



**Kostenlos für Sie
zum Mitnehmen!**



**Gewinnen Sie Tickets für
das Uelzen Open R**

S. 33



**Geocaching – Schnitzeljagd
mit GPS**

S. 14



**Ein erster Schritt zurück in
ein normales Leben**

S. 24 bis S. 26

Wagen 4 gehört mir!

Sie fahren jeden Tag mit dem *metronom* zur Arbeit? Und haben sich so an den schönen Fensterplatz gewöhnt? Dann reservieren Sie ihn doch – damit Sie sich während der Fahrt ganz wie zu Hause fühlen.

Und so funktioniert es:

Sie reservieren Ihren persönlichen Lieblingsplatz online unter shop.der-metronom.de

Das Online-Ticket bitte ausdrucken und auf Ihre nächste Fahrt mitnehmen. Zusammen mit Ihrer Zeitkarte zeigen Sie die Online-Reservierung einem unserer Fahrgastbetreuer an Bord des *metronom*. Bei Vorliegen einer gültigen Zeitkarte bestätigt der Mitarbeiter Ihre Reservierung; damit gilt diese bis zum Ende des gewählten Zeitraums. Bitte haben Sie im Zug zur Sicherheit immer den Ausdruck Ihrer Online-Reservierung bei sich.

Falls Sie die Reservierung nicht innerhalb von 7 Tagen an Bord bestätigen lassen, verfällt diese.

Haben Sie bitte dafür Verständnis, dass wir pro Person, pro Fahrt und Richtung nur eine Reservierung akzeptieren können.

Strecken	alle Strecken
Reservierung möglich	Ab dem ersten Zug morgens bis 20 Uhr abends
Reservierung für	Inhaber einer der folgenden Zeitkarten: <ul style="list-style-type: none">- DB Jahres- und Monatskarte- GVH MobilCard Jahresabo- GVH MobilCard Regional (Abo)- VSN Jahreskarte (Abo)- VBN MIA- HVV allg. Abo- Abo im Niedersachsentarif- DB Bahncard 100
Kosten für Reservierung und Nutzung	kostenlos
Reservierbare Plätze	Wagen 4, oberer Stock



Sie stehen auf der
Gästeliste.

Wagen
4
gehört
mir



Machen Sie es sich bequem – mit der neuen Stammplatzreservierung im **Wagen 4**. Einfach unter www.metronom.de/stammplatz Ihre Strecke, Datum, Wochentag und Fahrzeit auswählen und Ihren Stammplatz im *metronom* reservieren. Gute Fahrt!



Vielen Dank, dass Sie heute mit dem *metronom* gefahren sind.

Vielleicht haben wir uns im *metronom* sogar gesehen? Schon bevor ich bei *metronom* die Aufgaben des Geschäftsführers übernommen habe, bin ich mindestens einmal pro Woche mit dem *metronom* gefahren. Irgendwann kannte ich jeden Baum und Strauch entlang der Strecke und mir fiel die momente in die Hand, das Reisemagazin des *metronom*.

Damals wie heute lese ich gerne darin. Wie geht es Ihnen? Kurzweilige Unterhaltung mit den wichtigsten News rund ums Bahnfahren, das ist für mich die perfekte Reizelektüre.

Auch in diesem Heft habe ich gern gelesen, inzwischen als Geschäftsführer des *metronom*. Meine Aufgabe ist es seit Mai 2015, den *metronom* so zu führen, dass Sie als Fahrgast zufrieden sind. Nicht nur mit der momente, sondern mit allem: Fahrplan, Sauberkeit, Freundlichkeit und Kommunikation.

Und wenn uns das gelungen ist, kommen Sie doch öfter an Bord! Wir bringen Sie gerne durch den Frühling!

Bis dahin viel Spaß mit der frühlingsfrischen Ausgabe der momente.

Liebe Grüße und eine schöne Reise

Dr. Lorenz Kasch
Geschäftsführer *metronom*

inhalt



04 *metronom* News
Aktuelles rund um die Schienen

05 wat mut, dat mut!
Baustellen und Reiseeinschränkungen

10 Ein Tag im HSV-Volksparkstadion

14 Schnitzeljagd mit GPS – Geocaching entlang der *metronom*-Strecken



18 Fuck ju Goethe? Nö!
Buchtipps

20 Zuhause ist mein Zuhause im Glück
Im Gespräch mit John Kosmalla

27 Dein Baum für Cuxhaven

30 Großer Knall und nichts dahinter



Metro-Miez und seine Facebook-Seite

Cuxhaven. Nördlichster Punkt Niedersachsens. Seehafenstadt, Kurort und Heimat von etwa 50.000 Menschen und Endbahnhof der *metronom*-Züge.

Seine Lage an Elbmündung und Nordsee, Fischkutter und Fährverbindungen nach Helgoland machen dieses kleine Städtchen in ganz Deutschland bekannt.

Weniger jedoch die einheimische Prominenz.

Nun gut, Joachim Ringelnatz diente in Cuxhaven als Leutnant zur See als Kommandant eines Minensuchbootes während des Ersten Weltkrieges.

Der Nobelpreisträger Karl Ferdinand Braun richtete im Jahr 1900 die erste drahtlose Telegrafie zwischen Cuxhaven und Helgoland ein.

Die Liste mit berühmten Persönlichkeiten wäre recht kurz – wäre da nicht ein Kater namens »Metro-Miez«, der auf dem besten Wege ist, mit Hilfe des Internets zu einem kleinen Star zu werden.

Abenteurer am Bahnhof

Seit gut einem Jahr nun werden alle ankommenden Züge aus Hamburg durch Metro-Miez, und seit Kurzem auch durch Katzenkumpel »Batman«, begrüßt.

Scharen von aus- und einsteigenden Fahrgästen schlendern an dem ca. dreizehn Jahre alten Kater vorbei, aber nicht ohne stehenzubleiben, ihn zu bestaunen, zu streicheln und ihm und Batman ein kleines Leckerli zu geben.

In Cuxhaven schon längst bekannt wie ein bunter Hund... ähm...bunte Katze, verfolgen auch Katzenfreunde außerhalb Cuxhavens das Leben des plietschen Katers.



Unter der Internetadresse www.facebook.com/metromiez berichtet der Kater (beziehungsweise sein Agent) in Schrift und Bild über seine Abenteuer.

Eine große Hilfe bei der Pflege der beiden Kater leistet die Katzenhilfe Cuxhaven, welche mit Rat

und Tat zur Seite steht und auch winterfeste Hütten für die Tiere baute, aber auch viele Fahrgäste des *metronom* helfen mit regelmäßigen Futterspenden. Diese können entweder direkt beim Zugpersonal oder im Cuxhavener Bahnhofskiosk abgegeben werden.

Metro-Miez und der ca. drei Jahre alte Batman machen somit den Cuxhavener Bahnsteig zum »Catwalk« und begrü-

ßen und verabschieden Fahrgäste aus aller Welt.

Cuxhavens Liste berühmter Persönlichkeiten ist somit wieder etwas länger, und sollten Sie demnächst mal an die Küste fahren und in Cuxhaven aussteigen, halten Sie die Augen auf. [me]

499 + 1 Mitarbeiter

Wer wird der 500. Mitarbeiter des *metronom*? Seit 1. April hat *metronom* 499 Mitarbeiter.

Das ist eine stolze Entwicklung: zur Aufnahme des Betriebes im Jahr 2003 hatte *metronom* weniger als 100 Mitarbeiter.

Die meisten der jetzt 499 Mitarbeiter sind als Lokführer oder Fahrgastbetreuer auf den Zügen unterwegs – und sorgen dafür, dass alle Fahrgäste eine möglichst pünktliche, angenehme und sichere Fahrt haben.

Etwa 30 Mitarbeiter kümmern sich im Kundenzentrum, Fundbüro und den 6 Servicecentern um die Fragen der Fahrgäste, verkaufen Fahrkarten oder erklären auch mal den Weg zum Theater.

Im Verhältnis zu anderen Unternehmen überraschend wenig Mitarbeiter arbeiten in der Verwaltung in Uelzen. Sie kümmern sich um alles Organisatorische: Ausarbeitung der Fahrpläne, Ausbildung, Buchhaltung, Vertriebstechnik oder Marketing.

Einen der 499 Mitarbeiter können Sie in diesem Heft kennenlernen: Lorenz Kasch, Geschäftsführer des *metronom* und leidenschaftlicher Eisenbahnfahrer.

Wenn Sie den Dienstausweis Nr. 500 tragen möchten: bewerben Sie sich schnell! *metronom* sucht noch einige Fahrgastbetreuer und Lokführer... [me]

Großer Knall und nichts dahinter: Fahrkartenautomaten gesprengt

Erst Maschen, dann Meckelfeld und Klecken. In den ersten 8 Wochen des Jahres wurden drei Fahrkartenautomaten des *metronom* gesprengt.

Vermutlich hatten es die Täter auf das darin befindliche Bargeld abgesehen – doch daraus wurde nichts. Bei zwei Automaten wurde gar kein Geld entwendet, bei einem lediglich ein Betrag in geringer, dreistelliger Höhe.

Der Grund liegt in der strikten Geldpolitik des *metronom*: die Fahrkartenautomaten werden sehr häufig geleert, so dass sich keine größeren Bargeldbestände ansammeln können. Zusätzlich sind die Geldkassetten im Inneren sehr gut gesichert.

Selbst grobe Gewalt und der Versuch, die Automaten zu sprengen, bringt meistens nichts.

Mehr zum Thema finden Sie auf Seite 30.

Sommerzeit ist Farradzeit – besuchen Sie die schönsten Radwege Niedersachsens

Entlang der *metronom*- Strecken gibt es wunder-schöne Radwanderwege. Steigen Sie mit Ihrem Rad in die mit dem Fahrrad-Symbol gekennzeich-neten Wagen des *metro-nom* ein.



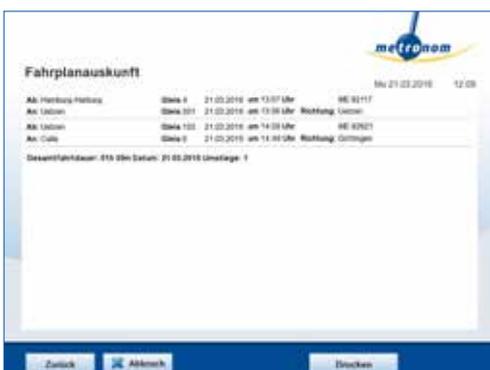
Gut 50 Reisende kön-nen Ihr Rad im *metro-nom* mitnehmen und so die schönsten Radstre-cken Niedersach-

sens bequem erreichen.

Bitte beachten Sie, dass das Mitführen eines Fahrrades kostenpflichtig ist. Die Fahrradta-geskarte (4,50 €) bekommen Sie auch an allen *metronom* Fahrkartenautomaten. [me]

Ab sofort: Fahrplanauskunft am Fahrkartena- utomat

Seit dem 31. März haben wir den Service an den Fahrkartenautomaten des *metronom* weiter verbessert. Sie können neben dem Ticket jetzt auch Ihre Reiseverbindungen ansehen und zum Mitnehmen ausdrucken.



Aller-Takt RE 2

➔ 24.04. – 25.04. Oberleitungsar-beiten in Uelzen:
Zug 82838 (in Hannover ab um 00:40 Uhr) endet am 24.04. und 25.04. schon in Suderburg (Ersatzverkehr mit Bussen wird eingerichtet).



Nordsee-Takt RE 5

➔ 25.03. – 10.04. Eingleisiger Betrieb zwischen Buxtehude und Stade wegen Gleiserneuerung in Horneburg: Ausfall aller *metronom*-Züge zwischen Stade und Buxtehude sowie Fahrzeitveränderungen auf beiden Seiten. Als Ersatz können Fahrgäste die S-Bahn zwischen Stade und Buxtehude nutzen. Aufgrund der Eingleisigkeit kann auch die S-Bahn nur eingeschränkt verkehren.





