allem auf die berühmten Heilquellen, deren Wasser teilweise so eisenhaltig ist, dass man meint, Blut getrunken zu haben.

Bad Pyrmont war in dieser Hinsicht gar kein Einzelfall, die Geschichte des Ortes ist exemplarisch. Die Ironie an der Sache: Was heute Wellness heißt und ein Milliardenmarkt ist, war früher die Spezialität deutscher Heilbäder. Es waren Orte, die Erlebnis und Wohlbefinden auf der Höhe der Zeit zusammenbrachten. Da müsste ein „Bad“ im Ortsnamen doch ein Standortvorteil sein. Tatsächlich hat es mancher Kurort geschafft, seinen exklusiven Ruf bis heute zu pflegen. Baden-Baden etwa pries die „New York Times“ als „historic spa town“, die im Instagram-Zeitalter angekommen sei. Andere hatten es schwieriger.

Heute buchen Gäste, die vor 30 Jahren vielleicht nach Bad Pyrmont gekommen wären, lieber eine Kreuzfahrt. Wie bekommen wir die zurück? Solche Fragen beschäftigen Maik Fischer, er ist der Kurdirektor. „Bis in die 90er-Jahre ging es den Pyrmontern ja gut“, sagt er. „Die Stadt zählte jährlich eine Million Übernachtungen.“ Der 46-Jährige steht in einem Gewächshaus, in dem die 350 Palmen aus dem Kurpark überwintern. Sie sind der Stolz der Stadt und gehören zum Pflichtprogramm, wenn Fischer Gäste zu Besuch hat.

Er versuche immer, vorurteilsfrei durchs Leben zu gehen, sagt der Kurdirektor. Vielleicht braucht es so einen Mann für diesen Ort, der mit dem Vorurteil zu kämpfen hat, etwas altbacken zu sein. Doch Fischer interessiert das nicht, Bad Pyrmont bezeichnet er als Gesundheitskompetenzzentrum. Vorher war er für einen Pharmakonzern tätig, kaufte Kliniken in Osteuropa auf und sanierte sie. Vor knapp drei Jahren übernahm er die eigentlich unmögliche Aufgabe, einen Kurort wettbewerbsfähig zu machen, der sich nie um Wettbewerb scheren musste. „Es war immer ein Selbstläufer.“

Schon vor 2000 Jahren reisten Kranke zu den Heilquellen, deren Wasser besonders viel Magnesium, viel Kalzium und Eisen enthält. Im 16. Jahrhundert verbreitete sich die Nachricht in ganz Europa, dass die Quellen in Pyrmont wundertätig seien, daraufhin kamen Zehntausende. Die Liste berühmter Besucher liest sich wie das „Who's who“ der Weltgeschichte: Benjamin Franklin, Gründervater der USA, kam hierher, der russische Zar Peter der Große, Englands König George, Dichter wie Goethe und Lessing. Im sogenannten Fürstensommer 1681 weilten 34 Herrscher gleichzeitig zur Trinkkur in Bad Pyrmont, einer Art historischer G20-Gipfel, denn rund um den Kurpark wurde nicht nur lustgewandelt, sondern Weltpolitik betrieben. Allein die dänische Delegation umfasste damals 300 Personen.

Auch später, zu Zeiten der Bundesrepublik, machte sich niemand Sorgen um leere Betten. Das halbe Land reiste zur Badekur an, die von den Krankenkassen bezahlt wurde. „Für Bad Pyrmont“, sagt Fischer, „gab es lange Wartelisten.“ Die Kurgäste wurden vorwiegend in Hotels untergebracht und durften ihren Tagesablauf weitgehend frei gestalten. Manche sprachen nicht von Kur, sondern von einem staatlich subventionierten Urlaub. Einzelhändler hatten es so gut, dass viele nach Ende der Saison ihre Geschäfte schlossen und den Winter in Italien verbrachten.

Doch dann beschloss die Regierung 1996 jene Gesundheitsreform, die alles ändern sollte. Die ambulante Badekur wurde plötzlich nur noch selten verschrieben. Bad Pyrmont verlor von heute auf morgen die Hälfte seiner Gäste. „Ein Schock“, sagt Fischer. Vielleicht noch schlimmer war, dass die Art der Behandlung umgestellt wurde. Heute zählt Bad Pyrmont jährlich wieder



In der Wandelhalle nutzen Gäste ihr eigenes Glas, manches ist rostrot gefärbt. Das Wasser ist so eisenhaltig, dass man glaubt, Blut zu trinken

**IM SOMMER
1681 TRAFEN
SICH HIER
34 FÜRSTEN,
EINE ART
G20-GIPFEL
DAMALIGER
HERRSCHER**



Maik Fischer in der Halle, wo die 350 Palmen des Kurparks überwintern. Der Kurdirektor hat Pyrmont eine Verjüngungskur verschrieben



Smartphones sieht man in diesem Raum eher selten: Im Lesesaal können Kurgäste in aller Ruhe ihre Tageszeitung lesen

700 000 Übernachtungen, aber zwei Drittel davon gehen auf das Konto von Reha-Patienten, die nach einer Knie- oder Hüft-OP auf Krücken laufen. Zwar legen sich auch heute noch Rheumakranke ins warme Moorbad, das in große Stahlwannen gelassen wird. Immer noch setzen sich Patienten auf Quellgasstühle, die wie Folterinstrumente aussehen. Das Kohlenstoffdioxid ist gut für Wunden, die schlecht verheilen. Doch der Unterschied zu früher ist, dass das Geld von Krankenkassen und Gästen, das viele Jahre lang in die Hotels, Cafés und in Otto Dohses „Spelunke“ geflossen ist, heute fast ausschließlich in den Kliniken bleibt.

Es ist ein Problem, mit dem alle deutschen Kurorte zu kämpfen hatten, laut Deutschem Heilbäderverband gibt es mehr als 350 von ihnen. Von jetzt auf gleich brach ihr Geschäftsmodell zusammen, das jahrzehntelang prächtig funktioniert hatte. Die Folgen waren für jeden Ort unterschiedlich. Vor allem den Seeheilbädern, etwa auf Norderney oder Rügen, geht es heute gut wie lange nicht, sie profitieren von ihrer Lage. Und von Urlaubern, die Länder wie die Türkei oder Tunesien meiden. Ähnlich verhält es sich mit Orten wie Bad Hindelang im Allgäu oder Bad Wiessee am Tegernsee, die am Rand der Alpen liegen. Auch Baden-Baden, Bad Füssing und Bad Kissingen hatten neben Tradition, imposanter Bäderarchitektur und anderen Faktoren immer auch ein Stück weit das Glück, Teil beliebter Urlaubsregionen zu sein. Einem Ort wie Bad Saarow am Scharmützelsee hingegen kam die Nähe zur Hauptstadt zugute, viele Berliner verbringen hier ihre verlängerten Wochenenden. Doch es gab auch Städte wie Bad Fallingb., die den Status des Kurorts irgendwann freiwillig aufgaben. Die Kosten, etwa für Gutachten zur Luftqualität, standen nicht mehr im Verhältnis zum Nutzen.

UM SEINEN STATUS als Kurort musste sich Bad Pyrmont keine Sorgen machen, der Ort ist Staatsbad, die Kuranlagen werden vom Land Niedersachsen mit finanziert. In der Stadt befinden sich außerdem neun Kliniken, die einen respektablen Ruf genießen, hier arbeiten Rheumatologen, Orthopäden und Mediziner, die sich in der Privatklinik Dr. Buchinger aufs Heilfasten spezialisiert haben. Kurdirektor Fischer schreitet zurück zu seinem Büro, vorbei an den plätschernden Quellen und dem monotonen Klackerdicklack einer Nordic-Walking-Gruppe, bei der eine Frau nur mit Mühe hinterherkommt und ihre Vorderleute anraunzt: „Wir sind hier auf Kur, nicht auf der Flucht.“

Wäre Kurdirektor Fischer nur für den medizinischen Betrieb verantwortlich, er könnte sich entspannt zurücklehnen. Doch Bad Pyrmont sieht sich nicht als reiner Krankenhausstandort. Fischer möchte das Lustwandlerische zurück in die Straßen bringen, die abends leer gefegt sind. In vielen Restaurants stehen die Kellner schon um halb neun untätig vor der Tür, rauchend, in die Ferne starrend. Besucher, die früher ein Hotelzimmer für 21 Tage buchten, bleiben heute im Schnitt nur noch drei.

Die Stadt, die sich jahrhundertlang um die Kranken des Landes gekümmert hat, ist nach der Gesundheitsreform selbst zum Patienten geworden. Wer heute durch Bad Pyrmont schlendert, sieht leere Geschäfte und Hotels, deren Türen mit Holzbrettern verammelt wurden. Am Altenauplatz sind zwei historische Häuser im Bäderstil umzäunt. Ein Schild weist auf die Einsturzgefahr hin und darauf, dass die Gebäude mit Schimmelpilzen befallen seien. Die Kurklinik am Bomberg oberhalb der Stadt wurde 1996 fluchtartig innerhalb eines Tages aufgegeben. Noch heute sind die Betten bezogen, hängt Klopapier neben den Toiletten, aber die Fassade ist schmutzig, die

Zwei Drittel der Übernachtungen in Bad Pyrmont gehen heute auf das Konto von Reha-Patienten



Der Kurpark ist ein Mix aus barockem Alleensystem und englischem Landschaftspark. Jedes Jahr werden 250 000 Blumen gepflanzt

MARKT DER KURIERDIENSTE

In Deutschland gibt es mehr als 350 Kurorte. Um sich mit diesem Titel schmücken zu dürfen, müssen Städte und Gemeinden bestimmte Voraussetzungen erfüllen, die in Kurortgesetzen geregelt sind. Die Einhaltung wird von den Bundesländern überprüft. So muss ein Kurort zum Beispiel über natürliche Heilquellen wie Wasser, Moor, Sole oder eine besonders reine Luft verfügen und entsprechende Therapiekonzepte anbieten. Kurorte können außerdem eine Kurtaxe von ihren Gästen verlangen. Weitere Infos dazu auf deutscherheilbaederverband.de

ANREISE MIT DER DB
Von Hannover aus fährt die S-Bahn in etwa einer Stunde nach Bad Pyrmont. Mit dem Gepäckservice der Deutschen Bahn können Sie Ihre Koffer bequem zu Hause abholen und direkt ins Kurhotel oder in die Kurklinik transportieren lassen, ab 17,50 € pro Gepäckstück. Infos unter bahn.de/gepaeckservice

TIPPS VOR ORT
Classic Flair: In diesem urigen, renovierten Hotel unweit der Hauptallee übernachteten einst Heidi Kabel und Götz George, DZ ab 120 €, classicflairhotel.de
Alte Villa Schlossblick: deutsche Küche auf hohem Niveau, alte-villa-schlossblick.de
Roberts Café: Moortorte essen zu den Klängen des Kurorchesters. Wo? In der historischen Wandelhalle, roberts-cafe.de

YOGA UNTER PALMEN: WELCHER DEUTSCHE ORT KANN SCHON DAMIT WERBEN?

Fenster sind eingeschlagen. Beliebt ist das Gebäude nur noch bei selbst ernannten Geisterjägern, die immer wieder von der Polizei aus der Ruine geholt werden müssen.

Immerhin gibt es Grund zum Optimismus. Investoren sehen Potenzial im Kurort, mehrere leer stehende Gebäude sind bereits verkauft worden, darunter der Kaiserhof in bester Lage, direkt an der Hauptallee, hinter dessen Jugendstilfassade bald wieder Gäste übernachten sollen. Derzeit sind die Räume des traditionsreichen Hotels, es wurde 1913 eröffnet, völlig entkernt.

Schon jetzt kommen mehr Menschen in die Stadt. Kurdirektor Fischer stieg nach seinem Amtsantritt in das lukrative Kongressgeschäft ein, andere Orte forcieren das seit 20 Jahren. Bad Pyrmont hat den deutschen Kämmerertag und den Bädertag ausgerichtet, dieses Jahr werden Spezialisten aus Deutschland und der Welt über die Krankheiten Morbus Bechterew und Osteoporose diskutieren. Macht 10 000 zusätzliche Besucher pro Jahr. Die Zahl der Gästeankünfte stieg 2017 um 15 Prozent, einer der besten Werte im deutschen Tourismus.

Auch die Kultur wurde zeitgenössischer. Fischer entstaubte das Programm der Kurkonzerte, statt Klassik sind vermehrt Jazz und Filmmusik zu hören. Hinzu kommt, dass eine junge Museumsleiterin im Schloss seit zwei Jahren neue Wege geht und moderne Ausstellungen über Geishas oder den Maler Clemens Gröszler konzipiert.

Neu in diesen Tagen ist außerdem ein Angebot, das sich „Gesund & Glücklich“ nennt und in Zusammenarbeit mit der Bad Pyrmont Tourismus GmbH entwickelt worden ist. Hier kommt der zweite Modernisierer ins Spiel, Tourismusdirektor Karsten Stahlhut, er sitzt im Café der Wandelhalle vor einem Stück Moortorte und ist kaum zu übersehen – der einzige 40-Jährige unter Rentnern. Urlauber, die ein Hotel in Bad Pyrmont gebucht haben, sagt Stahlhut, können ab jetzt kostenlos aus einem wöchentlichen Angebot von 30 Kursen wählen. Ohne sich vorher anzumelden, können sie mittags spontan in den Kurpark schlendern und dort an einem Power-Workout, einer Pilates-Stunde oder an einer Yoga-Session unter einer 300 Jahre alten Palme teilnehmen. Stahlhut vergleicht das Angebot mit Cluburlaub, den man von den Robinson-Hotels auf Mallorca oder den Kanaren kennt, eine Art All-inclusive-Reise. Er erhofft sich neue Urlauber, und die Rechnung könnte aufgehen. Es ist genau das, was Bad Pyrmont gefehlt hat in den vergangenen Jahren, ein wenig Lifestyle. Etwas, mit dem man sich von der umtriebigen Konkurrenz abheben kann. Welcher andere norddeutsche Ort bietet Yogastunden unter Palmen an?

Finanziert werden die Kurse von den Hoteliers, die häufig keinen Platz für eigene Wellnessbereiche haben. Es ist ein Nachteil vieler Häuser, die zwar aufwendig renoviert wurden, die urig und gemütlich, aber viel zu klein sind. Urlauber wünschen sich heutzutage Wellnessbereiche mit verschiedenen Saunen und Schwimmbad. Stahlhut versucht daher schon länger, einen Investor zu locken, der ein Vier-Sterne-Wellness-Resort eröffnet. Nur: „Um diese Art von Hotel reißt sich jeder Urlaubsort.“

Stahlhut ist ja schon zufrieden, dass sich in den sieben Jahren, in denen er hier ist, so viel getan hat. Damals, an seinem ersten Arbeitstag, trat ein Ehepaar aus Hamburg in die Touristeninfo, in Tränen aufgelöst. Sie hatten ein Hotel gebucht, weigerten sich aber, darin zu übernachten. Der Hotelier beharrte auf der Buchung, es kam zum Streit. Stahlhut sah sich das Zimmer an, er will nicht mehr ins Detail gehen, sagt aber, dass das Bett von Betonsteinen gestützt werden musste.



Blick über das Kurstädtchen und das Weserbergland

**HOTELS, DIE
LANGE LEER
STANDEN,
SOLLEN NUN
WIEDERBE-
LEBT WERDEN**

„Die Pyrmonters sind verwöhnt gewesen.“ In den 80er-Jahren hätten abends häufig noch 50 Urlauber auf der Straße gestanden und Zimmer gesucht. Die Hoteliers sagten: „Unter zwei Wochen nehme ich keinen auf.“ Sie waren so gut gebucht, dass sie es nicht für nötig hielten, zu renovieren. Wer diese Geschichten hört, ahnt, wie weit der Weg bis hierhin gewesen sein muss.

Es ist ein Mittwochabend, kurz vor sieben, Otto Dohse sitzt in seinem Lokal, noch hat sich kein Gast blicken lassen. „Mensch, früher war schon besser.“ Er macht das hier seit einem knappen halben Jahrhundert, hat die guten Jahre miterlebt – und versucht nun, die schlechten auszusitzen. Sein Lokal hat Charme, aber es erinnert auch an den Partykeller der eigenen Großeltern, an der Wand hängt ein Poster von Tina Turner, darauf wird die Tournee „Wildest Dreams 1996“ beworben. Dohse freut sich, dass etwas getan wird, um neue Urlauber anzulocken. Doch würden diese Urlauber heute noch zu ihm kommen?

In wenigen Wochen steht der 50. Geburtstag seines Etablissements an, den will er feiern, danach an einen Nachfolger übergeben, der das Ganze in seinem Sinne weiterführt. Neulich, sagt er, sei schon ein junger Mann hier gewesen, der interessiert gewesen sei. Dieser habe aber einen Herzinfarkt erlitten und müsse sich nun erholen. Man möchte Dohse in den Arm nehmen, ihm sagen, dass es nicht mehr werden wird wie früher. Gleichzeitig möchte man einen Aufruf starten: Rettet die „Spelunke“! Zumindest an diesem Ort könnten die guten, alten Zeiten der Kur doch weiterleben. ●



Südländisches Flair auf dem Brunnenplatz. In Bad Pyrmont stehen so viele Palmen, dass sich Gäste manchmal in einer Stadt am Mittelmeer wännen



HINGABE UND VERANTWORTUNG*

* Wir Landwirte tragen große Verantwortung und nehmen sie wahr. Für Mensch und Tier. Darauf sind wir stolz.

