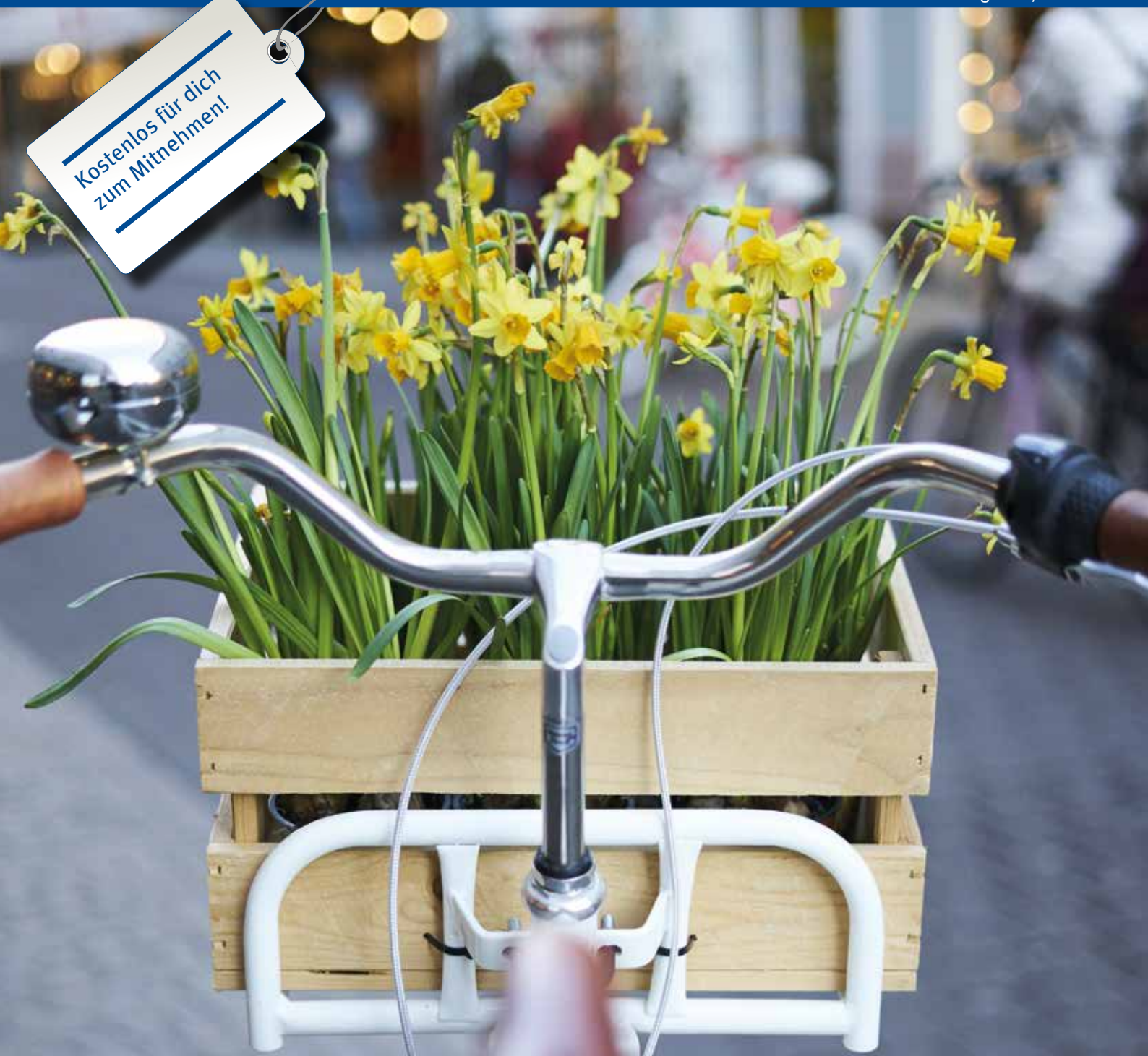




Kostenlos für dich  
zum Mitnehmen!



## Alkohol während der Fahrt - wie uncool!

10 Jahre alkoholfrei im metronom - Geschichte einer Abstinenz **S. 6**

## Das nächste Abenteuer wartet!

Mit der neuen metronom-komoot-Community auf Tour **S. 12**

## Einfach mal glücklich sein:

13 Tipps und Übungen für mehr Glück im Alltag **S. 28**

# Wo Niedersachsen am schönsten ist!



Über 200 Geheimtipps und Ausflugsziele in Niedersachsen



## FREIZEITfahrplan 2020

Erhältlich ab April 2020 auf den *metronom* Zügen, in den Tourist-infos und Bürgerbüros entlang der *metronom* Strecken.

Bestelle dein kostenloses Exemplar unter [www.metronom.de](http://www.metronom.de)



### Hinaus liebe Freunde!

Die Tage werden endlich wieder länger, erste Sonnenstrahlen kündigen den Frühling an und wir freuen uns darauf, endlich wieder hinaus zu gehen.

Ob mit dem Fahrrad durch die Docklands, in den Stadtpark und ins Planetarium nach Hamburg oder wohin auch immer ihr wollt. Schnappt euch die Familie, Freunde oder Vereinskameraden und genießt den Frühling.

Was ihr unternehmen könnt, wohin es geht und vieles mehr erfahrt ihr in dieser frühlingsfrischen Ausgabe der momente.

Und noch viel mehr. Wir schauen hinter die Kulissen der großen Frischzellenkur für alle *metronom* Züge, wir feiern mit euch den Weltglückstag und geben Tipps, wie ihr gut in die neue Fahrradsaison startet.

Viel Vergnügen und allzeit gute Fahrt wünscht euch Björn Pamperin und das gesamte *metronom* Team

### Impressum

**Herausgeber**  
*metronom*  
Eisenbahngesellschaft mbH  
St.-Viti-Str. 15 | 29525 Uelzen  
Tel.: 05 81 | 97 164 164  
[www.metronom.de](http://www.metronom.de)

**Redaktion**  
Björn Pamperin [V.i.S.d.P.]  
Kay Steinmann [FIND]  
[momente@der-metronom.de](mailto:momente@der-metronom.de)

**Gestaltung & Druck**  
FIND Druck- & Medienwerkstatt GmbH  
Poststraße 11  
29553 Bienenbüttel  
05823 | 95566655  
[www.find-druckmedien.de](http://www.find-druckmedien.de)

[info@find-druckmedien.de](mailto:info@find-druckmedien.de)

**Erscheinungsweise**  
vierteljährlich  
35.000 Exemplare



**12** Das nächste Abenteuer wartet! Mit der *metronom*-komoot-Community auf Tour.

**08** Wohin in eurer Freizeit? *metronom* zeigt es euch!

**10** Verjüngungskur auf Rädern – die Züge des *metronom* werden runderneuert

**14** Frühjahrs-Check: So machst du dein Fahrrad fit für die Saison

**17** Neu: Die satirische Kolumne



**24** Wo immer jemand da ist – Die Bahnhofsmissionen

**18** Die schönste Art, Hamburg zu entdecken: Hamburg City Cycles

**22** Termine, die keiner verpassen sollte – im April und Mai 2020

**30** Lass uns doch mal wieder herzlich lachen – zu Besuch in der Lachs Schule Bremen

**34** Rezept-Tipp: Finkenwerder Maischolle

# Baustellenübersicht

Alle Details und Baustellen-Fahrpläne online: [www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht](http://www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht)

RB31

**20.03. bis 30.03.2020**  
Hamburg Hbf – Lüneburg

Aufgrund von Gleisbauarbeiten können die Züge teilweise nicht in Maschen halten.

Ein Schienenersatzverkehr wird für die betroffenen Züge eingerichtet.

Alle Informationen findet ihr unter:  
[www.metronom.de](http://www.metronom.de)



RB31

**31.03. bis 10.04.2020**  
Hamburg Hbf – Lüneburg

Aufgrund von Gleisbauarbeiten können die Züge teilweise nicht in Radbruch, Bardowick und Maschen halten.

Ein Schienenersatzverkehr wird für die betroffenen Züge eingerichtet.

Alle Informationen findet ihr unter:  
[www.metronom.de](http://www.metronom.de)



RB31

**01.05. bis 03.05.2020**  
Hamburg Hbf – Lüneburg

Aufgrund von Gleisbauarbeiten können die Züge teilweise nicht in Radbruch und Bardowick halten.

Ein Schienenersatzverkehr für die betroffenen Züge wird eingerichtet.

Alle Informationen findet ihr unter:  
[www.metronom.de](http://www.metronom.de)



RB31

**15.06. und 16.06.2020**  
Hamburg Hbf – Lüneburg

Aufgrund von Instandsetzungsarbeiten an den Gleisen können die Züge im Nachtverkehr teilweise nicht in Ashausen halten. Ein Schienenersatzverkehr für die betroffenen Züge wird eingerichtet.

Alle Informationen findet ihr unter:  
[www.metronom.de](http://www.metronom.de)



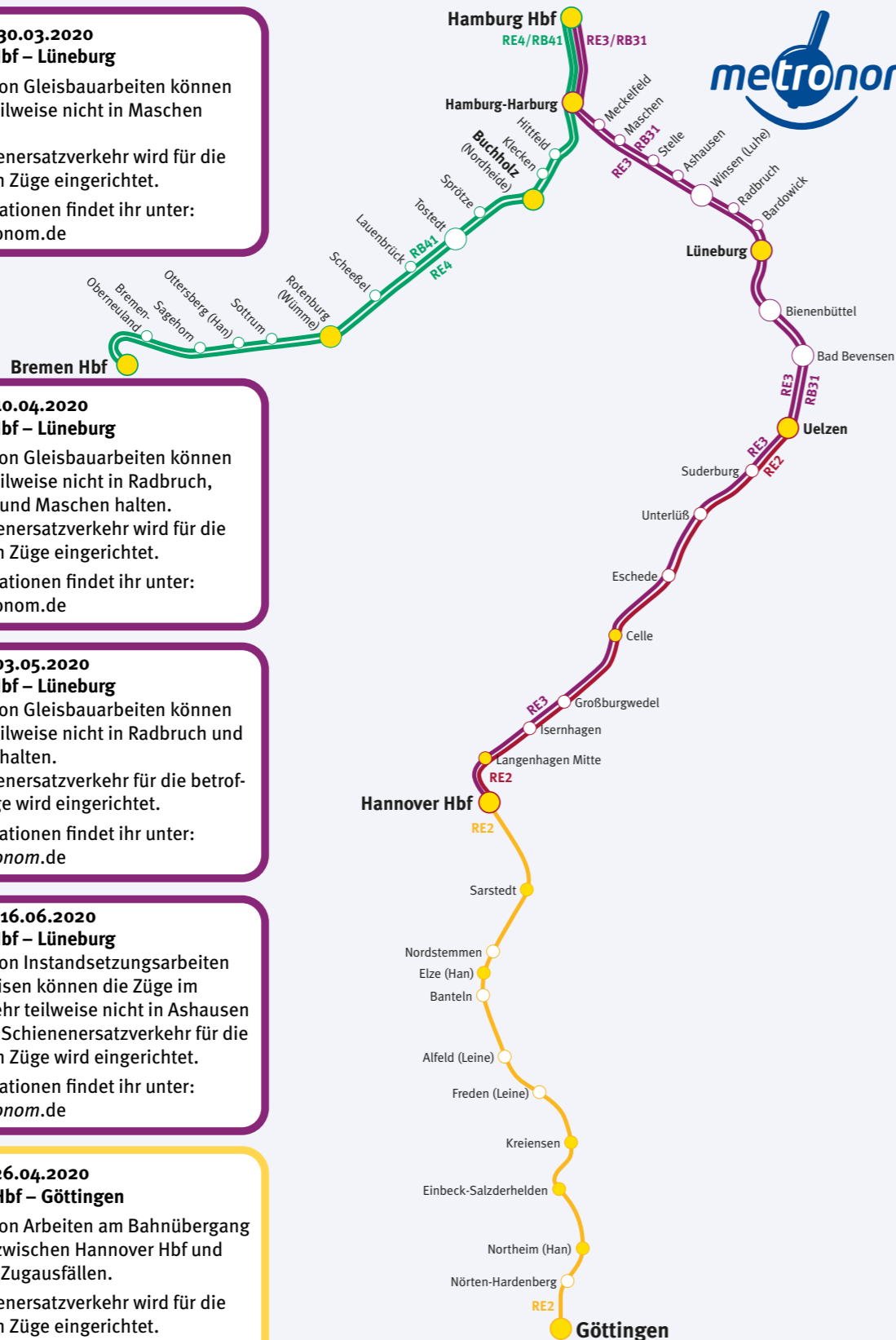
RE2

**17.04. bis 26.04.2020**  
Hannover Hbf – Göttingen

Aufgrund von Arbeiten am Bahnübergang kommt es zwischen Hannover Hbf und Banteln zu Zugaussfällen.

Ein Schienenersatzverkehr wird für die betroffenen Züge eingerichtet.

Alle Informationen findet ihr unter:  
[www.metronom.de](http://www.metronom.de)



## Sitze raus - Fahrrad rein. metronom eröffnet die Fahrradsaison

Entlang der *metronom* Strecken gibt es tolle Radwanderwege und viel zu entdecken. Nimm dein Fahrrad oder E-Bike einfach mit in den Zug und erreiche so schnell und einfach den Startpunkt deiner nächsten Radtour.

Dafür haben wir im *metronom* extra einen eigenen Fahrradwagen eingerichtet – mit Platz für mehr als 40 Fahrräder. Anders als z. B. im Stadtverkehr gibt es im *metronom* keine Sperrzeiten für Fahrräder. Du kannst dein Rad also mitnehmen, wann immer du möchtest. Um diesen Service anbieten zu können, braucht dein Fahrrad aber eine eigene Fahrkarte. Die Fahrradtagskarte bekommst du für 5,00 € auch an allen *metronom* Fahrkartenaufmachern.

Der Fahrradwagen ist übrigens von außen gut gekennzeichnet. Bitte steige mit deinem Rad nur in die mit dem Fahrrad-Symbol gekennzeichneten Wagen ein. Der Fahrradwagen befindet sich immer direkt hinter dem Steuerwagen, also an dem Zugende ohne Lok. Nimm bitte immer dein Gepäck ab, so passen viel mehr Räder in den Fahrradwagen. Vergiss nicht, dein Fahrrad während der Fahrt zu sichern.

Jedes Jahr im März werden bei *metronom* die Schraubenschlüssel gedreht, um mehr Platz für Fahrräder zu schaffen. In allen Fahrradwagen werden dann die Sitze ausgebaut und stattdessen die Fahrradhalterungen montiert. Damit hat jeder Zug dann wieder genug Platz für die Fahr-

räder. Pro Fahrradwagen werden 24 Doppelsitze ausgebaut. Das sind genau 888 Sitze für die gesamte *metronom* Flotte. Zwei Mitarbeiter der Werkstatt kümmern sich ab März darum, dass die ca. 60 kg schweren Sitze pünktlich vor Ostern ausgebaut sind. Während der Sommermonate werden die ausgebauten Sitze eingelagert – trocken, dunkel und gut eingepackt.

Im Oktober heißt es dann wieder „Kommando zurück“. Dann werden im Fahrradwagen wieder Sitze eingebaut. Natürlich nicht alle, sondern nur in der Mitte des Wagens zwei Reihen. Denn die Norddeutschen fahren auch im Winter Fahrrad, nur etwas weniger.

## Welches Fahrrad-Ticket auf welcher Strecke?

	Niedersachsentarif	HVV	VBN
<b>Kosten</b>	Tageskarte 5,00 €	Tageskarte 3,50 € für die Mitnahme im <i>metronom</i> . Mitnahme in U-Bahnen, S-Bahnen und A-Bahnen (AKN) ist kostenfrei.	Fahrrad-TagesTicket Preisstufe I: 2,00 €, Gesamtnetz: 3,95 € Fahrrad-MonatsTicket PS I: 36,20 €, Gesamtnetz: 54,30 €
<b>Geltungsbereich</b>	gesamt Niedersachsen (Niedersachsentarif) Im <i>metronom</i> : Von Bremen über Hamburg bis Göttingen.	Gesamter HVV-Bereich Im <i>metronom</i> : von Scheeßel über Hamburg bis Bienenbüttel.	Preisstufe I umfasst bei <i>metronom</i> Bremen Hbf - Bremen-Oberneuland Gesamtnetz: Bremen Hbf - Rotenburg.
<b>Geltungszeitraum</b>	von 0 Uhr bis 3 Uhr des Folgetages bzw. bis zur letzten, im Fahrplan als Nachtzug bezeichneten Fahrt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im <i>metronom</i> ganztägig gültig! Sperrzeiten nur in den U-, S- und A-Bahnen:</li> <li>Sa/So, an gesetzlichen Feiertagen sowie am 24. und 31. Dezember jeweils ganztägig bis Betriebschluss.</li> <li>Mo - Fr von 09:00 - 16:00 Uhr und 18:00 Uhr bis Betriebschluss</li> <li>während der Hamburger Sommerferien ganztägig.</li> <li>die kostenlose Fahrradmitnahme gilt auf den Elbfähren im HVV uneingeschränkt an allen Tagen ohne Sperrzeit.</li> </ul>	Gilt für einen Tag oder einen Monat, abhängig vom gelösten Ticket. - bis 3 Uhr des Folgetages.
<b>Kinderräder</b>	unter 6 Jahren kostenfrei (unabhängig von der Fahrradgröße).	unter 6 Jahren kostenfrei (unabhängig von der Fahrradgröße).	unter 6 Jahren kostenfrei (unabhängig von der Fahrradgröße).
<b>Falträder</b>	kostenfrei	kostenfrei	kostenfrei

# Alkohol während der Fahrt? Wie uncool!

## 10 Jahre alkoholfrei im metronom - die Geschichte einer Abstinenz

Am 15. November 2009 hat im metronom begonnen, was inzwischen bundesweit Standard ist: Kein Trinken oder Bereitstellen von Alkohol während der Fahrt. Was für über 90% aller Fahrgäste heute normal ist, war damals eine kleine Revolution.