»Achtsam essen«

Essen Sie nach Bauchgefühl oder zählen Sie bei jedem Bissen Kalorien? Jede Woche erreichen uns neue Ernährungsempfehlungen, um Übergewicht oder Krankheiten vorzubeugen. Und so nimmt das Durcheinander kein Ende: Kalorien zählen, Fett und Kohlenhydrate vermeiden oder doch lieber fasten? Sind Sie auch unsicher, was Sie essen sollten? Dann ist achtsames Essen ein ganz neuer Ansatz. Dabei geht es um bewussten Genuss mit mehr als allen Sinnen.

Der Begriff Achtsamkeit stammt aus dem Zen-Buddhismus. Das Buch »Achtsam essen« der Ärztin und Meditationslehrerin Jan Chozen Bays gibt eine Einführung in das Thema und hält einige Übungen für den Leser bereit. Vertrauen in das eigene Körpergefühl zu gewinnen, ist ein Ziel einer achtsamen Ernährung. Die Autorin unterscheidet sieben Arten von Hunger: Augen-, Nasen-, Mund-, Magen-, Zell- und Herzhunger sowie geistiger Hunger gehören dazu. Achtsames Essen schule die Wahrnehmung und führe zu gesünderen Essgewohnheiten, so Bays. Statt Heißhungerattacken werde die jeweilige Hungerart mit Aufmerksamkeit befriedigt.





Augenhunger

Das Auge isst mit. Ein üppiges Buffet, ansprechend dekoriert, löst bei vielen Menschen den Wunsch nach Essen aus. Leider setzen sich die Augen manchmal über das Sättigungssignal des Körpers hinweg, beispielsweise wenn der Desertwagen an den Tisch geschoben wird und wir uns noch etwas Süßes bestellen, obwohl wir satt sind. »Für mich fängt achtsam essen schon beim Einkaufen an. Ich schaue genau, welches Gemüse gerade Saison hat, und was ich aus unserer Region be-

komme. Denn regionales und saisonales Obst und Gemüse ist am energiereichsten und besonders bekömmlich für unseren Körper«, erklärt Sylvia Busse, Ernährungscoach nach den 5-Elementen aus Lüneburg. Das Auge kann aufgrund der Formen und Farben schon beim Einkaufen befriedigt werden. Der Arzt Professor Doktor János Winkler spricht von artgerechter Nahrung, die für ihn mit dem achtsamen Essen verbunden ist: »Bewegen und ernähren wir uns artgerecht, zum Beispiel indem wir Zucker und industrielle Zusatzstoffe meiden, so wird die somatische Intelligenz freigelegt und wir greifen automatisch zu den Speisen, die uns gut tun.« Als somatische Intelligenz wird das Wissen des Körpers bezeichnet, das vereinfacht ausgedrückt, den Appetit auf gesunde Nahrungsmittel steuert.

Nasenhunger

Der Duft von Gebäck im Supermarkt macht Appetit. Das kennen wir alle. Kaffee, Imbissduft oder Zimtschnecken verführen uns zum Essen. Aber der Nasenhunger kann auch anders gestillt werden: »Gewürze eignen sich dafür prima«, weiß Sylvia Busse. »Die 5-Elemente-Küche achtet darauf, dass in jedem Gericht die fünf Geschmacksrichtungen sauer, süß, bitter, salzig und scharf vorhanden sind.«

Mundhunger

Das Mundgefühl wird durch die Textur der Speisen bestimmt. Manchmal haben wir Lust auf etwas Weiches, Cremiges, wie Eis oder Pudding. Dann wiederum haben wir Appetit auf etwas Knuspriges, wie Grillhähnchen oder Chips. Es ist eine Frage der Konditionierung in unserer Kindheit. »Achten Sie besonders vor dem ersten Bissen auf den Duft, dann auf die Geschmacksempfindung und die Geräusche beim Essen«, rät die Autorin Jan Bays. Ablenkung wie Fernsehen oder Lesen verhindert, dass der Mundhunger gestillt wird. »Kauen kann auch dazu dienen, Emotionen abzuarbeiten, zum Beispiel hilft es, eine Möhre durchzuarbeiten, wenn wir wütend sind«, so die 5-Elemente-Köchin. »Bei vielen Menschen ist das Geschmacksempfinden durch viele Zusatzstoffe und Aromen deformiert«, meint Professor Winkler, »und wir sind sehr auf süße Nahrungsmittel geprägt. Lassen Sie den Zucker weg, dann wird Ihr Geschmackserlebnis wieder intensiver.«

Magenhunger

Der Magen knurrt, macht Geräusche und wir wissen, wir sollten etwas zu uns nehmen. Häufig meldet sich das Geräusch, wenn wir fünf Stunden nichts gegessen haben. Das Gefühl von Leere im Bauch erzeugt Unwohlsein. Am wohlsten fühlen wir uns, wenn der Magen zu zwei Dritteln gefüllt ist. >>>



Zellhunger

Wer schwitzt, braucht Mineralstoffe, der Körper verlangt danach. Kopfschmerzen, Schwindel oder Reizbarkeit zeigen uns, dass uns etwas fehlt. Es sind die Zellen, die Nahrung brauchen, um den Körper zu versorgen. Dieser Zellhunger ist sogar messbar. »Die Natur hat uns als Spezies Mensch auferlegt, rund fünfzig sogenannte essenzielle Stoffe zu uns zu nehmen. Würde ein Stoff davon fehlen, wären wir tot. Wir brauchen sie also für unser gesundes Leben. In meiner Praxis untersuche ich das Blut und stelle fest, wo es eine Unterversorgung gibt«, erläutert Winkler. »Dann bekommt der Patient einen Handlungsplan und nach drei Monaten prüfe ich die Veränderungen. Diese sind nicht nur im Blut sichtbar. Die Patienten berichten, dass sie sich besser fühlen und schon einige Beschwerden weggefallen sind.« Professor Dr. Winkler spricht von den drei Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Regelmäßige Bewegung verändert vieles im Körper. »Unseren genetischen Code können wir nicht ignorieren. Noch vor zwei Generationen haben wir uns sehr viel mehr bewegt und das gegessen, was die Natur uns zu Verfügung stellte«, erläutert der Mediziner. Manchmal wird Hunger allerdings auch mit Durst verwechselt. Also erst mal etwas trinken, bevor Sie essen. Wenn der Körper friert, verlangt er automatisch nach Nahrung, damit ihm warm wird. »Heiße Suppen mit Ingwer sorgen für Wärme in der kalten Jahreszeit«, weiß Sylvia Busse. »Die 5-Elemente-Ernährung betrachtet neben den fünf Geschmacksrichtungen auch die thermische Wirkung von Nahrung. So kühlen Joghurt und Salat im Sommer und Ingwer wärmt im Winter.«

Geistiger Hunger

Alles, was wir über Ernährung und Diäten gelernt und gelesen haben, nährt den geistigen Hunger, wirft aber auch neue Fragen auf. Diese Art von Hunger ist unstillbar und kann sogar zu einem gestörten Verhältnis zu den Essgewohnheiten führen. Prof. Dr. Winkler rät zur Harvard Ernährungspyramide. Neben der Bewegung ist Gemüse die Basis, dann folgen Eiweiß und Obst. Eine gute Eiweißversorgung verhindert letztendlich die krankmachende Achterbahnfahrt des Insulins. »Die zwei Hormone Orexin und MCH steuern unseren Bewegungsdrang. Werden diese durch das Insulin gehemmt, können wir den inneren Schweinehund kaum noch überwinden«, erklärt Prof. Winkler. »Eine artgerechte Ernährung lässt leere Kohlenhydrate weg.« Dazu zählen unter anderem Nudeln, Weißbrot und Zucker.

Herzhunger

Essen kann die Seele trösten. Wir wünschen uns, in den Arm genommen zu werden. Aber es ist gerade niemand da, so geht der Weg zum Kühlschrank und wir trösten uns mit etwas Süßem. »Kochen Sie doch mal die Lieblings Speisen aus Ihrer Kindheit«, rät die Expertin Busse. »Der Hunger nach Süßem ist in unserem Belohnungssystem verankert, doch Schokolade kann auch durch süßes Gemüse, Obst oder Getreide ersetzt werden. Den Herzhunger können Sie auch anders stillen, indem Sie mit Menschen reden, mit Kindern oder Tieren spielen, im Garten arbeiten oder Ihre Lieblingsmusik hören.« Dem stimmt auch Prof. Dr. Winkler zu. Alles, was entspannt und Freude macht, auch kreatives Erschaffen, gehört zur Entspannung.

Veränderungen einführen

Der Vorteil einer achtsamen Ernährung ist, dass alle Bedürfnisse des Körpers befriedigt werden, das unterstützt uns dabei, gesund zu bleiben. Sich selbst mit der Nahrung etwas Gutes zu tun, nährt wiederum die Seele. »Bei einer Umstellung zeigen sich Veränderungen meist schon nach zwei Wochen. Meine Kunden berichten, dass sie aktiver und ihre Gedanken klarer sind«, berichtet Sylvia Busse aus ihrer Beratungserfahrung. »Umstellungen sind nicht leicht, wenn der berufliche Alltag aus Stress und Hektik besteht. Doch essen müssen Sie sowieso. Ich kann mir vorstellen, dass es leichter ist, am Wochenende achtsamer zu essen. Vielleicht beginnen Sie mit einem Einkauf auf dem Markt und kochen am Sonntag schon für Montag vor. So haben Sie schon etwas, auf das Sie sich in der Arbeitswoche freuen können.« Wer gesund alt werden will, dem rät Prof. Dr. Winkler die artgerechte Lebensweise auszuprobieren: »Nach drei Monaten positiver Erfahrung motivieren sich meine Patienten selbst.«

Tipps zum achtsamen Essen

- ♥ Beobachten Sie sich selbst: Wann haben Sie Hunger und welche Art von Hunger ist es?
- ♥ Atmen Sie den Duft vor dem Essen bewusst ein!
- ♥ Essen Sie langsam, legen Sie zwischendurch das Besteck ab!
- ♥ Essen Sie wie ein Weinkenner und schmecken Sie alles genau!
- ♥ Können Sie Lebensmittel, die Ihnen nicht guttun, achtsam ersetzen?



Studie: Ratschläge der Eltern erreichen die Kinder

Ratschläge und Ermahnungen der Eltern kommen beim Nachwuchs offenbar doch an - auch wenn Mutter und Vater oft genau das Gegenteil vermuten. Das haben Psychologen der University of Iowa herausgefunden, wie das Apothekenmagazin »Baby und Familie« berichtet. Demnach können Gespräche, die Eltern mit ihren Kindern nach einer Verletzung führen, dazu beitragen, zukünftig ähnliche Gefahren zu vermeiden. »Die Gespräche helfen Kindern, im Lauf der Zeit eine Art innere Stimme zu entwickeln, die sie davon abhält, gefährliche Dinge zu tun«, sagt Mitautorin Prof. Jodie Plumert. Je älter die Kinder, desto detaillierter sollte man ihnen die Gefahren erklären. [Wrot & Bild Verlag - Baby und Familie]

zungen führen, dazu beitragen, zukünftig ähnliche Gefahren zu vermeiden. »Die Gespräche helfen Kindern, im Lauf der Zeit eine Art innere Stimme zu entwickeln, die sie davon abhält, gefährliche Dinge zu tun«, sagt Mitautorin Prof. Jodie Plumert. Je älter die Kinder, desto detaillierter sollte man ihnen die Gefahren erklären. [Wrot & Bild Verlag - Baby und Familie]



Englisch lernen mit Angry Birds

Es ist eines der meistverkauften Programme für iPhone und iPad: Angry Birds. Über 500 Millionen



Mal wurde es seit 2009 heruntergeladen. Jetzt hilft es Kindern und Teenagern, ihre Sprachkenntnisse spielerisch zu verbessern. »Wir freuen uns nach der Kooperation mit CNN ein gemeinsames Sprachlernprodukt für eine jüngere Zielgruppe auf den Markt bringen zu können«, stellt Dr. Michaela Meier, Geschäftsführerin bei papagei.com, die Neuerung auf der didacta 2016 vor. Dabei können nicht nur Kids Vokabeln, Grammatik sowie ihre Aussprache üben. Neue Videosprachkurse wird es neben Englisch-, aber in naher Zukunft auch zum Deutschlernen geben. Angry Birds bietet dafür eine aufmerksamkeitsstarke Plattform, die bei Kindern beliebt und akzeptiert ist. Gerade hinsichtlich der aktuellen Flüchtlingsthematik liefern papagei.com und Rovio daher ein E-Learning-Produkt, das dazu beiträgt, Sprachbarrieren zu mindern und Integration zu fördern.