**WIR MACHEN
LANDWIRTSCHAFT**

Echt *Grün* – Eure Landwirte
gestern · heute · morgen · immer

www.eure-landwirte.de

B I N G L E I C H B E I M I R



Alle reden über sie, aber was bringt Meditation wirklich? Ein kleiner Führer durch die Welt der Atemübungen – mit zwei Anleitungen für Einsteiger

TEXT: Katja Heer
ILLUSTRATION: Zohar Lazar

Ja, auch wenn es im Zug mal etwas lauter zugeht, kann eine Meditationen finden Sie in der Spalte rechts

W

Was waren das noch für Zeiten, als in Batiktücher gewickelte Hippies im Schneidersitz ein „Ohmm“ ausstießen? Darüber konnte man sich noch herzlich amüsieren. Aber nun, da überall Entschleunigung gepredigt wird, da wir von der Arbeit gestresst sind und sich viele Kollegen und Freunde zu Yogakursen anmelden, ändert sich die öffentliche Wahrnehmung dessen, was gemeinhin als Meditation bekannt ist.

Apps wie „Headspace“ oder „7Mind“ werden millionenfach auf Smartphones geladen. Unternehmen halten in Büros kostenlose Sitzungen für ihre Mitarbeiter ab. Und spätestens als kürzlich die Zeitschrift „Stern“ dem Thema eine Titelseite spendierte, muss den letzten Skeptikern klar geworden sein, dass Meditation in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Wer aber noch keine Berührung mit dem Trend im globalen Wellnessmarkt hatte, wird sich womöglich immer noch fragen, was die Übungen mit verschlossenen Augen bringen sollen.

Einfach gesagt ist mit Meditation jede Art von Übung gemeint, um den Geist zu beruhigen und sich selbst stärker zu spüren. Es gibt unzählige Varianten dieser Tausende Jahre alten Praxis, die in allen Weltreligionen verankert ist. Viele Meditationen sind ohne großen Aufwand durchzuführen, wie zum Beispiel die sogenannte Achtsamkeitsmeditation. Sie funktioniert ohne Hilfsmittel und lässt sich leichter in den Alltag integrieren als andere Methoden – etwa solche, bei denen Klangschalen benutzt oder Mantras gesungen werden.

Mehr Achtsamkeit hilft auch bei der Arbeit. Deshalb begannen schon vor einigen Jahren Unternehmen wie zum Beispiel der Software-Konzern SAP, Mitarbeiter in Achtsamkeitsseminaren zu schulen. Mit großem Erfolg: Heute kichert dort keiner mehr, wenn in Konferenzen Atemübungen mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Einer der

Initiatoren der Entspannungsoffensive ist Peter Bostelmann. Der gelernte Wirtschaftsingenieur leitet mittlerweile als „Direktor globale Achtsamkeitspraxis“ die Meditationsprogramme des

Unternehmens und berät Firmen auf der ganzen Welt, wenn es um Fragen des Wie und Wo der Meditation geht. Er ist überzeugt: „In ein paar Jahren wird Meditieren so normal sein wie Joggen.“

Gesund ist es ohnehin, darüber herrscht schon Einigkeit. Neurowissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass sich das Gehirn durch Meditation dauerhaft zum Positiven verändert. Bei regelmäßiger Ausübung entsteht mehr graue Masse in Hirnarealen, die etwa für Selbstwahrnehmung, Erinnerungen und Mitgefühl zuständig sind. Wer regelmäßig meditiert, lerne mit der Zeit, aufmerksamer mit sich und seinen Emotionen umzugehen und seine Gefühle in Stresssituationen zu regulieren, so Bostelmann. Deshalb setzen auch Schulen auf Meditationen, etwa um gestresste Schüler emotional zu stärken. In Gefängnissen werden die Übungen auch zum Abbau von Aggressionen eingesetzt. Zudem soll der Blutdruck gesenkt, Depressionen gemildert und Diäten unterstützt werden.

Nur: Wo lässt es sich gut meditieren? Eigentlich überall, meint Bostelmann, der für die Leser von DB MOBIL zwei einfache, kurze Einsteigerübungen entwickelt hat (siehe rechts): „Jede von ihnen beginnt mit dem Versuch, seinen eigenen Atem zu spüren“, sagt der Experte, „das Ziel ist, den Geist ins Hier und Jetzt zu holen und völlig im Augenblick zu sein.“

Neugierig geworden? Dann legen Sie los. Sie werden sehen: Meditation funktioniert fast überall, auch ohne Abgeschlossenheit und Stille. Etwa wenn vor dem Zugfenster die hektische Welt vorüberzieht. ●

B A L D
W I R D
M E D I T I E R E N
S O
N O R M A L
S E I N
W I E
J O G G E N

ZWEI ÜBUNGEN,
DIE ÜBERALL
GELINGEN

1/Die Basismeditation
Diese Atemübung ist perfekt für den Start:

Schließen Sie die Augen und atmen Sie langsam und bewusst ein und zählen dabei: 21, 22, 23, 24.

Atmen Sie langsam und bewusst aus und zählen dabei: 21, 22, 23, 24.

Versuchen Sie, weg vom Denken hinein ins Fühlen zu kommen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf Ihren Atem: Wo spüren Sie, dass der Atem in den Körper strömt, wo fließt er wieder heraus?

Wenn die Aufmerksamkeit abdriftet, bringen Sie sie langsam zurück, ohne Leistungsgedanken, stattdessen mit Wohlwollen und Neugier. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

Zum Abschluss: Besinnen Sie sich darauf: Wofür bin ich dankbar in diesem Moment? Wenn Sie die Dankbarkeit spüren, wo nehmen Sie diese im Körper wahr?

2/Meditieren unterwegs

Speziell für Orte, an denen es auch mal etwas lauter zugehen kann (wie etwa im Zug), ist diese Meditation konzipiert: Schließen Sie die Augen und atmen Sie dreimal tief ein und wieder aus. Beim ersten Atemzug konzentrieren Sie sich auf den Atem. Beim zweiten entspannen Sie bewusst Ihren Körper. Beim dritten Atemzug stellen Sie sich die Frage: Was ist gerade wirklich wichtig?

Jetzt richten Sie Ihre Sinne auf die Außenwelt: Was hören Sie, was sehen Sie? Seien Sie dabei offen gewahr: Welches Geräusch stört Sie? Beobachten Sie, was das Geräusch mit Ihnen macht.

Öffnen Sie sich für die anderen Geräusche: Was hören Sie noch? Das eine, störende Geräusch wird zu einem Geräusch unter vielen.

MIT DEN WÄRMSTEN EMPFEHLUNGEN

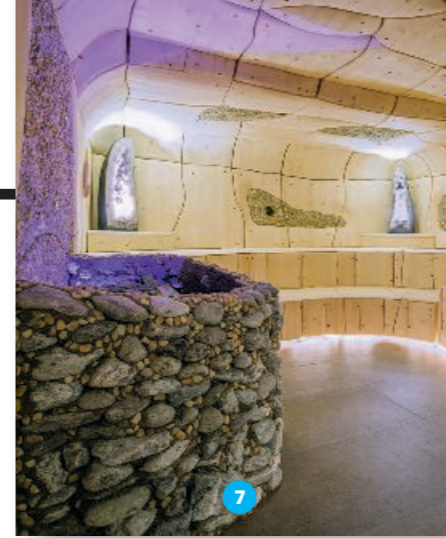
Riesenrutsche und Erdsauna, sibirische Schwitzhütte und Salzbad – Wellness ist vielfältig. Die Redaktion stellt 18 Orte vor, die eine Reise wert sind

REDAKTION: Uwe Pütz



12

Himmlich: Wer in den Sky-Pool des Wellness-Hotels Fanes in St. Kassian eintaucht, genießt den weiten Blick bis zu den Felswänden der Dolomiten



7

Heiße Höhle: Jede Sauna im Hotel Klosterbräu ist anders gestaltet, diese hier setzt auf fließende Formen und einen Ofen in Brunnenform

1 / MANCHMAL verstehe ich die Welt nicht mehr. Dann sehne ich mich nach dem Gefühl der Geborgenheit zurück, das ich in Freizeitparks empfinde. Dort, wo kein Lämpchen kaputt ist, wo jeder Quadratmeter thematisch ausgeleuchtet ist, scheint alles Sinn zu ergeben. Um dieses Gefühl möglichst lange zu behalten, übernachtete ich bei meinem letzten Besuch im Europapark im **Themenhotel Santa Isabel**. Beschäftigte tragen dort Mönchskutten, die Wände erinnern an Klostermauern. Nach einem Tag im Park legte ich mich auf eine Liege im Wellness-Bereich und schloss die Augen. Während in meinem Körper noch die Achterbahnen nachhallten, hatte ich für einen Augenblick das Gefühl zu spüren, wie die Welt sich dreht. *DZ ab 110 € p. P. (ohne Park-entritt).* europapark.de



Redakteur **Frederic Löbnitz** definiert Wellness als Zeitspanne zwischen zwei Action-Abenteuern

2 / MEIN KURZURLAUB

beginnt direkt hinter dem Umkleideraum, mit dem Schild: „Ab hier betreten Sie die Bademantelzone“. Und die ist groß in der **Yachthafenresidenz Hohe Düne**. Der Wellness-Bereich umfasst mehr als 4000 Quadratmeter, zwei Pools und sieben Saunen. Für die ganz Harten: die rustikale Erdsauna, ein Blockhaus, das in den Boden des Außenbereichs eingelassen ist. Ich habe mich bisher nur einmal hineingetraut – und musste nach vier Minuten flüchten. Hier schwitzt man bei rund 95 Grad, durch ein Kaminofenfeuer. In der Mitte der Sauna erscheint das Ganze noch viel heißer. Mein Highlight danach: die Sepparees am riesigen Innenpool. Auf Loungemöbeln bei zugezogenen Vorhängen in völliger Ruhe zu entspannen und zu lesen. Herrlich. Kinder unter 16 haben übrigens nur begrenzten Zutritt im Wellness-Bereich – zwei Stunden am Tag, jeweils von 10 bis 11 Uhr und von 15 bis 16 Uhr. *DZ ab 136 € p. P., Tagesticket für den Spa-Bereich: 30 bis 38 €.* hohe-duene.de



DB MOBIL-Autorin **Katja Heer** hat Respekt vor Hitze. Sie geht lieber kürzer, dafür öfter in die Sauna

3 / DRAUSSEN PEITSCHT der Wind übers Dünengras, drinnen genießt man die Wärme. Die **Dünentherme** in St. Peter-Ording bietet ein herrliches Kontrastprogramm. *Tageskarte 20 €.* st-peter-ording.de

4 / VERSTECKT an der Grenze zu Tschechien liegt das **Heilbad Sibyllenbad**. Das radonhaltige Wasser der Quelle wirkt gegen Rheuma. *DZ ab 46 € p. P.* sibyllenbad.de

5 / KEINE ZEIT für Wellness? Ab in die **Eistonne** in Hamburg. Darin ist man für zwei Minuten einer Temperatur von minus 160 Grad ausgesetzt. Und fühlt sich danach wie neugeboren. *50 € pro Sitzung.* coolbodies.de

6 / ALPEN-WELLNESS der besonderen Art bietet der **Waibelhof** im Allgäu. Zum Heublumenbad serviert die Besitzerin, die im Ort als „Kräuterhexe“ gilt, selbst gepflückten Tee. *Apartment für zwei Personen: 270 € (für drei Tage).* waibelhof.de

7 / IN EINEM 500 JAHRE alten Kloster zu übernachten klingt zunächst nicht nach großer Erholung. Im Falle des **Hotels Klosterbräu** in Seefeld/Tirol ist das anders: Im Kellergewölbe ist eine Spa-Anlage untergebracht, die immer spektakulärer wird, je tiefer man steigt. Neben diversen konventionellen Schwitzkammern entdeckt man etwa eine Brotbacksauna (ja, eine echte Backstube!) sowie die einzig handgeschnittene Sauna der Welt, vor allem aber: Klaus. Der Saunameister erklärt jedem Gast ausführlich die Wirkung der Öle, Salze und Alpenkräuter, die abwechselnd brennen oder kühlen. Anschließend darf man sich in einer Höhle nebenan selbst Bier zapfen oder mit den Masseuren sein individuelles Programm zusammenstellen. Ich wählte einen Mix aus Lumi-Lumi, Thai- und klassischer Massage – sowie eine Extraportion Klaus samt seinen Weisheiten. *DZ inklusive VP und Spa ab 142 € p. P., Day-Spa 70 €.* klosterbraeu.com



Chefredakteur **Stephan Seiler** liebt Massagen – auch wenn er bei fast jeder einschläft

PORTRAIT-BILDER DER REDAKTION: FRANK EGEL, EXKLUSIV FÜR DB MOBIL; FOTO: ANTON BRANDL, FORMA PHOTOGRAPHY

8 EINMAL FLOG ICH 8000 Kilometer, um mich zu entspannen. Die Ayurveda-Kur auf Sri Lanka hatte zwar einen Effekt, aber nach 17 Stunden Rückreise plus Jetlag war meine Erholung gleich wieder futsch. Nachhaltiger sind Kuren in unseren Breitengraden. Meinen Ayurveda-Guru erreiche ich nun per Zug. Vaidya Kumaran Rajsekhar arbeitet im **Gräflichen Park Grand Resort**, einem Wellness- und Medical-Spa-Hotel im Teutoburger Wald. Es liegt in einem englisch angelegten Park mit Fachwerkhäusern, die um eine Heilquelle gebaut wurden, alle seit 235 Jahren im Besitz einer Grafenfamilie. Ein großer Außenpool mit Quellwasser, Kieswege und rankende Rosen – wie in einem Rosamunde-Pilcher-Film. Zum Happy End sind alle frisch verwöhnt. *DZ ab 85 € p. P. inkl. Frühstück (ohne Ayurveda).* graeflicher-park.de



Autorin **Yvonne Weiß** ist Wellness-Junkie (siehe S. 56), mit Vorliebe für asiatische Treatments

9 / MEHRFACH ausgezeichnet: der **Bodenmayer Hof** im Bayerischen Wald mit einem Aqua- und Wellness-Garten auf drei Ebenen. *DZ ab 115 € p. P.* bodenmayer-hof.de

Eiskaltes Versprechen: Nach dem Gang in die Banja, einem aus Sibirien stammenden Badehaus, warten im Hotel „Zur Bleiche“ ein Eisabrieb und das Eintauchen in einen Zuber mit Eiswasser

10 / IM GRÖSSTEN Nacktpool Südtirols liegt einem beim Schwimmen die Stadt Meran zu Füßen. Palmen und Berge, was für eine Kulisse. **La Maiena** ist auch kulinarisch spitze. *DZ ab 147 € p. P.* lamaiena.it

11 / KHANYA ist das Zauberwort für eine afrikanische Anwendung, die eine Mischung aus Peeling und Massage darstellt. Genießen kann man sie in **Göbel's Landhotel** in Willingen sowie viele asiatische Massagen. *Zwei Ü/DZ/F p. P. ab 158 € (Leistung AD4600).* ameropa.de/dbmobil

12 MEIN VATER IST wanderbegeistert, deshalb packten uns unsere Eltern in den Sommerferien immer ins Auto und fuhren in die Dolomiten. Das Wandern war für mich nur halb entspannend, die Bergkulisse jedoch extrem fesselnd. Kein Wunder, dass ich mich als Erwachsener im **Hotel Fanes** sofort zu Hause fühlte. Der Blick auf die Dolomiten ist grandios, gerade vom ganzjährig beheizten 25-Meter-Sky-Pool. Die Anlage hat aber noch mehr zu bieten, kein Wunder, dass Michelle Hunziker hier zweimal im Jahr ihren Urlaub in einem der schicken Chalets verbringt. Ich gönnte mir einige alpine Anwendungen, eine Behandlung mit Kräutern und ein Heubad – darauf war ich neugierig. Es war grandios, ich lag in einer Badewanne, bedeckt mit Heu, das mit Thymian und Arnika vermischt ist, und fühlte mich wie der Geißenpeter. Zum Frühstück gab's Käse und Joghurt aus der hauseigenen Käseerei, quasi Wellness von innen. *DZ ab 137 € p. P. inklusive Halbpension.* hotelfanes.it



Autor **Thomas Weiß** übersetzte Wellness lange mit Langeweile (siehe S. 56). Bekehrt wurde er in Südtirol