### Wir blicken zurück:

Gewalt gegen Fahrgäste und Mitarbeiter, verklebte Böden und Tische, durchnässte Sitze, beklebte Fenster und Türen. Müllberge aus Flaschen, leeren Fässern, Bierkästen, Konfetti und sonstigem Müll, Fäkalien und unbenutzbare WCs. Man kann sich heute kaum vorstellen, wie die Züge des metronom damals teilweise aussahen, insbesondere am Wochenende oder Montag danach. Regelmäßig wurde in den Zügen derart über die Stränge geschlagen, dass diese anschließend nicht mehr einsetzbar waren und für eine intensive Reinigung und Reparatur aus dem Verkehr gezogen werden mussten. Hinzu kamen verunsicherte Fahrgäste und Familien, die in einen „Partyzug“ geraten sind, bedrängte, belästigte oder bedrohte Mitarbeiter und Pendler, welche Montagmorgen in einen unzumutbaren Zug einsteigen mussten. Aus der Kriminalstatistik war 2008 ein Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Straftaten ableitbar.

- ➔ Anteil der alkoholisierten Tatverdächtigen bei Gewaltdelikten zunehmend: 31,3 % (2007: 26,6 %)
- ➔ Stark gestiegene Zahl 72.904 Fälle gefährlicher und schwerer Körperverletzungen (plus 9,1 %) im öffentlichen Raum
- ➔ Bei jeder dritten aufgeklärten Gewalttat – Mord, Totschlag, Raub, gravierende Körperverletzungen – war Alkohol im Spiel
- ➔ Jugendgewalt nimmt zu – Alkohol als Katalysator
- ➔ Zunehmende Brutalität gegenüber Amtspersonen/Polizisten

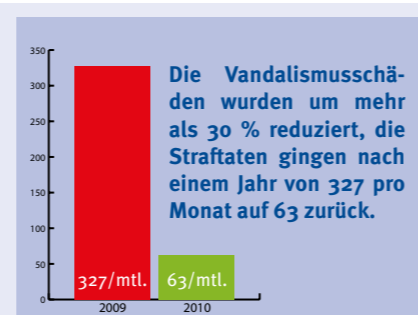
Die Alkohol konsumierenden Fahrgäste waren in Gruppen kategorisierbar.

- ➔ Fußball-/Sportfans
- ➔ Großveranstaltungen
- ➔ Party-/Pistengänger
- ➔ Junggesellenabschiede
- ➔ „Feierabendbierchen“
- ➔ „Hausfrauen“-Sektrunden

Insbesondere die Gruppe der Fußball/Sportfans, Besucher von Großveranstaltungen sowie alkoholisierte Partygänger waren 2007 und 2008 dabei als Alkohol Problemgruppen identifizierbar. Das alles wollte metronom 2009 so nicht mehr hinnehmen. Fahrgäste und Mitarbeiter sollten sich jederzeit sicher fühlen können, die Züge sollten für alle Fahrgäste sauber und einladend sein, die Anzahl der Straftaten reduziert werden und die stetig steigenden, horrenden Kosten für Reinigung, Reparatur von Vandalismusschäden und Sicherheitspersonal in Höhe von mehr als 500.000 EUR pro Jahr sollten besser für neue Services investiert werden. Um diese Ziele zu erreichen, schien ein Alkoholkonsumverbot in den Zügen und während der Fahrt plausibel und naheliegend.

### Aber: Was sagen eigentlich die Fahrgäste dazu?

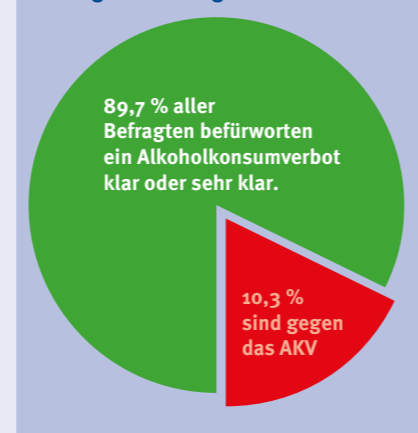
Das wollte metronom in einer groß angelegten, repräsentativen Umfrage unter den Fahrgästen herausfinden. Das Ergebnis war überraschend eindeutig: 89,7 % aller Befragten befürworten ein Alkoholkonsumverbot klar oder sehr klar.



Das Müllaufkommen wurde drastisch reduziert: Von mtl. 163 t Müll in den Zügen waren es nach Einführung des AKV monatlich weniger als 55 t.



### Das sagen die Fahrgäste zum AKV:



Bereits im Februar 2009 startet dann die Informationskampagne zur Einführung des Alkoholkonsumverbots (AKV). Im November wird das AKV eingeführt – zunächst mit einer „Karenzzeit“ von 4 Wochen, in denen aufgeklärt und informiert wird, aber noch keine Strafen zu zahlen sind. Ab Dezember 2009 folgt dann die freundliche, aber konsequente Umsetzung in allen Zügen, so wie es bis heute gängige Praxis ist.

Nach den ersten vier Monaten Praxis ziehen die Verantwortlichen 2010 eine ausgesprochen positive Zwischenbilanz: Das Alkoholkonsumverbot in den Zügen des metronom funktioniert!

### Das sagen die Fahrgastbetreuer nach 4 Monaten AKV 2010:

„Am Anfang hatten wir Angst, dass Fahrgäste, die im Zug Alkohol trinken, ausrasten, wenn wir sie auf das AKV ansprechen. Das kommt aber nur ganz selten vor. Fußballfans weisen wir freundlich auf die nächste Möglichkeit zum Trinken am Bahnhof hin, deshalb akzeptieren fast alle das Verbot.“  
FB Holger K.

„Einzelne Biertrinker im Zug werden häufig von anderen Fahrgästen über das AKV aufgeklärt. Als FB können wir jetzt eingreifen und jemanden zur Not auch von der Fahrt ausschließen, bevor eine Situation eskaliert.“  
FB Björn S.

„Für das AKV habe ich von Fahrgästen viel Schulterklopfen erfahren. ‚Endlich macht mal jemand was.‘, wurde häufig gesagt. Alkohol trinkende Menschen strahlen etwas Unberechenbares aus und viele Fahrgäste fühlten sich allein durch die Mengen an Alkohol verunsichert.“  
FB Angela N.

„Früher holten wir in Fußballzügen bis zu 20 Säcke voll mit Flaschen, Dosen und Müll aus einem 8er-Park und ganz oft war eine Ad-hoc-Reinigung nötig. Heute gibt es kaum noch Müll in den Zügen, und seit dem AKV habe ich noch keine Sonderreinigung bestellt.“  
FB Denise B.

### Und heute... ?

... sagen uns in den regelmäßigen Kundenbefragungen immer noch 90 % der Fahrgäste, dass sie das Alkoholkonsumverbot gut bis sehr gut finden. Alkoholfreie Züge und Busse sind inzwischen zum Standard geworden. Nachdem metronom 2009 den ersten Schritt gegangen ist, haben bundesweit Verkehrsverbände, Verkehrsunternehmen und Aufgabenträger nachgezogen und setzen konsequent auf saubere, sichere und alkoholfreie Fahrten. Wir sind uns sicher, da werden wir uns einig: Alkohol während der Fahrt ist uncool. Und teuer. Wir wollen, dass sich wirklich alle Fahrgäste wohlfühlen können. Dafür braucht es klare Regeln – und die haben wir. Kein Alkohol während der Fahrt. Mach einfach mit und lass uns nicht darüber diskutieren. Vielen Dank!

## Was geht

- ➔ **VOR der Fahrt feiern und Alkohol trinken**  
Ja klar – dafür sind wir da. Damit ihr ohne Reue feiern könnt, fahren wir euch anschließend zur nächsten Location oder nach Hause. Das Auto könnt ihr einfach stehen lassen. Sicherer ist das.
- ➔ **Mit einem leichten Schwips oder auch kräftig angeheitert Zug fahren**  
Ja klar. Wir finden zwar: Jeder sollte seine Grenzen kennen und rechtzeitig aufhören. Aber solange ihr euch an die Regeln haltet, niemanden belästigt, angreift oder etwas beschädigt, fahren wir euch gerne – auch mit Schwips. Achtung: Fahrkarte nicht vergessen. Am besten schon vorher kaufen.
- ➔ **Alkohol verschlossen im Gepäck transportieren**  
Ja klar. Ihr könnt den „Stoff“ für eure Party oder den Wein für den Besuch bei Freunden im Hand- und Reisegepäck jederzeit mitnehmen. Wichtig dabei ist nur: Gut verstaut im Gepäck, verschlossen, nicht „trinkbereit“.



## Was NICHT geht

- ➔ **Während der Fahrt Alkohol trinken**  
Vorglühen im metronom? Nein, Danke! Die anderen Fahrgäste wollen nicht mitfeiern, also habt kurz Geduld bis ihr angekommen seid. Außerdem wird es teuer. Jeder Verstoß gegen das Alkoholkonsumverbot kostet 40,00 € – da kennen wir auch wenig Ausnahmen.
- ➔ **Stilles Feierabendbierchen, launiger Sekt oder Prosecco am Platz**  
Verstehen können wir es ja – nach einem anstrengenden Tag das Feierabendbier für die Fahrt. Die Vorfreude auf den Ausflug oder Junggesellenabschied schon im Zug mit einem Sekt feiern? Lieber nicht! Das Geld ist zu Hause oder während der Feier besser angelegt. Also habt kurz Geduld bis ihr angekommen seid und stoßt erst an, wenn ihr ausgestiegen seid. Das freut uns, alle anderen Fahrgäste und den Geldbeutel auch.
- ➔ **Die Flasche schon mal bereitstellen**  
Die offene oder trinkbereite Flasche, Becher oder Glas schon mal bereithalten? Ach komm – das ist weder schön noch notwendig. Wenn es da steht, will man auch was trinken. Also lieber in der Tasche lassen und auf den Zielbahnhof freuen.



# Wohin in eurer Freizeit? metronom zeigt es euch!

## ALFELD (Leine) UNESCO-Welterbe Fagus-Werk

Das Fagus-Werk wurde 2011 zum UNESCO-Welterbe ausgezeichnet. Als Ursprungsbau der modernen Industriearchitektur ist das 1911 erbaute lebende Denkmal das Erstlingswerk des Architekten und Bauhausgründers Walter Gropius. Bis heute wird im Fagus-Werk aktiv produziert. Führungen, Video-Guides sowie interaktive multimediale Ausstellungen laden dich ein, dieses spannende Welterbe zu erkunden und einen Blick hinter die Kulissen in die Produktion zu werfen.

- Ort:** Hannoversche Straße 58  
31061 Alfeld (Leine)
- Reisezeit:** ganzjährig
- Öffnungszeiten:** November - März:  
täglich 10:00 - 16:00 Uhr;  
April - Oktober:  
täglich 10:00 - 17:00 Uhr
- Eintrittspreis:** ab 7,00 €. Es gibt Ermäßigung für Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Schwerbehinderte bei Vorlage des Ausweises.
- weitere Infos:** [www.fagus-werk.com](http://www.fagus-werk.com)



**Anreise:** Zielbahnhof ist Alfeld (Leine) RE2. Der liegt fußläufig 10 min vom Fagus-Werk entfernt. Darüber hinaus liegt das Fagus-Werk am Leine-Heide-Radweg.

© Fagus-Werk

## SCHEESSEL 03.05.2020 Heimat Festival Scheeßel

Das Heimat Festival ist ein kleines und familiäres Festival in der Gemeinde Scheeßel. Hinter dem Begriff „Heimat“ steht das Konzept - lokale Künstler, Unternehmen und Speisen an einem Tag zusammen zu bringen und die Vielfalt der Region zu zeigen. Dazu gesellen sich überregionale Bands als Highlight des Abends.

- Ort:** Westerveseder Landstraße,  
27383 Scheeßel
- Öffnungszeiten:** siehe [www.heimat-festival.de](http://www.heimat-festival.de)
- Eintrittspreis:** 27,00 €
- weitere Infos:** [www.heimat-festival.de](http://www.heimat-festival.de)

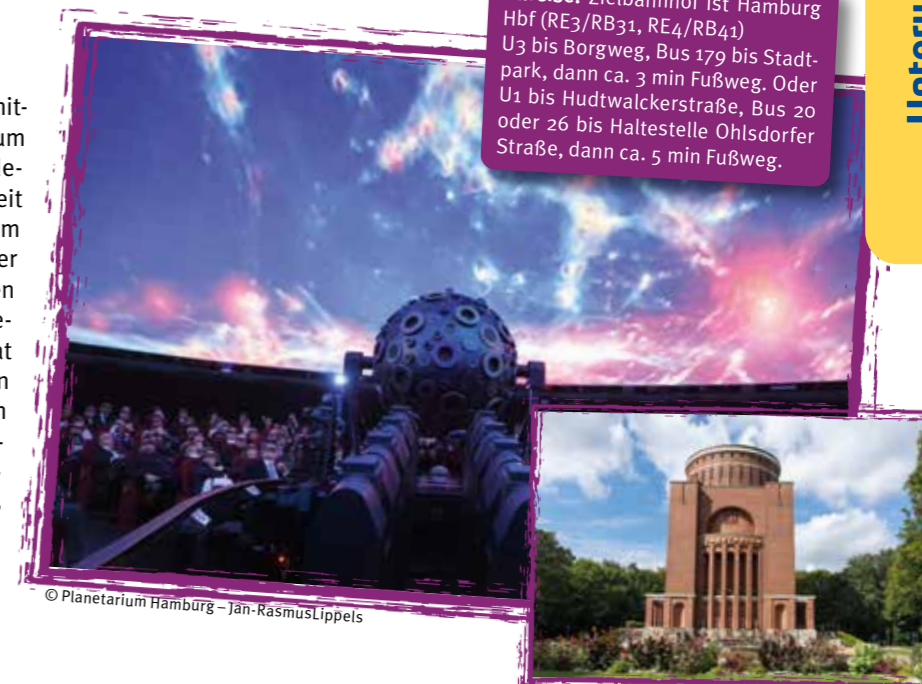
**Anreise:** Entfernung vom Bahnhof 0,3 km. Das Festivalgelände auf dem Freigelände der Firma Behrens & Behrens ist nur 300 m vom Bahnhof Scheeßel entfernt und zu Fuß durch den Unterführungstunnel schnell erreichbar.

© „Heimat Festival“ - Peter Delle

## HAMBURG Planetarium Hamburg

Hamburgs Ort mit den schönsten Sternen liegt mitten im Stadtpark. Hier stehen dir die Türen zum Weltall das ganze Jahr über offen. Geh auf Entdeckungsreise ins Weltall und in die Vergangenheit und Zukunft der Erde! 2020 feiert das Planetarium Hamburg seinen 90. Geburtstag – es ist eins der ältesten und gleichzeitig modernsten Planetarien der Welt. Die Erde und ihr Platz im Kosmos stehen im Zentrum des Programms, das jeden Monat knapp 200 Veranstaltungen umfasst, viele davon in 3D-Bildwelten und 3D-Sound. Im Programm findest du auch Live-Konzerte, Licht- und Lasershows, Lesungen uvm. Das technisch hervorragend ausgestattete Sternentheater bietet Shows für Anfänger und Fortgeschrittene, für Erwachsene und Kinder, für Wissenshungrige und Musikliebhaber.

- Ort:** Linnering 1 (Stadtpark),  
22299 Hamburg
- Reisezeit:** ganzjährig
- Öffnungszeiten:** Mo geschlossen außer in den Hamburger Schulferien, Di 09:00 - 17:00 Uhr, Mi - Do 09:00 - 21:00 Uhr, Fr 09:00 - 22:00 Uhr, Sa 12:00 - 22:00 Uhr, So + Feiertage 10:00 - 20:00 Uhr



**Anreise:** Zielbahnhof ist Hamburg Hbf (RE3/RB31, RE4/RB41) U3 bis Borgweg, Bus 179 bis Stadtpark, dann ca. 3 min Fußweg. Oder U1 bis Hudtwalckerstraße, Bus 20 oder 26 bis Haltestelle Ohlsdorfer Straße, dann ca. 5 min Fußweg.

© Planetarium Hamburg - Jan-Rasmus Lippels

## HITTFELD Seeve-Radweg

Startpunkt der Tour auf dem Seeve-Radweg ist die Hittfelder St.-Mauritius-Kirche. Schatz der Feldsteinkirche ist das bronzene Taufbecken. Vom Hittfelder Kirchberg aus radelst du entlang des kältesten Flusses Norddeutschlands, vorbei an der Wassermühle Karoxbostel mit ihrem Kultur- und Mit-Mach-Garten bis nach Meckelfeld und von dort aus Richtung Elbe. In Over führt der Rückweg zunächst durch das Naturschutzgebiet „Untere Seeveniederung“ mit Vogelbiotop, Schachblumen und einem Aussichtsturm. Entlang der Bahngleise führt der Weg weiter zum See im Maschener Moor. Hier laden kleine Sandstrände zum Baden und größere Baumgruppen mit Sitzgelegenheiten zum Picknick ein, bevor es mit dem Zug ab Maschen heimwärts geht.