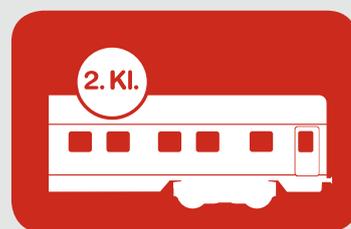
Michaela Meier, Geschäftsführerin bei papagei.com, die Neuerung auf der didacta 2016 vor. Dabei können nicht nur Kids Vokabeln, Grammatik sowie ihre Aussprache üben. Neue Videosprachkurse wird es neben Englisch-, aber in naher Zukunft auch zum Deutschlernen geben. Angry Birds bietet dafür eine aufmerksamkeitsstarke Plattform, die bei Kindern beliebt und akzeptiert ist. Gerade hinsichtlich der aktuellen Flüchtlingsthematik liefern papagei.com und Rovio daher ein E-Learning-Produkt, das dazu beiträgt, Sprachbarrieren zu mindern und Integration zu fördern.

[www.angrybirds-learnenglish.com]

GUTE FAHRT!

Günstig unterwegs mit dem Niedersachsen-Ticket

Reisen macht gemeinsam noch mehr Spaß. Das Niedersachsen-Ticket ist besonders für kleine Gruppen und Familien geeignet. Der Ticketpreis richtet sich nach der Anzahl der Mitfahrer.



Bitte einsteigen

Mit dem Niedersachsen-Ticket können Sie alle Nahverkehrszüge in Niedersachsen, Bremen und Hamburg in der 2. Wagenklasse nutzen.



Einen Tag lang fahren

Ihr Niedersachsen-Ticket ist gültig:

- montags bis freitags von 9 bis 3 Uhr des Folgetages
- an Samstagen, an Sonn- und Feiertagen und am 24.12. und 31.12. von 0 bis 3 Uhr des Folgetages.

Ideal für Gruppenreisen



Sie erhalten Ihr Niedersachsen-Ticket an allen Fahrkartenautomaten oder im Internet unter shop.der-metronom.de

»»Ein Tag im HSV Volksparkstadion««

Mit seiner ansprechenden Architektur, dem einzigartigen Ambiente und der perfekten Infrastruktur ist das Volksparkstadion (zuvor auch als HSH Nordbank, AOL und Imtech Arena bekannt) nicht nur für Fußballbegeisterte einfach sehenswert. Eine Führung bietet Ihnen einen spannenden Einblick hinter die Kulissen eines 5-Sterne-Stadions. Sie erhalten die Möglichkeit, Stadionbereiche kennen zu lernen, die einem Besucher der Bundesligaspiele verschlossen bleiben werden. So führt die Tour Sie u. a. in die VIP-Räume und den Logenbereich, in den Stadioninnenraum, in den Kabinentrakt sowie den Pressebereich. Interessante Informationen rund um die Geschichte des Vereins und um die Arena runden die Führung ab. Das Volksparkstadion zählt zu den modernsten Europas. Es war Spielort der FIFA WM 2006 und Austragungsort des UEFA Europa League-Finales 2010.



An- und Abreise mit dem Niedersachsen-Ticket

👤 + 👤 + 👤 + 👤 + 👤

23 € 4 € 4 € 4 € 4 €

HSV Geschichte

Eure Führung beginnt direkt am Museum. Nach einem Rundgang über die Tribünen und die Supporters Ebene des Stadions, bei dem ihr viel Wissenswertes rund um die Geschichte des HSV, des Stadionbaus und der aktuellen Arena erfahrt, gelangt ihr zur Pressetribüne.

Sich fühlen wie ein VIP!

Der nächste Halt ist der VIP Bereich. Hier erhaltet ihr einen Einblick in den Ablauf an den Spieltagen, könnt einen Blick in verschiedene Logen werfen und seid so hautnah dort, wo sonst Tim Mälzer kocht und sich die Stars und großen Firmen während des Spiels aufhalten. Weiter geht die Führung in Richtung des Pressekonferenzraumes. Hier werden die Partien vor und nach den Spielen analysiert und Trainer und Spieler stehen der Presse Rede und Antwort. In der Buseinfahrt erlebt ihr hautnah das Gefühl, wie sich die Profis fühlen, wenn sie am Spieltag das Stadion betreten. Von dort geht es weiter in die Mixed Zone, in der die Mannschaften vor dem Spiel aufeinander treffen und nach dem Spiel die ersten Interviews geben. In der Gästekabine zeigen wir euch, wo die Profis sich umziehen und die letzten Anweisungen durch den Trainer erhalten, bevor das Spiel beginnt. Als absolutes Highlight geht es dann für alle durch den Spielertunnel zur Stadionatmosphäre an den Rasen und zu den Ersatzbänken. Hier könnt ihr die einmalige Atmosphäre unseres Stadions und der Bundesliga noch einmal ganz aus der Nähe erleben.

An Heimspieltagen des HSV bieten wir eine exklusive Spieltags-Tour an. www.hsv.de



Sie erreichen den Hamburger Hauptbahnhof bequem mit dem *metronom* (RE 3/RB 31 aus Richtung Hannover, RE 4 /RB 41 aus Richtung Bremen und RE 5 aus Richtung Cuxhaven). Vor dort aus nehmen Sie die S-Bahn (S 21) in Richtung Elbgaustraße bis zur Haltestelle Hamburg Eidelstedt. Von diesem Haltepunkt erreichen Sie das Volksparkstadion zu Fuß in etwa 8 bis 10 Minuten. Volksparkstadion, Sylvesterallee 7, 22525 Hamburg

OPEN R FESTIVAL 2016



3.6.2016

ELTON JOHN

AND HIS BAND

WONDERFUL CRAZY NIGHT TOUR

Beginn: 20 Uhr

NDR1
Niedersachsen



4.6.2016

Mark Forster

Glasperlenspiel, Namika
Johannes Oerding, LOT,
Kathrin Wulff, Hot Birds

Beginn: 15 Uhr

NJOY



5.6.2016

Roland Kaiser

& Band

Beginn: 18 Uhr

expert
UELZEN

UELZEN 3.+4.+5. Juni

AUF DEM ALBRECHT-THAER-GELÄNDE

Das Festivalgelände ist in etwa 5 Minuten vom Bahnhof Uelzen aus zu Fuß erreichbar.
Sie erreichen bequem die entsprechenden Spätzüge nachdem, die jeweiligen Konzerte beendet sind.

VVK an allen bekannten VVK-Stellen. **HOTLINE: 0180-64 470***
(*20 Cent inkl. MwSt aus dem D-Festnetz, max. 60 Cent inkl. MwSt aus allen Mob.-Funk-Netzen)

An- und Abreise mit dem
Niedersachsen-Ticket

 +  +  +  + 
23 € 4 € 4 € 4 € 4 €



VW-Autohaus Warncke in Tarmstedt verkauft ab sofort das Niedersachsen-Ticket *metronom* und das Volkswagen-Autohaus Warncke in Tarmstedt arbeiten ab sofort zusammen: Dort gibt es das Niedersachsen-Ticket zu kaufen!

Für die Abholung seines VW-Neuwagens in Wolfsburg oder Hannover oder auch zu anderen Gelegenheiten kann der Autokunde ab sofort bei Warncke das Niedersachsen-Ticket erwerben. Mit diesem Fahrschein fährt er dann gemütlich per Bahn zum Beispiel ab Sagehorn oder Ottersberg über Bremen zur Abholung seines Neuwagens nach Hannover oder Wolfsburg.

Das Autohaus – ein Zentrum für Mobilität

Das Autohaus Warncke ist schon lange ein Kompetenzzentrum für Mobilität. Seit seiner Gründung 1932 und dem Beginn als Volkswagen-Vertragswerkstatt 1955 hat sich die Familie Warncke immer mit dem Thema »verkehrsmittelunabhängige Mobilität« auseinandergesetzt.

Insbesondere seit die 3. Generation, nämlich die Brüder Wolf-Dietrich (Foto) und Peter Warncke, 1995 das Ruder im Autohaus übernahm, kam das Thema immer wieder auf.

Die Brüder müssen und wollen Autos verkaufen, denn schließlich sind sie Inhaber eines Autohauses. Aber wie Wolf Warncke erklärt, sind die Herausforderungen der mobilen Zukunft nur mit unterschiedlichen Verkehrsmitteln anzugehen.

Angesprochen auf das »Wie« dieser mobilen Zukunft sagt Herr Warncke: »Um die Verkehrsprobleme der Zukunft zu lösen, müssen wir – und damit meine ich auch meine eigene Autobranche – auf unterschiedliche Verkehrsträger setzen. Dazu zählen zum Beispiel Car-Sharing und Elektro-Autos. So freue ich mich sehr, bereits zehn eGolfs in der vergangenen Zeit verkauft zu haben.«

Visionär: Ein Autohausbesitzer setzt sich für die Bahn ein

Und was besonders erstaunlich ist: Der Autohausbesitzer setzt sich für das Verkehrsmittel Bahn ein. Dazu Herr Warncke: »Die Kunden sollen sowohl Auto als auch Zug fahren. Mal ist eben das eine sinnvoller, mal das andere. Ich freue mich jedenfalls, wenn ich möglichst viele Niedersachsen-Tickets für ein bis fünf Personen verkaufen kann.« Dem ist wohl nichts hinzuzufügen. Das Niedersachsen-Ticket erlaubt eine flexible Reise auf den regionalen Eisenbahnstrecken in Niedersachsen, Hamburg und Bremen an einem Tag für ein bis zu fünf Personen. Somit können Fahrgäste das Niedersachsen-Ticket auf allen *metronom*-Strecken nutzen.

Darüber hinaus gilt es in den Verbänden VBN, GVH, HVV, VRB und VSN in allen Bahnen und Bussen. Werktags gilt es ab 9 Uhr, samstags, sonn- und feiertags ganztägig.



»Schnitzeljagd mit GPS«

So lassen sich sogar die Kids noch zu einem Sonntagsausflug überreden: Geocaching. Geocaching lässt sich am besten als eine Art moderner Schatzsuche und Schnitzeljagd beschreiben. Kurz und generalisiert gefasst: Es gibt Leute, die verstecken irgendwo Dosen voller kleiner netter Dinge sowie einem Notizbüchlein, dem Logbuch, und veröffentlichen das Versteck in Form von Koordinaten im Internet. Dies lesen andere, merken sich die Koordinaten und nutzen ihr GPS-Gerät, um diese Schätze zu finden. Dann wird eine Kleinigkeit aus dem Inhalt der Dose ausgetauscht, der Besuch geloggt und die Dose wieder an derselben Stelle versteckt - für den Nächsten.

So weit zu den Grundregeln. Natürlich steckt viel mehr dahinter. Beispielsweise gibt es unterschiedlichste Cache-Arten, vom einfachen Cache, bei dem man praktisch fast mit dem Auto vorfahren kann, über Caches, die nur mit speziellem Equipment erreichbar sind (z. B. mit Bergsteiger- oder Schnorchelausrüstung) bis hin zu Rätselcaches, die vor Ort oder sogar schon im Vorfeld Recherche und Knobelei erfordern. So weit zu den Grundregeln. Aber eine Gemeinsamkeit gibt es immer: Der mit dem Geocaching verbundene Spaß. Spaß am Unterwegssein, am Draußensein. Spaß an der Suche und der Knobelei. Spaß an der Herausforderung. Und Spaß am Austausch mit anderen Geocachern: über die Logbucheinträge, über die einschlägigen Websites oder Foren oder auch bei Treffen, sogenannten Eventcaches. Die Faszination Geocaching ist schwierig auf den Punkt zu bringen, denn so unterschiedlich wie die Cachetypen, so abwechslungsreich wie die Landschaften, in denen die Caches versteckt sind, so verschieden sind auch die Geocacher-Typen: Während die einen Geocaching als Zusatzreiz beim sportlichen Wandern betreiben, nutzen andere den Reiz der Schatzsuche einfach, um ihre Kinder zu Ausflügen zu bewegen. Die einen reizt besonders die Knobelei und das Suchen, während für andere der Spaß eher darin liegt, sich durch unwegsames Gelände zu kämpfen oder einfach nur schöne Touren zu ma-

chen und die eigentliche Schatzsuche dabei nur als kleine Nebenfreude »mitzunehmen«.