13 WELLNESS, das bleibt oft ein leeres Versprechen. Statt Ruhe erwarten einen Andrang in der Sauna und die Suche nach freien Liegen. Im **Hotel Zur Bleiche** im Spreewald ist das anders. Das Anwesen mit seiner Spa-Anlage ist ein Architektur gewordenes Landleben-Magazin, in dem Holzbalken und Naturstein, Schmiedeeisen und Wachskerzen die Illusion einer Welt erzeugen, in der die Moderne nichts verloren hat. Wer braucht schon WLAN, wenn er sich an einem der vielen Kaminfeuer wärmen kann? Im Labyrinth von Ruheräumen findet jeder einen Platz, der Spa-Bereich beherbergt viele Saunen und Dampfbäder. Besonders beeindruckend ist die sibirische Banja, ein Badehaus mit köchelndem Birkenwassersud, der mächtig einheizt. Nach der Hitzeschlacht wartet ein Saunameister darauf, einem mit Birkenzweigen auf den Rücken zu hauen, bis der Kreislauf wieder anspringt. *Ab 169 € p. P. im DZ inkl. Halbpension und Nutzung der Landtherme.* bleiche.de



Redakteur **Uwe Pütz** mag in der Sauna wie im Büro die Momente, wenn alle mal schweigen

14 / MÖNCHEN, Zen-Priester und Philosophen gehören zu den Gästen des Familienbetriebs **Feuerberg** in Kärnten, der mit seiner persönlichen Atmosphäre überzeugt. *DZ ab 139 € p. P.* hotel-feuerberg.at

15 / NATUR-WELLNESS wird groß geschrieben im **Biohotel Eggensberger** (biohotels.info) in Hopfen am See bei Füssen. Im Angebot: Saunen, Biocosmetik, Ernährungsprogramm. *Drei Ü/DZ/F p. P. ab 222 € (Leistung AB4700).* ameropa.de/dbmobil

16 „WIE ALT BIST DU?“, donnerte der Bademeister in der **Ostsee-Therme Scharbeutz** meine Tochter an. „Elf“, sagte sie. „Dann darfst du diese Rutsche nicht rutschen! Die ist ab 13!“ Lläuft doch prima, dachte ich. Meine Tochter war die Rutsche mit dem Namen „Red Devil“ schon zweimal heruntergeschossen. Unfallfrei. Was keine Selbstverständlichkeit ist, wie ich selbst noch erfahren sollte. Mit 42 Prozent Gefälle findet die rote Sturzhöhle in Youtube-Clips über die „extremsten Wasserrutschen Deutschlands“ lobende Erwähnung, das hatte meine Tochter überzeugt. Für unser Papa-Tochter-Wochenende schwebte mir eine feine Balance aus Action und Entspannung vor. Nach dem bademeisterlichen Machtwort war der Actionteil nun abgeschlossen. Zeit für die Sauna mit Meerblick. Ihr spontanes Urteil: „Uh! Fast so krass wie ‚Red Devil‘.“ *Tageskarten ab 27 € (Erwachsene)* ostsee-therme.de



Textchef **David Schumacher** wirbt für Vater-Kind-Wochenenden. Erstaunlich entspannend

17 / DIE WATTSEITE auf Sylt hat ihren besonderen Charme. Und der lässt sich ganz entspannt vom Rantumer **Dorfhotel Sylt** aus entdecken. Danach freut man sich auf den gemütlichen Saunabereich und erwärmenden Friesentee. *Eine Ü Apartment Typ 1 ab 65 € p. P. (Leistung AD4100).* ameropa.de/dbmobil

18 / IM BERGDORF mit dem Namen **Priesteregg** erwarten den Gast 16 Chalets, ein Waldbad und Massagen unter freiem Himmel. Ein in Zirbenduft getauchter Alpentraum. *Chalet ab 225 € p. P.* priesteregg.at

UNSERE TIPPS

- 1 / Santa Isabel, Rust
- 2 / Yachthafenresidenz Hohe Düne, Rostock
- 3 / Dünentherme, St. Peter-Ording
- 4 / Sibyllenbad, Neualbenreuth
- 5 / Eistonne, Hamburg
- 6 / Waibelhof, Blaichach
- 7 / Klosterbräu, Seefeld (Tirol)
- 8 / Gräflicher Park, Bad Driburg
- 9 / Bodenmayer Hof, Bodenmais
- 10 / La Maiena, Meran (Südtirol)
- 11 / Göbel's Landhotel, Willingen
- 12 / Faner, St. Kassian (Südtirol)
- 13 / Hotel Zur Bleiche, Burg im Spreewald
- 14 / Feuerberg, Bodensdorf (Kärnten)
- 15 / Biohotel Eggensberger, Füssen
- 16 / Ostsee-Therme, Scharbeutz
- 17 / Dorfhotel Sylt, Rantum/Sylt
- 18 / Bergdorf Priesteregg (Tirol)

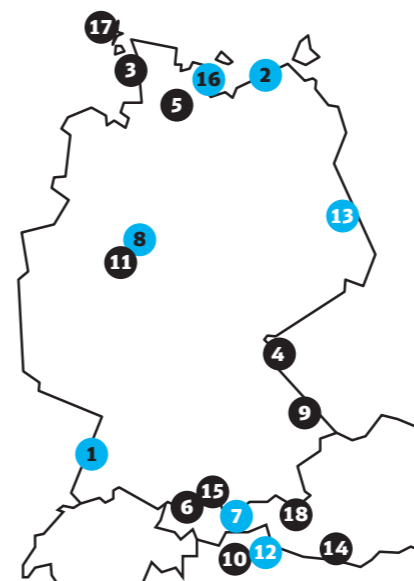


FOTO: NIKOLAJ GEORGIEW

Erkältet? Frosch im Hals?



metavirulent®
Natürlich starke Abwehr

... vom ersten Halskratzen bis zum grippalen Infekt!

- ✓ Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung
- ✓ Linderung der Symptome
- ✓ Sehr gut verträglich



www.metavirulent.de



metavirulent® Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39°C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. metavirulent® Mischung enthält 37 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (01/15)

MISTER FRANKS FABELHAFTES TALENT FÜR HARMONIE

Frank hat eine besondere Gabe: Er spürt, welche Musik die Menschen brauchen, um glücklich zu werden. Als eines Tages eine mysteriöse Frau vor seinem Plattenladen auftaucht, hört er zum ersten Mal: nichts. DB MOBIL druckt exklusive Auszüge aus dem neuen Roman von Rachel Joyce

REDAKTION: MATHIS VOGEL
ILLUSTRATIONEN: BIRTE LÜHMANN



E

Es war einmal ein Schallplattenladen.

Von außen sah er aus wie jeder andere Laden in jeder kleinen Seitenstraße. Über der Tür stand kein Name. Im Schaufenster war keine einzige Schallplatte dekoriert. An der Glasscheibe klebte nur ein handgeschriebenes Plakat. Hier gibt's die Musik, die Sie brauchen!!! Jeder willkommen!! Wir verkaufen nur VINYL! Falls geschlossen, bitte anrufen: ... Was dann kam, war nicht zu entziffern, denn außer ein paar weiteren fröhlichen Ausrufezeichen folgten als einzige Zahl eine Acht, die gut auch eine Drei hätte sein können, und zwei Krakel, die stark an Dreiecke erinnerten.

Drinnen war der Laden rappellvoll mit Kisten, die Kisten rappellvoll mit Platten jeder erdenklichen Art, Platten jeder Abpielgeschwindigkeit, Größe und Farbe, alles ohne Preisschild. Rechts neben der Tür stand eine alte Theke, vor der Rückwand ein Plattenspieler, eingerahmt von zwei Kabinen, die mehr nach Schlafzimmern als nach richtigen Abhörkabinen aussahen. Hinter dem Plattenspieler saß der Besitzer des Ladens, Frank, ein sanfter Bär von einem Mann, der ständig rauchte und eine Platte nach der anderen auflegte. Sein Laden war oft bis spät in die Nacht hinein geöffnet – und genauso oft

bis spät in den Vormittag hinein geschlossen –, es lief Musik, bunte Lämpchen blinkten im Walzertakt, die unterschiedlichsten Leute stöberten nach Platten.

Klassik, Rock, Jazz, Blues, Heavy Metal, Punk... Nichts war tabu, solange es auf Vinyl gepresst war. Wenn jemand Frank erklärte, welchen Musikstil er mochte oder einfach, wie es ihm an diesem Tag gerade ging, dann fand Frank innerhalb von Minuten den richtigen Titel. Dafür hatte er ein Händchen. Eine Gabe. Er wusste, was die Leute brauchten, sogar wenn sie es selbst nicht wussten.

„Das hier! Hören Sie doch mal rein“, schlug er vor und strich sich die wilde braune Mähne zurück. „Irgendwie hab ich's im Gefühl, das könnte für Sie das Richtige sein...“ Es war einmal ein Schallplattenladen.

Der Mann, der nur Chopin mochte

Frank saß wie immer rauchend hinter seinem Plattenspieler und sah aus dem Fenster. Es war mitten am Nachmittag und schon fast dunkel draußen. Der Tag war kaum ein Tag gewesen. Ein Temperatursturz hatte einen ersten Anflug von Frost gebracht, und die Unity Street glitzerte unter den Straßenlampen. Die Luft wirkte irgendwie blaustichig.

Die vier anderen Läden in der Straße hatten schon geschlossen, aber Frank hatte seine Lavalampen und den elektrischen Heizstrahler eingeschaltet. An der Theke blätterte Maud, die Tätowiererin, die Fanmagazine durch, während Pater Anthony eine Origamiblume faltete. Samstags-Kit hatte alle Emmylou-Harris-

Platten eingesammelt und versuchte, sie alphabetisch zu ordnen, ohne dass Frank es merkte.

„Ich hatte wieder keine Kunden“, sagte Maud sehr laut. Auch wenn Frank hinten im Laden war und sie vorne, war es akustisch nicht nötig, die Stimme zu erheben. Die Läden in der Unity Street waren nicht größer als ein kleines Wohnzimmer. „Hörst du mir überhaupt zu?“

„Klar höre ich zu.“

„Du siehst aber nicht so aus.“

Frank zog sich die Kopfhörer herunter. Lächelte. In seinem ganzen Gesicht sprangen fröhliche Lachfalten auf, und seine Augenwinkel kräuselten sich. „Siehst du? Ich höre immer zu.“

Maud machte ein Geräusch, das wie „Hömm“ klang. Dann sagte sie: „Einer kam tatsächlich rein, aber der wollte kein Tattoo. Der wollte bloß wissen, wo's zu dem neuen Einkaufszentrum geht.“

Pater Anthony erzählte, er habe in seinem Geschenkeladen einen Briefbeschwerer verkauft. Außerdem noch ein Lesezeichen aus Leder, mit dem Vater- unser drauf. Er wirkte mehr als zufrieden.

„Wenn das so weitergeht“, sagte Maud, „dann muss ich im Sommer zusperrren.“

„Musst du nicht, Maud. Es wird schon laufen.“

Sie führten dieses Gespräch andauernd. Maud sagte, alles ist so furchtbar, und Frank widersprach, stimmt nicht, Maud, stimmt doch gar nicht. Ihr beide seid wie eine Schallplatte, die hängen bleibt, sagte Kit dann, was vielleicht lustig gewesen wäre, hätte er es nicht jeden Abend gesagt; außerdem waren Maud und Frank kein Paar. Frank war überzeugter Single.

ER WUSSTE,
WAS DIE LEUTE
BRAUCHEN,
SOGAR WENN
SIE ES SELBST
NICHT
WUSSTEN



„Wisst ihr, wie viele Beerdigungen die Bestatter hatten?“

„Nein, Maud.“

„Zwei. Ganze zwei seit Weihnachten. Was ist bloß mit den Leuten los?“

„Vielleicht sterben sie nicht“, meinte Kit.

„Klar sterben sie. Die Leute kommen einfach nicht mehr zu uns. Die wollen bloß noch den Schrott aus der High Street.“

Erst letzten Monat hatte die Floristin zugemacht. Ihr leerer Laden stand am Ende der Straße wie ein fauler Zahn, und vor ein paar Nächten war das Schaufenster des Bäckers am anderen Straßenseite mit Parolen vollgeschmiert worden. Frank hatte einen Eimer Seifenwasser geholt, aber es hatte den ganzen Vormittag gedauert, bis die Schmierereien wieder abgeschrubbt waren.

„Es hat immer Läden in der Unity Street

gegeben“, sagte Pater Anthony. „Wir sind eine Gemeinschaft. Wir gehören hierher.“

Samstags-Kit lief mit einer Kiste neuer 45er-Singles durch den Laden und fegte dabei fast eine Lavalampe zu Boden. Emmylou Harris hatte er anscheinend abgegeben. „Wir hatten heute wieder einen Ladendiebstahl“, erzählte Kit ohne viel Bezug zum Thema. „Erst hat sich der Typ aufgeregt, weil wir keine CDs verkaufen. Dann wollte er sich eine Platte ansehen und ist damit abgehauen.“

„Welche war’s denn diesmal?“

„Genesis. Invisible Touch.“

„Was hast du unternommen, Frank?“

„Ach, das Übliche“, sagte Kit.

Ja, Frank hatte reagiert wie immer. Er hatte seine alte Wildlederjacke überworfen und war dem jungen Mann nachgesetzt, bis er ihn an der Bushaltestelle er-

EIN SONG, DER WIE EIN KLEINES FLOSS ANKÄME UND DEN MANN SICHER NACH HAUS TRAGEN WÜRDE

wischte. (Was war denn das für ein Dieb, der auf den Elfer-Bus wartete?) Unter Keuchen erklärte er, er werde die Polizei rufen, wenn der Junge nicht mit ihm in den Laden zurückkehre und bereit sei, sich in der Kabine etwas Neues anzuhören. Er könne die Genesisplatte behalten, wenn er sie so dringend brauche, aber es mache Frank ganz fertig, dass er die falsche geklaut habe – die frühen Sachen seien um Längen besser. Er könne das Album gratis haben, samt Hülle, „solange du es mal mit den Hebriden versuchst. Wenn dir Genesis gefällt, wirst du Mendelssohn lieben, das kannst du mir glauben.“

„Ich wünschte, du würdest noch mal überdenken, ob du nicht doch diese neuen CDs verkaufen solltest, Frank“, sagte Pater Anthony.

„Machst du Witze?“ Kit lachte. „Er

würde lieber sterben als CDs verkaufen.“

Dann ging die Tür auf – dingdong –, und ein neuer Kunde trat ein. Frank wurde von jähler Aufregung ergriffen.

Der ordentlich gekleidete Mann mittleren Alters kam den persischen Läufer entlang, der von der Tür durch den ganzen Laden bis zum Plattenspieler führte. Alles an diesem Mann war Mittelmaß – sein Mantel, sein Haar, sogar seine Ohren –, als wäre er gezielt dafür geschaffen worden, dass ihn keiner ein zweites Mal ansah. Mit gesenktem Kopf schlich er an der Theke zu seiner Rechten vorbei, wo Maud, Pater Anthony und Kit standen und hinter ihnen sämtliche Schallplatten in ihren Innenhüllen aus Pappe. Er ging an den alten Holzregalen zu seiner Linken vorbei, an der Tür, die zu Franks Wohnung hinaufführte, am Tisch in der Mitte und an den Plastikkisten mit Remittenden. Das Patchwork aus Plattenhüllen und selbst kreierten Postern, von Kit an die Wände gepinnt, würdigte er nicht einmal eines Seitenblicks. Beim Plattenspieler blieb er stehen und zog ein Taschentuch hervor.

Frank verschränkte seine mächtigen Arme und beugte sich vor. „Alles klar?“, fragte er mit seiner dröhnenden Stimme. „Was kann ich heute für Sie tun?“

„Also, die Sache ist die, ich mag nun mal nur Chopin.“

Jetzt erinnerte sich Frank. Der Mann war schon vor einigen Monaten einmal hier gewesen. Er hatte etwas gesucht, was ihn vor seiner Hochzeit beruhigen würde.

„Sie haben die Nocturnes gekauft“, sagte er.

Der Mann kaute an seinen Lippen. Er schien nicht daran gewöhnt, dass sich jemand an ihn erinnerte. „Jetzt stecke ich in neuen Schwierigkeiten. Und habe mich gefragt, ob Sie vielleicht – wieder etwas für mich herausuchen könnten?“ Er hatte beim Rasieren eine Stelle am Kinn übersehen. Die kratzige Stoppelinsel auf der Haut hatte etwas Einsames.

Frank lächelte, weil er immer lächelte, wenn ihn ein Kunde um Hilfe bat. Er stellte dieselben Fragen wie immer. Ob der Mann wisse, wonach er suche? (Ja, Chopin.) Ob er noch andere Musik gehört habe, die ihm gefiele? (Ja, Chopin.) Ob er, was er suche, vielleicht summen könne? (Nein. Er glaube nicht.)

Der Mann warf einen Blick über die Schulter, ob auch keiner zuhörte, aber die anderen beachtetten ihn gar nicht. Im Lauf der Jahre hatten sie in diesem Laden schon alles erlebt. Da gab es natürlich die Stammkunden, die herkamen, um sich neue Plat-

ten zu kaufen, aber oft wollten die Leute mehr. Frank hatte ihnen über Krankheiten hinweggeholfen, über Trauer, über den Verlust ihres Selbstvertrauens oder ihres Jobs, aber auch, Alltäglicheres zu verkraften wie die Fußballergebnisse oder das Wetter. Er kannte sich mit alledem nicht etwa besonders gut aus, brauchte aber den Menschen eigentlich nur zuzuhören. Und seine Geduld war unerschöpflich. Als Junge hatte es ihm nichts ausgemacht, stundenlang mit einem Stück Brot in der Hand dazustehen und auf einen Vogel zu hoffen.