- Ort:** Kirchstraße, 21218 Seevetal
- Reisezeit:** 01.04.2020 - 30.11.2020
- Eintrittspreis:** frei
- weitere Infos:** [www.lueneburger-heide.de/natur/tour/8051/seeve-radweg.html](http://www.lueneburger-heide.de/natur/tour/8051/seeve-radweg.html)



**Anreise:** Zielbahnhof ist Hittfeld (RB41) Den Hittfelder Bahnhof auf der Straße „Am Bahnhof“ verlassen. Anschließend der „Hittfelder Landstraße“ und der „Bahnhofstraße“ bis zur St.-Mauritius-Kirche folgen.

© Fotos: Karin Görz



Lade dir die Tour direkt auf deine komoot-App:



## Verjüngungskur auf Rädern - die Züge des metronom werden runderneuert

*Etwa 30 Jahre beträgt die Nutzungs- und damit Lebensdauer eines Zuges, der jeden Tag mehr als 800 km durch Niedersachsen fährt. Vor 17 Jahren hat der metronom seinen Betrieb aufgenommen und erstmals die zu dem Zeitpunkt fabrikneuen Züge in gelb-weiß-blau eingesetzt. 175 Mio. km und 490 Mio. Fahrgäste – soviel Einwohner haben die USA und Russland zusammen – später ist Halbzeit – die vom Land Niedersachsen (LNVG) finanzierten und gestellten Züge haben jetzt etwa die Hälfte ihrer Lebenszeit erreicht. Zeit für eine drastische Verjüngungskur, fanden die Verantwortlichen bei der LNVG in Hannover.*

„Das ist die größte Verjüngungskur auf Niedersachsens Gleisen in den vergangenen 20 Jahren“, sagt LNVG Geschäftsführerin Carmen Schwabl. „Wir sorgen mit der grundlegenden Erneuerung dafür, dass den Fahrgästen wieder Züge zur Verfügung stehen, deren Qualität fast an neue Fahrzeuge heranreicht.“

Diese sogenannte „Hauptuntersuchung XL Doppelstockwagen (HU XL Dosto)“ werde für alle 257 Fahrzeuge, darunter je 37 Lokomotiven und Steuerwagen, voraussichtlich bis 2026 dauern. Die bisher beauftragten Lokomotiven, Steuerwagen und Sonderwagen kosten die LNVG stolze 80 Mio. EUR. Für die übrigen Wagen kommt noch einmal ein zweistelliger Millionenbetrag hinzu.

Der Anfang ist gemacht: Seit Ende letzten Jahres fährt bereits der erste runderneuerte Wagen in der metronom Flotte. Und er macht sich ausgesprochen gut: Die Fahrgäste, die ihn schon erleben durften, sind beeindruckt. Die Erneuerung der Flotte erfolgt „unter rollendem Rad“, wie die Eisenbahner gerne sagen, sprich während des laufenden Betriebes. Dafür werden derzeit bis zu drei Fahrzeuge gleichzeitig aus der Betriebsreserve genommen und nach Hennigsdorf oder

Kassel in die Werke des Herstellers Bombardier gefahren. Dort dauert es dann ca. 6 – 10 Wochen, bis die „neuen“ Wagen wieder in die Flotte eingegliedert werden. Und dann folgen die nächsten Wagen. Dieser Rhythmus soll ab 2021 weiter erhöht werden, um den Zeitplan bis Ende 2026 einhalten zu können.

Ihr werdet in der metronom Flotte also künftig immer mal wieder „neue“ Wagen zwischen den Alten sehen. Einige neue Funktionen, wie z. B. die Monitore oder das WLAN, könnt ihr dann leider noch nicht nutzen. Diese funktionieren aus technischen Gründen leider erst, wenn alle Wagen eines Zugverbandes inkl. Steuerwagen modernisiert sind.

„Wir ziehen alle Wagen einmal auf links“ Sobald die Wagen im Werk ankommen, werden alle Sitze und weitere Inneneinrichtungen ausgebaut. Die Wagen werden dann für die Lackierung vorbereitet. Die Lackierung erfolgt in mehreren Schritten und dauert mit Trocknungszeiten bis zu einer Woche. Nach Abschluss der Lackierung folgen Ausbesserungen an Fußböden, Einstiegsbereichen, WC-Zellen etc.. Parallel werden die für die zusätzlichen Einbauten benötigten Kabel

hinter den Verkleidungen verlegt. Auch die Komponenten bspw. für das WLAN und die Videoüberwachung werden jetzt eingebaut. Sind alle Kabel verlegt und alle Dinge an den richtigen Stellen angebracht, werden die neuen Sitze eingebaut. Im Anschluss daran werden alle Piktogramme und Aufschriften angebracht. Zum Abschluss wird der Wagen innen und außen auf Hochglanz und wieder in den Fahrgasteinsatz gebracht. Das Ergebnis freut Fahrgäste, Eigentümer und Betreiber gleichermaßen. Das sind die wichtigsten Verbesserungen nach der aufwendigen Frischzellenkur:

- **Neue Außenlackierung mit neuem Design**
- **4,5 t Farbe für alle Wagen**
- **Neue, ergonomisch angepasste Sitze mit klappbaren Armlehnen und Lederkopfstütze**
- **Insgesamt 24.000 Stck.**
- **Klapptisch und Laptop-Halterung an jedem Sitz**
- **Neue Tische in den Sitzgruppen**
- **Steckdosen an allen 4er Sitzgruppen**
- **Schnelles, kostenfreies W-LAN in jedem Wagen**

- **Videoüberwachung für die Sicherheit**
- **Energiesparende LED-Beleuchtung in den Wagen**
- **Neu gestaltete WCs inkl. Duftspender und Desinfektionsmittelspender**
- **Hellere Ausleuchtung der Einstiegsbereiche**
- **Neue Innen- und Außenanzeigen für das Fahrziel**
- **Monitore zur Fahrgastinfo inkl. Streckenführung und Anschlussinformation**

Torsten Frahm, technischer Geschäftsführer der metronom Eisenbahngesellschaft, sagt mit Blick auf den „Neuzugang“: „Jetzt ist es soweit: Der erste generalüberholte Wagen wurde in die metronom Fahrzeugflotte eingegliedert, die weiteren werden bis 2026 folgen. Darauf freuen wir uns und sind sehr stolz, dass wir die LNVG bei diesem großen Vorhaben mit Knowhow und Tatkraft unterstützen dürfen.“ Mit Blick auf Verbesserungen wie neue Sitze und Videoaufzeichnung ergänzt Frahm: „Damit wird sich in den nächsten Jahren die Sicherheit und der Komfort für die Fahrgäste nach und nach spürbar verbessern.“ Durch die „HU XL Dosto“ wird die Qualität der Wagen wieder annähernd auf den Neuzustand gehoben. Auch wird deren Ausstattung verbessert und erfüllt somit die Anforderungen an moderne Eisenbahnfahrzeuge. Somit können auch „alte“ Wagen modernen Nahverkehr bieten, und damit dient die teure Verjüngungskur auch direkt der Nachhaltigkeit und dem Schutz von Ressourcen. [me]



# Das nächste Abenteuer wartet!

Mit der neuen **metronom-komoot-Community** die schönsten Rad- und Wandertouren in Niedersachsen, Bremen und Hamburg entdecken.

Beim Autofahren und Sightseeing hat das Smartphone für viele längst Atlas oder Stadtplan ersetzt. Doch wie bewahren sich Karten-Apps und GPS eigentlich abseits der Zivilisation?

Es soll eine gemütliche Wanderung werden. Das erste Drittel des Weges hat durch ein Waldstück geführt, dann gabelt sich die Strecke. Wohin nun? Ein prüfender Blick auf den Smartphone-Bildschirm, dann ist klar: Rechts soll es weitergehen. Keine hundert Meter weiter erreichen die Wanderer eine Straße. Ständig überholt von Fahrzeugen verwandelt sich die Tour in einen Spießrutenlauf mit Motorenlärm im Nacken. Doch das Smartphone lässt keinen Zweifel: Hier führt der Weg entlang. Das ist ein typischer Anfängerfehler von Menschen, die das erste Mal mit digitalen Karten auf Tour gehen. Wer sich beim Wandern oder auf seiner Radtour vom Smartphone leiten lässt wie von einem Autonavi, der kommt zwar ans Ziel – aber auf irgendwelchen Wegen. Im Zweifel erwischt man statt des Panoramasteigs eben die Bundesstraße. Was also tun?

## Die richtige Karten-App nutzen – Komoot

„Komoot ist eine der etabliertesten Wander- und Fahrrad-Navigations-App.“, erklärt Lars Michaelson, Tourenguide bei CityCycles Hamburg, selbst leidenschaftlicher Radwanderer. Egal wie abgelegene die Straße oder wie off-road der Trail, die punktgenaue Sprach-Navigation sorgt dafür, dass du immer in die richtige Richtung unterwegs bist – ohne dich von der schönen Landschaft abzulenken. Und weil es in der Wildnis so selten guten Empfang gibt, funktioniert alles offline. Du kannst einzelne Touren

oder ganze Karten herunterladen, und so bleibst du auf dem richtigen Weg – selbst wenn du im schönsten Funkloch der Welt unterwegs bist.

Das tollste: Die Komoot-Navigations-App für Radfahrer und Wanderer ist kostenlos. Einfach im App-Store oder bei Google Play herunterladen und auf deinem Smartphone installieren. Damit du auch ohne Internetverbindung zuverlässig navigiert werden kannst, musst du lediglich das Kartenmaterial kostenpflichtig herunterladen, wobei deine erste Lieblingsregion kostenlos zum Download bereit steht. Jede weitere Region kannst du dann ab 3,99 € bei Komoot downloaden. Oder du gönnst dir gleich das Gesamtpaket für 29,99 €, inkl. regelmäßigen Updates. Damit stehst du ganz sicher nie an einer Weggabelung, ohne zu wissen, ob du nun rechts oder links abbiegen sollst.

## Finde handverlesene Abenteuer in der metronom-Collection oder nutze die Komoot-Collections

Entdecke die außergewöhnlichsten Naturerlebnisse, zusammengestellt, getestet und abenteuerfertig geplant vom **metronom-momente**-Team. Deine persönlichen Tourguides sind randvoll mit Infos, von detaillierten Routenbeschreibungen bis zu aktuellen Insidertipps. Du musst nur noch rausgehen.

## Dein letzter Trip war großartig?

Erzähl allen davon. Teile Fotos und Geschichten deiner schönsten Momente in der Natur, schreib Tipps

zu deinen Lieblingsorten und umgib dich mit gleichgesinnten Abenteurern – egal wo sie herkommen. Du unterstützt die **metronom-komoot-Community** wenn du deine besonderen Touren teilst und profitierst von immer neuen Ideen und Abenteuer-Tipps der Community. Suche dir deine Tour aus, hol sie dir auf dein Smartphone und ab nach draußen.

## Die perfekte momente-Tour

Künftig werden wir die von der momente-Redaktion im Magazin vorgestellten Touren mit einem QR-Code versehen. Du kannst dann ganz einfach den Code mit deinem Smartphone einscannen und schon erscheint die Tour inkl. Tourbeschreibung, Streckenbeschaffenheit und vollständiger Navigation in deiner Komoot-App. Die Fotoimpressionen der schönsten Orte entlang der Tour sorgen sofort für eine große Portion Vorfreude.

Selbst zum Startpunkt der Tour kannst du dich navigieren lassen, indem du in deiner App den Button „bring mich hin“ aktivierst.

## Plane die perfekte Tour

Wenn du lieber dein eigenes Abenteuer planst, macht komoot dir auch das einfacher. Egal ob glatter Asphalt für dein Rennrad, Singletrails für dein Mountainbike oder einsame Wege für deine Wanderungen, komoot generiert die passende Route – maßgeschneidert für dein nächstes Outdoor-Erlebnis. Passe Touren ganz einfach an und plane Orte ein, an denen du unterwegs vorbei kommen möchtest. Dann schau dir an, wie die Wege und Oberflächen sein werden, Meter für Meter. So weißt du immer, was kommt, egal wo dein Abenteuer dich hinbringt.

## komoot maps

Entdecke eine Region, hol dir die Welt



- Regionen (Einzel-, Paket), oder Komplett-Paket
- Regelmäßige Freizeitplanung
- Einfache und smarte Tourenplanung
- Zuverlässige Navigation mit einem Smartphone
- Inspiration und Tourenvorschläge

www.komoot.de



## So läuft es:

Lade die Komoot-App im Playstore oder App-Store herunter, installiere sie auf deinem Smartphone.



Registriere dich auf der Komoot-Internetseite unter: [www.komoot.de/product](http://www.komoot.de/product) und lade dir deine erste Regionalkarte für nullkomma-nix herunter. Sobald du dich in deiner Smartphone-komoot-App mit deinen Zugangsdaten angemeldet hast, kannst du die vielseitigen Funktionen von komoot nutzen.



An allen Wander- und Radtouren, die wir als Reiseempfehlung in der **metronom-momente** veröffentlichen, findest du einen QR-Code. Kurz einscannen und schon findest du dein nächstes Abenteuer direkt auf deinem Smartphone. Wir wünschen dir viel Spaß!

# Frühjahrs-Check: So machst du dein Fahrrad fit für die Saison

*Der Frühling steht vor der Tür. Die ersten Sonnenstrahlen sind der Startschuss, sich wieder aufs Rad zu schwingen. Doch davor steht die für viele leidige Radinspektion. Doch der Radputz kann auch Spaß machen und leicht von der Hand gehen. Ein Profi gibt dir eine Pflegeanleitung für den Frühjahrs-Check.*

Radeln liegt im Trend – zu Recht. Denn nicht nur bei Spritztouren ins Grüne kann das Zweirad seine Stärken ausspielen. Auch auf dem Weg zur Arbeit kann es eine attraktive Alternative zum Auto sein. Denn das Radeln ist in der Stadt bei Strecken bis zu fünf Kilometern oft zeitsparender als das Autofahren. Zudem spart es Spritkosten, die lästige Parkplatzsuche entfällt, und wir vermeiden giftige Emissionen. Nicht nur die Umwelt, auch unsere Gesundheit dankt es uns: Denn in die Pedale treten, tief einatmen, die frische Luft in der Lunge spüren, weiterradeln, ausatmen. Laut ADFC, dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V., sind Sportarten wie Walken, Joggen oder eben Radfahren das Beste, was wir für unsere Atemorgane tun können. Die Lunge wird gleichmäßig mit Sauerstoff gefüllt, die Atemmuskulatur gestärkt. Das schützt uns vor einer Erkältung und kann sogar Asthma lindern. Außerdem sorgt es für gute Laune. Ach, und rund 400 Kalorien verbrauchen wir während einer Stunde Radfahren, wir unterstützen unsere Gelenke und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Das gilt übrigens auch alles uneingeschränkt für die E-Biker unter uns. Auf den Geschmack gekommen? Dann hol



**Expertentipps:**  
Zweiradmechaniker-Meister Olaf Behnke vom Fahrradhaus Bad Bevensen gibt euch nützliche Tipps für die „Do it yourself-Fahrrad-Inspektion“

[www.fahrradhaus-badbevensen.de](http://www.fahrradhaus-badbevensen.de)

dein Rad aus der Garage oder dem Keller. Aber bevor du losradelst solltest du es – vor allem nach einer längeren Pause – einem Rundum-Check unterziehen. Bis

auf einige technisch knifflige Probleme, kannst du alles selbst machen. Für einen richtigen Frühjahrs-Check solltest du allerdings etwas mehr Zeit investieren. Spanne das Rad dazu in einen Montageständer oder stell es auf Sattel und Lenker – aber Vorsicht mit empfindlichen Teilen wie Klingel, Schaltungs- und Bremshebeln. Achte darauf, dass Schrauben, die eventuell heruntergefallen, nicht auf Nimmerwiedersehen verschwinden.

Zunächst sollte das Fahrrad geputzt werden. Größeren Dreck entfernt man am besten mit Handfeger oder Bürste, an schwer zugänglichen Stellen können auch eine alte Zahnbürste oder ein Borstenpinsel Hilfe bieten. Anschließend mit lauwarmem Wasser und einem strapazierfähigen Lappen das Fahrrad reinigen. Ein spezieller Fahrradreiniger kann helfen, hartnäckige Verschmutzungen zu entfernen. „Meistens reicht warmes Wasser mit etwas Geschirrspülmittel aber völlig aus.“, erklärt mir Olaf. „Das spart Geld und schont die Umwelt.“, so der 57-jährige Zweiradmechaniker-Meister weiter. Hochdruckreiniger sind beim Radputz übrigens tabu: Sie können Schmutz und Feuchtigkeit in die Lagerpressen und diese dadurch beschädigen.

Foto: © KaySteinmann

## Kette reinigen und schmieren

Zur Reinigung der Kette lässt man sie am einfachsten durch einen trockenen Lappen laufen. Für gröbere Verschmutzungen könnt ihr eine spezielle Kettenbürste, die durch die Form ihrer Nylonborsten das Säubern von Kette, Kassetten und Kettenblättern vereinfacht, nutzen. Eure ausgeleimte Zahnbürste tut es aber genau so gut. Vom Schmutz befreit, wird die Kette anschließend geschmiert. Dabei helfen bestimmte – auf die Ansprüche der Kette abgestimmte – Mittel, wie z. B. Ballistol Kettenöl. Überschüssiges Schmiermittel



sollte danach entfernt werden, da es als Schmutzfänger wirkt.