Zum Auffinden von Geocaches benötigt man einen GPS-Empfänger. Neben GPS-Handgeräten sind Notebooks, PDAs, mobile Navigationssysteme sowie Smartphones mit integriertem oder externem GPS-Empfänger alternativ für Geocaching-Zwecke taugliche Geräte.

Sie sind jedoch weniger für die Anforderungen anspruchsvoller Geocaches ausgelegt als GPS-Geräte, die lange Akkulaufzeiten haben und gegen Belastungen gut geschützt sind. Alle Informationen rund um das Thema Geocaching findet Ihr unter www.geocaching.de

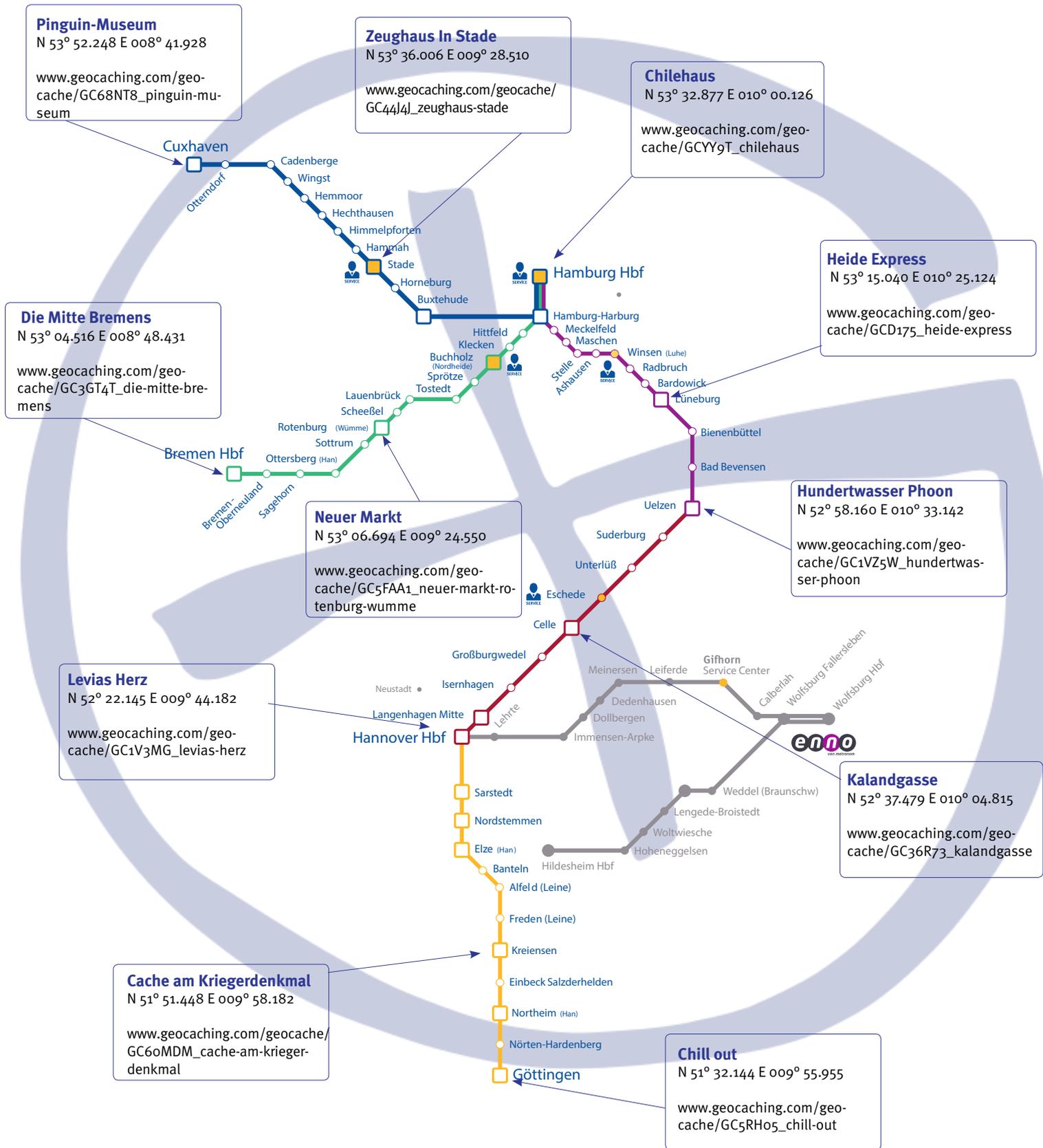


GEOCACHING.COM



»metronom-Geocache Map«

Geocaches sind überall versteckt, auf www.Geocaching.com finden Sie auf der ganzen Welt Geocach Spots. Hier haben wir schon ein paar für Sie rausgesucht, viel Spaß beim Geocaching.





GeoCache Event: Zu Gast in Lady Sotheby's Elbschloss

Es klingt fast wie eine große Klassenfahrt und ist doch viel mehr. 1.500 Menschen aus 8 Nationen verbindet an diesem Wochenende vor allem eins, die Liebe zu einem Hobby, das immer beliebter wird: GeoCaching.

Vom 15. – 17. April 2016 gehört die Elbfestung in Stade exklusiv der Geocacher-Welt. Mehr als 1.500 Teilnehmer aus der ganzen Welt suchen dann in und um Stade per GPS nach den gut versteckten Dosen, den sogenannten Caches.

Natürlich geht es bei allem irgendwie um GPS-Koordinaten und versteckte Caches. Aber bei diesem event gibt es noch viel mehr zu erleben und zu entdecken: Neben den bereits bekannten Attraktionen Hubschrauberrundflug, Tombola, Festungsführungen, Museumsbahn, Verkaufsständen, Musikbühne und Gastronomie gibt es viele zusätzliche Angebote für die GeoCacher.

Vor allem aber ist er eines der größten Treffen der Geocacher-Szene. Da wird gefachsimpelt, ausgetauscht und ausprobiert, gefeiert und Freundschaften geschlossen.

Wer dabei sein will, sollte sich beeilen. Es sind nur noch wenige Restkarten verfügbar.

- Die Geocaching-Autoren Markus Gründel und Frank Trepte lesen aus ihren Büchern

- Mindways Hamburg wird einen Segway-Schnupper-Parcours aufbauen
- Shuttlebus von und nach Stade u. a. mit dem N3-Setra-Oldtimerbus
- geocaching-bezogene Altstadttrundgänge durch Stade
- Zwei Hochseilgärten geben Vorführungen und Einsteigerkurse
- Für die Kleinen wird es eine Hüpfburg und Kinderschminken geben

Anmeldung unter www.event-im-norden.de

Die beste Anreise erfolgt natürlich mit dem *metronom* RE 5: entspannt bis nach Stade.

Für verbindlich angemeldete Teilnehmer gibt's die Unterlagen im *metronom* Servicecenter direkt am Bahnhof. Von hier fährt dann auch der Shuttle-Bus zum Schloss.



lecker Niedersachsen



»Hannelores berühmte Bratbohnen«

Zubereitung:

Reichlich Butter in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Bohnen dazu geben und scharf anbraten.

Bohnenkraut dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen gut durchbraten, bei Bedarf weitere Butter dazugeben.

Wenn die Bohnen fast durch sind (sie sollen nicht mehr bissfest sein) mit ausreichend Maggi würzen.

Noch ein paar Minuten durchziehen lassen – fertig.

Passt hervorragend zu Lamm oder Steak.

Zutaten für 3 bis 4 Portionen:

Ca. 1 kg Bohnen (TK oder frisch)

1/2 Stck. Butter

1 EL Bohnenkraut

Salz, Pfeffer

Maggi-Würze – Alternativ schmeckt

Soja-Soße auch sehr lecker

»Was macht ein Hamburger in Uelzen?«

Er ist Geschäftsführer der *metronom* Eisenbahngesellschaft. momente traf Dr. Lorenz Kasch in Uelzen zum Gespräch über Privates, die Zukunft der Eisenbahn und die Führung einer der größten privaten Eisenbahngesellschaften in Deutschland.



So stellt man sich einen typischen Hanseaten vor: dunkelblauer Anzug ohne Krawatte, die Ruhe selbst und unaufdringlich freundlich. Mit einem neugierigen Blick begrüßt uns Dr. Kasch in Uelzen, dem Sitz des *metronom*. »Und, waren wir pünktlich?« fragt er uns noch bevor wir

Hut und Mantel ablegen können.

Ja, wir sind pünktlich in Uelzen angekommen, um mit Dr. Kasch über seinen Alltag als Geschäftsführer zu sprechen. »Das Doktor lassen Sie gerne weg, mein Name ist Lorenz Kasch.«

Den Kaffee trinkt er grundsätzlich schwarz, an Uelzen gefällt ihm der Hundertwasserbahnhof am besten, und zum Nachdenken setzt er sich am liebsten in einen Zug. Von Frau und Kind ist er die Woche über getrennt. »Ich bin ein typischer Wochenendpendler. Freitag nachmittag geht es mit dem Zug nach Berlin, Montag früh wieder zurück nach Uelzen. Da habe ich genug Zeit, selbst Fahrgast zu sein und den Wettbewerb zu beobachten,« erzählt Kasch mit einem Augenzwinkern.

Im Herzen ist Kasch jedoch immer Hamburger geblieben. In Reinbeck und Bergedorf aufgewachsen, hat dort sein Abitur gemacht, bevor er nach Paderborn zum Studium gegangen ist. Beim Thema seiner Doktorarbeit werden wir neugierig. »Der Schienenverkehr der Tschechischen Republik in der Transformation – Vorbereitung auf die Integration in die EU.« Ein echter Eisenbahnfan?

»Ja und nein« erzählt er uns. »Mich interessieren vor allem die wirtschaftlichen Zusammenhänge der Bahnbranche. Nennen wir es einen Wirtschaftswissenschaftler mit besonderen Kenntnissen«

Sie sind seit Mai 2015 Geschäftsführer des metronom. Wie ist es bisher gelaufen?

»Die Antwort können die Mitarbeiter bestimmt besser geben als ich. *metronom* ist ein gesundes, großes Unternehmen. Von Anfang an hat mich das Team begeistert: Viele kluge Köpfe und engagierte Menschen kümmern sich jeden Tag darum, dass unsere Züge pünktlich fahren, sauber sind und die Fahrgäste mit einem Lächeln begrüßt werden. Das hat mich von Anfang an schon sehr beeindruckt, mit wieviel Herzblut jeder hier sein Bestes gibt.

Dennoch gibt es genug zu tun: Wir wollen die Fahrgäste begeistern und neue gewinnen. Die Gleise und Bahnhöfe teilen

wir uns mit Fernverkehr und Güterzügen. Und *metronom* soll auch in Zukunft gesund und stabil bleiben. Das ist meine Aufgabe.«

»Was heißt das konkret? Was machen Sie jeden Tag?«

»Meine wichtigsten Aufgaben lassen sich in drei Bereiche unterteilen: Die Leitung des *metronom*-Teams, der Kontakt zu den Aufgabenträgern, Gesellschaftern und Partnern und natürlich die Kontrolle über die Finanzen.

Viele Tage sind daher voll mit Terminen: Abstimmung mit den Abteilungs- und Bereichsleitern, Gespräche mit DB Netz über Probleme mit der Infrastruktur, regelmäßige Treffen mit unseren Aufgabenträgern oder Sitzungen der Kontrollgremien. Ich versuche aber, möglichst ein bis zwei Tage pro Woche »terminfrei« zu bleiben, um mich in neue Themen einzuarbeiten und Zeit für spontane Gespräche mit den Mitarbeitern zu haben. Das ist mir besonders wichtig – immerhin müssen die Mitarbeiter meine Entscheidungen später umsetzen.«

»Wohin geht metronom in den nächsten Jahren?«

»Ich bin mir sicher: nach vorne! Wir wollen weiter gesund wachsen, d. h., unsere bisherigen Strecken auch weiterhin fahren und neue Strecken gewinnen.