Der Mann sah Frank immer noch an. Er wartete.

„Sie wollen, dass ich die richtige Platte für Sie finde? Welche das sein könnte, wissen Sie nicht, sind aber mit allem zufrieden, solange es Chopin ist?“

„Ja, ja“, sagte der Mann. Das traf es genau.

Was brauchte der Mann? Frank schob die Stirnfransen nach hinten – eigensinnig fluppten sie sofort wieder nach vorn –, stützte das Kinn in die Handflächen und lauschte, als durchforsche er den Äther nach einem Radiosignal. Etwas Schönes? Etwas Langsames? Völlig reglos saß er da.

Da kam Frank die Erleuchtung mit solcher Wucht, dass es ihm den Atem verschlug. Natürlich. Dieser Mann brauchte keinen Chopin. Nicht einmal ein Nocturne. Was er brauchte, war ...

„Moment!“ Frank war schon aufgesprungen.

Er tapste im Laden herum, zog eine Hülle nach der anderen heraus, schlüpfte an Kit vorbei und zog den Kopf ein, um einer Glühbirne auszuweichen. Er musste nur etwas Ähnliches finden wie die Musik, die er in dem Mann, der nur Chopin mochte, hatte tönen hören. Klavier, ja. Er hatte Klavierspiel herausgehört. Aber der Mann brauchte noch etwas anderes. Das sanft war und zugleich überwältigend. Wo würde Frank das finden? Bei Beethoven? Nein, das wäre zu massiv. Beethoven könnte einen solchen Mann niederstrecken. Was er brauchte, war ein Freund ...

Frank schwebte ein Song vor, der wie ein kleines Floß ankäme und den Mann sicher nach Hause tragen würde.

Klavier. Ja. Ein paar Bläser dazu? Könnte passen. Eine Stimme? Vielleicht. Etwas Kraftvolles und Leidenschaftliches, vielschichtig und gleichzeitig so einfach, dass es sofort einleuchtete ...

Das war’s. Er hatte es gefunden. Er wuss-



te, was der Mann brauchte. Er schwenkte hinter die Theke ab und zog die richtige Platte hervor. Aber als er zum Plattenspieler zurückhastete und brummte, „Seite B, Nummer 5. Die ist es. Ja, genau die!“, da stieß der Mann einen verzweifelten Seufzer aus, der fast wie ein Schluchzer klang.

„Nein! Nein! Aretha Franklin? Wer ist denn das?“

„Oh no, not my Baby‘. Das ist es. Das ist der richtige Song.“

„Aber ich hab’s Ihnen doch gesagt. Ich will Chopin. Pop hilft nicht.“

„Aretha ist Soul. Gegen Aretha können Sie doch nichts haben ...“

„Spirit in the Dark‘? Nein, auf keinen Fall. Die Platte will ich nicht. Dafür bin ich nicht hergekommen.“

Frank sah von seiner großen Höhe auf den Mann herab, der sein Taschentuch immer fester zusammendrehte. „Das ist nicht, was Sie wollen, ich weiß. Aber eins können Sie mir glauben, das ist die Musik, die Sie heute brauchen. Was haben Sie denn zu verlieren?“

Der Mann warf einen letzten Blick zur

Tür hinüber. Pater Anthony zuckte anteilnehmend mit der Schulter, als wollte er sagen, Warum denn nicht? Wir alle haben das auch schon mitgemacht. „Dann legen Sie eben auf“, sagte der Mann, der nur Chopin mochte.

Kit sprang herbei und führte ihn zu einer Abhörkabine, hielt ihn nicht gerade an der Hand, geleitete ihn aber mit ausgestreckten Armen, als drohten jeden Moment ein paar Körperteile von ihm abzufallen. Aus den Lavalampen erblühte in bewegten Mustern rosa, apfelgrünes und goldenes Licht. Die Kabinen waren unvergleichlich besser als bei Woolworth – dort hatte man eher das Gefühl, man stünde unter einer Trockenhaube. Die Kopfhörer dort seien so fettig, berichtete Maud, dass man nachher duschen müsse. Nein, diese Kabinen hatte Frank selbst gemacht, aus zwei gleichen, unglaublich riesigen viktorianischen Schränken, die er auf dem Sperrmüll gefunden hatte. Er hatte die Füße abgesägt, die Kleiderstangen und Schubladen herausgenommen und kleine Löcher in die Wände gebohrt, durch die die Kabel zum Plattenspieler führten. Er hatte zwei Sesselchen aufgetrieben, klein genug, um in die Schränke zu passen, aber trotzdem bequem. Er hatte sogar das Holz poliert, bis es glänzte wie schwarzer Lack und die feine Einlegearbeit in den Türen aufschien, Vögel und Blumen aus Perlmutter. Wenn man genauer hinsah, waren die Kabinen wirklich schön.

Der Mann stieg hinein, machte einen Schlurfschritt zur Seite – es war sehr beengt hier, schließlich forderte man ihn auf, sich in ein Schlafzimmerelement zu setzen – und nahm Platz. Frank half ihm mit den Kopfhörern und schloss die Tür.

„Alles in Ordnung da drinnen?“

„Das wird nichts“, rief der Mann nach

DER MANN SASS VOLLKOMMEN REGLOS DA. UND HÖRTE ZU

draußen. „Ich mag nur Chopin.“

Am Plattenspieler ließ Frank die Schallplatte vorsichtig aus der Hülle gleiten und setzte die Nadel auf. Tick, tick machte sie auf ihrem Ritt durch die Rillen. Frank schaltete die Lautsprecher ein, damit die Musik auch im Laden zu hören war. Tick, tick ...

Vinyl hat ein Eigenleben. Es bleibt einem nichts übrig als zu warten.

Tick, tick. In der Kabine war es dunkel, alles wirkte gedämpft, ein Gefühl, wie wenn man sich in einem Schrank versteckt. Die Stille rauschte.

Alle hatten ihn gewarnt. Pass auf, hatten sie gesagt. Aber er wollte nicht auf sie hören. Und so machte er ihr einen Antrag und konnte sein Glück nicht fassen, als sie Ja sagte – sie so schön, er solches Mittelmaß. Nach dem Hochzeitsfrühstück brachte er ihr eine Flasche Champagner hinauf in die Hochzeitssuite, und da sah er seine Frau liegen, das Kleid nach oben gestülpt. Erst konnte er den Anblick nicht recht einordnen, er musste scharf hinsehen. Ein Kleid wie klebriges Baisergebäck, aus dem vier Beine ragten, zwei mit schwarzen Socken, eines mit Strumpfband. Und dann begriff er. Das war seine frisch Angetraute mit seinem Trauzeugen. Er stellte die Champagnerflasche samt den beiden Gläsern auf dem Boden ab und schloss die Tür.

Er bekam das Bild nicht mehr aus dem Kopf. Er legte Chopin auf, nahm die Pillen ein, die ihm der Arzt verschrieben hatte, aber nichts half. Er ging nicht mehr aus dem Haus, brach wegen jeder Kleinigkeit in Tränen aus, meldete sich krank.

Tick, tick ...

Der Song begann. Ein näselnder Gitarrenakkord, eine Bläserfanfare, ein hingezirptes „Sweet-sweet-ba-by“, dann ein Bam-bam-bam-bam vom Schlagzeug.

Wo dachte Frank hin? Das war nicht die Musik, die er brauchte. Er wollte sich schon die Kopfhörer herunterziehen –

„When ma friends tol’ me you had someone noo“, begann die Sängerin, diese Aretha, mit klarer und ruhiger Stimme, „I didn’t believe a single word was true.“ Als meine Freundinnen sagten, du hättest eine Neue, glaubte ich kein Wort.

Es war, als würde er im Dunkeln einer Fremden begegnen und zu ihr sagen: „Ich wette, Sie kommen nie drauf, was mir passiert ist!“, und die Fremde antwortete: „He, mir geht’s doch ganz genauso.“

Er dachte nicht mehr an seine Frau und

seine Trübsal und hörte Aretha zu wie einer Stimme in seinem eigenen Kopf.

Sie erzählte ihre Geschichte, ungefähr so: Alle sagten, ihr Mann sei ein Fremdgeher, sogar ihre eigene Mutter. Aber Aretha wollte ihnen nicht glauben. Er war nicht wie diese anderen KERLE, die einem was VORMACHTEN. Die einem LÜGEN erzählten. „Oh-oh no not my baby!“ Aretha hatte den Song ruhig begonnen, doch als sie beim Refrain anlangte, schrie sie die Worte praktisch heraus. Ihre Stimme war ein kleines Boot und die Musik ein Tsunami, aber Aretha ritt einfach auf der Wasserwalze dahin, rauf und runter. Geradezu stur, wie sie weiter an den Typen glaubte. Die Streicher, das Hüpfen der Rhythmusgitarre, ein Saxofon-Riff, Schlagzeugeinwürfe – alle sagten ihr, dass sie falsch lag („Wohhh!“), gellten die Backgroundsängerinnen wie ein antiker Chor von Freundinnen) – aber nein, Aretha steuerte in ihrem kleinen Boot unbeirrt weiter. Ihre Stimme dehnte die Worte in diese und in jene Richtung, schraubte sich in die Höhe und sauste in die Tiefe. Aretha wusste Bescheid. Sie wusste, wie furchtbar man sich fühlte, wenn man einen Treulosen liebte. Wie einsam.

Der Mann saß vollkommen reglos da. Und hörte zu.

It’s a kind of magic

Frank schüttelte eine Zigarette aus der Schachtel und heftete beim Rauchen den Blick auf die Kabinentür. Er hoffte, er hatte sich mit diesem Song nicht getäuscht. Manchmal brauchten die Leute nur zu wissen, dass sie nicht allein waren. Dann wieder ging es eher darum, sie in Kontakt zu ihren Gefühlen zu bringen, bis diese Gefühle sich erschöpften – die Leute klammern sich an Vertrautes, auch wenn es schmerzhaft ist.

Der Song wurde abgeblendet. Die Kabinentür klickte und ging auf. Da flatterten die Perlmuttervögel mit den Flügeln und erhoben sich in die Lüfte.

Der Mann, der Chopin mochte, kam nicht heraus. Er blieb in der Tür stehen, bleich wie Wachs, als wäre ihm ein wenig schlecht.

„Na?“, sagte Frank. „Wie war’s?“

„Na?“ Auch Maud, Pater Anthony und Samstags-Kit warteten drüben an der Theke. Kit schwang ein Bein vor und zurück wie ein Pendel. Pater Anthony hatte sich die Brille auf den Kopf geschoben und trug sie wie eine Krone. Maud run-



GEWINNEN SIE SPANNENDEN LESESTOFF

DIE PREISFRAGE:

Woraus hat Frank die Abhörkabinen seines Plattenladens gezimmt?

A / aus Telefonzellen

B / aus Kühlschränken

C / aus Kleiderschränken

Unter den Einsendern der richtigen Antwort werden 15 Buchpakete aus dem Programm von Fischer verlost. Nähere Infos:

fischerverlage.de/dbmobil

TEILNAHME-BEDINGUNGEN:

Geben Sie bitte auf fischerverlage.de/dbmobil die Antwort und Ihre Adresse ein. Oder schicken Sie das Lösungswort und Ihre Anschrift auf einer frankierten Postkarte an: DB MOBIL, Stichwort „Schallplatte“, 20819 Hamburg. Einsendeschluss: 25.1.2018. Berücksichtigt werden nur persönliche Zusendungen, keine Einsendungen, die Dienstleister für ihre Kunden vornehmen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter von Fischer und deren Angehörige können nicht teilnehmen. Eine Barablösung der Gewinne ist nicht möglich; der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

„WOHER WUSSTEN SIE, DASS ICH ARETHA BRAUCHTE? WIE HABEN SIE DAS NUR GEMACHT, FRANK?“

zelte die Stirn.

Der Mann, der nur Chopin mochte, begann zu lachen. „Wow, das war der Hammer. Woher wussten Sie, dass ich Aretha brauchte? Wie haben Sie das nur gemacht, Frank?“

„Gemacht habe ich gar nichts. Ich habe Ihnen nur einen guten Song vorgespielt.“

„Hat Aretha Franklin noch mehr Platten aufgenommen?“

Jetzt war Frank mit Lachen dran. „Kann man so sagen. Sie haben Glück. Es gibt viele Platten von ihr. Sie hat wirklich gern gesungen.“

Frank spielte die ganze Platte, die A- und die B-Seite. Dabei rauchte er und tanzte auf seinem beengten Platz hinter dem Plattenspieler zur Musik, rollte die Schultern, wackelte mit den Hüften – als Maud ihn so sah, begann sogar sie zu wippen –, während Kit möglicherweise den Ententanz gab, was aber auch damit zu tun haben konnte, dass ihn seine neuen Schuhe drückten. Das war einfach Aretha in Bestform. Jeder sollte „Spirit in the Dark“ in seiner Sammlung haben.

Danach machte Kit Tee, und Frank hörte an seinem Plattenspieler dem Mann zu, der ihm mehr von seiner Frau erzählte. Dass er sie nach der Hochzeit nicht mehr anfassen konnte. Dass sie vor einem Monat zu dem Trauzeugen gezogen war. Es erleichterte ihn, sagte der Mann, sich das Ganze mal von der Seele zu reden. Frank nickte beim Zuhören und versicherte ihm immer wieder, er könne jederzeit in den

Laden kommen, wann immer ihm danach sei. „Hämmern Sie einfach an die Tür, wenn nicht geöffnet ist. Egal um welche Uhrzeit. Ich bin immer da. Sie brauchen nicht alleine rumzuhängen.“

Nichts Großartiges im Grunde und alles ziemlich naheliegend, aber der Mann lächelte, als hätte Frank ihm ein funkelnagelneues Herz geschenkt. „Haben Sie schon mal eine solche Pleite erlebt?“, fragte er. „Waren Sie schon mal so verliebt?“

Frank lachte. „Damit bin ich durch. Mein Laden reicht mir.“

„Heutzutage geht er kaum außer Haus“, schaltete sich Pater Anthony ein.

„Könnte ich meinen Song noch mal hören, Frank?“

„Natürlich können Sie ihn noch mal hören.“

Der Mann schloss sich wieder in der Kabine ein, und Frank setzte die Nadel wieder auf die Scheibe. When ma friends tol' me you had someone nooo... Sein Blick wanderte zum Fenster.

So leer und ruhig war es da draußen. Niemand kam, niemand ging, da waren nur das dünne blaue Licht, die Kälte. Frank konnte selbst kein Instrument spielen, er konnte keine Noten lesen, er besaß keinerlei technisches Können, aber wenn er vor einem Kunden saß und ihm wirklich zuhörte, vernahm er Musik. Nicht etwa eine komplette Symphonie. Nur ein paar Töne. Wenn es hochkam, eine kleine Melodie. Und es geschah auch nicht immer, nur, wenn er sein Frank-Sein losließ und sich in einen Raum begab, der mehr in der Mitte lag. Das war schon immer so gewesen, seit er denken konnte. „Intuition“, nannte es Pater Anthony. „Esokacke“, sagte Maud dazu.

Was machte es da schon, wenn er niemand Speziellen in seinem Leben hatte? Er war glücklich allein. Frank zündete sich noch eine an.

Und dann sah er sie. Sie blickte ihm unmittelbar in die Augen.

Die Frau, die auf die Erde fiel






Sie stand draußen. Eine Frau im grünen Mantel. Später hätte er schwören können, dass sie versucht hatte, ihm etwas mitzuteilen, dass schon damals ein besonderer Schimmer in ihren Augen lag, aber

Der Streckenagent als App – Ihr mobiler Zugbegleiter.

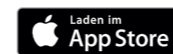


Jetzt kostenlose App herunterladen!

Immer sofort informiert über Störungen, Ersatzverkehr und Alternativrouten. Denn Ihren Zugbegleiter haben Sie mit der Streckenagent-App immer dabei!

-  **Sofort-Benachrichtigung:** Schnellstmöglich per Push-Nachricht informiert werden.
-  **Persönliche Auswahl:** Individuell festlegen, wann und über welche Strecken und Züge Sie informiert werden wollen.
-  **Alternative Routen:** Weiterkommen mit Zug, S-Bahn, Bus, Tram oder U-Bahn.
-  **Orientierung am Bahnhof:** Sich mithilfe von Bahnhofsplänen beim Umsteigen und bei Ersatzverkehr leichter zurechtfinden.
-  **Keine Registrierung erforderlich:** Einfach runterladen und loslegen.

Weitere Infos unter bahn.de/streckenagent



das gehörte wohl zu den Details, die einem erst im Nachhinein auffallen. Um sich auf die nüchternen Fakten zu beschränken: Sie stand da, das bleiche Gesicht an die Fensterscheibe gedrückt, die Hände an den Kopf gelegt wie kleine Seitenklappen, und im nächsten Moment – rums – war sie wie vom Gehweg verschluckt. War einfach weg.