## Reifen prüfen

Ein platter Reifen hat schon so manche Tour ruiniert. Um dem zuvorzukommen, ist eine regelmäßige Kontrolle der Reifen wichtig – natürlich auch beim Frühjahrs-Check. Prüfe, ob der Reifen an den Flanken brüchig geworden ist und ob er durch Gegenstände – wie Glasscherben, Nägel etc. – Beschädigungen abbekommen hat. Bei dieser Gelegenheit können auch Felgen und Speichen auf Beschädigungen hin überprüft werden. Ganz wichtig: Die Felgenflanken nicht mit fett- oder ölhaltigen Reinigern putzen, da es ansonsten

zu Funktionsausfällen der Bremsen führen kann. „Wer beim Reifen auf Nummer sicher gehen möchte, der kann zum pannen-sicheren »Marathon Plus« von Schwalbe greifen.“, rät Olaf. „Mit dem richtigen Reifendruck rollt es sich leichter – und mit viel natürlichem Pannenschutz.“, erklärt der Bevensener Fahrradspezialist, „denn ein voll aufgepumpter Reifen ist insgesamt stabiler und schützt den Reifen so vor dem Eindringen von Fremdkörpern.“, so der Fachmann weiter. Zur Überprüfung des Luftdrucks empfiehlt der Meister die gute alte »Daumenprobe«: „Der Reifen sollte an der Lauffläche nicht mit dem Daumen eingedrückt werden können.“ Wer sicher sein will, dass seine Reifen den richtigen



Luftdruck haben, dem sei eine Luftpumpe mit Manometer empfohlen. Der zulässige minimale und maximale Reifendruck ist an der Reifenflanke angegeben.

## Bremsen kontrollieren

Verschlossene Bremsbeläge verlangen einen rechtzeitigen Austausch. Bei mechanischen Felgenbremsen zeigen Kerben in den Bremsklötzen, ob noch Reserven vorhanden sind. Falls nicht: Die Bremsklötze wechseln! Ein weiterer Indikator für einen anstehenden Austausch sind u. a. kratzende Geräusche beim Bremsen. Schei-

benbremsen sind immer verbreiteter und funktionieren wetterunabhängig besser. Mit Spüli und warmen Wasser können Bremsanlagen schonend von Bremsstaub und Schmutz befreit werden. Sollten doch mal Ölreste und Fett auf die Bremscheiben gelangt sein, hilft nur eine gründliche Reinigung mit Reinigungsalkohol, um die Bremsen wieder gangbar zu machen. Wer sich dabei unsicher fühlt, sollte lieber den Fachmann einen geübten Blick darauf werfen lassen. Generell ist bei allen hydraulischen Bremssystemen eine regelmäßige Wartung und somit der Gang zum Fachhändler ratsam.

## Licht prüfen und einstellen

Die Lichtanlage ist bei Jahresfahrern im Dauereinsatz, da sie morgens und abends immer mit Licht unterwegs sind. Doch



auch im Sommer lohnt es sich, für bessere Sichtbarkeit mit Tagfahrlicht unterwegs zu sein. Falls dir mal kein Licht aufgeht, solltest du die Leitungen und Kontakte prüfen. Das durchgebrannte „Birnenchen“ ist heute Schnee von gestern. Moderne LED-Leuchten – z. B. von Busch & Müller – halten zuverlässig ein Fahrradleben lang. [FIND]

## Produkttipps: Empfehlenswerte Begleiter auf der Radtour

### Ballistol Kettenöl

- Enthält besonderes Keramik-Additiv
- Pflegt
- Schützt
- Verdrängt Wasser
- Erhöht die Leichtgängigkeit



[www.ballistol.de](http://www.ballistol.de)

### Hosenbänder können cool sein

Reflektorbänder erhöhen deine persönliche Sicherheit beim Radfahren.



[www.fahrer-berlin.de](http://www.fahrer-berlin.de)

### Es werde Licht!

LED Lampen z. B. Busch & Müller IQ-XS Dynamo mit 70 Lux.



[www.bumm.de](http://www.bumm.de)

### Ohne Reifenpanne ans Ziel

Pannenschutzreifen z. B. Schwalbe Marathon plus – der pannen-sicherste pneumatische Reifen, den es gibt.



[www.schwalbe.com](http://www.schwalbe.com)

### Gut für Rücken und Po

Parallelogramm gefederte Sattelstütze z. B. Suntour NCX SP12.



[www.suntour.com](http://www.suntour.com)

**Schon ab 7,80 € pro Person**

5 € pro Rad/Tag

**Einfach unterwegs**  
Das Niedersachsen-Ticket

[www.niedersachsenticket.de](http://www.niedersachsenticket.de)



# Bikesharing im Streckennetz

Bikesharing-Systeme werden von Verkehrsverbänden, Unternehmen, Kommunen und Kommunalverbänden angeboten und oft auf besonders gekennzeichneten Flächen bereitgestellt. Die Nutzung dieser Fahrräder ist besonders auf kurzen Strecken im urbanen Raum sinnvoll. Im Gegensatz zu einem eigenen Fahrrad musst du dich nicht um die Mitnahme im Zug und das sichere Abstellen des Fahrrads kümmern.

Meist bietet Bikesharing einen sogenannten „Hopp-on – Hopp-off“ an. Das heißt, du kannst das geliehene Rad an einem anderen Ort abstellen, als an dem Ort, an dem du es genommen hast. Später kannst du gern an wieder einer anderen Stelle ein neues Rad nehmen und deine Tour fortsetzen.

**Bremen:**  
wkbike

- einmalig kostenlos registrieren
- Ausleihen per App oder Hotlineanruf
- u. a. direkt am Hauptbahnhof
- ab 1,00 €/30 min (max. 9,00 €/24h)
- [www.wk-bike.de/de/bremen](http://www.wk-bike.de/de/bremen)

**Hamburg:**  
StadtRAD

- einmalig kostenlos registrieren
- Ausleihen per App
- u. a. direkt am Hauptbahnhof
- bis 30 Minuten kostenfrei ab 31. Minute 0,10 €/Minute
- Tagespreis 15,00 €
- [www.stadtrad.hamburg.de](http://www.stadtrad.hamburg.de)

**Lüneburg**  
StadtRAD

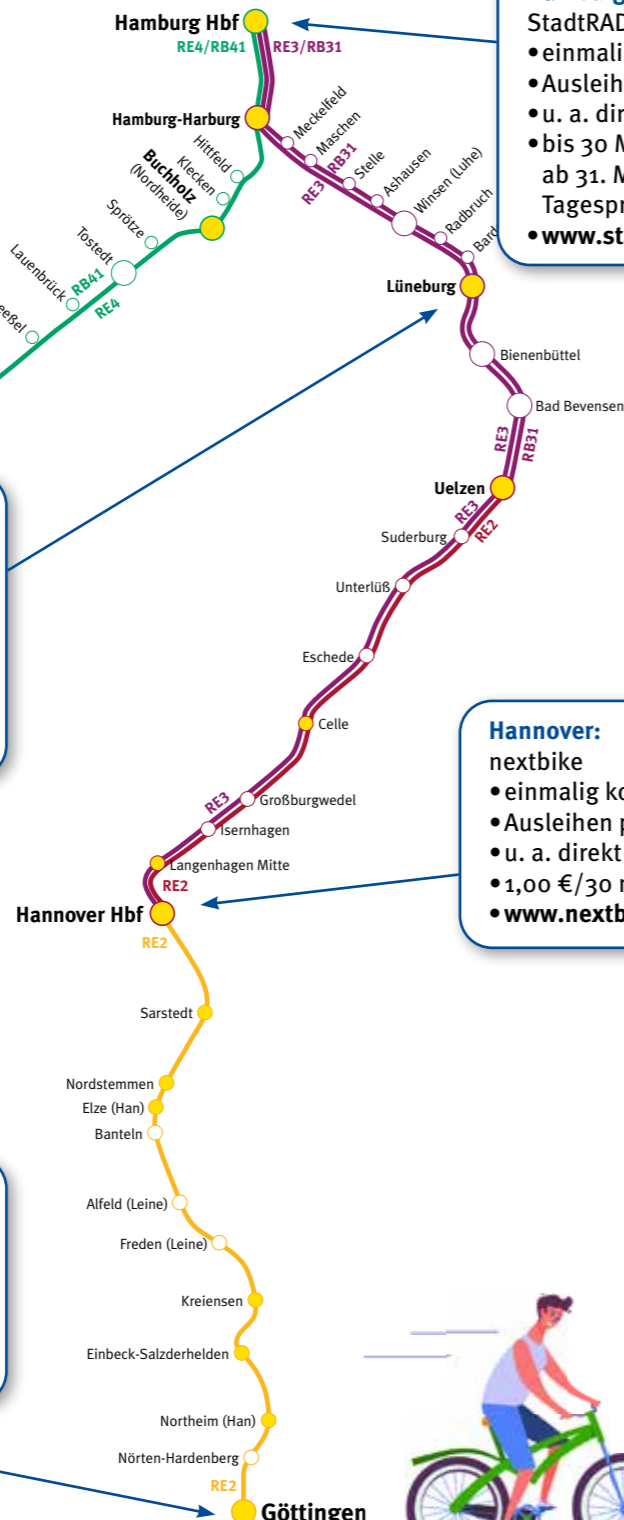
- einmalig kostenlos registrieren
- Ausleihen per App
- u. a. direkt am Bahnhof
- bis 30 Minuten kostenfrei ab 31. Minute 0,08 €/Minute
- Tagespreis 12,00 €
- [www.stadtralueneburg.de](http://www.stadtralueneburg.de)

**Hannover:**  
nextbike

- einmalig kostenlos registrieren
- Ausleihen per App
- u. a. direkt am Hauptbahnhof
- 1,00 €/30 min (max. 9,00 €/24 h)
- [www.nextbike.de/de/hannover](http://www.nextbike.de/de/hannover)

**Göttingen:**  
Call a Bike

- einmalig 3,00 €/Jahr
- Ausleihen per App
- u. a. direkt am Bahnhof
- 1,00 €/30 min (max. 15,00 €/24 h)
- [www.callabike-interaktiv.de](http://www.callabike-interaktiv.de)



# Bahnfähigkeit

Bahnhof Stendal. Bevor der Zug eintraf, spürte ich ein Zucken in der rechten Arschbacke. Es ist wie bei alten Menschen und dem Wetter. Ich glaube, Vielfahrer entwickeln irgendwann so etwas wie eine Bahnfähigkeit. Die Ahnung, dass eines dieser unliebsamen Bahnerlebnisse bevorsteht. Trotzdem fuhr der Zug pünktlich ein und setzte seine Reise planmäßig fort. Ich suchte mir ein lauschiges Plätzchen und wollte mir die Fahrt mit dem Buch „Populärmusik aus Vittula“ verkürzen. Doch kurz bevor der Protagonist an einem schwedischen Saunawettstreit teilnahm, wurde ich durch ein Handyklingeln und den darauf folgenden Dialog unterbrochen. Es war Gürkan, wie man unschwer überhören konnte. „Gürkan“ und „Weißt du?“. Der Rest war türkisch und lautstark. Ich nutzte die Lesepause, um mich im Abteil umzusehen. Bundeswehrosoldaten, Zivildienstleistende, ein Nazi, ich und Gürkan. Ich fragte mich inzwischen, ob es für „Weißt du?“ überhaupt einen türkischen Begriff gibt. Warum sonst beendet ein Türke in seiner Muttersprache jeden Satz mit „Weißt du?“. Wurde der Begriff vielleicht sogar inzwischen am Bosphorus eingetürkt? Quasi als grammatischer Exportschlag aus Deutschland? Und wenn ja, ist das dann eventuell das wahre Multikulti? Meine Gedanken führten mich unweigerlich immer wieder zu einer Frage. Warum hören die Besitzer meines Dönerladens in Hamburg permanent deutsche Volksmusik? Und müssen türkische Mitbewohner, die Brunner und Brunner hören, trotzdem noch einen Fragebogen zur Einbürgerung ausfüllen? Mich von diesem Gedanken lösend, schaute ich mich wieder im Zugabteil um. Die Bundeswehrosoldaten hatten inzwischen ihre Laptops ausgepackt und verglichen ihre musikalischen Raubkopiersammlungen. Dies taten sie in einer Lautstärke, die mich Gürkan fast vergessen ließ. Dem Zivildienstleistenden konnte man seine Abneigung gegen diese Art der Musik von den Rastaspitzen ablesen und der Nazi zog verächtlich seine Hosenträger von den Schultern. Als neutraler Beobachter in meinem „Unauffälliger-Passant-Kostüm“ blieb mir das Konfliktpotential nicht verborgen.

Der Zivi hielt die Bundeswehrosoldaten für Arschlöcher, die Bundeswehrosoldaten hielten Gürkan für ein Arschloch, Gürkan hielt den Nazi für ein Arschloch, der Nazi hielt den Zivi für ein Arschloch und ich hielt in diesem Moment eigentlich alle für Arschlöcher. Ich wollte ja wissen, was im schwedischen Saunawettstreit passierte. Rundum ein krisengeschütteltes Abteil also. Dann fuhr der Zug in die Stadt der Eulenkäufer ein. In den wunderschönen Hundertwasserbahnhof in Uelzen. Umsteigen. Das Zittern meiner rechten Arschbacke erhöhte Frequenz und Intensität. Doch zwei Gleise weiter wartet schon der ICE nach Hamburg. Auf dem Weg durch die Uelzener Bahnhofskatakomben wurde unsere elitäre Gruppe noch durch einige mürrische Montagearbeiter, einen Punk, mehrere

Leute dem vorbeifahrenden Zug hinterher. Als erster kam Gürkan zu sich. Er schmetterte eine gewaltige türkische Schimpforgie an den Zug und drehte sich dann mit einem „Weißt du?“ zum nebenstehenden Nazi. Er wusste... und trat sofort zu. Er erwischte den Zug mit seinem Stiefel. Auch die anderen unfreiwilligen Uelzen-Touristen kamen jetzt zu sich und bekämpften die Bahn mit Verbal-Attacken und Schimpfwörterkanonaden, die ich hier lieber nicht erwähnen möchte. Und genau in diesem Moment wurde mir die unglaubliche Macht der Eisenbahn bewusst. Ein vor Gewalt strotzender Mob, der kurz vor der Selbstzerfleischung stand, wurde innerhalb eines kurzen Augenblicks durch die Bahn befriedet. Statt sich gegenseitig die Scheiße aus dem Hirn zu schlagen, wurde gemeinsam geraucht und über verpasste Anschlusszüge sowie gemeinsame Taxis geredet. Ein Zustand, den selbst eine tibetanische Blauhelmtrope unter General Lama so nicht erreicht hätte. Die Bahn als probates Mittel zur Konfliktbewältigung. Jetzt verstehe ich endlich, was mit dem Slogan



„Die Bahn verbindet“ wirklich gemeint war. Leider hat wohl noch niemand das Potential erkannt. Schade, denn wie friedlich könnte die Welt sein, wenn zum Beispiel Kurden und Türken, Iraker und Amerikaner, Dänen und Islamisten einfach mal zusammen Bahn fahren würden. Wenn Inder und Pakistanis, Nordkoreaner und Amerikaner oder HSV- und St. Pauli-Fans gemeinsam nachts in Uelzen ihren Anschlusszug verpassen würden. Wie einfach, könnte ein Friedensnobelpreisträger „Andreas Scheuer“ wieder Putin und Trump anfreunden. Gut, die beiden bräuchten wohl eine Jahreskarte im Abo. Aber sie alle könnten friedlich miteinander leben, wenn sie nur mal mit der Bahn über Uelzen nach Hamburg fahren würden.

Studenten, drei Russen und zwei Hertha BSC-Hooligans verstärkt. Dem aufmerksamen Betrachter blieben die hasserfüllten Blicke zwischen den einzelnen Frontabschnitten nicht verborgen. Nur eine Frage der Zeit, wann es zur offenen Eskalation kommen würde. Vereinzelt wurden schon harte Gegenstände in Jackentaschen erastast, und ich fühlte mich wie ein wandelnder Kollateralschaden. Meine rechte Arschbacke zitterte wie Espenlaub, aber das rettende Ufer, also der ICE „Baden-Baden“, stand in greifbarer Nähe. Schon schlängelte sich die Karawane der Multikausalität die Treppen zum Bahnsteig hoch und die Speerspitze, in Form von Gürkan, drückte den Türknopf. Dann passierte das Unfassbare: Der ICE fuhr pünktlich. Nur halt leider ohne die Umsteiger. Ungläubig und sprachlos schauten circa 40

**Zum Autor:**  
Jörg Schwedler wurde 1977 geboren und schreibt seit der Jahrtausendwende Kurzgeschichten und Satire. Schwedler ist Storyteller. Er berichtet über alltägliche Situationen, gesellschaftliche Missgeschicke oder politische Absurditäten - immer brillend komisch. [www.lesungen.info](http://www.lesungen.info)

# Die schönste Art, Hamburg zu entdecken - City Cycles

„In Hamburg ist es am schönsten“, sagte sich Lars Michaelsen, nachdem er um die halbe Welt reiste und in Berlin, Mexiko, Australien und Spanien lebte. Heute zeigt er Hamburgs Besuchern seine Lieblingsstadt vom Fahrrad aus.

Der diplomierte Landschaftsplaner gründete 2009 Hamburg City Cycles, dessen Büro mitten auf St. Pauli sitzt. Seine Mission: Den Menschen die schönste Stadt der Welt zeigen – und zwar auf dem Fahrrad. Michaelsen ist mit seiner Begeisterung für Hamburg nicht allein. Seit Jahren steigt die Touristenanzahl, sodass die Hansestadt 2018 rund 14,5 Mio. Übernachtungen verbuchen konnte. Mit dem Tourismus wächst auch die Verantwortung für eine nachhaltige Stadtentwicklung. „Mit keinem anderem Fahrzeug lässt sich Hamburg besser entdecken als mit dem Fahrrad. Es ist umweltfreundlich, man verstopft weder Straßen noch verschmutzt man die Luft und vor allem: Man tut seiner Gesundheit einen Gefallen, denn Bewegung ist gut für uns alle.“, meint der gebürtige Hamburger. Tatsächlich sind viele Orte in Hamburg mit dem Auto überhaupt nicht oder nur schlecht zu erreichen. Mit dem Fahrrad erspart man sich die Parkplatzsuche, kann flexibel halten und sich im eigenen Tempo auf die Stadt einlassen. Der Bestseller ist die Tour Hamburg Kompakt mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten: St. Pauli, die Landungsbrücken, der fantastische Hamburger Hafen, die Fleeten, der Michel, die Alster, das Rathaus, der Jungfernstieg, die Speicherstadt und die beeindruckende HafenCity mit der Elbphilharmonie. Und das nicht in Massenabfertigung, sondern in kleinen Gruppen in einem entspannten Tempo, das für jeden machbar ist.