Dabei werden wir viele neue Ideen umsetzen und ganz sicher wird die eine oder andere Idee von *metronom* bald auch wieder zum Standard beim Bahnfahren insgesamt – so wie das alkoholfreie Reisen, Fahrgastinformation über soziale Medien oder das kostenlose W-LAN im enno.«

Was ist Ihre wichtigste Aufgabe bis dahin?

»Zufriedene Fahrgäste. Das ist mir wirklich ein Anliegen: Ich möchte, dass unsere Fahrgäste gerne mit dem *metronom* fahren, sich wohlfühlen.

Dafür investieren wir bei *metronom* viel Geld und Mühe. Nicht alle Wünsche können wir erfüllen – leider. Aber wenn es von den Lesern der momente konkrete Wünsche, Ideen, Kritik gibt: Schreiben Sie uns diese. Auch wenn wir nicht alles umsetzen können – immerhin gehören uns die Gleise und Bahnhöfe gar nicht – wir setzen uns dafür ein, dass Sie zufriedene Fahrgäste sind. Und wenn Sie zufrieden mit uns sind – sagen Sie auch das. Am besten direkt dem Mitarbeiter im Zug. Lob von Fahrgästen motiviert mich und alle Mitarbeiter mehr als alles andere.«

Viel Arbeit, viel Verantwortung und große Ziele. Alle Achtung Herr Kasch! Was macht denn der Privatmensch Lorenz Kasch?

»Meistens weniger als er wollte (lacht). Nein, ernsthaft. Meine Aufgaben bei *metronom* füllen die Tage schon sehr gut aus. Da bleibt nicht viel Zeit für Privates. Ich freue mich darauf, im Frühjahr wieder mit dem Rad die schönen Landschaften Niedersachsens zu erkunden.

An den Wochenenden steht meine Familie an erster Stelle.«

Fuck ju Göhte? Nö!

von Dorothee Engel (Hamburger Buchkontor)



Erinnern Sie sich noch an den Namen Ihrer Deutschlehrerin, Ihres Deutschlehrers? Die meisten von Ihnen bestimmt. Beim Gedanken an den Unterricht verdrehen Sie heute noch die Augen, oder? Was man so alles lesen musste... schrecklich. Und dann der Tag, als dieses gelbe Heftchen vor einem lag: Johann Wolfgang von Goethe. Faust. Der Tragödie Erster Teil. Bis heute ist einem schleierhaft, wie man die folgenden Deutschstunden und die abschließende Klausur hinter sich gebracht hat. Dann war

seiner Fertigstellung noch hochaktuell? Weil sich Faust die Frage aller Fragen stellt – die nach dem Sinn des Lebens. Er ist ein Getriebener, er will unbedingt wissen, »was die Welt im Innersten zusammenhält«. Und das nicht nur im physikalischen Sinn. Faust, auch wenn er über das Wissen der modernen Quantenphysik verfügte, würde daran verzweifeln, dass ihn alle wissenschaftlichen Studien keinen Schritt weitergebracht haben:

*Habe nun, ach! Philosophie,
Juristerei und Medizin,
und leider auch Theologie
Durchaus studiert, mit heißem Bemühn.*
(...)

*Und sehe, dass wir nichts wissen können!
Das will mir schier das Herz verbrennen.*

Denn mit jeder wissenschaftlichen Erkenntnis werden neue Fragen aufgeworfen, die es zu beantworten gilt. Die Maßlosigkeit in Fausts Charakter, seine Rastlosigkeit, sein grenzenloser Wissensdurst kennzeichnen die sogenannte »Gelehrten Tragödie« im »Faust«.

Schließlich verschreibt sich Faust erfolglos der Magie und will sich umbringen.

*Als festlich hoher Gruß, dem Morgen zugebracht!
(Er setzt die Schale an den Mund.)
Glockenklang und Chorgesang
Chor der Engel.
Christ ist erstanden!*
(...)

*Was sucht ihr, mächtig und gelind,
Ihr Himmelstöne, mich am Staube?*

Klingt dort umher, wo weiche Menschen sind.

Die Botschaft hör' ich wohl, allein mir fehlt der Glaube.

Es fehlt ihm zwar der Glaube, aber in Erinnerung an seine

es endlich vorbei und im schlimmsten Fall haben Sie sich geschworen, nie mehr zu lesen – zumindest nichts von Goethe.

Und dann kommt ein Film in die deutschen Kinos, aufgrund dessen Goethe in aller Munde ist. Nein, natürlich nicht Goethe, aber Göhte – immerhin. Und im Hinterkopf beginnt es zu rumoren. Man sitzt laut lachend im Kino und es schleichen sich die »schwankenden Gestalten« der Erinnerung an die eigene Schulzeit ein.

Ich will ehrlich zu Ihnen sein: Meine Deutschlehrerin hieß Frau Genske und war genial. Ihre Begeisterung für Literatur ging eins zu eins auf uns über – sogar die für Goethes »Faust«. Nicht auf alle, das ist klar, aber auf mich auf jeden Fall. Während des Germanistikstudiums habe ich nahezu alles von Goethe gelesen. Nicht die Augen verdrehen! Ich wollte das. Es hat mir Spaß gemacht.

Aber was ist so faszinierend am »Faust«? Warum ist das 1808 erschienene Drama auch mehr als 200 Jahre nach

Faust nach Johann Wolfgang Goethe

Neu erzählt von Barbara Kindemann



Mit Bildern von Klaus Ensikat
15,50 €
ISBN 978-3-934029-10-1
Kindermann Verlag

Eigentlich für Kinder konzipiert,
ist dieses Buch auch für
Erwachsene spannend zu
lesen und hervorragend illustriert.

Jugend lässt er in letzter Sekunde von seinem Plan ab.

*Und doch, an diesen Klang von Jugend auf gewöhnt,
Ruft er auch jetzt zurück mich in das Leben.*

Am nächsten Morgen begibt er sich mit seinem Schüler Wagner auf den Osterspaziergang, auf dem er Mephisto begegnet – zunächst als Pudel getarnt.

Der Teufel hat (»Prolog im Himmel«) mit dem HERRN um Fausts Seele gewettet. Denn Mephisto kennt Fausts Gemütszustand genau:

*Fürwahr! Er dient Euch auf besondere Weise.
Nicht irdisch ist des Toren Trank noch Speise.
Ihn treibt die Gärung in die Ferne,
Er ist sich seiner Tollheit halb bewusst;
Vom Himmel fordert er die schönsten Sterne
Und von der Erde jede höchste Lust,
Und alle Näh' und alle Ferne
Befriedigt nicht die tiefbewegte Brust.*

Er weiß, dass Faust nie mit dem zufrieden sein wird, was er erreicht. Doch der HERR vertraut auf Faust:

*Solang' er auf der Erde lebt,
Solang' sei dir's nicht verboten.
Es irrt der Mensch, solang' er strebt.*

Gott hat also Verständnis für Fausts Streben. Lieber nachdenken, zweifeln, hinterfragen und infolgedessen Fehler machen, als sich kritiklos in scheinbar unabänderliche Zusammenhänge fügen: Was kann aktueller sein?

Fürs Erste sieht es so aus, als behielte Mephisto Recht, denn Faust geht einen Pakt mit ihm ein:

*Nur keine Furcht, dass ich dies Bündnis breche!
Das Streben meiner ganzen Kraft
Ist gerade das, was ich verspreche.
(...)*

*Mir ekelt lange vor allem Wissen.
Laß in den Tiefen der Sinnlichkeit
Uns glühende Leidenschaften stillen!*

Das lässt sich Mephisto nicht zweimal sagen!

*Ihm hat das Schicksal einen Geist gegeben,
Der ungebündigt immer vorwärts dringt,
Und dessen übereiltes Streben
Der Erde Freuden überspringt.
Den schlepp' ich durch das wilde Leben,
Durch flache Unbedeutenheit.*

Doch aus »flacher Unbedeutenheit« wird Liebe, und Faust flieht vor Gretchen. In der Szene »Wald und Höhle« ringt er mit sich, seinem Gewissen – und Mephisto. Der lockt ihn mit Anzüglichkeiten, den letzten Schritt zu tun:

*Faust:
Entfliehe Kuppler!*

Mephistopheles:

*Schön! Ihr schimpft, und ich muß lachen!
Der Gott der Bub und Mädchen schuf,
Erkannte gleich den edelsten Beruf,
Auch selbst Gelegenheit zu machen.
Nur fort, es ist ein großer Jammer!
Ihr sollt in Eures Liebchens Kammer,
Nicht etwa in den Tod.*

Der Rest (die »Gretchen-Tragödie«) ist bekannt: Gretchen wird schwanger, bringt ihr Kind um und kommt ins Gefängnis. Als Faust sie mit Mephistos Hilfe retten will, lehnt sie sein Angebot, mit ihm und dem Teufel zu fliehen, ab und gibt sich in Gottes Hände:

*Mephistopheles:
Sie ist gerichtet!
Stimme von oben:
Ist gerettet!*

Was mit Faust passiert, bleibt am Ende des ersten Teils offen.

Es ist eine Geschichte über das ständige Ringen um Gut und Böse, richtig oder falsch. Insofern ist »Faust« ein aktuelles Stück, das sich jederzeit auf viele Fragen unserer aktuellen Lebenswirklichkeit beziehen lässt. Es zu lesen, ist nicht immer leicht, da uns die Sprache fremd ist. Aber lassen Sie sich doch einfach mal wieder darauf ein.

Faust - Eine Tragödie. (Faust I)

Johann Wolfgang Goethe

Textedition: Albrecht Schöne. Mit einem Kommentar von Ralf-Henning Steinmetz

Suhrkamp BasisBibliothek 107

ISBN 978-3-518-18907-8

7,00 €

Faust - Zwei Teilbände. Texte und Kommentare

Johann Wolfgang Goethe

Herausgegeben von Albrecht Schöne

Deutscher Klassiker Verlag

ISBN 978-3-618-68001-7

15,00 €

Die Ausgabe gibt das Zentralwerk der deutschen Klassik in zuverlässiger und authentischer Textgestalt wider und bietet darüber hinaus eine umfangreiche Dokumentation der Entstehungsgeschichte sowie Goethes »Leseanweisungen« zum »Faust«.

»Im Übersee-Museum erleben Besucher die Faszination ferner Kontinente«

Große wie kleine Weltenbummler und Naturforscher kommen im Übersee-Museum voll auf ihre Kosten. Hier können die Besucher einen Tag lang Entdecker sein und die Faszination ferner Kontinente erleben.



Mit einem Besuch einmal um die ganze Welt

Naturfreunde kommen vor allem im asiatischen Regenwald auf ihre Kosten. Welche Tiere und Pflanzen sich zwischen dem Dickicht und in den Baumkronen bei Nacht verstecken, können junge wie ältere Besucher auf zwei Ebenen erforschen. Das Naturerlebnis zieht sich weiter bis auf die erste Etage. Dort ist seit Oktober 2013 wieder die Tierwelt der ost- und südafrikanischen Savanne in voller Größe und lebensnah in meisterhaften Großtierdioramen zu sehen sein.