„Habt ihr das gesehen?“, rief Pater Anthony. Dann versagte ihm die Stimme.

Frank sprang mit ein paar Sätzen zur Tür und riss sie auf, Kit, Maud und der alte Priester drängten hinterher. Die Frau lag mit dem Rücken auf dem Gehweg, umflossen vom Licht, das aus dem Plattenladen fiel. Sie lag reglos und kerzengerade. Ihre Hände ruhten flach neben ihr – sie trug Handschuhe –, und ihre Schuhspitzen zeigten senkrecht in die Höhe. Frank hatte sie noch nie gesehen.

„Wie kann das zugegangen sein?“, fragte Pater Anthony.

„O mein Gott! Ist sie tot?“, fragte Kit.

Ohne zu wissen wie, kniete Frank auch schon an ihrer Seite, doch als er auf dem Boden kauerte, wünschte er sich in die Senkrechte zurück. Die Augen der Frau waren geschlossen, von Blut keine Spur. Sie hatte ein kleines, fein ziseliertes Gesicht – Mund und Nase erschienen fast ein wenig groß –, grazile Augenbrauen, ein kleines Kinn, das durch die sehr breiten Wangenknochen noch kleiner wirkte, einen Hals so lang wie ein Blütenstängel und so viele Sommersprossen um die Nase herum, als hätte jemand eine Zahnbürste in Farbe getaucht und sie zum Spaß damit bespritzt. Sie wirkte zerbrechlich und zugleich unglaublich stark.

**IHRE AUGEN
WAREN
ERSTAUNLICH
GROSS UND
SCHWARZ WIE
VINYL**

Pater Anthony knöpfte seine Strickjacke auf und deckte sie über die Frau. Dann machte sich Kits Ausbildung bei der Johanner-Jugend bemerkbar; auch er sprang nach vorn, um Erste Hilfe zu leisten. Das Wichtigste bei einem Notfall sei es, sagte er, die Situation so rasch wie möglich und ohne Panik einzuschätzen und den Patienten zu beruhigen. Wenn die Frau medizinischen Beistand benötige, werde er sein Bestes tun, auch wenn er nicht leugnen könne, dass er über das Bandagieren eines Tischbeins noch nicht hinausgekommen sei.

„Ihr Puls, Frank“, flüsterte Pater Anthony. „Taste nach ihrem Puls.“

Frank schob seine Fingerspitzen unter ihren Mantelkragen. Ihre Haut war so weich, dass er das Gefühl hatte, er berühre etwas, das er nicht berühren sollte.

„Atmet sie?“, fragte Kit. Eindeutig panisch.

„Keine Ahnung.“

Mit seinen vierzig Jahren hatte Frank bisher nur eine Tote gesehen, und das war seine Mutter gewesen. Diese Reglosigkeit hier wirkte nicht endgültig; die Frau machte mehr den Eindruck, als hätte sie sich in eine Warteschleife begeben. Sie war wohl Ende zwanzig. Wenn es hochkam, dreißig.

Inzwischen waren einige Leute aus den Häusern gegenüber herbeigeeilt. Einer sagte, man solle Decken holen, ein anderer, man solle sie ins Warme bringen, eine Dritte meinte, man solle sie ja nicht bewegen, falls sie sich den Hals gebrochen hatte. Dann forderte ein Mann mit lauter Stimme, man müsse unbedingt die Sanitäter rufen. Das Chaos stand in seltsamem Gegensatz zu der absoluten Stille, die Frank und diese Frau wie ein hauchdünner Faden zu umspinnen schien, die die beiden zueinanderzog und von allem anderen trennte. Der Rest der Welt war in den Hintergrund getreten, bedeutungslos, zu Wasser zerronnen, fern.

„Hallo“, sagte Frank. „Können Sie mich hören? Hallo?“

Da flackerte in ihrem Gesicht Leben auf. Langsam hoben sich ihre Lider. Die Begegnung mit ihren Augen war ein Schock. Sie waren erstaunlich groß. Und schwarz wie Vinyl.

„Sie lebt!“, rief jemand. Und ein anderer: „Sie hat die Augen aufgemacht!“ Alle klangen immer noch Meilen entfernt.

Sie fixierte Frank mit ihren großen schwarzen Augen. Sie lächelte nicht, sondern starrte ihn einfach an, als blicke sie bis tief in sein Herz hinein. Dann machte sie die Augen wieder zu. ●

DIE AUTORIN



VON DER BÜHNE

Bevor die Engländerin als Schriftstellerin weltberühmt wurde, war Rachel Joyce Schauspielerin, unter anderem an der Royal Shakespeare Company. Sie gab die Schauspielerei 1999 auf, um sich besser um ihre vier Kinder kümmern zu können.

AN DEN SCHREIBTISCH

Nach der Karriere als Schauspielerin nahm Joyce Hörspiele für die BBC auf und begann zu schreiben. Ihr Roman „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“ (2012) wurde ein internationaler Bestseller und brachte ihr den „New Writer of The Year Award“ ein. In dem Buch verarbeitet sie den Krebstod ihres Vaters, ohne jedoch dessen Geschichte zu erzählen.



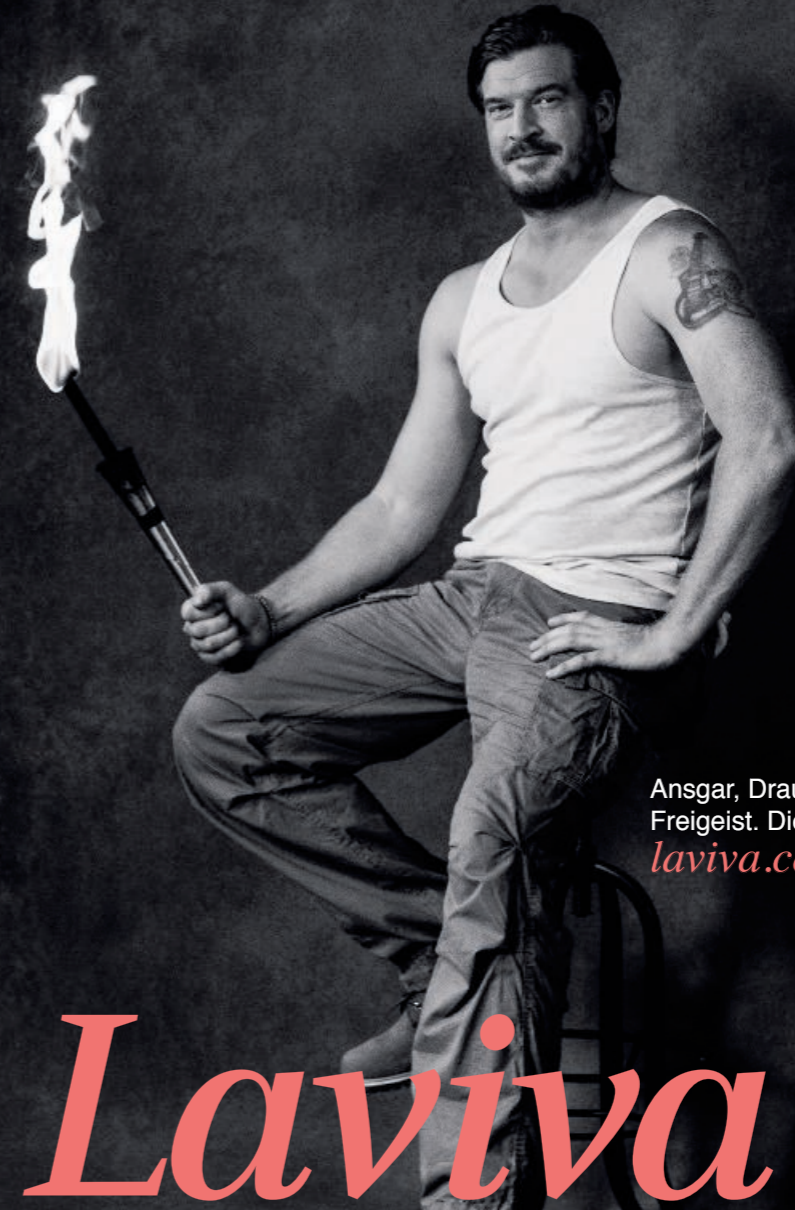
DAS BUCH

Rachel Joyce: „Mister Franks fabelhaftes Talent für Harmonie“, aus dem Englischen von Maria Andreas, Roman, Fischer Krüger, 384 Seiten, 19,99 €.

Der Roman ist auch in mehr als 400 Bahnhofsbuchhandlungen erhältlich.



*Ich lese Laviva,
weil ich die
Akrobatin in mir
entdeckt habe.*



Ansgar, Draufgänger und Freigeist. Die ganze Wahrheit auf laviva.com/fraudich

Laviva

Das MehralsFrauenmagazin.

WIMMELBILD
DES
MONATS:

AUF DER
SKI- UND
RODELPISTE



Am Rodel- und Skiberg haben heute alle ihren Spaß – ein herrliches Durcheinander im frisch gefallenen Schnee. Blickst du da noch durch? Dann beantworte unsere fünf Fragen.

1. Wie viele Eichhörnchen findest du?
2. Wo hat Alexander seinen Schal vergessen?
3. Was zieht man im Winter eher selten an?
4. Wer hat auf einem Snowboard nichts zu suchen?
5. Wie viele Vögel haben wir versteckt?

Auflösung: Frage 1: zehn; Frage 2: im rechten Baum; Frage 3: die Flip-Flops vom links im Schnee; Frage 4: die Bergziege; Frage 5: neun.

ILLUSTRATION: CHRISTIAN LINDEMANN/LINDESIGN, KERSTIN WICHMANN; FOTO: DB

Willkommen in der Kinderwelt!

Wenn der Winter hält, was er verspricht – nämlich viel Eis und noch mehr Schnee –, dann dürfen wir uns im Januar und den kommenden Monaten auf Szenen wie auf unserem Wimmelbild freuen. Aber auch sonst gibt's diesmal wieder viel zu entdecken. Falls du ein Smartphone, Tablet oder Notebook hast, schau doch mal im ICE Portal beim kleinen ICE vorbei. Bei Oli erfährst du, wie du Eichhörnchen helfen kannst, während die Vorlesegeschichte von „Nido“ von einer außergewöhnlichen Begegnung zu berichten weiß.

Viel Spaß wünscht dir das Team von DB MOBIL



DER KLEINE ICE

VOLLE FAHRT VORAUSS
Auch im neuen Jahr lädt dich der kleine ICE ein, seine Homepage zu besuchen. Dort findest du neben spannenden Comics und Spielen auch einen ganz besonderen Videogruß vom kleinen ICE. Und hast du dir schon seinen Kalender für das neue Jahr heruntergeladen? Nein? Dann aber schnell! Als besonderes Highlight haben wir ab sofort auch eine neue Rubrik, wo wir dich immer auf dem Laufenden halten: news.der-kleine-ice.de. Entdecke dort Gewinnspiele, Neuigkeiten und vieles mehr. Also, schau doch mal vorbei! der-kleine-ice.de

Das Mädchen Luna kommt zu spät zur Schule und begründet das so: Auf dem Schulweg traf es auf ein Raumschiff und die Außerirdische namens Elektra. Ist das wohl wirklich passiert? Die Vorlesegeschichte der Musikerin und Theaterregisseurin Bernadette La Hengst ist dem Familienmagazin „Nido“ entnommen. Online unter:

nido.de/vorlesegeschichte

Nido



OLIS BAHNWELT



Eichhörnchen im Winter

Eichhörnchen sind nicht nur unglaublich niedlich, sondern auch sehr vorausschauend. Für den langen Winter sammeln und verstecken die flinken Nager mit den buschigen Schwänzen im Herbst rechtzeitig Nahrung wie Samen, Nüsse und Beeren. Die Futterverstecke spüren sie im Winter mit ihrer guten Nase wieder auf. Mit kleinen Futterhäuschen ist es möglich, Eichhörnchen in der kalten Jahreszeit zu unterstützen. Was die Bahn alles für die Umwelt und für Tiere tut, mehr Infos zu Eichhörnchen und ein Ausmalbild findest du unter:

olis-bahnwelt.de/dasistgruen



Sei ein Detektiv und gewinne!



SEITE:

SEITE:

SEITE:

UND DAS SIND DIE TOLLEN PREISE:

1.-3. Preis:
ein Jahresabo von „Geolino“
4.-13. Preis:
ein Kinder-Party-Set von bahishop.de



14.-33. Preis:
Buch: „Weltenweber“ von Michael Jensen und David Powers King



Unterstützt von
Stiftung Lesen

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 31.1.2018 (Poststempel) an die Deutsche Bahn AG, Kinderrätsel, Potsdamer Platz 2, 10785 Berlin oder per E-Mail an oli@deutschebahn.com. Auf olis-bahnwelt.de erfährst du, ob du gewonnen hast. Viel Glück!

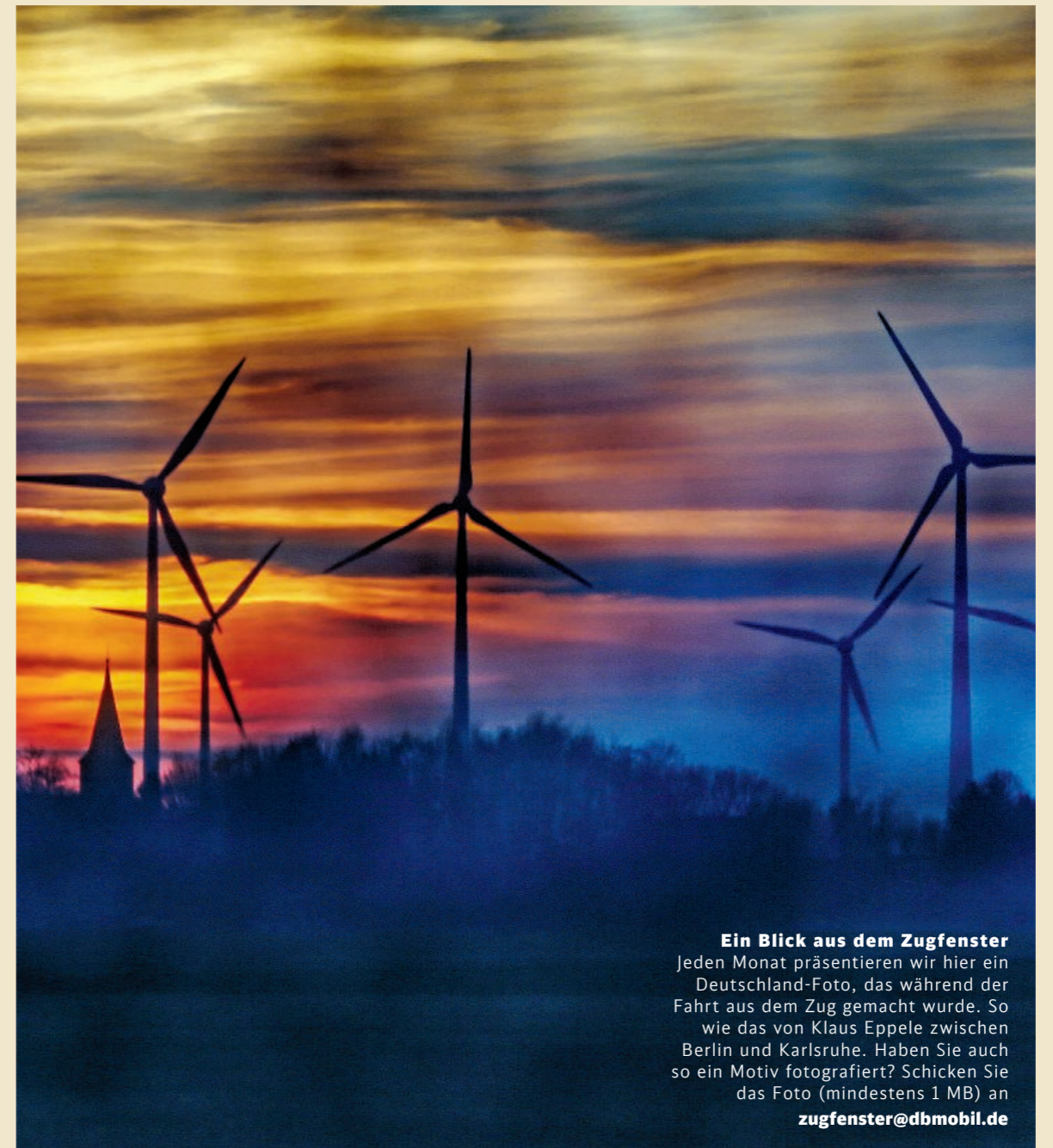
Teilnehmen kann nur, wer die Antwort eigenhändig schreibt und absendet. Einsendungen, die Dienstleister für ihre Kunden vornehmen, und der Rechtsweg sind ausgeschlossen.

ZWISCHEN LEBEN UND TOD

FINDET NIEMAND
DIE WAHRHEIT.