Hamburg hat kulinarisch unglaublich viel zu bieten. Aalsuppe oder der berühmte Labskaus oder die Kiez-Currywurst sind wohl die bekanntesten Spezialitäten. Wer es gern fein Hanseatisch mag, kostet eine frische Finkenwerder Maischolle. Nicht heimlich, aber doch hanseatisch leise entwickelte sich Hamburg zu einer Hochburg der Craft Beer-Bewegung in Deutschland. In der Stadt brauen Brewcifer, Von Freude, Buddelship, das Wildwuchs Brauwerk und Elbpaul – um nur einige Namen zu nennen. Rund um die handwerklich arbeitenden Mikro-

brauereien entsteht zudem ein Netz an Craft Beer-Läden und -Restaurants. Auf Wunsch konzipiert Michaelsen mit seinem Team aus erfahrenen Guides komplett individuelle Touren: „Hamburg ist so vielseitig, man könnte jeden Tag eine andere Route fahren. Hamburg bietet für alle etwas, egal ob man Abenteuer oder Entspannung sucht.“ Hamburg City Cycles richtet regelmäßig Touren für Gruppen und Firmen aus und liefert die Räder auch schon mal an den Flughafen, damit die Kunden vom Flugzeug direkt aufs Fahrrad steigen können: „Geht nicht, gibt's bei uns nicht. Spezielle Anfragen sind kein Problem, wir finden immer eine Lösung. Und für alle, die komplett unabhängig durch Hamburg radeln wollen, haben wir einen Verleih mit einer großen Fahrrad- und Zubehör-auswahl.“

Zielbahnhof ist Hamburg Hbf (RE3/RB31, RE4/ RB41.) Vom Hbf mit der S1 Richtung Wedel (Gleis 1) bis zur Haltestelle „Reeperbahn“. Gehe Richtung Westen die Reeperbahn entlang und biege nach etwa 300 m rechts in die Davidstraße. Am Ende der Davidstraße geht es rechts in die Bernhard-Nocht-Straße.

Hamburg City Cycles  
Bernhard-Nocht-Straße 89-91  
20359 Hamburg  
www.hhcitycycles.de

## HAMBURG KOMPAKT

Alles, was du von Hamburg kennen solltest: Wer Hamburgs Vielseitigkeit kennenlernen möchte, liegt mit dieser beliebten Radtour goldrichtig. Start ist bei Hamburg City Cycles, Bernhard-Nocht-Straße 89, im kultigen Stadtteil St. Pauli, unweit von der berühmten Reeperbahn. Es geht los, in Richtung Landungsbrücken, wo man von der Promenade einen fantastischen Panoramaausblick auf den Hafen hat. Entlang an Fleeten, den damaligen Wasserstraßen, führt die Tour Richtung Hamburg City und zeigt den Michel, die Alster, das prachtvolle Hamburger Rathaus und den romantischen Jungfernstieg, außerdem die alte Speicherstadt und die neue HafenCity als Stadtteil der Zukunft.



TERMINE	10:30 Uhr täglich 14:30 Uhr Fr. und Sa. 14:30 Uhr täglich	
DISTANZ	13 km	
DAUER	3 bis 3,5 Stunden mit Pausen	
PREIS	Erwachsene 28,00 € ermäßigt 23,50 € Kinder 14,00 € Alle Preise inkl. Fahrrad, Korb und Helm.	
START	Hamburg City Cycles Bernhard-Nocht-Straße 89-91	

Im Grünen	★★
Am Wasser	★★★
Kultur	★★★★
Sightseeing	★★★★★

## MARITIMES FLAIR

Von Aalsuppe über Craft Beer bis Lütt-un-Lütt – Hamburg hat weitaus mehr zu bieten als seine beliebten Franzbrötchen. Es gibt eine ganze Reihe an Gerichten und Spezialitäten, die nur in Hamburg bekannt sind – alle diese werdet ihr bei dieser Fahrradtour kennenlernen und kosten. Es werden euch Hintergründe und Geschichten zu typisch Hamburger Speisen erzählt, die eine Menge über die Stadt selbst verraten. Freut euch auf eine Schlemmertour mit dem Fahrrad – es wird lecker! Erlebe Hamburg von seiner leckersten Seite: Bei dieser Fahrradtour wird euch das kulinarische Hamburg gezeigt. Es wird an verschiedenen Stationen gehalten, um Hamburger Spezialitäten kennenzulernen und natürlich auch zu probieren. Von deftig, süß bis flüssig ist für jeden Geschmack etwas dabei.



TERMINE	Nach Absprache, einfach anrufen und anfragen. 040-742 144 20
DISTANZ	Nach Absprache
DAUER	Nach Absprache
PREIS	40,00 € pro Person Preis inkl. Fahrrad, Korb und Helm.
START	Hamburg City Cycles Bernhard-Nocht-Straße 89-91

Im Grünen	★★
Am Wasser	★★
Kultur	★★★★★
Sightseeing	★★★★



## DER STOLZ DES NORDENS

Mit dieser Radtour tauchst du in die Hafenatmosphäre Hamburgs ein. Es wird durch den alten Elbtunnel zum Hamburger Hafen gefahren, über die Elbbrücken durch die HafenCity und wieder zurück nach St. Pauli. Entdecke während der Tour kantige Lagerschuppen und genieße die grandiose Skyline des nördlichen Elbufers mit der neuen Hafenkronen von St. Pauli und der Elbphilharmonie. Bei dieser Fahrradtour erfährst du alles über den Hamburger Hafen und seine bewegte Geschichte und erhältst einen Eindruck davon, was seinen Mythos und seine Faszination ausmacht. Auf Wunsch wird eine Pause im Hafenmuseum und in einer der letzten Kaffeeklappen Hamburgs gemacht. Der Eintritt ins Hafenmuseum kostet zzgl. 5,50 €, ab 10 Personen 4,00 €.



TERMINE	Nach Vereinbarung, einfach anfragen. 040-742 144 20
DISTANZ	18 km
DAUER	3,5 bis 4 Stunden mit Pausen
PREIS	Erwachsene 30,00 € ermäßigt 22,50 € Kinder 15,00 € Preis inkl. Fahrrad, Korb und Helm.
START	Hamburg City Cycles Bernhard-Nocht-Straße 89-91

Im Grünen	★★
Am Wasser	★★
Kultur	★★★★★
Sightseeing	★★★★



## Zwei Schauspieler, zehn Rollen und 77 Kostümwechsel

**Hauptprobe am T.NT des Theaters Lüneburg: Auf der Bühne steht ein Bett, durch drei Türen geht's hinaus, ein Schrank und ein Tisch, auf dem ein Telefon steht, komplettieren die Einrichtung des Hotelzimmers. Stimmen werden laut, eine etwas genervt wirkende Rebecca Gladney, alias Isabel Arlt, betritt den Raum. Ihr folgt der Hotelpage, gespielt von Burkhard Schmeer. Es ist der Beginn einer rasanten Verwechslungskomödie, die kurz vor der Premiere steht und heute einmal komplett, samt aller Kostümwechsel, durchgespielt wird.**

Eigentlich Routine für die beiden erfahrenen Schauspieler, die zuletzt auch schon für „Die Tür nebenan“ und „Liftstopp“ gemeinsam auf der Bühne standen. Doch dieses Stück ist anders. „Die Herausforderung bei ‚Tour de Farce‘ ist nicht die Handlung, sondern dass wir jeder diverse Rollen spielen.“, erklärt Burkhard Schmeer, während er schnell in eine andere Hose schlüpft. Vom Hotelpagen verwandelt er sich binnen Sekunden in Rebeccas Ehemann – Herb Gladney – und das, während er noch im breiten Schweizer Dialekt des Hotelpagen von der Tür spricht, als würde er gerade Herb auf dem Hotelflur begegnen.

Eine Sekunde später betritt Burkhard, als Autor Herb die Bühne, beziehungsweise das Hotelzimmer. In der Komödie von Kingsley Day und Philip LaZebnik geht es um eben diesen Autor und dessen

Frau. Er hat endlich seinen literarischen Durchbruch mit seinem Buch „Ehe währt für immer“. Leider ging über die Arbeit an dem Buch die Ehe den Bach runter. Rebecca spielt nur noch der Tantiemen wegen die liebende Ehefrau. Was Reporterin Pam Blair auf den Plan ruft. Denn die hat den Verdacht, dass hier falsch gespielt wird. Sie postiert Kameramann Gunnar bei den Gladneys im Hotelschrank, um die Wahrheit ans Licht zu bringen. Und der deckt noch etwas ganz anderes auf: Nämlich, dass Senator Grant Ryan aus der Nachbarsuite ein Techtelmechel mit dem Blondchen Gwenda hat und das ausgerechnet in dem Zimmer der Gladneys. Rasant entwickelt sich ein Verwechslungsspiel und steigert sich zu einem kompletten Chaos als auch noch eine aufdringliche Nonne, ein diebisches Zimmermädchen und zu allem Überfluss

zudem Senator Ryans Gattin auf der Bühne erscheinen.

Alle Rollen werden von Isabel Arlt und Burkhard Schmeer gespielt. Den Überblick darüber, wer nun gleich wen spielt, was dieser gerade trägt und durch welche Tür er die Bühne betritt, hat Brankica Zelenovic. Sie hält nach jedem Abgang das passende Outfit und die Requisiten für die nächste Rolle parat und sortiert die Kleidung immer wieder neu.

„Das ist schon eine ziemliche Herausforderung.“, sagt sie und blickt auf die zehn DIN A4 Seiten, die gleich an mehreren Stellen hinter der Bühne an der Wand kleben. Jeder Kostümwechsel ist darauf verzeichnet und zwar in chronologischer Reihenfolge. Insgesamt müssen die beiden Schauspieler in den knapp 90 Minuten 77 Mal ihre Kleidung und Requisiten wechseln. „Mit normalen Knöpfen an



Kostümwechsel im Minutentakt: Isabel Arlt und Burkhard Schmeer müssen stets wissen, wer sie sind. Immer im Hintergrund und wichtige Hilfe ist Brankica Zelenovic

Hemden und Kleidern funktioniert das nicht schnell genug.“, erklärt Burkhard Schmeer. Für den schnellen Wechsel hat das Team um Regisseurin Kerstin Kessel alle Kleidungsstücke mit magnetischen Knöpfen ausgestattet. „Das spart enorm viel Zeit.“, so Isabel Arlt. Brankica Zelenovic wartet schon hinter der „Hoteltür“ und reicht ihr eine rote Bluse und eine blonde Perücke, die die schwarzhärrige Ehefrau Rebecca flugs in Gwenda verwandelt. Die

Bluse muss die Schauspielerin gar nicht zuknöpfen. Dank der Magnete schließt sie sich quasi fast von allein.

Die Hauptprobe läuft wie geschmiert. Nur ganz wenig muss noch Regisseurin Kerstin Kessel eingreifen, korrigieren, nachhelfen. Beim 28. Umzug verlässt Isabel Arlt als diebisches Zimmermädchen den Raum durch die Tür, verwandelt sich blitzschnell in Reporterin Pam. Die Zuschauer hören sie schon „von draußen“ sprechen, während Isabel noch mit der Perücke kämpft. Keine drei Sekunden später betritt die Schauspielerin als Pam die Bühne, um Kameramann Gunnar, der sich im Schrank versteckt hält, weitere Anweisungen zu geben. Und kurz nach der Szene passiert es dann doch: Eben noch Kameramann Gunnar, betritt Schauspieler Burkard als Senator Ryan das Hotelzimmer durch die Nebentür. „Stopp“, ruft da schon Kerstin Kessel. „Du hast noch Gunnars Hosen an! Der Senator betritt den Raum in Unterhosen.“ Burkhard schaut an sich herunter. „Mist!“ Ok. Hosen aus, nachdem er als Gunnar durch den Wandschrank hinter die Bühne verschwindet und ein paar Meter weiter durch die Nebentür ohne Hosen als Senator wieder auftaucht. Klar, er ist ja gerade dabei, seine Frau mit Gwen zu betrogen. Das Verwirrspiel ist nicht nur auf

der Bühne rasant. Auch hinter den Kulissen herrscht Hektik und angespannte Stimmung. Schließilch ist in fünf Tagen Premiere und jede Szene muss sitzen. „Ach, das klappt schon alles.“, ist Burkhard zuversichtlich. „Die Schwierigkeit ist tatsächlich, zu jedem Zeitpunkt genau zu wissen, wer man ist, was man gerade anhaben muss und von wo ich auf die Bühne kommen soll.“ Na, wenn es weiter nichts ist... Selbstverständlich ging bei der Premiere und auch bei allen bislang gespielten Aufführungen alles glatt.

Wer neugierig geworden ist, kann sich das Stück noch am 18. März, 7. April und letztmalig am 26. April im T.NT am Theater Lüneburg anschauen.

[Julia Steinberg-Böthig]



Senator Ryan lässt sich auf ein lustvolles Spiel mit Blondchen Gwenda ein, was nicht ohne Folgen bleibt.



„Ehe währt für immer“ Das Buch von Autor Herb Gladney ist ein Bestseller. Die Ehe mit Rebecca ist es nicht mehr, doch der Schein muss gewahrt werden...

## Theater Lüneburg

Das Theater Lüneburg ist in den vergangenen Jahren zu einem vielbeachteten Dreispartenhaus aufgestiegen. Auf seinen Spielstätten präsentiert es etwa 30 Neuproduktionen rund 500 Vorstellungen bzw. Veranstaltungen pro Spielzeit. Seit 2010 steht es unter der künstlerischen Leitung von Intendant Hajo Fouquet.

Das Theater Lüneburg hat insgesamt drei Spielstätten: Das Große Haus mit 542 Plätzen, die Studiobühne T.NT mit 120 Plätzen und die Junge Bühne T.3 mit 140 Plätzen. Gezeigt werden Musiktheater, Schauspiel und Tanz, jeweils mit hauseigenen Ensembles. Das Hausorchester, die Lüneburger Symphoniker, präsentieren zudem eine eigene Meisterkonzertreihe, Kammerkonzerte sowie Sonderkonzerte.

### Anreise:

Mit dem *metronom* RE3/RB31 erreichst du bequem den Bahnhof Lüneburg.

Vom Bahnhof aus kommend nutzt du eine der folgenden Buslinien:

- 5003 Richtung Schulzentrum Odeme
- 5007 Richtung Rosenkamp Wendeplatz
- 5011 Richtung Eintracht-Sportplatz
- 5015 Richtung William-Watt-Straße
- 5600 Richtung Barnstadt, Große Hof
- 5620 Richtung Deutsch Evern

Fahr mit einem der Busse bis zur Haltestelle Wallstraße (Theater). Folge der Wallstraße und biege am Zebrastreifen links in die Straße „An den Reeperbahnen“ ab und folge der Straße, bis zum Theater Lüneburg.

[www.theater-lueneburg.de](http://www.theater-lueneburg.de)

# Das erwartet dich im April und Mai 2020.

Termine, die keiner verpassen sollte.

1



Foto: © Heinz Sielmann Stiftung

**Lüneburg | vom 04.04. bis zum 11.10.2020**  
Ostpreussisches Landesmuseum  
Heinz Sielmann Sonderausstellung

Wie der berühmte Tierfilmer Heinz Sielmann durch das Kameraobjektiv spähen, faszinierende Tiere entdecken und Natur vollkommen neu erleben – all das ist möglich in der innovativen Sonderausstellung **SIELMANN!** Dabei heißt es, genau hinzuschauen! Nur mit Hilfe einer speziellen Linse können Filme und Bilder gesehen werden, die sich zunächst hinter scheinbar weißen Bildschirmen verbergen und durch über 80 Tierpräparate ergänzt werden. Heinz Sielmann wuchs in Ostpreußen auf und entdeckte durch die einzigartige Landschaft dieses Landes seine Liebe zu Natur und Tierwelt, für die er mit seinen Aufnahmen Groß und Klein begeisterte. Mit technischer Raffinesse vermittelt die Ausstellung Wissen über die Projekte der Heinz Sielmann Stiftung und sensibilisiert für schutzwürdige Naturräume.

[www.ostpreussisches-landesmuseum.de](http://www.ostpreussisches-landesmuseum.de)

- ➔ Zielbahnhof ist Lüneburg (RE3/RB31)  
Vom Bahnhof aus in Richtung Innenstadt laufen, am großen Platz „Am Sande“ geradeaus in die Heiligengeiststraße gehen, der Zugang zum Museum befindet sich auf der linken Seite.

2



Foto: © Erlebnis-Zoo Hannover

**Hannover | 19.04.2020**  
Stofftierklinik im Erlebnis-Zoo

Das Teddybärchen hat sich beim Spielen den Fuß verstaucht? Der Kuschel-Drache ist aus Versehen gegen eine Lampe geflogen? Oder möchte das braune Knuddel-Pony einfach nicht mehr fressen? Dann ist das ein Fall für die Stofftierklinik! Am 19. April 2020 können Kinder ihre Lieblingskuscheltiere vom Tierarzt-Team des Erlebnis-Zoos auf „Herz, Lunge und Nieren“ untersuchen lassen. Wie in einer echten Tierarztpraxis begleiten die Kleinen ihre Kuschelliebhaber von Station zu Station und stehen ihnen bei der Behandlung zur Seite.