»Erleben, was die Welt bewegt«

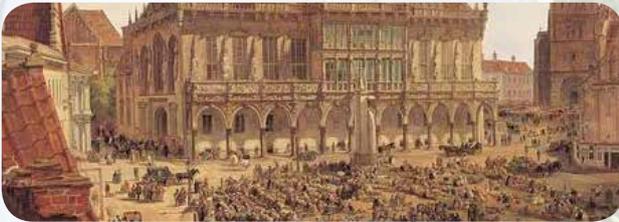
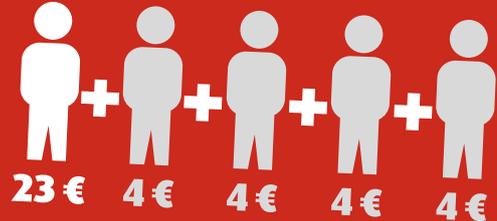
In der jüngsten Ausstellung des Hauses »Erleben, was die Welt bewegt« ist der Titel Programm. Dort können die Besucher multimedial und interaktiv sieben Phänomene der Globalisierung erforschen. Kommunikation, Weltwirtschaft, Sex und Gender, Menschenrechte, Klimawandel, Migration und Zeit sind Themen, die uns täglich in den Medien begegnen und unseren Alltag prägen. Fragen wie »Welche Rolle spielt hierbei der einzelne Mensch?« oder »Wie funktioniert z. B. das Klima?« werden dort spielerisch beantwortet.

Mit einem Besuch einmal um die ganze Welt

Die Weltreise beginnt in Ozeanien, wo die Besucher in die Unterwasserwelt Ozeaniens eintauchen können. Dort erwarten die Besucher exotische Fische, bunte Korallenriffe und sagenumwobene Wassertiere. Auf paradiesischen Inseln wie Papua-Neuguinea oder Samoa können die Besucher Landgänge einlegen, um dort die Natur und das Leben der Menschen kennenzulernen. Vom Pazifik verläuft die Entdeckungsreise weiter bis nach Asien. Der Kontinent der Gegensätze wird als genau solcher präsentiert: Pulsierende Mega-Städte wie Shanghai werden dort neben der spirituellen Ruhe und Tradition des Kontinents gezeigt. Originale wie ein Burma-Tempel und ein Shinto-Schrein oder der japanische Garten mit dem Teehaus begeistern durch ihre Schönheit und Harmonie.



**An- und Abreise mit dem
Niedersachsen-Ticket**



Bremen - eine Geschichte des Handels

In der obersten Etage kehren die Besucher zurück in heimische Gefilde. Dort können sie die Handelsstadt Bremen erkunden und sich in einem nostalgischen Kolonialwarenladen in die Zeit des 19. Jahrhunderts zurückversetzen lassen. Genauso wie damals ist Bremen auch heute noch ein wichtiger Wirtschaftsstandort. Große Firmen wie Beck's, Kraft Foods und Kelloggs haben hier ihren Ursprung. Auch Kaffee und Tabak sind zwei wichtige Güter, die über den Bremer Hafen nach Deutschland gelangen.



Schätze aus aller Welt im Schaumagazin

Wem noch mehr Entdeckerblut in den Adern fließt, ist im Schaumagazin richtig. Über eine Brücke mit dem Museum verbunden, gibt es dort weitere, lang verborgene Schätze aus aller Welt zu bestaunen. Die Besucher sind eingeladen, die ganze Welt unter einem Dach zu erleben. Die in Europa einzigartige Kombination der Sammlung von Völker-, Handels- und Naturkunde ermöglicht die Entwicklung fachübergreifende Ausstellungen, die von den Beziehungen zwischen Mensch und Natur auf den verschiedenen Kontinenten erzählt. Mit knapp 10.000 qm Ausstellungsfläche und 1,2 Mio. Exponaten zählt das 1896 gegründete Übersee-Museum zu den wichtigsten Kultureinrichtungen in Norddeutschland. Große Sonderausstellungen mit überregionaler Ausstrahlung vervollständigen das Museumsangebot.

Anreise mit dem *metronom*:

Sie erreichen den Bremer Hauptbahnhof bequem mit dem *metronom* RE 4/ RB41.

Von dort aus sind es nur wenige Meter über den Bahnhofplatz bis zum Übersee-Museum.

Übersee-Museum Bremen
Bahnhofplatz 13
28195 Bremen

Öffnungszeiten

Di. – Fr. 9 – 18 Uhr
Sa. + So. 10 – 18 Uhr
Mo geschlossen

An den Feiertagen

1. Mai, Himmelfahrt, Pfingstsonntag,
Pfingstmontag: 10 – 18 Uhr

»Zu Hause ist mein Zuhause im Glück«

John Kosmalla, der renommierte Architekt, begeisterte die Zuschauer in den letzten Jahren in knapp 200 ausgestrahlten Folgen von »Zuhause im Glück« und »Die Bauretter« auf RTL2. In nur wenigen Tagen bringen er und sein Team die Häuser von in Not geratenen Familien wieder auf Vordermann.

[von Sabina Pilguy]



John Kosmalla absolvierte nach der Schule zuerst eine Ausbildung zum Möbeltischler, studierte anschließend Architektur in Frankfurt/Main und war nach seinem Diplom in mehreren Unternehmen tätig. Zum Fernsehen kam er als Statist für einen »Tatort« in Lüneburg, wodurch er in die Kartei einer Agentur aufgenommen wurde. »Grundsätzlich arbeiten Sender und Produktionsgesellschaften mit Agenturen zusammen, in den seltensten Fällen wird man auf der Straße angesprochen. So wurde ich dann vom Sender zu einem Casting eingeladen«, erzählt der Architekt mit Wohnsitz im Landkreis Lüneburg. Damit war der Grundstein für »Zuhause im Glück« gelegt. Unsere Gast-Autorin Sabina Pilguy sprach mit dem TV-Architekten über Baustellen, Wohlfühloasen und Glücksfaktoren.

Herr Kosmalla, für Ihre Sendung sind Sie auf vielen Baustellen in Deutschland unterwegs und kommen mit den unterschiedlichen Schicksalen der Menschen in Berührung. Sie helfen Menschen in der Not. Was treibt Sie an, sich mit dem Team immer wieder diesen Herausforderungen zu stellen?

Einen Teil der Antwort haben sie schon vorweg genommen: Wir helfen... Das ist unser Leitmotiv. Es ist grundsätzlich eine tolle Sache, in Not geratenen Familien zu helfen, hier ist jeder mit Herz und Seele dabei!

Wenn Sie auf so vielen Baustellen unterwegs sind, muss es doch ein unglaublicher Stress fürs ganze Team sein, oder? Wie finden Sie Ihren persönlichen Ausgleich?

John Kosmalla: Unsere Baustellenphasen selbst dauern immer nur 8 bzw. 6 Tage und die sind in der Tat recht stressig. Aber wir haben eine Vorplanungszeit von rund 4 bis 6 Wochen, so dass es auf den Baustellen logistisch gesehen wie »am Schnürchen« läuft, einen Materialengpass gibt es daher eher selten. Ausgleich bzw. Abstand dazu bekomme ich am besten, wenn ich die Zeit zwischen den Baustellen mit meiner Familie zu Hause, im Garten oder im Urlaub verbringen kann.

Als gelernter Möbeltischler, finden Sie da heute noch Zeit, mit dem Naturmaterial Holz zu arbeiten?

Ja, sehr oft. Wer ein eigenes Haus hat, weiß, dass es da immer wieder was zu tun gibt. Unser Haus ist 2010 fertig geworden, jetzt ist der Garten drum herum immer noch dran (er lacht). Hier kann ich mich mit Holz wunderbar austoben und wenn's ein Sandkasten oder Kletterhaus für die Kinder ist.

Wenn Sie morgen einen Baum pflanzen würden, welcher würde es sein?

Um ehrlich zu sein: ich pflanze immer wieder gerne Bäume! Meist ist es Obst, aber auch Nutzhölzer wie Eiche, Esche oder Nussbaum. Es ist schön zu sehen, wie sich die Natur

um uns herum entwickelt. Da möchte ich gern einen Fingerabdruck hinterlassen.

Welches Gebäude beeindruckt Sie als Architekt am meisten auf der ganzen Welt und welches ist Ihnen in Lüneburg sofort aufgefallen?

Von Anfang an haben mich die Pyramiden fasziniert, sie sind einfach Wunderwerke! Wenn man überlegt, dass es mit den Mitteln unserer scheinbar weit entwickelten Welt nicht möglich ist, solche Bauwerke zu erstellen, so kann man sich fragen, ob wir uns wirklich weiter entwickelt haben (er schmunzelt und zwinkert). Bis heute weiß man nicht, wie sie vor Jahrtausenden gebaut wurden, es wird immer noch spekuliert. Im schönen Lüneburg hat mich die Altstadt mit den putzigen kleinen Fachwerkhäusern und die Heide ringsum sofort in ihren Bann gezogen. In einer Phase der Neuorientierung bin ich 2002/03 nach Lüneburg gekommen und die Stadt hat mir von Anfang an sehr gut gefallen.

Was ist Ihr persönlicher Glücksfaktor?

Mein größtes Glück ist meine Familie und dann kommen unsere Freunde und nicht zuletzt auch unsere Teams, mit denen wir andere Familien glücklich machen.

Wo ist Ihr »Zuhause im Glück«?

Zu Hause (er lacht herzlich).

John Kosmalla

1984 absolvierte Kosmalla eine Ausbildung zum Möbeltischler. 1990, nach sechsjähriger Berufsausübung, begann er ein Studium der Architektur in Frankfurt am Main, das er im Jahre 1996 erfolgreich abschloss. Von 1999 bis einschließlich 2003 war er mit der Entwicklung von Baukomponenten und Anwendungstechnik beschäftigt. Vorwiegend übernahm er dabei leitende Funktionen. In verschiedenen Unternehmen sammelte er Erfahrungen in den Bereichen Projektplanung, Projektentwicklung und dem Neubau.

Seit 2005 ist er an der Seite von Eva Brenner Architekt in der RTL 2-Sendung »Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben« und seit 2011 hilft er gemeinsam mit Manuela Reibold-Rolinger Menschen in der Sendung »Die Bauretter«.

Neben den Tätigkeiten in den TV-Sendungen bietet John mit seinem neuen Projekt: www.diezuhaushelfer.de einen exklusiven Service inklusive Schutzbrief rund ums Bauen und Wohnen.

»Engagement und Verantwortung«

An vielen Orten in Niedersachsen engagieren sich Menschen für Flüchtlinge. Private Initiativen, Vereine, Schulen, Arbeitgeber, Kirchen, Gewerkschaften und viele mehr.

metronom unterstützt die Initiativen entlang des Streckennetzes.

Zusammen ist man weniger allein

Googlemaps kann oder will die Strecke vom Südsudan bis nach Eschede nicht berechnen. Laut Luftlinie.org sind es 5.340,14 km. Vermutlich haben die meisten der bisher rund 80 Flüchtlinge, die im niedersächsischen Eschede Zuflucht gefunden haben, also mehr als 7.000 Kilometer hinter sich gebracht.

Der Südsudan ist das jüngste Land auf dem afrikanischen Kontinent. Schon kurz nach dem Unabhängigkeitsreferendum von 2011 kam es zu Spannungen in der

Das metronom-Streckennetz x 10

5.340 Kilometer Luftlinie - das ist die gesamte Länge des metronom-Streckennetzes mal 10 und noch ein bisschen mehr.

Mit einer bequemen und sicheren Reise hatte der Weg der Flüchtlinge aber wohl wenig zu tun. Das Ziel Eschede haben sie erreicht, wirklich angekommen sind sie aber noch nicht in der kleinen Gemeinde am Rande der Lüneburger Heide. »Ankommen, das dauert und geht nur zusammen«, ist sich Raili Preuß sicher. Preuß ist



Regierung. Ende 2013 führten der Präsident Salva Kiir und sein ehemaliger Vize Riek Machar das ölreiche Land in einen von ethnischen Konflikten und Habgier befeuerten Bürgerkrieg. Mehr als 2,3 Millionen Menschen sind wegen dieser Gewalt auf der Flucht. Als wäre das noch nicht genug, nimmt die Hungersnot in dem Krisenstaat laut Uno aktuell ein noch nie dagewesenes Ausmaß an. Drei Uno-Organisationen erklärten gerade, rund 2,8 Millionen Menschen - etwa ein Viertel der Bevölkerung - benötigen dringend Nahrungsmittel. Mindestens 40.000 Menschen seien akut vom Hungertod bedroht.