DB WELT



Ein Blick aus dem Zugfenster
Jeden Monat präsentieren wir hier ein Deutschland-Foto, das während der Fahrt aus dem Zug gemacht wurde. So wie das von Klaus Epele zwischen Berlin und Karlsruhe. Haben Sie auch so ein Motiv fotografiert? Schicken Sie das Foto (mindestens 1 MB) an zugfenster@dbmobil.de

DB-NACHRICHT DES MONATS

Leicht orientiert

Die DB hat die Anlaufstelle für Reisende im Hauptbahnhof Nürnberg vollständig neu gestaltet. Das Besondere an der DB Information: Sie wurde gemeinsam mit den Fahrgästen entwickelt. „Das Ergebnis ist eine offenere, kundenfreundlichere Anlaufstelle für Reisende und Besucher im Bahnhof“, sagt Claudia Gremer, Managerin des Bahnhofs. Auf Monito-

ren können die Reisenden nun schnell und übersichtlich die wichtigsten aktuellen Informationen ablesen – ohne sich in die Schlange zum Informationsschalter einreihen zu müssen. Dank eines leuchtenden Daches ist er leicht auffindbar. Bis Ende 2020 werden alle 82 bestehenden DB Informationen nach dem Nürnberger Vorbild umgestaltet.

Der ganze Kosmos der Deutschen Bahn

?

EINE FRAGE AM GLEIS

WOHIN GEHT'S?

Das wollen wir jeden Monat von DB-Kunden wissen, diesmal am Berliner Ostbahnhof



1



2



3



6



4



5



1) Birgit Kwasng, 54 Jahre, aus **Görwihl** reist nach Freiburg. In Berlin feierte sie den 78. Geburtstag ihres Vaters. „Meine Eltern wohnen in der Nähe von Berlin. Bahnfahren bedeutet für mich vor allem Entspannung.“

2) Karl-Heinz May, 73 Jahre, aus **Duisburg**. Er ist auf dem Weg nach Hause ins Ruhrgebiet. „Früher habe ich als Schlosser bei der Bahn gearbeitet. Und falls es Sie interessiert: Der Schriftsteller Karl May war einer meiner Vorfahren.“

3) Winfried Baumgart, 80 Jahre, aus **Mainz** war auf einer Tagung in Berlin. „Ich bin heute noch so begeistert von der Bahn, wie ich es als kleiner Junge war, der eifrig Lokomotivnummern aufschrieb.“

4) Samantha Paulson, 25 Jahre, aus den **USA**. Sie wohnt zurzeit in Mailand und studiert dort Geschichte. „In der letzten Woche war ich in Polen und Berlin unterwegs zum Sightseeing.“

5) Ralf Kühne, Lehrer, 58 Jahre, aus **Schöneiche** bei Berlin. Er hat die Ferien auf Usedom verbracht: „Dort habe ich nach Bernstein gesucht – mit Erfolg!“

6) Bernd Hertweck, 38 Jahre, bringt seine Frau Gilhude Roserde-Hertweck und seine Tochter aus **Baden-Baden** zum Zug. Er arbeitet seit Kurzem als Business Coach in Berlin: „Meine Frau und Tochter fahren zurück nach Hause. Leider.“

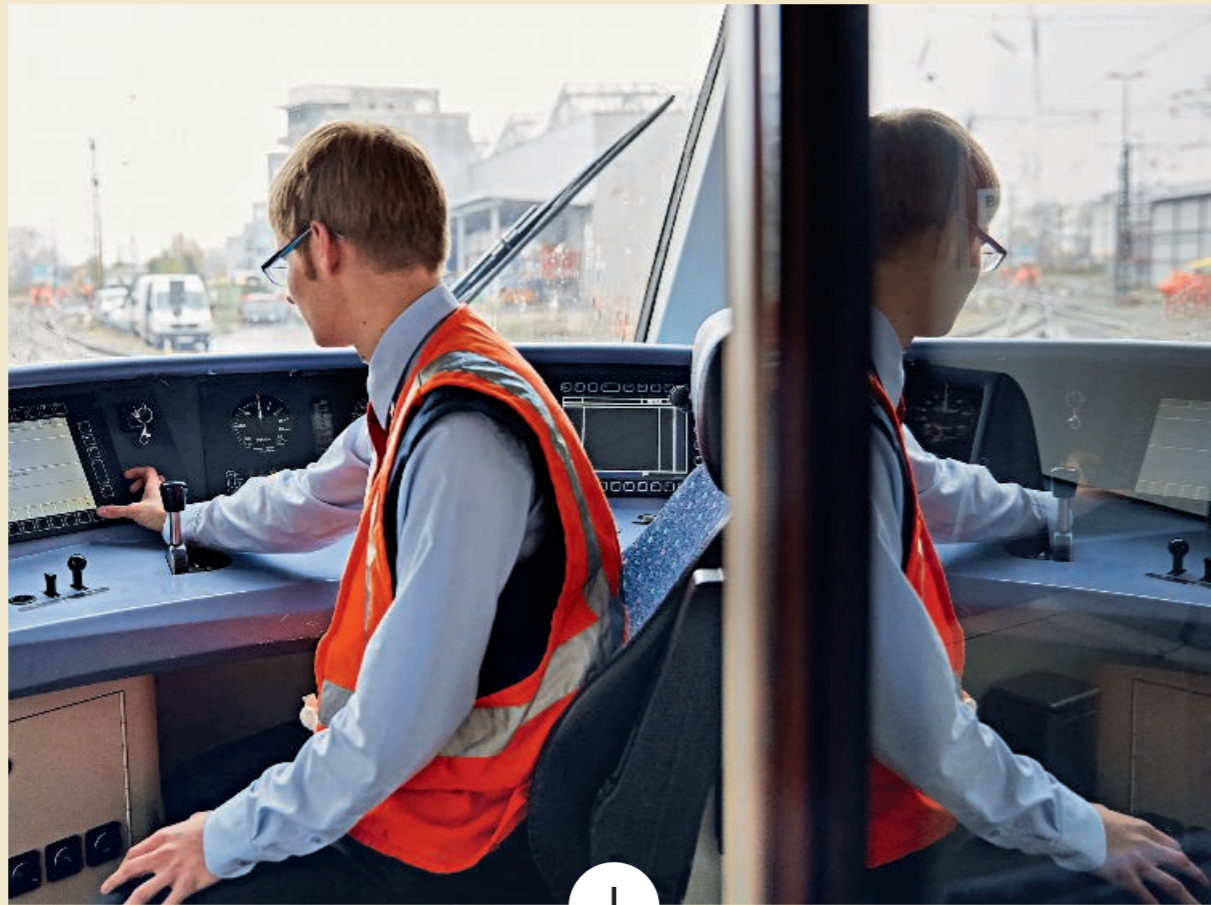
KATHARINA WERLE FÜR DB MOBIL



Surfen war früher mehr Bewegung.

Große Geschichten stehen im **stern** Das Reporter-Magazin





DB REPORT

IMMER AN DER SPITZE

Lokführer-Nachwuchs ist gefragt. Der Job im Führerstand übt noch immer Faszination aus. DB MOBIL hat einen Azubi begleitet, der in seinen Traumberuf einsteigt

TEXT: KATHRIN SCHWARZE-REITER

FOTOS: MARC WITTKOWSKI

Der S-Bahn-Zug düst mit 95 Kilometer pro Stunde durch die Herbstlandschaft. Rechts grast eine Herde Schafe, links taucht ein Kirchturm auf. Plötzlich zieht Nebel auf, eine dichte weiße Wand versperrt die Sicht auf die Gleise. Lukas Löhr bleibt ruhig und drosselt die Geschwindigkeit. Er bremst den Zug ab, doch die Schienen sind rutschig vom Herbstregen. „Ich muss die Bremsung mit Sand unterstützen“, sagt Löhr. Aus mehreren Düsen kann der Lokführer

Sand auf die Schienen sprühen – ein gängiges Verfahren, um Reibung zu erzeugen und den Bremsweg zu verkürzen.

Löhr hat vor sich einen Bildschirm, der den Blick auf die Strecke simuliert, unter seinen Händen Knöpfe, Schalter und Tacho, wie in einer echten S-Bahn. Der 22-Jährige dreht sich vom Führerhaus des virtuellen Fahrtrainers zu seinem Ausbilder Robert Kirchberger um. „Alles richtig gemacht“, lobt der, „trotz der sehr widrigen Wetterlage.“ An sei-

nem Kontrollpult hat der Ausbilder den Fahrzeugtyp, die Fahrstrecke und so manche Schwierigkeit auf der Strecke programmiert, um Löhr zu testen.

Der junge Mann ist einer von aktuell mehr als 50 Lokführer-Azubis der S-Bahn München. Insgesamt begannen im vergangenen Jahr 430 Menschen ihre Ausbildung als Lokführer bei der Deutschen Bahn.

Die DB hat den traditionellen Traumberuf in den zurückliegenden Jahren noch einmal attraktiver gemacht. Quereinsteiger sind willkommen, die Arbeitszeiten können flexibler gestaltet werden, die Bezahlung wurde angehoben. Denn: Lokführer sind gefragt und werden gesucht. Der Beruf gehört zu einem der wichtigsten in der immer mobiler werdenden Gesellschaft – und das wertschätzen die Reisenden, wie der Geschäftsführer des Fahrgastverbands „Allianz pro Schiene“, Dirk Flege, bestätigt: „Viele Lokführer in den Metropolen werden von treuen Pendler-Gemeinden mit Lob überschüttet.“

Der im Odenwald geborene Löhr hat schon lange ein Faible für Eisenbahnen. Als Kind besuchte er oft Verwandte in der Nähe von München, da gehörte ein Besuch am Hauptbahnhof und Züge-Gucken von der Hackerbrücke dazu. „Das Kinderbuch kenne ich natürlich auch“, sagt Löhr, der den gleichen Vornamen trägt wie der Lokführer aus „Jim Knopf“, dem Kinderbuch von Michael Ende. Als ihn ein Freund, der bei der DB arbeitet, einmal mit in den Führerstand einer Lokomotive nahm, war sein Berufswunsch geboren.

Vorsichtig bremst Löhr die Lok im Simulator. Im digitalen Führerstand werden auch schwierige Situationen trainiert: Notbremsung, Signalstörung, starker Regen oder Dunkelheit. All das lernen die künftigen Lokführer im Ausbildungszentrum zu meistern, damit die Fahrgäste sicher an ihr Ziel kommen. Seit September steht in Steinhausen bei München der neue Fahr Simulator.

„Wir können verschiedene Zugfahrzeuge, S-Bahn-Züge und Lokomotiven programmieren, die auf unterschiedlichen Abschnitten unterwegs sind“, sagt Kirchberger. Der 51-Jährige ist Azubi-Fachkoordinator und seit 35 Jahren bei der DB. Auch Anekdoten erzählt er im Unterricht – wie die über den Oktoberfestbesucher, der am Endbahnhof erst aussteigen wollte, als Kirchberger ihm drohte, seine Frau anzurufen.

Für Löhr geht es jetzt raus in eine echte S-Bahn: Er stellt seinen Stuhl im Führerhaus auf die richtige Höhe ein. Fahrplan laden, die Zuglänge eingeben, Bremsen überprüfen, unter der Zugnummer im Zugfunk anmelden, auf das Signal warten, und los geht's. Halt am Bahnhof Berg am Laim. Löhr steht in seiner Uniform am Mikrofon: „Außerplanmäßig fährt diese S6 nicht bis nach Tutzing. Bitte nehmen Sie die nächste S-Bahn am Gleis gegenüber. Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag!“ In seinem Beruf ist er letztlich für Menschen da, das liebt er daran.

Sein größter Traum? „Dass ich eines Tages meine Mutter und meine zwei

Geschwister in der S-Bahn fahren darf.“ Er würde sie nett per Ansage aus dem Führerhaus begrüßen. ●



Lukas Löhr ist am liebsten in einem richtigen Zug der S-Bahn München unterwegs (o. und gr. Foto l.). Im Simulator (l.) wird nur für die Praxis geübt

LOKFÜHRER HEISST, FÜR MENSCHEN DA ZU SEIN



Reisemultiadapter
Perfekter Reisebegleiter: zwei USB-Ports, vier Steckeradapter für Europa, Großbritannien, Australien, USA. Bestell-Nr. BS1659, 21,90 €



Diesellok Bundesliga
Aus dem Traxx-Typenprogramm mit Abbildung aller Klublogos der aktuellen Saison, Spur HO, Hersteller: Märklin. Bestell-Nr. BS1621, 179,90 €



BAHNSHOP.DE

NEUES JAHR, NEUES GLÜCK

Noch Weihnachtsgeld übrig? Dann könnten Sie vielleicht auf **bahnshop.de** fündig werden – für einen guten Start ins neue Jahr!



Tischuhr „Discus silber“
Die Zeit im Blick: Metallgehäuse, Durchmesser 3,5 cm, Neigung einstellbar. Bestell-Nr. BS1666, 45 €



Kinderbettwäsche
Mit dem kleinen ICE ins Reich der Träume! Maße: Decke 90 x 120 cm, Material: 100 % Baumwolle. Bestell-Nr. BS3035, 45 €



Powerbank
Schon am Bahnsteig das Handy aufladen mit der ICE-4-Powerbank. Leistung: 2200 mAh. Bestell-Nr. BS1576, 28,50 €

Die hier präsentierten Artikel gibt es nur bei bahnshop.de. Dort finden Sie auch Sonderangebote und Neuheiten. Bestellungen bitte über **bahnshop.de**. BahnCard-Kunden erhalten beim Kauf 10 % Rabatt (außer in den DB Reisezentren), und Bonuspunkte werden gutgeschrieben. Außerdem können die Bonuspunkte bei **bahnshop.de** eingelöst werden.

Impressum

mobil

Herausgeber: Deutsche Bahn AG
Gesamtleitung: Antje Neubauer (Leiterin Marketing & PR)
Projektleitung/Koordination: Iris Christine Münch Deutsche Bahn, Karlstr. 6, 60329 Frankfurt am Main, Tel. 069/265-27276
Redaktion: TERRITORY Content to Results GmbH
Chefredakteur: Stephan Seiler (V. i. S. d. P.)
Art Director: Franziska Goppold
CvD: Michael Hess
Textchef: David Schumacher
Redaktion: Viktoria Gonschorek (Praktikantin), Michael Hess (Kinder; hess.michael@territory.de), Oliver Keppler (Reise; keppler.oliver@territory.de), Frederic Löbnitz (Gesellschaft, Kultur; loebnitz.frederic@territory.de), Ceyhan-Yakup Özkardes (Online; oezkardes.ceyhun-yakup@territory.de), Uwe Pütz (Gesellschaft, Sport, Wirtschaft; puetz.uwe@territory.de)
Autoren dieser Ausgabe: Markus Brügge, Katja Heer, Marcus Jauer, Birte Kaiser, Thilo Mischke, Christian Thiele, Linda Tutmann, Mathis Vogel, Julia Wadhawan, Thomas Weiß, Yvonne Weiß.
Grafik: Jennifer David
Bildredaktion/-produktion: Philipp Balkenhol (Ltg.), Sophie-Marie Eilers

Assistentin der Chefredaktion: Astrid Weidemann
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 040/3703-5053 und per E-Mail: redaktion-dbmobil@territory.de
DB MOBIL erscheint monatlich bei TERRITORY Content to Results GmbH, Bei den Mühlen 1, 20457 Hamburg, territory.de
Geschäftsführung: Soheil Dastyari, Sandra Harzer-Kux, Stefan Postler
Objektleitung: Gregor Kupper
Herstellung: G+J Herstellung, Heiko Belitz (Leitung), Sandra Merchel, Matthias Richter
Verantwortlich für Anzeigen: G+J Media Sales, Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales: Heiko Hager, Tel. 040/3703-5300
Director Brand Sales: Jan-Eric Korte, Tel. 040/3703-5310
Key Account Manager: Nicolas Jorczik, Tel. 040/3703-5305 (jorczik.nicolas@ems.guj.de), Clemens Rother, Tel. 040/3703-6453 (rother.clemens@ems.guj.de)
Ad Management: Alexandra Kolatzek, Tel. 040/3703-5308 (kolatzek.alexandra@guj.de)



Anzeigenpreisliste: Nr. 17 vom 1.1.2017
Reproduktion: 4mat Media, 20457 Hamburg
Druck: Mohn media, Mohn-druck 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 2017 TERRITORY Content to Results GmbH, Hamburg, für sämtliche Beiträge. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD etc. nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung. ISSN 2190-5673
Weil es einfacher ist, verwenden wir in den meisten Fällen die männliche Berufsbezeichnung als neutrale Form.