[www.erlebnis-zoo.de](http://www.erlebnis-zoo.de)

- ➔ Zielbahnhof ist Hannover Hbf (RE2)  
Vom Hannover Hbf die Straßenbahnlinien 1,2,3,6,7,8, oder 9 bis Kröpcke und von da aus die Linie 11 bis Zoo. Vom Hannover Hbf die Buslinie 128 und 134 bis Zoo.

3

⊙ Hamburg

4

⊙ Winsen/Luhe

1

⊙ Lüneburg

2

5

⊙ Hannover Hbf

3



Foto: © Frank Kreams

**Hamburg | 25.04.2020 | Lange Nacht der Museen**

Es ist Nacht und wir bleiben wach: Zum 20. Mal öffnen Hamburgs Museen am Samstag, 25. April 2020 ihre Türen zur Langen Nacht der Museen, weit über Mitternacht hinaus. Hellwach und auskunftsfreudig geben in der Nacht Kurator\*innen und Restaurator\*innen Geschichten über ihre Arbeit hinter den Kulissen zum Besten. Mit wachem zukunfts-gewandten Blick greifen die Ausstellungen der Museen historische und aktuelle Debatten auf: Im Zoologischen Museum kann man eindrücklich den Klimawandel erleben, Fragen der gleichberechtigten Sexualität thematisiert das Medizinhistorische Museum und das Auswanderermuseum BallinStadt zeigt Migration als fortwährendes Prinzip der Menschheitsgeschichte.

[www.langenachtdermuseen-hamburg.de](http://www.langenachtdermuseen-hamburg.de)

- ➔ Zielbahnhof ist Hamburg Hbf. (RE4/RB41, RE3/RB31)  
Verschiedene Veranstaltungsorte in Hamburg. Informieren Sie sich bitte auf der vorgenannten Internetseite.

4



Foto: © Stadt Winsen (Luhe)

**Winsen (Luhe) | 26.04.2020 | 10:00 bis 18:00 Uhr**  
Tulpenfest

Mehr als einhunderttausend Tulpen in leuchtenden Farben bieten einen wunderbaren Rahmen für das jährliche Tulpenfest. Das fröhliche Treiben mit Musik und Vereinsvorführungen findet zum 14. Mal statt. Im November wurden die Tulpenzwiebeln geplatzt, damit sie heute in ihrer bunten Pracht erstrahlen. Spaß und Spiel für die Kinder, Kunsthandwerk und Kulinarisches machen das Tulpenfest auch in diesem Jahr wieder zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

[www.foerderverein-gartenschau-winsen.de](http://www.foerderverein-gartenschau-winsen.de)

- ➔ Zielbahnhof ist Winsen (Luhe) (RE3/RB31)  
Vom Bahnhof aus gehst du über die Bahnhofstraße, die Hansestraße in die Luhegärten (Entfernung ca. 1 km).

5



Foto: © Helge Krückeberg

**Hannover, Herrenhäuser Gärten | 15.05. bis 01.06.2020**  
KunstFestSpiele

Die KunstFestSpiele Herrenhausen sind das internationale Festival der Künste rund um die berühmten Herrenhäuser Gärten in Hannover. Vom 15.05. bis 01.06.2020 erlebt das Publikum eine Vielzahl von Veranstaltungen mit Konzerten und Musiktheater, über Theater, Performances und Tanz bis hin zu Installationen und bildender Kunst. Auch für die 11. Ausgabe des Festivals hat Intendant Ingo Metzmacher ein einzigartiges Programm zusammengestellt, das neue künstlerische Akzente setzt, Genre-grenzen überwindet und Künstler\*innen und Publikum verbindet. Bei dem Open Sunday am 17. Mai sind alle Neugierigen und Interessierten eingeladen, die KunstFestSpiele bei freiem Eintritt kennenzulernen. Weitere Highlights des Festivals sind die Aufführung von Gustav Mahlers selten zu hörender Achter Symphonie.

[www.kunstfestspiele.de](http://www.kunstfestspiele.de)

- ➔ Zielbahnhof ist Hannover Hbf (RE3/RE2)  
Vom Bahnhofplatz aus gehst du gerade aus durch die Fußgängerzone bis zur U-Bahn-Station „Kröpcke“. Hier nimmst du die Stadtbahn 4 (Richtung Garbsen) oder 5 (Richtung Stöcken) bis zur Haltestelle „Herrenhäuser Gärten“.

# Wir helfen jedem. Sofort.



## Wo immer jemand da ist: Die Bahnhofsmissionen

Jahr für Jahr kümmern sich die engagierten Mitarbeiter der Bahnhofsmissionen um mehr als zwei Millionen Menschen. Sie helfen jedem sofort und gratis, ohne dass vorher bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden müssen und meist ohne dass man sich anmelden muss. Häufig wird zu Uhrzeiten, zu denen andere Hilfe nicht erreichbar ist, geholfen – und das seit weit über hundert Jahren und an mehr als hundert Orten in Deutschland. Die Hilfe der Bahnhofsmissionen ist unbürokratisch und unbedingt vertraulich. Die Mitarbeiter der Bahnhofsmission sind mit den anderen Hilfeangeboten in Städten und Regionen bestens vernetzt und vermitteln die Hilfebedürftigen auf deren Wunsch gerne weiter.

Bahnhofsmissionen sind Einrichtungen der evangelischen und katholischen Kirche. Daher fühlen sich alle Helfer der Botschaft des Evangeliums verpflichtet und verstehen sich als gelebte Kirche am Bahnhof. Für die Haupt- und Ehrenamtlichen Mitarbeiter verfügt jeder Mensch in jeder Lebenssituation über gleich viel Wert und Würde, ganz unabhängig von seinem Portemonnaie oder seinen weltanschaulichen oder religiösen Überzeugungen. Angehörige anderer Glaubensgemeinschaften sind deshalb ausdrücklich willkommen. „Menschen mit einer Zuwanderungsgeschichte fühlen wir uns aufgrund unseres Standortes am Bahnhof besonders verpflichtet.“, erzählt Kirn Khalsa, Leiter der Bahnhofsmission Uelzen.

In den Bahnhofsmissionen arbeiten ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende eng zusammen.

### Gestatten, Kirn Khalsa

45 Jahre alt, geboren in Phoenix Arizona, kam schon 2001 zu uns nach Deutschland, der Liebe wegen. 2006 trieb ihn die Sehnsucht nach den Weiten der amerikanischen Landschaften nach Oregon. Die Sehnsucht seiner Frau nach den Heidelandschaften Niedersachsens führten ihn 2014 wieder nach Deutschland. Genau genommen nach Uelzen. Hier arbeitet Kirn bei der Diakonie und leitet seit 2019 die Bahnhofsmission Uelzen.



© Foto Kay Steinmann



© Alle Fotos: Werner Krüper

### Manchmal gerät das Leben aus der Spur. Dann brauchen Menschen Hilfe.

Die Bahnhofsmissionen helfen jedem: Sofort, ohne Anmeldung, ohne Voraussetzungen erfüllen zu müssen und gratis.

**Auf Reisen:** In einer mobilen Welt pflegen immer mehr Menschen aus beruflichen oder familiären Gründen Kontakte über weite Entfernungen. Die Möglichkeit zu reisen ist eine wichtige Dimension von Lebensqualität und Teilhabe; wer nicht reisen kann, verliert soziale Beziehungen. Damit auch Menschen, die alleine nicht ohne weiteres verreisen können, die Chance haben, ihre Freunde und Verwandten zu besuchen oder einfach nur zum Arzt in die nächste Großstadt zu kommen, helfen die „blauen Engel“.

Die Mitarbeiter der Bahnhofsmission geben Auskünfte und unterstützen bei Verständigungsschwierigkeiten, zum Beispiel wenn Reisende gehörlos sind, schwerhörig, blind, seh- oder sprachbehindert. Oder wenn sie nicht so gut deutsch sprechen. Wenn sie krank, verletzt oder gehbehindert sind oder einfach bloß sehr alt oder sehr jung, begleiten die freundlichen Helfer der Bahnhofsmission sie beim Ein-, Aus- und Umsteigen. Wenn das Fahren mit der Bahn allein gar nicht mehr geht, wirst du in vielen Regionen sogar im Zug begleitet. Wenn die Fahrt nicht mehr weitergeht

oder du eine Pause benötigst, wird dir mit Aufenthalts- und Übernachtungsmöglichkeiten die Unterstützung der freiwilligen Helfer zuteil.

Übrigens: Auch deine Kinder können auf Reisen – zum Beispiel, wenn sie aufgrund der Trennung ihrer Eltern häufig hin- und herreisen – begleitet werden.



### Gut ankommen mit Kids on Tour

Mit Angeboten wie Kids on Tour und Kinderlounges reagiert die Bahnhofsmission auf veränderte Familienmodelle in unserer Gesellschaft. Die steigenden Buchungszahlen zeigen, wie wichtig solche familienfreundlichen Angebote geworden sind. Oft sind es Alleinerziehende, die ihr Kind zum Vater, zur Mutter oder zu Oma und Opa verreisen lassen möchten und die beruflich zu stark eingebunden sind, um das Kind auf der Reise zu begleiten.

Das Programm „Kids on Tour“ sorgt hier für Entlastung: Kinder können kindgerecht begleitet am Freitagmittag allein auf die Reise gehen und am Sonntag wieder in die Familie zurückkehren. Kids on Tour erspart Kindern und Eltern viele, oft stressige Stunden im Auto und schont dazu die Umwelt. Vom Start- bis zum Zielbahnhof begleiten geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter der Bahnhofsmissionen die Jungen und Mädchen.

### Altersgerechte Spiele gehen mit auf die Reise

Während der Reise kümmern sich die Begleiterinnen und Begleiter um die Kinder. Für Unterhaltung und eine abwechslungsreiche und kurzweilige Fahrt sorgen altersgerecht ausgesuchte Spiele und Bücher.

Vorwiegend Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren werden von „Kids on Tour“ begleitet, mehr als 40 Prozent der Kinder regelmäßig.

Unter den alleinreisenden Kindern gibt es viele begeisterte Bahnfans, welche den Begleiterinnen und Begleitern mit ihren technischen Fragen rund um die Eisenbahn wahre Löcher in den Bauch fragen. Bahnreisen, und noch dazu ohne Eltern, ist für Kinder immer wieder ein spannendes Erlebnis.

„Die Sicherheit der Kinder ist das wichtigste Anliegen von Kids on Tour. Darum

gehört der Abschluss eines Begleitvertrages unbedingt dazu! Erfasst werden hier wichtige Daten, beispielsweise über die abgehenden und abholenden Personen sowie mögliche Allergien und Unverträglichkeiten des Kindes.“, erklärt Kirn Khalsa. Aber nicht alle Familien können die 35 Euro Begleitpauschale, die bei der Reisebegleitung durch die Bahnhofsmission anfällt, bezahlen. Familien, die unterstützende staatliche Leistungen erhalten oder nur ganz knapp eine Bedarfsgrenze überschritten haben, können bis zu sechs mal im Jahr die Erstattung der Begleitpauschale beantragen. Informationen zum Programm „Kids on Tour“ und zur Erstattung der Begleitpauschale könnt ihr per E-Mail unter [kidsontour@bahnhofsmission.de](mailto:kidsontour@bahnhofsmission.de) abrufen.

### Die Bahnhofsmission hilft in akuten Nöten und existenziellen Notlagen.

Reisen ist anstrengend und viele Bahnhöfe bieten kaum Platz, sich auszuruhen, Kraft zu tanken und neu zu orientieren. Bahnhofsmissionen sind Oasen, die Hilfe bieten, wenn du erschöpft bist und einen Moment der Besinnung brauchst oder du dich schwach fühlst und hungrig oder durstig bist. Wenn du einen Platz brauchst, um dein Baby zu wickeln oder in Ruhe zu stillen, ist die Bahnhofsmission die beste Anlaufstelle auf deiner Reise. Scheue nicht den Weg zur Bahnhofsmission. Die „blauen Engel“ helfen, wo sie können.

### Einfach da. Seit 125 Jahren.

Im Herbst 1894 wird die erste Bahnhofsmission am heutigen Berliner Ostbahnhof gegründet. Der Auftrag und das Ziel, den in die Stadt zureisenden Frauen und Mädchen Schutz vor Ausbeutung und Missbrauch zu bieten, führen bald zum gemeinsamen Auftreten evangelischer und katholischer Bahnhofsmissionen. Das gute Miteinander führt 1910 zur Gründung der heutigen „Konferenz für Kirchliche Bahnhofsmission in Deutschland“ (KKBM), der ältesten ökumenischen Arbeitsgemeinschaft auf dem Gebiet der offenen diakonischen Arbeit.

Die Nöte der Nachkriegszeit führten die Mitarbeiterinnen der Bahnhofsmission ab 1945 schnell wieder zu ihrem Dienst auf den oft zerstörten Bahnhöfen. Viele Menschen waren unterwegs, Familienmitglieder suchten einander, Heimkehrer aus dem Krieg, Vertriebene und Flüchtlinge nahmen die Hilfe der Bahnhofsmission in Anspruch.

Ab 1960 kommen im Rahmen der EWG-Bestimmungen (Europäische Wirtschaftsgemeinschaft, Vorläufer der EU) ausländische Arbeitnehmer in die Bundesrepublik. Für sie und ihre Familien sind die Bahnhofsmissionen erste Adressen der Hilfe, besonders zu Zeiten, zu denen die Ämter geschlossen sind.

In den 80er Jahren nimmt sich die Bahnhofsmission der Aussiedler und der Asylsuchenden mit ihren Sprach- und Orien-

tierungsschwierigkeiten an. Die erste Hilfe für wohnungslose Menschen am sozialen Brennpunkt Bahnhof stellt neue, hohe Anforderungen an die Ehrenamtler.

Nach dem Fall der Mauer nehmen in den neuen Bundesländern sieben Bahnhofsmissionen spontan wieder ihren Dienst auf: Görlitz, Dessau, Halle, Magdeburg, Chemnitz, Berlin und Leipzig. Weihnachten 1989 feiern die beiden Berliner Bahnhofsmissionen (Bahnhof Zoo und Ostbahnhof) zum ersten Mal wieder zusammen.

Weil die Bahnhöfe und die umgebenden Quartiere vielfältige Anforderungen mit sich bringen, haben sich die Bahnhofsmissionen in den letzten Jahren in vielfältiger Weise sozialräumlich entwickelt. Stationen in den großen Städten sind dabei häufig weiter Anlaufstellen für Menschen in schwierigen Lebenslagen. Die Gästestruktur hat sich verändert; trotz einer florierenden Wirtschaft, bleibt soziale Ausgrenzung für viele der Gäste der Bahnhofsmission eine Dauerbelastung. Besonders in kleinen und mittleren Städten geben die Bahnhofsmissionen mit einem Netz an stationären und mobilen Reisehilfen eine Antwort auf eine gleichzeitig mobiler und älter werdende Gesellschaft mit einer wachsenden Zahl von mobilitätseingeschränkten Menschen.

Alle Infos über die Bahnhofsmissionen und zu Spendenmöglichkeiten kannst du unter [www.bahnhofsmission.de](http://www.bahnhofsmission.de) nachlesen.

# Einfach mal glücklich sein:

## 13 Tipps und Übungen für mehr Glück im Alltag



Glücklich sein, das wünscht sich wohl jeder, aber es ist nicht immer ganz leicht. Gerade wenn die Umstände ungünstig sind, haben wir oft das Gefühl, gar nichts für unser Glück tun zu können. Doch das stimmt nicht, Glück ist auch oder vor allem eine Frage des eigenen Denkens und Tuns.

Glücklich sein ist oft eine Sache der kleinen Dinge. Viele kleine glückliche Momente machen in der Summe ein großes Glück aus. Und für diese kleinen Momente kannst du sorgen, egal, wie die Umstände in deinem Leben gerade sind. Wir geben dir 20 Ideen, Tipps und Übungen, mit denen du glücklicher werden kannst.

# 1

### Tue Dinge, die du liebst

Im Alltagsstress gehen die Dinge, die uns eigentlich wichtig sind, oft unter. Dabei ist das, was du liebst, der beste Glücksspende. Um glücklich zu sein, solltest du dir deshalb regelmäßig Zeit dafür nehmen.

Falls du gar nicht weißt, was du gerne tust, wird es höchste Zeit, das herauszufinden.

# 3

### Sei dankbar

Dankbarkeit verursacht fast sofort Glücksgefühle, und das Beste daran: Wir können sie lernen. Als Übung dazu kannst du dir angewöhnen, täglich drei Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Das können große, existenzielle Dinge sein, wie deine Kinder oder genügend zu essen. Aber auch ganz kleine Momente lassen uns oft dankbar staunend und glücklich zurück.

# 5

### Reduziere Stress

Stress ist wahrscheinlich der größte Glückskiller unserer Zeit. Wenn du nur von einem Termin zum anderen hetzt, hast du weder einen Blick für das Schöne noch Zeit für die Dinge, die dir wichtig sind. Zusätzlich macht Stress auch noch krank. Genügend Gründe, um Stress in deinem Leben abzubauen, oder? Wie das geht, ist sehr individuell, weil es von den Faktoren abhängt, die dir besonders viel Stress verursachen. Vielleicht musst du Aufgaben abgeben, vielleicht offene Konflikte lösen oder dich sogar von bestimmten Menschen trennen. Manchmal sind es aber auch eher kleine Dinge, wie ein besseres Zeitmanagement oder regelmäßige kurze Entspannungspausen, die helfen, den Stress in deinem Leben abzubauen.