Initiatorin der Escheder Bürgerinitiative mit dem treffenden Namen »Zusammen«. »Integration geht nur gemeinsam – also zusammen mit den Flüchtlingen, den Bürgern und der Gemeindeverwaltung«, sagt auch Bürgermeister Günter Berg. »Das war zuerst gar nicht so leicht, aber mittlerweile erreichen wir – dank der Zusammenarbeit mit der Initiative – viele Flüchtlinge.« Die Gemeinde informiert die Initiative, wenn neue Flüchtlinge am Bahnhof ankommen sollen. »Wir erwarten sie dann am Bahnsteig mit einem ihrer Landsleute, um Sprachbarrieren so gering wie möglich zu halten und helfen ihnen sich hier zurecht

zu finden«, erklärt mir die Initiatorin. Aber die Begleitung der Flüchtlinge hört nach den ersten Eingewöhnungstagen nicht auf.

Die Garagenuniversität

In einem leerstehenden Schulgebäude hat die Gemeinde für die Initiative Platz geschaffen. Basteln, Löten, Stromkreise bauen: In der ersten Etage wird unter fachkundiger Anleitung und sehr konzentriert Elektrotechnik gelernt. Die »Garagenuni« will den Flüchtlingen nicht nur die Zeit vertreiben, sondern ihnen Wege in handwerkliche Praktika oder Ausbildungsplätze öffnen. Garagenuni heißt das Projekt, weil »mein Mann bei uns in der Garage mit dem Projekt angefangen hat«, lacht Preuß. In den Schulzimmern ist natürlich viel mehr Platz. Mitmachen können alle: Flüchtlinge und alteingesessene Escheder.

Ein Zug, zwei Züge

Eine Etage über den angehenden Elektrikern sitzen Ehrenamtliche und Flüchtlinge über Singular und Plural. Der von der Initiative organisierte Deutschunterricht findet in kleinen Gruppen statt, und obwohl der Unterschied zwischen Deutsch und Sudanarabisch oder Afghanisch wohl nicht größer sein kann, macht es allen sichtlich Spaß, zusammen den Urwald der deutschen Sprache zu lichten. Gibt es eine Mehrzahl von *metronom*? Zwei *metronome*? Oder doch lieber zwei Züge? Begleitung und Unterstützung in organisatorischen Fragen, Fußball, Lauftreff, Musikgruppe – das Angebot der Initiative »Zusammen« ist vielfältig und entwickelt sich ständig weiter. Raili Preuß hat noch viele Ideen in ihrem Kopf: ein Sommerfest, ein Theaterbesuch, gemeinsames Kochen. Einfälle und Energie gehen der energischen Frau scheinbar nie aus.

Zusammen in Bewegung

Eng wird es aber manchmal beim Geld: »Wir sind sehr glücklich über die Spende von *metronom* und wir gehen

metronom-Engagement

- ♥ Johanniter-Unfall-Hilfe Niedersachsen/Bremen e.V.
10.000 Euro
- ♥ Flüchtlingshilfe der Gemeinde Bienenbüttel
2.000 Euro
- ♥ Flüchtlingshilfe der Gemeinde Eschede
2.000 Euro
- ♥ Flüchtlingshilfe der Gemeinde Nordstemmen
2.000 Euro
- ♥ Flüchtlingshilfe der Gemeinde Suderburg
2.000 Euro
- ♥ Flüchtlingshilfe Café »Vielfalt« in Cuxhaven
2.000 Euro
- ♥ Flüchtlingshilfe Christus Centrum Cuxhaven e. V.
2.000 Euro
- ♥ Notunterkunft am Bahnhof Uelzen
2.500 Euro

sehr sorgfältig mit dem Geld um. Versprochen!« Aber warum engagiert sich *metronom* eigentlich so stark in der Flüchtlingshilfe? Das ist eine Frage, die nicht nur Bürgermeister Berg interessiert. Die Erklärung ist ganz einfach: Wir sind engagiert – nicht nur in Bewegung, sondern auch in den Regionen, durch die unser Netz führt. »Wir freuen uns, wenn wir für die Bürger – und damit unsere Fahrgäste – mehr sind als ein Mobilitätsanbieter. Wir können in unserer Region helfen und dann ist es einfach unsere humanitäre Pflicht, das auch zu tun«, ist sich *metronom*-Geschäftsführer Dr. Lorenz Kasch sicher.



»Ein erster Schritt zurück in ein normales Leben«

Sie kommen zu Tausenden nach Deutschland. Geben alles auf, ihre Heimat, ihr Haus und teilweise sogar ihre Familie. Bei uns in Deutschland und in vielen Ländern der EU suchen die Flüchtlinge Zuflucht vor Krieg, Verfolgung und Hungersnöten. In den Nachrichten werden immer wieder die Flüchtlingsströme gezeigt, die an den Grenzen Österreichs vorbei ziehen. Viele von uns wissen aber vielleicht gar nicht, wie es danach für die Flüchtlinge weiter geht. Ich habe im Rahmen meines Praktikums einen Blick in ein Flüchtlings-Erstaufnahmелager werfen dürfen. Da der *metronom* dieses Jahr auf das Verschenken von Lebkuchenherzen verzichtet hat, konnte das somit eingesparte Geld in die Flüchtlingshilfe investiert werden. Ich war bei der Scheckübergabe

von *metronom* an die Johanniter in Bad Fallingbostel dabei. Dort betreiben die Johanniter das Flüchtlingscamp Fallingbostel West. Der erste Eindruck ist etwas befremdlich, da das ganze Camp mit Stacheldraht eingezäunt ist. Grund dafür ist, dass das Camp eine ehemalige britische Garnison ist. Erst im Oktober 2015 ist diese komplett geräumt worden, damit am 25. Oktober die ersten Flüchtlinge kommen konnten. Bis zum jetzigen Zeitpunkt sind ungefähr 1400 Männer, Frauen und Kinder im Camp untergebracht. Damit ist die Kapazität des Camps allerdings noch nicht ausgeschöpft. Platz wäre für 2200 Flüchtlinge. Das Camp Fallingbostel West ist ein Erstaufnahmелager und somit der Ort, an den die Geflüchteten kommen, wenn sie in Deutschland ankommen. Ziel ist es nicht, dass die Flüchtlinge lange dort bleiben, sondern möglichst schnell in ein halbwegs normales Leben eingebürgert werden. Also ist das Camp ein Ort, an dem sie sich von den Strapazen der Reise erholen sollen. Einige der Flüchtlinge sind tagelang zu Fuß durch Wald und Wiesen marschiert oder auch tagelang in Booten übers Mittelmeer getrieben. Was einige der Menschen dort erlebt haben müssen, ist unvorstellbar. Ein Junge hat ein Bild gemalt, auf dem ein Mann zu sehen ist, der von zwei andern mit Maschinengewehren angeschossen wird. Und sowas denken sich die Kinder nicht einfach aus, die haben das alles wirklich erlebt und müssen mit diesen Erinnerungen leben. Und trotz dieser ganzen traumatischen Erlebnisse waren alle Menschen, denen ich im Camp begegnet bin, total glücklich. Als wir die Kinderbetreuung besucht haben, wurden wir sehr freundlich von allen begrüßt und



Gastautor Leon Döppner ist Schüler der 11. Klasse des Johanneum Lüneburg.

Der Artikel entstand während seines Redaktions-Praktikums im Februar 2016

alle haben uns angestrahlt, was man von deutschen Kindern nicht immer behaupten kann. Das alles zeigt, dass die Bewohner des Camps alle unglaublich dankbar sind, dass sie von uns in Deutschland aufgenommen worden sind. Das zeigt nicht nur das eine große Bild, in welchem sie den Deutschen ihren Dank aussprechen, sondern auch das in einem anderen Camp veranstaltete Opferfest, von dem Thorsten Ernst, Leiter des Camps, und seine Mitarbeiter uns erzählt haben. Meine ersten befremdlichen Eindrücke vom stacheldrahtumzäunten Camp werden durch all die so schönen und teilweise herzbewegenden Eindrücke

mehr als wett gemacht. Mit dem gespendeten Geld sollen noch ein paar mehr Spielgeräte für die Kinder angeschafft werden, damit sie beim Spielen mit diesen die schlimmen Erlebnisse besser verarbeiten können.

Im ganzen Camp sorgen zirka 70 Hauptangestellte und viele weitere ehrenamtliche Helfer, den Alltag zu meistern. Dass es dabei manchmal auch zu Schwierigkeiten kommt, ist keine Frage. Einer der einfachsten Gründe ist die Sprache. Da Flüchtlinge zu Anfang selten Deutsch und

oft auch kein Englisch sprechen, versuchen die 20 Übersetzer, diese Barriere möglichst gut zu überwinden. Aber das ist nicht immer einfach, denn Worte, die es im Deutschen gibt, existieren im Arabischen schlechtweg nicht. Aber die Übersetzer, die sehr wichtig sind, setzten alles daran, dieses Hindernis aus dem Weg zu räumen. Wie uns Thorsten Ernst erzählt, sind ein weiterer Problempunkt die unterschiedlichen Kulturen. Für einige Menschen aus anderen Kulturen ist es ganz selbstverständlich, dass man sich dicht gegenübersteht und dabei sehr laut miteinander diskutiert. Für die ist es allerdings keineswegs eine Beleidigung wie wir Deutschen es auffassen könnten.

Trotz dieser Schwierigkeiten, die entstehen können, machen die Johanniter ihre Arbeit sehr gerne und werden dafür reichlich belohnt. Nicht nur durch die vielen überglücklichen und dankbaren Menschen, sondern auch durch freudige Ereignisse im Camp. Das Camp Fallingbostel West durfte schon drei Geburten miterleben, eine davon sogar eine Zwillingengeburt.

[Leon]



» Dein Baum für Cuxhaven«

**BAUM
PATE**
metronom

Zu Frühlingsbeginn ist der »Tag des Wassers« – Grund genug, auch in diesem Jahr wieder Bäume zu pflanzen, die für die nächsten 100 Jahre sauberes Trinkwasser produzieren.

»Aktiver Umweltschutz beginnt vor der eigenen Haustür«, sagt Björn Pamperin, Projektleiter und Pressesprecher bei *metronom*. »Da ist es für uns als eines der umweltfreundlichsten Verkehrsmittel selbstverständlich, dass wir diese großartige Kampagne des Trinkwasserwald e.V. aktiv unterstützen.«

Die Idee: In bestehende Nadelwälder werden Laubbäume gepflanzt, so dass ein gesunder Mischwald entsteht. Ein Mischwald produziert pro Jahr und Hektar 800.000 Liter mehr Trinkwasser als ein Nadelwald. Das wollen wir unterstützen!

Und was können Sie tun?

Werden Sie Baumpate und pflanzen Ihren Baum am 24.04. in Cuxhaven selbst.

Und so einfach geht es:

Eine Baumpatenschaft kostet 5,- Euro. Für jede Baumpatenschaft wird ein Baum gepflanzt.

- ☞ Jeder Baumpate erhält von *metronom* ein symbolisches Blatt aus Filz, welches ihn als Baumpaten ausweist.
- ☞ Jeder Baumpate kann im Rahmen des Pflanzfestes »seinen« Baum persönlich einpflanzen – einfach vor Ort das Blatt der Baumpaten vorzeigen und einen guten Platz auswählen.
- ☞ Auf dem Weg zur Arbeit, nach Hause oder mit der ganzen Familie – Baumpate werden geht ganz einfach: in allen Zügen des *metronom*. Einfach einen Fahrgastbetreuer ansprechen und so viele Baumpatenschaften kaufen, wie Sie mögen. Einen Spendenbeleg und die symbolischen Blätter gibt es gleich mit dazu.

Die Zusammenarbeit zwischen *metronom* und Trinkwasserwald besteht bereits seit 2013. *metronom* wollte seine Fahrgäste am eigenen Umweltschutzprogramm »blau+gelb=grün« beteiligen. Da entstand die Idee, den Fahrgästen schnell und einfach die Möglichkeit zu geben, aktiv Umweltschutz zu betreiben. Seitdem kann man in jedem Zug des *metronom* Baumpate werden – so wie es bereits mehr als 3.000 andere Fahrgäste getan haben.