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

FOTO: DB AG, BERTHOLD STEINHILBER/LAIF

DB News

Mit dem Bus zur Piste
Die Regionalverkehr Oberbayern GmbH (RVO) nimmt einen neuen Bus in ihr Angebot mit auf: Der Skibus fährt Winter-sportler von St. Johann in Tirol zu den umliegenden Skigebieten. Bis zum Ende der Skisaison Anfang April sind täglich drei Fahrzeuge der RVO im Einsatz. Die RVO bedient weite Teile Oberbayerns und einige angrenzende Gebiete. In folgenden Gebieten fährt die RVO mit ihren Skibussen schon: Zugspitzgebiet, Spitzingsee-Tegernsee, Brauneck und Winklmoosalm/Steinplatte. Insgesamt werden im RVO-Gebiet circa 34,8 Millionen Gäste im Jahr befördert.
bahn.de/oberbayernbus

Weniger Gebühren
Die Buchung von Tickets wird

für Privatkunden der Deutschen Bahn, die Kreditkarten nutzen, günstiger: Das Zahlungsmittelentgelt entfällt. Es fiel bei Zahlung mit Kreditkarten ab einer Summe von 50 € an und betrug maximal ein Prozent des Kaufpreises.

Der Sandmann fährt ICE
Die beliebte Kinderfernsehfigur Sandmännchen hat ihren Fuhrpark erweitert. Seit Neuestem reist der Sandmann nun auch mit einem ICE. Zu sehen ist er täglich im rbb Fernsehen, im MDR und beim Kika.

Mehr Transparenz auf bahn.de
Damit Reisende bei der Buchung auf **bahn.de** alle Verbindungen, ausgewählte Angebote und Preise immer im

Blick haben, wird auf der oberen rechten Seite stets eine aktuelle Zusammenfassung angezeigt. Anders als bisher aktualisiert sich diese nun in Echtzeit, also bei Auswahl einer neuen Option und nicht wie bisher erst auf der nächsten Seite. Reisende können somit schneller erfassen, wie sich Buchungsänderungen auf den Fahrpreis auswirken.

Surfen auf dem Weg nach Prag
Die DB arbeitet kontinuierlich daran, das WLAN in den Zügen auch auf die internationalen Strecken auszuweiten. In Belgien, Österreich, Frankreich, den Niederlanden und auf der Strecke von Berlin nach Warschau können Reisende sich bereits in das ICE-WLAN einwählen. Nun kommt das

Netz im EC von Berlin nach Prag hinzu. Zum Januar 2017 hatte die DB auf allen inner-deutschen Strecken in den ICE das kostenfreie WLAN in der 1. und 2. Klasse zur Verfügung gestellt.

Aktion zum Tag des deutschen Apfels
Äpfel sind ebenso praktischer wie klimafreundlicher Reisepro-viant. Mehr Wissenswertes vermittelt die Initiative „Deutschland – mein Garten“ in Kooperation mit der Deutschen Bahn an fünf Tagen in fünf Bahnhöfen. Reisende können einen Apfelsmoothie selbst herstellen und an einem Gewinnspiel teilnehmen. Die Stationen sind: 8.1. in Berlin, 9.1. Hannover, 10.1. Frankfurt, 11.1. Köln und am 12.1. in München.



Urlaub in der Natur

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute und Schöne nur eine Bahnfahrt entfernt liegt? Auch in Deutschland locken zahlreiche Nationalparke, Naturparke und Biosphärenreservate mit Erholung inmitten unberührter Natur, wie die Ammergauer Alpen zwischen Zugspitze und Schloss Neuschwanstein, der Nationalpark Sächsische Schweiz (Foto links) oder der Nationalpark in der Eifel. Sie alle sind Mitglied in der Kooperation Fahrtziel Natur. Die drei großen Umweltverbände BUND, NABU, VCD und die Deutsche Bahn empfehlen nun in der neuen Fahrtziel-Natur-Broschüre Regionen, die mit der Bahn und ohne Auto erkundet werden können. Bonus: In mehr als zehn Gebieten sind Urlauber vor Ort mit der Gästekarte kostenlos mobil.
fahrtziel-natur.de



DB KAMPAGNE

#NICO UND #ICH

Als Bahnfahrer kommt er seinen Fans noch näher: Nico Rosberg steht jetzt überall für Selfies zur Verfügung

TEXT: DAVID SCHUMACHER

Autogramme sind gut und schön und noch immer eine harte Währung unter Fans. Aber wenn man ehrlich ist, handelt es sich oft um unleserliches Gekritzel, das eines Tages verblasst.

Ein Selfie mit dem Star dagegen: anschaulich, individuell und bisweilen witzig. Nur eben nicht auf Bestellung erhältlich, so wie die gute alte Autogrammkarte. Allerdings ändert sich das gerade, zumindest für Fans von Nico Rosberg.

DER FORMEL-1-WELTMEISTER trat im Clip „Nico vs. Nico vs. Nico“ (bei Youtube aufrufbar) in einem Wettrennen gegen sich selbst an, von München nach Berlin: im Auto, im Flugzeug und in der Bahn, die auf dieser Strecke nun

weniger als vier Stunden benötigt. Gerade Bahnfans dürften also gesteigertes Interesse an einem Erinnerungsfoto mit Rosberg haben. Nichts einfacher als das. Noch bis 4. Februar kann jeder Smartphone-Besitzer mittels der App „Shazam“ ein Foto von sich machen – und den Rennfahrer virtuell hinzufügen. Zur Auswahl stehen mehrere Nicos – dass der Ex-Rennfahrer wandlungsfähig ist, hat er im DB-Clip bewiesen. Wer beim Teilen auf Instagram den Hashtag #rekordzeit verwendet und auf @deutschebahn verlinkt, nimmt an einem Gewinnspiel teil, mit der Chance auf eine Wochenendreise nach München oder Berlin im Wert von 750 Euro. Hauptgewinn: ein Treffen mit Nico Rosberg. Beste Gelegenheit, ein Autogramm einzuholen. Das Selfie hat man ja schon. **rekord-zeit.de**



Öffne Shazam

Scan den Code

#Rekordzeit

Gewinne!

Reisen.

Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind, haben wir genau das Richtige für Sie: Den Reise-Katalogservice. Hier können Sie die auf dieser und den folgenden Seiten abgebildeten Kataloge kostenlos* und ganz bequem bestellen. Notieren Sie einfach die Servicenummer auf dem Bestellcoupon oder online unter www.katalog-collection.de/mobil-reise.

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



Begegnen Sie Land und Leuten auf Augenhöhe! Bunte Touren voller Leben und Abenteuer für welloffene Reisende, die gerne in kleiner Gruppe reisen. Zu Preisen, die Reiseträume wahr werden lassen! Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

724-01



Besonders ausgewählte Hotels und extra kleine Gruppen! Touren für entdeckungsfreudige Menschen, die Wert auf ein Plus an Komfort legen. Zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis! Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

724-02



Für alle, die es noch aktiver mögen: Reisen weltweit mit ausgiebigen Wanderungen, Fahrradtouren oder mehrtägigen Trekkings. Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

724-03



Für freiheitsliebende Traveller: Für all diejenigen, die gerne in kleiner Gruppe reisen und dabei extra viel Freizeit für eigene Entdeckungen haben wollen! Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

724-04



Wir haben 12 Reiseexperten ohne Rücksicht auf Budget und Inhalt die ganze Freiheit beim Planen gelassen: Herausgekommen sind 12 außergewöhnliche Touren, die in keine Schublade passen! Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

724-05



Weltweite Gruppenreisen mit individueller Freiheit. Ohne Gruppenzwang. Für Weltentdecker und Abenteuerer. Für aktive Naturliebhaber. Katalog gratis unter djoser.de und djoseraktiv.de oder 0221-9201580.

724-06



Weltweite Gruppenreisen für Familien mit Kindern von 5 bis 15 Jahren. Abenteuer, die neugierig machen auf mehr. Mit viel Freiheit für eigene Unternehmungen. Katalog gratis unter djoserfamily.de oder 0221-9201580.

724-07



Inspirierende Gebeco Erlebnisreisen und Dr. Tigges Studienreisen nach Südeuropa an der Seite Ihres Reiseleiters. Kataloge 2018 mit weltweiten Reisen unter Tel. 0431 54460, im Internet unter www.gebeco.de oder in Ihrem Reisebüro.

724-08



Inspirierende Gebeco Erlebnisreisen nach Afrika und in den Orient an der Seite Ihres Reiseleiters. Kataloge 2018 mit weltweiten Reisen unter Telefon 0431 54460, im Internet unter www.gebeco.de oder in Ihrem Reisebüro.

724-09



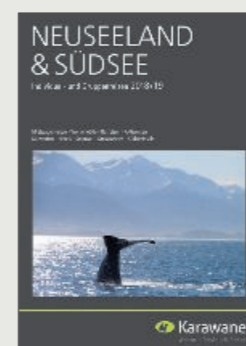
Traumreisen mit dem Wohnmobil: Fast unbegrenzte Möglichkeiten in den Traumzielen Kanada und den USA – wir beraten Sie gerne persönlich. Mit unserer Erfahrung realisieren wir aus Ihren Wünschen Ihre ganz persönliche Traumreise. 040/22 72 53-0, www.canusa.de

724-10



Asien Reisen mit Karawane. Die feine Auswahl an Rundreisen, Privatreisen und Strand-Resorts für den erholsamen Urlaub in Vietnam, Thailand, Kambodscha, Laos, Indonesien, Japan, Malaysia, Indien, China und mehr. Tel. 07141 2848-20

724-11



Südsee-Träume und Individualreisen Neuseeland. Individuell mit dem Mietwagen, als Selbstfahrer im Wohnmobil oder als geführte Tour. Hotels, Resorts und Rundreisen durch die pazifische Inselwelt. Tel. 07141 2848-50

724-12



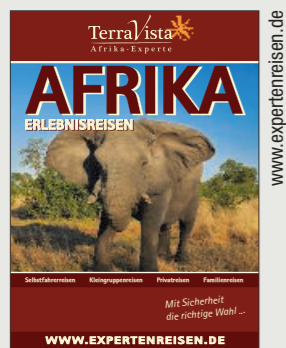
Exklusive Züge, legendäre Routen: Zarengold – Transsibirische Eisenbahn Seidenstraße • Orient • Persien Asien • Afrika • Kanada/USA Südamerika • Australien • Europa Gratis: Katalog/DVD: 030/786 00 00 mo@lernidee.de · www.lernidee.de/mo

724-13



Genuss, Natur/Kultur, Abenteuer Südostasien: Mekong • Myanmar Amazonas • Galápagos • Kuba Patagonien • Wolga, Lena, Amur Spitzbergen • Hawaii • Südsee Gratis: Katalog/DVD: 030/786 00 00 mo@lernidee.de · www.lernidee.de/mo

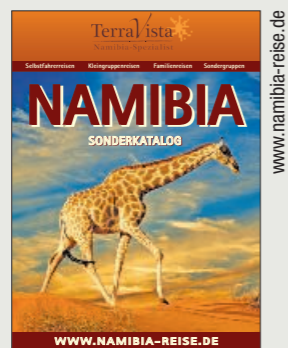
724-14



www.expertenreisen.de

Afrika-Reisen vom Experten! Ob als Selbstfahrer-, Familien-, Privat- oder Kleingruppenreise – entdecken Sie mit uns Afrika hautnah. Wahre Natur- und Tierwunder erwarten Sie. Jetzt persönliches Angebot sichern! Tel. 04203-4370880, www.expertenreisen.de

724-15



www.namibia-reise.de

Namibia – endlose Weiten! Besuchen Sie mit uns die wunderschönen Wüsten, Naturreservate und Nationalparks Namibias mit großartigen Landschaften und einer einmaligen Tierwelt. Jetzt persönliches Angebot anfordern! www.namibia-reise.de Tel. 04203-4370880.

724-16



www.kleingruppenreisen-weltweit.de

Kleingruppenreisen weltweit! Mit Sicherheit ist TerraVista Ihr richtiger Partner für deutschsprachig geführte Erlebnisreisen. Denn bei uns heißt es: Kleine Gruppe – riesen Erlebnis! Persönliche Wunschreise anfordern unter: www.kleingruppenreisen-weltweit.de Tel. 04203-4370880.

724-17



www.reiseservice-africa.de

Reiseservice Africa, 45 Jahre außergewöhnliche Reisen, authentische Beratung, attraktive Geheimtipps, ambitionierte Betreuung. Ihr Partner mit Fingerspitzengefühl und Herz und Leidenschaft für Ihre ganz individuellen Fernwehträume deluxe.

724-18



www.wanderlust.com

Vom Glück der Berge und warum wandern der Seele gut tut. 1000 Möglichkeiten die Bergwelt zu erleben: beim Weitwandern, Klettern, Biken, allein, mit Kids oder dem Hund. Alles über die 71 besten Wanderhotels in den Alpen im neuen Katalog.

724-19



www.hamburg-tourismus.de/flyer

Erleben Sie das echte Hamburg durch inspirierende Geschichten. Jetzt das neue Magazin mit exklusiven Reisetipps gratis anfordern: Telefon 040 – 300 51 800 oder www.hamburg-tourismus.de/flyer

724-20



www.taruk.com

Deutsch geführte Reisen für 2 bis 12 Personen. Namibia, Südafrika, Botswana, Sambia, Tansania, Uganda, Madagaskar, Mexiko, Kuba, Costa Rica, Chile, Peru, China, Indien, Sri Lanka, Vietnam, Laos, Kambodscha, Australien, Neuseeland. Infos: 03 32 09 - 2 17 40

724-21



www.reisenmitsinnen.de

300 Seiten echte Erlebnisse! Aktive, faire und hochwertige Reisen rund um den Globus für Wanderer, Naturfreunde, Weinliebhaber, Vegetarier und jeden, der mit allen Sinnen durch die Welt geht. Katalog 2018 gratis: Tel. 0231/5897920, reisenmitsinnen.de

724-22



www.bader-kulturreisen.de

Traumzüge: Entdecken Sie mit BADER Kulturreisen die Schweiz und den Rest der Welt. Mit der Bahn 1. Klasse. Glacier Express – Bernina Express – Golden Pass – Gotthard – Transcantabrico. 25 Jahre Erfahrung. Beratung gern unter Tel.: 0711-633 433 0

724-23



www.weserbergl-land-tourismus.de

Urlaubskatalog 2018. Der Urlaubskatalog ist die ideale Planungshilfe für eine Reise ins Weserbergland. Fachwerkstädte, Schlösser und ihre Geschichte zeichnen die Region aus. Der Weser-Radweg und der Weserbergl-Weg locken Aktiv-Urlauber. Fon 05151-93000.

724-24



www.takeoffreisen.de

Auf über 500 Seiten finden Sie Reisen von Argentinien bis Vietnam, nach Afrika, Amerika, Asien, Nord-europa, Ozeanien und in die Antarktis. Individual- und Kleingruppenreisen, ausgewählte Schiffsreisen, Safaris und Selbstfahrertouren. Telefon 040/422 22 88.

724-25



www.fintouring.de

In 3 Stunden per Polarlichtexpress nach Lappland! Direkt zu Weihnachtsmann, Husky, Rentier & Co. ab Frankfurt, Düsseldorf, Hannover, München, Stuttgart, Zürich und Wien. Auch als geführte Motorschlittentour, Skiwanderung, Nordlicht-Fotoreise ... Telefon 05135/929030.

724-26



www.pilgerreisen.de

Freude am Reisen mit Gleichgesinnten! Lassen Sie sich durch viele neue Reisen überraschen! Dazu ein Höhepunkt – Reisen zu „christlichen Hochfesten“ in einem Prospekt. Kostenlose Katalogbestellung unter: Tel. 089-545811-33 oder info@pilgerreisen.de

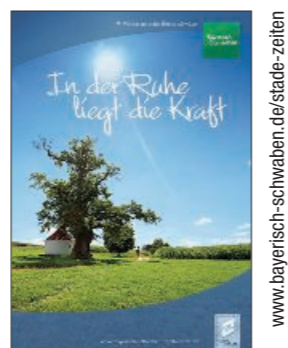
724-27



www.landurlaub-thueringen.de

Ferien- & Bauernhöfe in Thüringen Im neuen Urlaubskatalog finden Sie Angebote für die ganze Familie: Bauernhofurlaub, Reiterhöfe, Urlaub mit Kindern, Ferienwohnungen/-häuser, Landgasthöfe ... Katalog unter Telefon 03 61/26 25 32 30, www.landurlaub-thueringen.de

724-28



www.bayerisch-schwaben.de/stade-zeiten

Ruhe bitte! Schnell ist sie geworden, unsere Zeit. Ständig erreichbar, überflutet von Informationen, alle Optionen offen. Für alle, die mal abschalten möchten, bietet Bayerisch-Schwaben „stade zeiten“ – kleine Auszeiten fern des Alltags, denn: In der Ruhe liegt die Kraft.

724-29



www.bad-reichenhall.de

Besichtigen, genießen, sich gesund fühlen und aktiv sein? Viele Ideen für den Urlaub in Bad Reichenhall finden Sie in unserem „Alpenstadtmagazin“.