# 2

### Verbringe Zeit mit Menschen, die dir wichtig sind

Einen entspannten Tag mit der Familie verbringen, mit Freunden zusammensitzen, ein Schwätzchen mit der alten Schulkameradin halten... Zeit mit Menschen verbringen, die uns wichtig sind, hat das beste Potenzial für Glücksmomente.

# 4

### Gehe nach draußen

Die Natur ist ein gewaltiger Glücksspende. Ganz besonders deutlich wird das, wenn wir am Strand stehen und aufs Meer hinausschauen. Aber auch Flussufer, Wälder, Blumenwiesen oder schneebedeckte Felder machen glücklich. Und wenn es draußen nur grau ist: Dann tut zumindest das Tageslicht und die Luft uns gut. Verschiedene Studien haben gezeigt: Menschen, die regelmäßig draußen sind, sind auch glücklicher.

# 6

### Verbanne Dinge und Menschen, die dir schaden

Was tut dir nicht gut? Über welche Aufgaben, Gegenstände oder auch Menschen ärgert du dich ständig, ohne dass es auch gute Zeiten gibt? Wenn es solche Faktoren in deinem Leben gibt, solltest du ernsthaft versuchen, dich von ihnen zu lösen. Nichts und niemand hat das Recht, uns dauerhaft zu schaden. Verbanne solche Dinge und auch Menschen aus deinem Leben.

# 7

### Lerne, nein zu sagen

Wer sich immer wieder Aufgaben oder auch Ware aufschwätzen lässt, verschwendet viel Zeit, Mühe und Geld. Glücklich zu sein, das heißt auch: Wissen, was dir nicht gut tut, und es dann möglichst auch nicht zu tun. Natürlich lässt es sich nicht immer vermeiden, dass auch mal nervige Aufgaben nötig werden. Aber zu unangenehmen Fleißarbeiten, die sonst niemand machen will, musst du auch nicht ja sagen. Lerne, nein zu sagen, und genieße das kleine Glücksgefühl, eine unangenehme Aufgabe nicht machen zu müssen.

# 9

### Schreibe Glücksmomente auf

Die wohl effektivste Übung für mehr Glück im Alltag ist wohl diese: Schreibe täglich möglichst viele Glücksmomente auf. Mache es zu einer täglichen Gewohnheit am Abend und sammle mindestens drei Glücksmomente des Tages. Das wird dir am Anfang vielleicht schwerfallen, aber nach kurzer Zeit wirst du bemerken, dass du schon tagsüber mehr darauf achtest, was dich glücklich macht. Und das führt zu deutlich mehr Glücksmomenten als vorher.

# 11

### Sorge für ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen

Wer ständig nur auf den eigenen Vorteil bedacht ist, wird auf Dauer nicht glücklich. Wer ständig nur gibt und sich selbst dabei auspowert, ebenfalls nicht. Wirklich glücklich sind die Menschen, die einerseits Gutes annehmen können, es andererseits aber auch gerne an andere weitergeben. Das kann sich auf viele Bereiche des Lebens beziehen: Geld, Zeit, Komplimente, Aufmerksamkeit, Hilfe...

# 13

### Behandle dich liebevoll

Mal ganz ehrlich: Wie gehst du eigentlich mit dir selbst um? Achtest du auf deine Bedürfnisse? Sprichst du dir in Gedanken selbst Mut zu oder machst du dich eher klein, wenn etwas nicht gelingt? Sorgst du dafür, dass du alles bekommst, was du zum Wohlergehen brauchst? Viele Menschen haben den Eindruck, für solche Dinge wären andere Menschen zuständig, doch das ist ein großer Irrtum, der schnell unglücklich macht. In erster Linie liegt es an dir, dich liebevoll zu behandeln.

# 8

### Arbeite an deinen eigenen Träumen

Welche Ziele möchtest du im Leben noch erreichen? Was ist deine Vision von einem erfüllten Leben? Welche Träume warten noch darauf, Wirklichkeit zu werden? Nimm diese Ziele, Visionen und Träume ernst und arbeite möglichst täglich daran, ihnen näherzukommen. Selbst wenn die Erfüllung noch in weiter Ferne liegt: Schon ein kleiner Schritt in die richtige Richtung macht glücklich.

# 10

### Treibe Sport

Sport setzt Endorphine frei und die machen glücklich. Außerdem verbessert Bewegung unsere Gesundheit. Und gesund und fit zu sein, ist ebenfalls eine gute Basis für Glück. Wenn du es nicht sowieso tust, solltest du deshalb jetzt damit beginnen, dich regelmäßiger zu bewegen.

# 12

### Meditiere

In der Meditation können die Gedanken endlich mal zur Ruhe kommen und Platz machen für Entspannung. Viele Menschen empfinden deshalb das Meditieren als großen Glücksfaktor. Probiere es doch einfach mal aus.

## Lass uns doch mal wieder herzlich lachen.

Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Doch was tun, wenn das Lachen schwerfällt? Wenn der stressige Alltag oder ein Schicksalsschlag das Lachen haben vergehen lassen. „Trotzdem lachen“, empfiehlt Sabine Heimes-Freeseemann. Die Philosophie der hauptberuflichen Lachlehrerin ist: „Lachen hilft, auch wenn es keinen Anlass gibt“.

Lachen ist gesund. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria glaubte auch daran, als er 1965 das Lach-Yoga entwickelte. Heute wird die Yoga-Variante in über 70 Ländern mit großem Erfolg praktiziert.

„Es ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jeder ohne Grund lachen kann. Dabei werden in der Gruppe Übungen praktiziert, woraus sich schnell echtes, herzliches und ansteckendes Lachen entwickeln kann.“, erklärt Sabine Heimes-Freeseemann. Die Dipl. Sozialpädagogin ist Lach- und Humortrainerin in der Lachschule Bremen. „Einfach lachen und die Welt lacht zurück. Lachen ist nicht abhängig von den äußeren Bedingungen.“, weiß sie. Dabei hat das Lachen auch noch viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist

und Seele. Es stärkt die Nerven und das Immunsystem, wirkt verjüngend, erhöht die Kreativität, fördert erholsamen Schlaf und hilft, Stress besser zu bewältigen. Und das sind nur einige Beispiele. Im Seminar machten sich die Teilnehmer mit vielen unterschiedlichen Übungen vertraut. Da gibt es das Löwen-Lachen: Die Zunge mit Löwengesicht so weit wie möglich herausstrecken, die Augen lachend aufreißen und die Hände zu Löwenpranken formen. Das sieht zwar etwas gewöhnungsbedürftig aus, erfüllt aber seinen Zweck. Schön ist das herzliche Lachen: In mittlerer Lautstärke lachen und die Arme in den Himmel heben. Befreiend ist die Lachdusche, einfach morgens unter der Dusche lauthals lachen. Es tut auch gut, sich einmal selbst zu loben, etwa mit dem Anerkennungslachen: sich morgens vor dem Spiegel anlachen und Anerkennung geben. Man kann sich aber auch ruhig einmal selbst auf die Schulter klopfen und sich lachend tüchtig loben. Lachyoga und eine humorvolle Lebenshaltung sind in jeglicher Hinsicht eine enorme Bereicherung eines jeden Menschen.

Lachyoga hilft neben den vielen positiven gesundheitlichen Aspekten dabei, das Leben optimistischer und mit einer offeneren Grundstimmung zu meistern.

Die Lachschule Bremen bietet Lach- und Humortraining an, um mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude zu bekommen. Erst mal ist es für die Teilnehmer am Lach-Workshop eher ungewöhnlich, dass sie hier völlig grundlos zu lachen lernen, aber das Lachen gesund ist, dass wissen alle im Kurs. Und dabei ist es völlig egal, ob wir einen Grund zum Lachen haben oder einfach grundlos und absichtlich lachen, es hat die gleiche gesundheitliche Wirkung.

- Lachen baut Angst ab und setzt sofort Glückshormone frei
- Lachen stärkt das Immunsystem und baut Stress ab
- Lachen entspannt und setzt körpereigene, schmerzstillende Stoffe frei
- Lachen aktiviert den Stoffwechsel und belebt den Kreislauf
- Lachen erzeugt positive Lebensenergie und erhöht die Sauerstoffzufuhr

- Lachen reaktiviert verdrängte Gefühle und löst Hemmungen
- Lachen fördert Motivation und Kreativität
- Lachen fördert einen spontanen Ausdruck von Gefühlen
- Lachen versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff und erweitert die Bronchien
- Lachen lockert und trainiert 240 von insgesamt 830 Muskeln
- Lachen massiert die inneren Organe und fördert die Verdauung



*Sabine Heimes-Freeseemann, die früher als Sozialpädagogin arbeitete, kam vor einigen Jahren selbst zum Lachyoga, als ihr Mann schwer erkrankte und ihr eigentlich so gar nicht zum Lachen zumute war. Da half ihr das Lachtraining entscheidend weiter und sie beschloss, es beruflich weiterzuverfolgen.*

### Am 03. Mai ist Weltlachttag

Immer am ersten Mai-Sonntag um 14:00 Uhr ist weltweit in vielen Städten für drei Minuten kollektives Lachen angesagt.

Bremen:  
13:30 bis 14:30 Uhr | Bürgerpark am Marcusbrunnen.

Hannover: 13:13 bis 14:00 Uhr | 50 m südlich des Courtyard Hotels auf dem Rasen zwischen Leine und Maschsee.

### Lachschule Bremen

Kontakt:  
Sabine Heimes-Freeseemann  
Telefon: 0421/69 64 43 07  
E-Mail: info@lachschule-bremen.de

Das Lachyoga findet in offenen Workshopgruppen statt. Bei Interesse informiere dich bitte im Internet unter: [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)





# „Der Bahnhof ist ein spannender Arbeitsplatz“

„Der Liebe wegen.“, antwortet Kirn, ohne lange nachzudenken, auf meine Frage, was denn bitte einen Amerikaner aus Phoenix-Arizona in die Lüneburger Heide treibt. „Auf einer Party in Hamburg habe ich eine Freundin der Freundin meines besten Freundes kennengelernt und mich sofort über beide Ohren hinaus verliebt.“, strahlt der Wahl-Heidjer. „Und dann ging eigentlich alles ganz schnell – verliebt, verlobt, verheiratet, zwei Kinder bekommen, alles schick.“, so Kirn weiter. „Irgendwann bekam ich dann aber Sehnsucht nach der Weite meines Heimatlandes. Und so gingen wir zurück in die USA. In den pazifischen Nordwesten der USA – nach Oregon.“ erzählt der sympathische 45-Jährige. Oregon ist mit 245.000 km<sup>2</sup> fast schon so groß wie Deutschland, hat aber nur etwa 3,8 Mio. Einwohner. „Ich hatte einen guten Job, mit 2 Wochen Urlaub im Jahr – viel mehr als die meisten Arbeiter in den USA – meine Frau hatte einen Job, der ihr erlaubte, sich um unsere Kinder zu kümmern. Kurzum: Wir fühlten uns sehr wohl in Oregon.“, erzählt Kirn. „Aber ich merkte, dass bei meiner Frau die Sehnsucht nach ihrem Geburtsland wuchs. Geboren und aufgewachsen in der Lüneburger Heide, fehlte ihr ihre Heimat und ihre Familie. Und die Kinder waren mittlerweile in dem Alter, wo es um eine gute Schulbildung und die Vorbereitung auf spätere Universitätsbesuche ging. Uns

war es wichtig, den Kindern die Chance auf eine gute Ausbildung zu geben – das ist in den USA nicht so einfach. Vor allem braucht es viel Geld, weil Universitätsbesuche dort sehr teuer sind. Daher haben wir uns nach 6 Jahren entschlossen, in die Heimat meiner Frau – in die Lüneburger Heide auszuwandern – das war so ungefähr 2014.“ so Kirn weiter. Hier angekommen fand Kirn direkt Arbeit bei der Diakonie, genau gesagt Lebensraum Diakonie e.V. Zunächst betreute er Flüchtlinge in dem von der Diakonie betriebenen Flüchtlingsheim in Stadensen bei Uelzen. Als direkter Ansprechpartner für die Bewohner des Heims, stand er den Flüchtlingen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Ob es um Unterstützung bei Behördenangelegenheiten ging oder darum, den Einwohnern von Stadensen so manche Vorurteile zu nehmen – Kirn kümmerte sich hingebungsvoll. Nachdem die Flüchtlingsunterkunft der Diakonie in Stadensen Ende März 2018 geschlossen wurde, warteten schon neue Aufgaben und Herausforderungen auf Kirn. Bei dem Diakonie-Projekt „Soziale Wohnraumhilfe“ unterstützt er, gemeinsam mit seinen Kollegen und Kolleginnen, Menschen, die aufgrund ihrer Lebensumstände in besonderer Weise vom Wohnungsmarkt ausgeschlossen sind. Die „Soziale Wohnraumhilfe“ erstellt, verwaltet und vermietet nach professionellen Maßstäben Immobilien, die vor allem einer

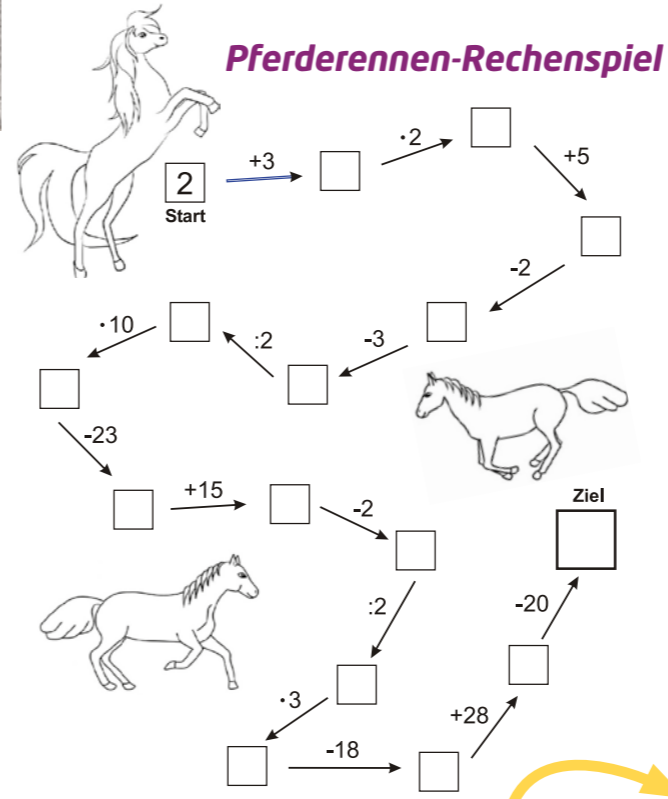
Zielgruppe zur Verfügung stehen: Menschen, die in den verschiedenen Fachbereichen des Vereins „Lebensraum Diakonie“ begleitet und betreut werden. Zur Integration der Mieter ins Wohnumfeld führen die Mitarbeiter des Projekts an einzelnen Standorten Nachbarschaftsprojekte durch, um die Einbindung in das Gemeinwesen zu unterstützen. Im August 2019 kam für Kirn das Angebot der Diakonie: Leitung der Bahnhofsmission Uelzen. „Ich bin dann erst mal mitgelaufen, habe die Dienste der Ehrenamtlichen begleitet und ihre Arbeitsweisen und Aufgaben kennengelernt“, sagt der Vater von zwei Kindern. „Der Bahnhof ist ein spannender Arbeitsplatz. Die Mitarbeitenden fühlen sich wohl, man ist mit vielen unterschiedlichen Menschen in Kontakt und hat viele positive Erlebnisse.“, so Kirn weiter. Schnell stand die Entscheidung für die Bahnhofsmission fest. Neben den Aufgaben, die Kirn im Projekt „Soziale Wohnungshilfe“ weiterhin wahrnimmt, leitet er seit Ende 2019 die Bahnhofsmission Uelzen. „Am meisten begeistert mich das ehrenamtliche Engagement hier in Deutschland. Ob soziale Einrichtungen, Feuerwehren, DRK und THW – um nur einige wenige Organisationen zu nennen: Die Deutschen engagieren sich ehrenamtlich. Das habe ich in diesem Umfang in meinem Heimatland nicht erlebt.“ [FIND]

# momente for Kids

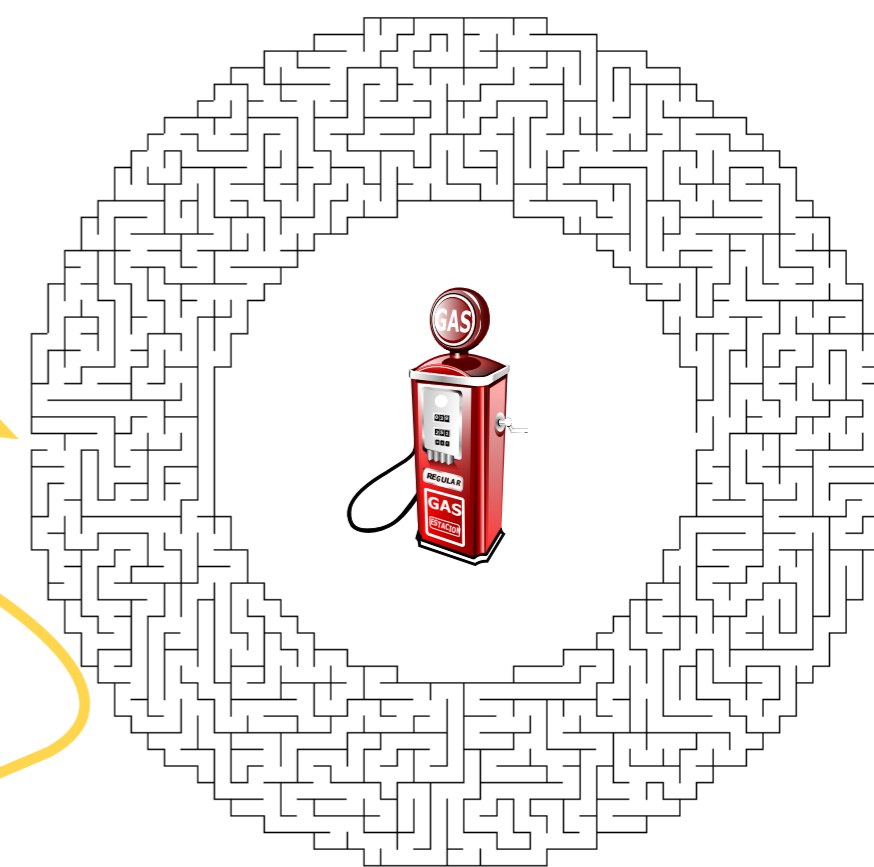
## Unnützes Wissen

- Beim Tyrannosaurus Rex waren die Nasennebenhöhlen größer als das Gehirn.
- Autofahrer nannten sich in den ersten Jahrzehnten des Kraftverkehrs „Autler“.
- 95 Prozent der Babys lutschen lieber am rechten Daumen als am Linken.


In jede Reihe, in jede Spalte und in jedes Quadrat gehören je eine orange, eine blaue, eine grüne und eine rote Blume. Findest du die Lösung?



Das Auto braucht Benzin. Finde den Weg zur Tankstelle!





# Finkenwerder Maischolle

© Foto: pixabay.com

2 Schollen, frisch  
Saft einer halben Zitrone  
Pfeffer, Salz  
Mehl zum Bestäuben der Schollen  
Butterschmalz zum Braten

Für die Speckstippe:  
125 g Speckwürfel  
eine mittelgroße Zwiebel  
einen Esslöffel Butter  
zwei Esslöffel Petersilie



**1 Speckstippe:**  
Speckwürfel mit der Butter in einer Pfanne 3 bis 4 Min. goldbraun braten. Zwiebelstreifen nach der Hälfte der Zeit zugeben und mit braten. Dann nur noch warm halten. Petersilie waschen, abtrocknen und grob hacken.

**2 Zubereitung Schollen:**  
Schollen waschen, trockentupfen. Wer sie ganz braten möchte entfernt mit einer Schere Kopf, Schwanz und Flossen-Kranz. Dann den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und ca. 5 Min. ziehen lassen. Danach mit Küchenkrepp abtupfen, pfeffern, salzen und in das Mehl tauchen. Überschüssiges Mehl abschütteln und jede Scholle in einer separaten Pfanne im heißen Butterschmalz von jeder Seite ca. 3 - 4 Min. goldbraun braten.

Wer sie filetieren möchte macht zunächst nach dem Zitronieren auf der dunklen Hautseite entlang der Mittelgräte einen Längsschnitt. Dann fährt man mit der Messerspitze Stück für Stück so auf den frei werdenden Gräten entlang, bis die erste Filet-Hälfte ausgelöst ist. Das macht man mit der zweiten Hälfte ebenso. Dreh den Fisch um und verfährt wie vor. Danach werden die Filets noch an den Rändern gesäubert und – wie bei den ganzen Schollen – gepfeffert, gesalzen, leicht im Mehl gewendet, abgeklopft und ebenso im Butterschmalz gebraten. Das geht hier sehr schnell, also ca. 2 Min. von jeder Seite.

## Rätselspaß für Erwachsene



Zierde, Schmuck (Kurzwort)	Stadt am Niederrhein (NRW)	viele (ugs.)	weibliches Lasttier	7	ägyptische Hafenstadt	an einer höher gelegenen Stelle	Rinderfett	Ersatzanspruch	sehr flache Servierunterlage	außerordentlich	Seemannspullover	3
Aus-schwei-fung			Nachtvogel			engl. Dichter u. Maler (William)			britischer Sagenkönig		häufig ableitender Mensch	
befestigtes Hafenufer				1			Niederschrift; Schularbeit	altes Apothekergewicht				
						Säugetierordnung			engl. Männerkurzname			
ein Asiat	belg. Schriftsteller (Georges)	Empore	Bestand, tatsächlicher Vorrat			die fünf Bücher Mosis im Judentum	Staat in Nahost	Eingang; Vor-speise (franz.)				
Gottes Gunst					dem Euter Milch entziehen	Gesteinsgebilde			Früchte einbringen			
			Leid, Not	5	kurzhaariger Schößhund		Fluss zur Aller (Niedersachsen)		Titel arabischer Fürsten	Stockwerk	Flachland	
Rock-sängerin: ... Turner	gegerbte Tierhaut					abgestochenes Rasenstück	russische Halbinsel	Märchen-, Sagen-gestalt				6
			Frachtschiff						Kartei-karten-kenn-zeichen			
Schiffs-lein-wand	Turn-gerät					Form des Sauer-stoffs		4	Gestell z. Trans-portieren v. Lasten			
			Schwur				Sitz-bereich im Theater		in Rich-tung, nach			
Frage-wort: An welchen Ort?	das Paradies					Begeis-terung, Schwung		2	Organ des Ham-systems			

Lösungswort: NARZISSE

## So stehen deine Sterne vom März bis Mai 2020



**Widder (21.03. - 20.04.)**  
Im März denkst du manchmal, alles hätte sich gegen dich verschworen. Hab etwas Geduld. Ab April erhältst du unerwartete Unterstützung und es läuft wieder rund. Das beflügelt und spornt dich zu Höchstleistungen an!



**Stier (21.04. - 20.05.)**  
Eine kleine Herausforderung im Job bringt dich nicht aus der Ruhe, denn du bist zurzeit ganz in deiner Kraft. Das liegt vor allem an deinem harmonischen Beziehungsleben. Achte im März und April auf genügend Bewegung.



**Zwilling (21.05. - 21.06.)**  
Bis April neigst du oft zum Grübeln. Das ist okay, denn wenn sich deine Gedanken nicht nur im Kreise drehen, sondern in die Tiefe gehen, gewinnst du interessante Einsichten. Im Wonnemonat dreht sich dann aber alles um Gefühle!



**Krebs (22.06. - 22.07.)**  
Kompromisse sind zu Beginn des Frühjahrs unumgänglich. Stell ruhig deine Wünsche erstmal zurück, am Ende gewinnst du doch! Nimm dir neben Job und Partnerschaft auch genügend Zeit für Freunde und Hobbies – sie stärken dich!



**Löwe (23.07. - 23.08.)**  
Vorsicht: Ein Flirt am Arbeitsplatz kann nicht nur Spaß sondern auch Schwierigkeiten bringen. Im Mai ergeben sich im Freizeitbereich neue, interessante Kontakte. Dann reduziert sich auch dein Arbeitspensum – ein toller Monat!



**Jungfrau (24.08. - 23.09.)**  
In der Liebe stehen alle Ampeln auf Grün. Gib also ruhig mal richtig Gas! Im Mai kannst du dich über berufliche Erfolge freuen. Die Gesundheit ist top! Alles läuft also in die richtige Richtung – auch wenn du manchmal daran zweifelst.



**Waage (24.09. - 23.10.)**  
Du hast viel Power, neigst aber manchmal zum Aktionismus. Mit besonnenem Handeln erzielst du bessere Ergebnisse. Ein Ex taucht auf – gut für Klärung, aber nicht für einen Neuanfang! Der April ist dein optimaler Reisemonat!



**Skorpion (24.10. - 22.11.)**  
Du bist optimistisch und unternehmungslustig – beste Voraussetzungen für einen erfolgreichen Neuanfang! Setz deine guten Ideen gleich um! Eine kleine Liebesflaute im Mai ist nichts Ernstes und gibt dir mehr Spielraum für dich.



**Schütze (23.11. - 21.12.)**  
Eine Veränderung am Arbeitsplatz mag am Anfang stören, wirkt sich aber letztlich positiv aus. Auch die finanzielle Situation verbessert sich. Im April brechen bei dir die Frühlingsempfindungen so richtig aus – ein Flirt folgt dem nächsten.



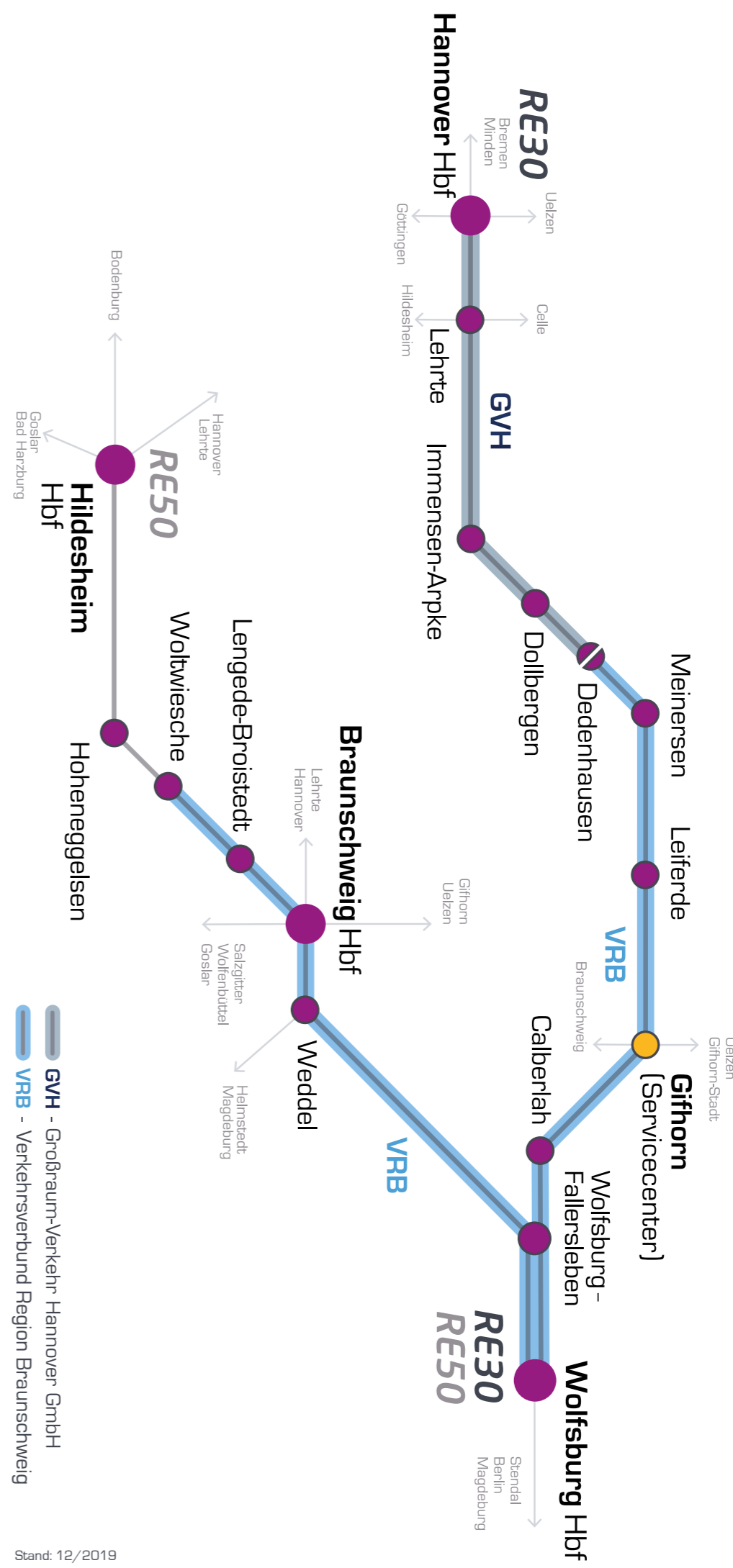
**Steinbock (22.12. - 20.01.)**  
Auch wenn du (vor allem im März) viel Energie hast, nimm ruhig mal Hilfe an, wenn sie dir angeboten wird. Du mußt nicht immer alles allein schaffen. Eine Herzensangelegenheit entwickelt sich ungewöhnlich aber wunschgemäß!



**Wassermann (21.01. - 19.02.)**  
Dein Bauch trifft jetzt bessere Entscheidungen als dein Kopf. Überhaupt darfst du dich immer mehr auf deine Gefühle einlassen. Das kommt auch deiner Kreativität zugute. Ab April steigt dein Energielevel – Zeit das Sportprogramm zu steigern!



**Fische (20.02. - 20.03.)**  
Tapetenwechsel gefällig? Im März beginnt für dich die optimale Reisezeit – heißer Urlaubsflirt inklusive. Aber auch zu Hause bist du im Frühjahr beliebt und begehrt und hast jede Menge netter Kontakte. Dabei den Sport nicht vergessen!

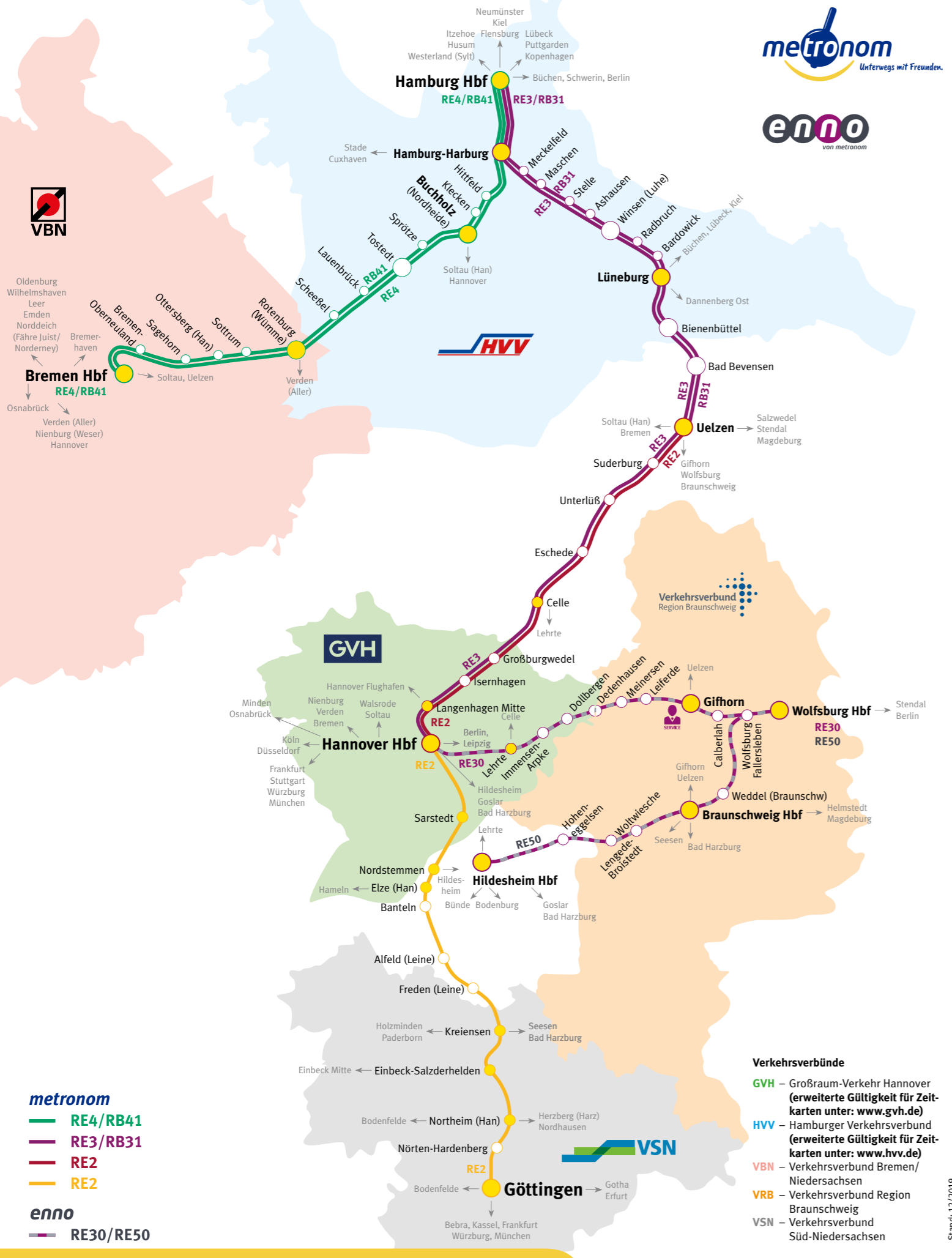


Stand: 12/2019

[www.der-enno.de](http://www.der-enno.de)

enno Kundenservice und Fundbüro  
 Telefon: 0581-97164-174  
 kundenservice@der-enno.de

enno Kundencenter Gifhorn, Nordhoffstraße 4  
 Mo. - Fr. 08:00 - 12:30 Uhr und 13:30 - 18:00 Uhr  
 Sa. 09:00 - 14:00 Uhr



- Verkehrsverbünde**
- GVH** - Großraum-Verkehr Hannover (erweiterte Gültigkeit für Zeitkarten unter: [www.gvh.de](http://www.gvh.de))
  - HVV** - Hamburger Verkehrsverbund (erweiterte Gültigkeit für Zeitkarten unter: [www.hvv.de](http://www.hvv.de))
  - VBN** - Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen
  - VRB** - Verkehrsverbund Region Braunschweig
  - VSN** - Verkehrsverbund Süd-Niedersachsen

- metronom**
- RE4/RB41**
  - RE3/RB31**
  - RE2**
  - RE2**
- enno**
- RE30/RE50**

**Unser Service für dich:**

- Fahrradmitnahme
- Alkoholfrei
- Ruhe

Alle Bahnen. Alle Busse. Deine Fahrkarte kann mehr, als du denkst!

[www.metronom.de](http://www.metronom.de)

**Kundenzentrum & Fundbüro**  
 0581-97 164 164  
 kundenzentrum@der-metronom.de

[www.metronom.de](http://www.metronom.de)

Stand: 12/2019