724-30



www.belvelo.de

Belvelo: E-Bike-Reisen weltweit 6 bis 12 Gäste plus Reiseleiter: Gardasee | Toskana | Jakobsweg | Andalusien | Baltikum | Cornwall | Marokko | Südafrika | Vietnam | USA | Neuseeland. Gratis-Katalog: (030) 786 000-124 www.belvelo.de

724-31



www.terranoVA-touristik.de

KUBA. ISRAEL. SÜDAFRIKA. GENUSSRADELN in ROMANTISCHEN HOTELS oder mit RAD & SCHIFF weltweit, in Deutschland und Europa. Bestellen Sie den aktuellen Katalog mit geführten & individuellen Radreisen: Telefon 0 69 / 69 30 54, info@terranoVA-touristik.de

724-32

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 500 EUR für eine WORLD INSIGHT-Erlebnisreise. Sie wollten schon immer das „Goldene Land“ Myanmar bereisen, die Gastfreundschaft einer Berberfamilie in Marokko erleben, durch die Bergwelt der Anden wandern oder in Südafrika den Big Five begegnen? Erfüllen Sie sich Ihren Traum mit WORLD INSIGHT! In kleinen Gruppen reisen Sie nah am Land und begegnen den Menschen vor Ort auf Augenhöhe. Alle Reisen finden Sie auf www.world-insight.de. Nennen Sie uns Ihre gewünschten Kataloge und vielleicht sind Sie der glückliche Gewinner eines Reisegutscheins.

Teilnahmeschluss ist der 26.01.2018. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einwendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr GmbH & Co. KG und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr GmbH & Co. KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

<input type="checkbox"/> 724-01	<input type="checkbox"/> 724-02	<input type="checkbox"/> 724-03	<input type="checkbox"/> 724-04	<input type="checkbox"/> 724-05	<input type="checkbox"/> 724-06	<input type="checkbox"/> 724-07
<input type="checkbox"/> 724-08	<input type="checkbox"/> 724-09	<input type="checkbox"/> 724-10	<input type="checkbox"/> 724-11	<input type="checkbox"/> 724-12	<input type="checkbox"/> 724-13	<input type="checkbox"/> 724-14
<input type="checkbox"/> 724-15	<input type="checkbox"/> 724-16	<input type="checkbox"/> 724-17	<input type="checkbox"/> 724-18	<input type="checkbox"/> 724-19	<input type="checkbox"/> 724-20	<input type="checkbox"/> 724-21
<input type="checkbox"/> 724-22	<input type="checkbox"/> 724-23	<input type="checkbox"/> 724-24	<input type="checkbox"/> 724-25	<input type="checkbox"/> 724-26	<input type="checkbox"/> 724-27	<input type="checkbox"/> 724-28
<input type="checkbox"/> 724-29	<input type="checkbox"/> 724-30	<input type="checkbox"/> 724-31	<input type="checkbox"/> 724-32			

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

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



*Wichtig: Zum Katalogversand benötigen wir bitte Ihre Postanschrift! Bitte beachten Sie im Einzelfall, ob eine Schutzgebühr verlangt wird.

So erreichen Sie die DB

Im Netz

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

Per App



DB NAVIGATOR
Handy-Ticket, Echtzeitinfos, VerspätungsAlarm und Reisedetails



FLINKSTER
Für Carsharing in 300 deutschen Städten



QIXXIT
Verkehrsmittelübergreifender Reiseplaner mit Buchungsmöglichkeit



DB ZUGRADAR
Aktuelle Positionen der DB-Züge im Fern- und Nahverkehr

Schneller zur Bahn – rund um die Uhr

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



SERVICE-NUMMER

Die einheitliche Service-Nummer der Bahn im Personenverkehr

**01806/
99 66 33***

Weitere Services und Telefonnummern der Bahn:
Fahrplanauskunft 0800/150 70 90
(24 Stunden an 365 Tagen), gebührenfreie Auskünfte per Sprachdialogsystem.

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

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

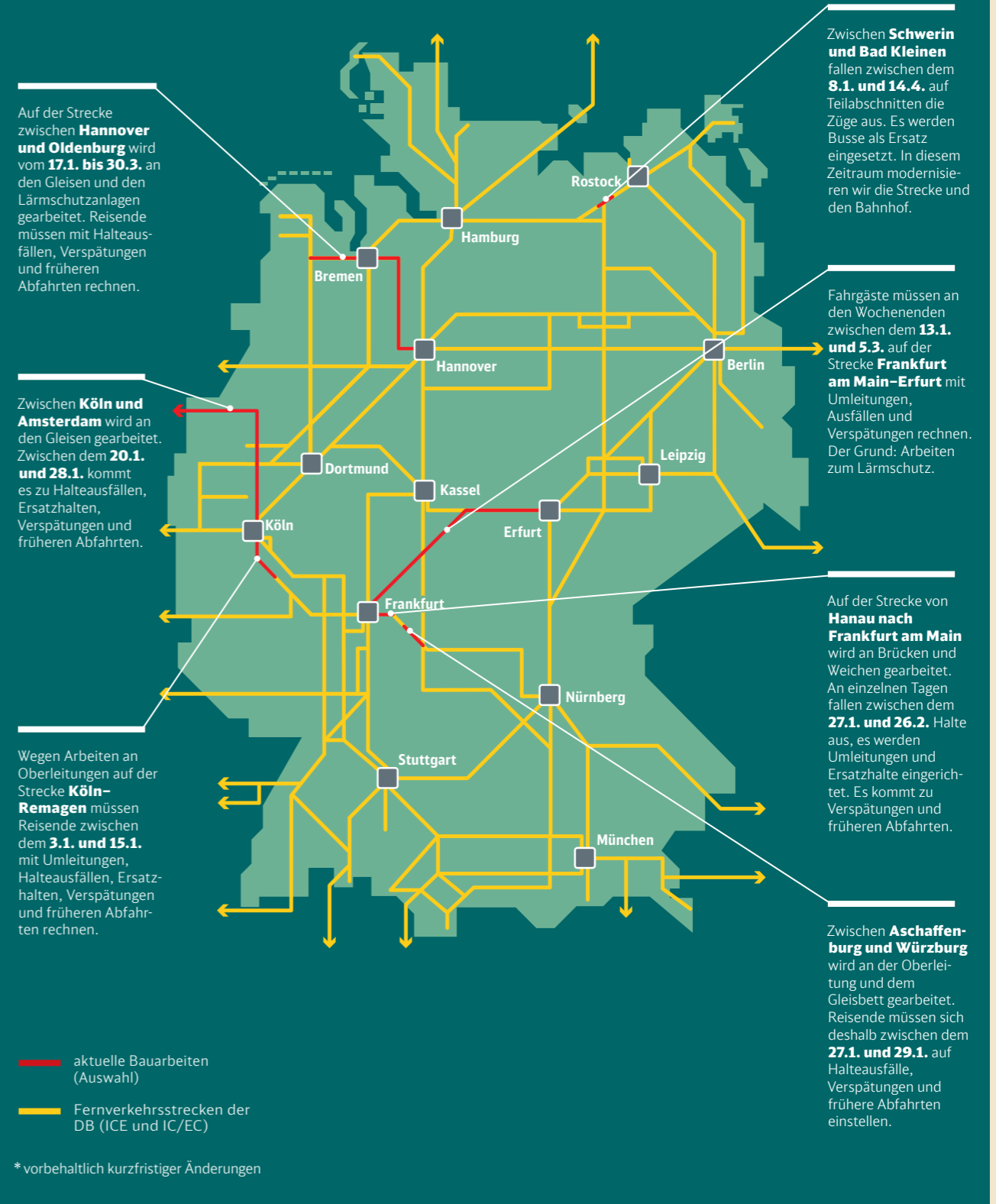
Telefonnummern von Partnern der DB wie Ameropa, bahnshop.de oder Mietwagenfirmen erhalten Sie unter der Service-Nummer 01806/99 66 33* mit dem Stichwort Rufnummer.

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

ILLUSTRATION: DIETER DUNEKA

DB-Streckennetz

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

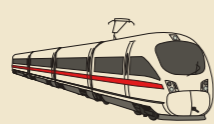


Die DB-Flotte

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



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



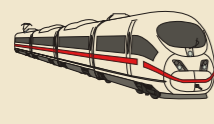
ICE T (BR 411/415)
In Betrieb seit 1999 bzw. 2004
Stückzahl: 67
Sitzplätze: 250–376
Vmax*: 230 km/h



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 s. 2000/04
Redesign: 2017–20
Stückzahl: 63
Sitzplätze: 419–450
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 seit Dezember 2017
Sitzplätze: 830
Vmax*: 250 km/h

*Vmax = maximal zugelassene Höchstgeschwindigkeit



Unterwegs mit

BIBIANA STEINHAUS

AM HAUPTBAHNHOF HANNOVER ERZÄHLT DIE SCHIEDSRICHTERIN, WIE SIE FANS IM ZUG BEGEGNET

Woher kommen Sie gerade, Frau Steinhaus?

Aus Köln, ich habe dort das Spiel Fortuna Köln gegen 1. FC Magdeburg gepfiffen, dritte Liga. Danach ging es mit dem ICE zurück nach Hannover, wo ich lebe.

Reisen Sie häufig mit der Bahn zu Ihren Einsätzen?

Fast ausschließlich. Jede Bundesligastadt ist gut mit der Bahn zu erreichen, und die Reise ist unkompliziert. Bei den vielen Reisen, die ich machen muss, habe ich gern einen Blick auf meinen ökologischen Fußabdruck.

Können Sie die Hinfahrten genießen, oder gilt die Konzentration dem Match?

Während der Fahrt denke ich noch nicht an das Spiel, da lese ich gern und trinke noch einen Kaffee.

Und auf den Rückfahrten? Geigen Ihnen Fans die Meinung, die Ihre Entscheidungen nicht teilen?

Das passiert, man trifft auf viele Fans, die mit der Bahn reisen. Sicher diskutieren wir auch, aber immer respektvoll. Einen Perspektivwechsel zu vollziehen hat noch niemandem geschadet.

Diplomatisch formuliert. Also gab es nie Pöbeleien?

Im Gegenteil, ich bin einmal von Fans zum Spiel eingeladen worden. Im Regionalexpress von Berlin nach Cottbus saß ich anderthalb Stunden in einem Meer aus rot-weißen Fahnen und unterhielt mich nett mit einigen Cottbus-Fans. Am Ende wollten sie mir sogar eine Eintrittskarte schenken. Ich hätte gern ihre



Die Schiedsrichterin verrät ihre bevorzugte Laufstrecke auf dbmobil.de/steinhaus

Gesichter gesehen, als sie mich später beim Spiel wiedersahen – als Schiedsrichterin auf dem Platz. **Sie sind Weltschiedsrichterin 2017 und pfeifen in der Herren-Bundesliga. Können Sie die Fragen nach der „Frau in der Männerdomäne“ noch hören?**

Die Leistung zählt, das Geschlecht ist unerheblich. Ich werde nicht müde, diese Tatsache zu unterstreichen. **Worin besteht die Leistung?** Man muss sich Fachwissen aneignen, Entscheidungen treffen und kommunizieren und 22 höchst unterschiedliche Charaktere durch ein Spiel leiten. Es ist wie eine Managertätigkeit, mit vielen Parallelen zur Berufswelt.

Und wohin reisen Sie, wenn die Bundesliga pausiert? Hauptsache, Sonne, Meer und Strand. ●



UNPARTEIISCH

Ihr erstes Fußballspiel piff sie mit 16. Die 38-jährige Polizeibeamtin ist die erste und einzige Schiedsrichterin der Herren-Bundesliga. Wo sie pfeift? Siehe dfb.de

FOTO: MARIUS MAASEVERD

GEDANKEN.
LESEN.



JETZT
IM HANDEL.

SOCRATES

S

DAS DENKENDE
SPORTMAGAZIN

Instagram Facebook Twitter | SOCRATESMAGAZIN

Weiterbildung per Fernstudium

Studiengemeinschaft Darmstadt



Start jederzeit – neben dem Beruf
Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!

Über 200 Fernkurse

605 ABITUR	620 Fachhochschulreife	603 Realschulabschluss	611 Hauptschulabschluss	645 Spanisch	632 Französisch für Anfänger	646 Gepr. Fremdsprachenkorrespondent/in (IHK) Englisch	639 NEU Englisch für den Beruf B1/B2	630 Englisch für Anfänger	227 NEU Deutsch für Alltag und Beruf B1 Sprache Arabisch
852 TIPP Gepr. Buchhalter/in (SGD)	851 Gepr. Bilanzbuchhalter/in (IHK)	700 TIPP Gepr. Betriebswirt/in (SGD)	873-877/972 Staatl. gepr. Betriebswirt/in	889 Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)	963 NEU Gepr. Technische/r Fachwirt/in (IHK)	707 NEU Gepr. Fachwirt/in für Marketing (IHK)	781 TIPP Gepr. Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)	965 Sales Manager	531 NEU Gepr. Fachmann/frau für kfm. Betriebsführung (HwO)
968 Personalentwicklung (IHK)	962 Eventmanagement (IHK)	778 Projektmanagement – Projektleiter/in (IHK)	471 PMI®-Projektmanagement-Zertifizierung PMP®/CAPM®	705 TIPP Gepr. Handelsfachwirt/in (IHK)	776 Gepr. Immobilienmakler/in (SGD)	917 NEU Jagdschein	581 NEU Wein- und Genuss-experte/expertin (IHK)	662 Rhetorik-Training – erfolgreich kommunizieren	236 NEU Mathe-Crashkurs
500 Technisches Zeichnen CAD	203 Staatl. gepr. Techniker/in Fachr. Elektrotechnik	540 NEU Gebäudeenergieberater/in (HWK)	200 Staatl. gepr. Mechatronik-techniker/in	181 TIPP Staatlich gepr. Maschinenbau-techniker/in	568 NEU Staatl. gepr. Techniker/in Fachr. Umweltschutztechnik	530 Gepr. Qualitätsbeauftragte/r (TÜV) – Qualitätsmanagement	202 Staatl. gepr. Chemietechniker/in	304 TIPP Gepr. Industriemeister/-in Metall (IHK)	522 Gepr. Schutz- und Sicherheitskraft (IHK)
437 TIPP Gepr. Informatiker/in (SGD)	760 NEU Mediengestalter/in - Print und Web (SGD)	427 Gepr. Web-Shop-Entwickler/in (SGD)	738 NEU Fit am PC	470 Social Media Manager/in	465 TIPP PHP- Programmierer/in (SGD)	464 Gepr. iPhone/iPad-App-Entwickler/in (SGD)	457 NEU Gepr. Java-Programmierer/in (SGD)	463 Gepr. Android App-Programmierer/in (SGD)	471 TIPP SAP®-Anwendungswissen Buchhaltung
230 NEU Gepr. Fitness-coach (SGD)	686 Yoga-Lehrer/in	226 NEU Aromatherapie	841 Heilpraktiker/in	677 Mentaltrainer/in	699 TIPP Personal und Business-Coach	835 Psychologische/r Berater/in – Personal Coach	839 Psychotherapie HP	836 TIPP Ernährungsberater/in	229 Lerncoach
980 Fachkraft für Gesundheits- u. Sozialdienstleistungen (IHK)	679 Altenbetreuungs-kraft gem. §§ 46, 53c SGB XI	844 Tierheilpraktiker/in	675 TIPP Tierpsychologie	690 TIPP Natur- und Umwelt-pädagogik	842 Gepr. Kosmetiker/in (SGD)	823 TIPP Autor werden – professionell schreiben lernen	695 Fachberatung Ernährung von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen	847 Gepr. Präventionsberater/in – Gesundheitsberater/in	820 Farb- und Stilberatung
HOCHSCHULABSCHLUSS PER FERNSTUDIUM			806 TIPP Professionelles Fotografieren leicht gemacht	807 Kunstwerkstatt – professionell zeichnen	832 Kunstwerkstatt – professionell malen	802 Raumgestaltung/Innenarchitektur	223 TIPP Kreatives Schreiben	826 Online-Redakteur/in Online-Texter/in	224 NEU Bloggen – professionell gemacht

HOCHSCHULABSCHLUSS PER FERNSTUDIUM

Bachelor/Master/Akademische Weiterbildung

- Informatik ■ Ingenieurwissenschaften
- Energie-, Umwelt- und Verfahrenstechnik
- Wirtschaftsingenieurwesen und Technologiemanagement

Jetzt Infos kostenlos anfordern!
 Wilhelm Büchner Hochschule
 Tel. 0800-924 10 00 gebührenfrei
 www.wb-fernstudium.de

AUCH OHNE ABITUR!

0800-743 11 00 www.sgd.de

Persönliche, gebührenfreie Beratung:
 Mo. – Fr. 8:00 bis 20:00 Uhr und Sa. 10:00 bis 15:00 Uhr

INFO-GUTSCHEIN

Ausfüllen, ausschneiden und noch heute absenden.

Tragen Sie hier die Kurs-Nummern ein:

1. Probelektion

2. Probelektion

Schicken Sie mir auch Infos über die Wilhelm Büchner Hochschule zu.



Name, Vorname Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail Telefon

Studiengemeinschaft Darmstadt · Ostendstraße 3 · 64319 Pfungstadt · Abt. ED246 · www.sgd.de

GRATIS: Ihr Infopaket anfordern!

Ihre SGD-Vorteile:

- Staatlich zugelassen
- Start jederzeit – an 365 Tagen im Jahr
- Persönliche Betreuung
- Hohe Flexibilität, Lernen von zu Hause aus
- Online-Campus „waveLearn“
- 4 Wochen kostenlos testen