Mit dem *metronom* RE5 erreichen Sie bequem Cuxhaven Bahnhof/ZOB. Von dort aus gehen Sie auf die Konrad-Adenauer-Allee/B73 nach Süden Richtung Große Hardewiek

- ↑ 57 m _____
- ➔ Rechts abbiegen auf Große Hardewiek
100 m _____
- ➔ Rechts abbiegen auf Segelckestraße
270 m _____
- ← Bei Burggrabenstraße links abbiegen
180 m _____
- ↑ Weiter auf Westerreihe
260 m _____
- ← Links abbiegen auf Altenwalder Chaussee/B73
1,0 km _____
- ➔ Leicht rechts abbiegen, um auf Altenwalder Chaussee/B73 zu bleiben
120 m _____
- ➔ Rechts abbiegen auf Drangstweg
31 m _____
- ↑ Drangstweg
1,9 Km _____
- ➔ Rechts abbiegen auf Döser Wettern

**GROBES
PFLANZFEST IN
CUXHAVEN**

**24. APRIL 2016
12 UHR**

Mit dabei:
Herr Baum und Frau Wasser
(phantastische Live-Performance
im Wald)
Wunschkarten für jeden Gast
Deftige Erbsensuppe und Getränke
Spaten und fachkundige Hilfe



»Entdecken Sie den Sommer«

In den metronom Servicecentern steht die persönliche Beratung im Vordergrund. Unsere kompetenten Mitarbeiter stehen Ihnen bei allen Fragen der Reiseplanung zur Verfügung. Das metronom-Servicecenter Eschede bietet alle Leistungen eines Reisebüros. Hier erhalten Sie kompetente Beratung und buchen Ihren nächsten Sommerurlaub.

Seit nunmehr 49 Jahren hat sich Norwegian Cruise Line als Innovationsführer in der Kreuzfahrtindustrie etabliert. Die US-amerikanische Reederei stellte im Jahr 2000 die Weichen für ein moderneres und entspannteres Kreuzfahrerlebnis und präsentiert aktuell ihren neuen Markenauftritt »Feel Free«, der basierend auf Norwegians Prinzipien von Freiheit und Flexibilität eine Einladung an alle Urlaubssuchenden darstellt, Norwegians Interpretation eines idealen Urlaubs zu erleben, völlig frei von strikten Zeitplänen und der Freiheit, ihre Zeit ganz nach den eigenen Vorstellungen zu verbringen. Möglich wird dies durch eine enorme Auswahl in allen Bereichen, darunter Kabinen für jeden Geschmack, bis zu 28 Dining Optionen ohne feste Tischzeiten und Sitzordnung, ein vielfältiges Entertainmentprogramm, teils mit Broadway-Shows und ein umfangreiches Aktivitäts-

tenprogramm an Bord und an Land. Neben den Standardkabinen wie Innen-, Außen-, Balkonkabinen und Mini Suiten bietet die Reederei auf fünf Schiffen Studios speziell für Alleinreisende sowie auf vier Schiffen Spakabinen mit kostenlosem Zugang zum Thermalbereich des Mandara Spa und elegante Suiten, auf acht Schiffen mit Zugang zu The Haven by Norwegian®, einem exklusiven Bereich mit Pool, Whirlpool(s), Sonnendeck und teils eigenem Restaurant und Bar.

Unter den Dining Optionen finden sich bis zu drei im Preis inkludierte Hauptrestaurants mit täglich wechselnden À-la-carte-Menüs sowie umfangreiche Buffets mit Live-Cooking-Stationen. Gegen Aufpreis oder zu À-la-carte-Preisen begeben sich Gäste in den Spezialitätenrestaurants auf eine kulinarische Weltreise von japanischem Teppanyaki und französischer Gourmetküche



Hawaii, Südamerika und ganz neu in der Wintersaison 2016/17 Kreuzfahrten an Bord der Norwegian Star, die das Schiff von Europa über den Suezkanal und Dubai bis nach Indien, Südostasien, Australien und Neuseeland führen. In der Saison 2017/18 setzt die Reederei erstmals fünf Schiffe in Europa ein und bietet ganz neu reguläre Abfahrten ab Hamburg.

Für die deutschsprachigen Märkte gab es im Dezember 2015 mit der Einführung von Premium All Inclusive eine weitere bahnbrechende Neuerung. Verfügbar ist Premium All Inclusive auf allen Schiffen außer der Pride of America, die ganzjährig auf einzigartigen 7-Nächte-Hawaiikreuzfahrten ab/bis Honolulu unterwegs ist sowie der Norwegian Sky, die 3- und 4-Nächte-Kurzkreuzfahrten ab Miami zu den Bahamas bietet und an Bord derer Gäste ein abgewandeltes All Inclusive Produkt erwartet. Neben den umfangreichen bereits im Kreuzfahrtpreis enthaltenen Leistungen wie zahlreichen Restaurants, spektakulärem Entertainment, Aqua Parks, Sportangeboten, Kinderbetreuung und mehr sind für deutschsprachige Gäste mit Premium All Inclusive eine große Auswahl an Spirituosen, Fass- und Flaschenbieren, Weinen im Glas und verschiedenen Cocktails bis 15 US-Dollar,

zu amerikanischen Steaks und brasilianischem Churrasco. Die Norwegian Flotte umfasst 14 speziell für das Unternehmen gebaute Schiffe, darunter die gerade in Hamburg vorgestellte Norwegian Escape, die aktuell ganzjährig ab Miami in die Karibik kreuzt. Weitere Zielgebiete sind: Mittelmeer, Ostsee, Nordeuropa, Kanada & Neuengland, Bermuda, Bahamas, Panamakanal, Mexikanische Riviera, Alaska,

Erfrischungsgetränken und alkoholfreien Bieren in allen Bars und Restaurants zu jeder Zeit während der gesamten Kreuzfahrt inklusive. Auf der Kabine steht Gästen eine Flasche Wasser pro Person und Tag zur Verfügung, des Weiteren genießen Urlauber an Bord zahlreiche Kaffeespezialitäten ohne Aufpreis in allen Restaurants. Junge Kreuzfahrer bis 20 Jahren erhalten während der Reise an Bord unbegrenzt Erfrischungsgetränke und Säfte. Ab sofort sind zudem das Crew-Trinkgeld sowie die Trinkgelder für die Inklusivleistungen im Reisepreis enthalten.

In den exklusiven Suiten und The Haven Suiten stehen Gästen weitere Inklusivleistungen zur Verfügung, darunter ein Spezialitätenrestaurantpaket, gültig in zahlreichen internationalen Spezialitätenrestaurants an Bord. Des Weiteren profitieren Suitengäste von freiem Wi-Fi (250 Minuten pro Suite) und einem Bordguthaben (100 US-Dollar pro Suite).

**Buchen Sie Ihre Traumreise doch gleich bei metronom:
metronom Servicecenter Eschede
Bahnhofstraße 50
29348 Eschede
Telefon: 05142-416415**

**Zum Beispiel: 7 Nächte westliche Karibik ab/bis Miami
Anreise ab Hamburg, Hannover oder Bremen
Transfer zu einem Norwegian Cruise Line Vertragshotel
in Miami**

**€ 1599 inklusive Anreise, Transfers vor Ort,
All Inclusive Kreuzfahrt**

**Bei Buchung in unserem Service-Center ist die Anreise
mit dem metronom zum Flughafen inklusive.**

(Gilt für die Flughäfen Bremen, Hamburg und Hannover)

»Großer Knall und nichts dahinter!«

Erst Maschen, dann Meckelfeld und Klecken. In den ersten 8 Wochen des Jahres wurden drei Fahrkartenautomaten des metronom gesprengt. Jetzt ging es weiter mit einer Automaten Sprengung in Tostedt und ein Automatenaufbruch in Bardowick kam auch noch dazu.

Vermutlich hatten es die Täter auf das darin befindliche Bargeld abgesehen – doch daraus wurde nichts. Bei zwei Automaten wurde gar kein Geld entwendet, bei einem lediglich ein Betrag in geringer, dreistelliger Höhe.

Der Grund liegt in der strikten Geldpolitik des metronom: die Fahrkartenautomaten werden sehr häufig geleert, so dass sich keine größeren Bargeldbestände ansammeln können. Zusätzlich sind die Geldkassetten im Inneren sehr gut gesichert.

Selbst grobe Gewalt und der Versuch, die Automaten zu sprengen, bringt meistens nichts.

Für alle Fahrgäste bedeutet dieser Vandalismus jedoch eins: Einschränkungen beim Fahrkartenkauf.

In Maschen und Meckelfeld steht zur Zeit kein Fahrkartenautomat zur Verfügung,

In Klecken gibt es noch einen zweiten am anderen Gleis.

Abgesehen vom finanziellen Schaden dauert der Bau eines neuen Automaten bis zu 3 Monate. Alle vorhandenen Reservegeräte sind bereits im Einsatz.

Mit dem Aufbau der zerstörten Automaten wird unser Team im April 2016 beginnen.



Tatort:
Tostedt
21.02.2016, 03:01 Uhr
Es konnten alle Geldkassetten sichergestellt werden.



Tatort:
Bardowick
16.02.2016, 01:31 Uhr



Was tun, wenn Sie in Maschen, Meckelfeld, Klecken, Tostedt oder Bardowick einsteigen wollen?
Tun Sie es einfach – auch ohne Fahrkarte.

Melden Sie sich direkt beim Fahrgastbetreuer und sagen ihm, dass es wegen der Sprengung keinen Fahrkartenautomaten mehr in Maschen, Meckelfeld oder Klecken gibt.

Sie erhalten Ihre Fahrkarte dann auf Rechnung und zahlen diese bequem innerhalb von 14 Tagen.

Auf keinen Fall müssen Sie »schwarz« fahren.

»Bloß keinen Stress!«

tipp

Behalten Sie den Überblick

Versuchen Sie, anstehende Aufgaben möglichst effizient zu erledigen. Unorganisiertheit führt zu dem Gefühl, dass man Aufgaben und Termine nicht erledigen kann. Arbeiten Sie mit einem Terminkalender. Aber: Kalkulieren Sie auch Ruhepausen ein.



Man muss auch gönnen können...

... vor allem gegenüber sich selbst! Es muss nicht immer eine vierwöchige Luxusreise sein. Auch kleine Freuden, die man sich normalerweise nicht leistet, können die Atmosphäre entspannen. Das kann ein ausgiebiges Schaumbad, ein leckeres Essen oder auch eine Shopping-Tour sein. Hauptsache, Sie lassen es sich richtig gut gehen und belohnen sich für Ihre Mühe.

Wochenende stressfrei planen

Gerade nach einer anstrengenden Arbeitswoche dient das Wochenende der Regeneration. Wer den Samstagmorgen schon mit hektischer Aktivität beginnt, wird auch am Sonntag kaum zur Ruhe kommen. Verplanen Sie Ihr Wochenende nicht schon Monate im Voraus. Lassen Sie Raum für spontane Aktionen. Versuchen Sie, sportliche Aktivitäten nicht ausschließlich am Wochenende zu praktizieren, sondern verteilen Sie diese über die Woche, ebenso wie Einkäufe und den Wohnungsputz.



Powerschlaf

Unausgeschlafene Menschen neigen eher dazu, in Stresssituationen panisch und hektisch zu reagieren. Neben ausreichendem Schlaf versuchen Sie doch einmal folgende Methode: Stellen Sie den Wecker auf genau drei Minuten und versuchen Sie, während dieser Zeit in einen tiefen Schlaf zu fallen. Sie werden feststellen, dass sich dies mit einiger Übung tatsächlich erreichen lässt. Drei Minuten Tiefschlaf sind entspannter als einige Stunden Schlaf in Unruhe. Diese Methode gehört übrigens in Japan zur Tagesordnung, die man schon kleinen Kindern beibringt.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Stress verlangsamt den Blutfluss, Lachen dagegen verbessert die Durchblutung. Die Laune sowieso. Herzhaftes Lachen, oder auch nur Lächeln hebt nicht nur die Stimmung, sondern löst auch mentale und körperliche Spannungen. Humor kann hilfreich sein, um in schwierigen Situationen die Lage zu überblicken, Distanz zu gewinnen und locker zu werden. Es gibt nur wenige Situationen, denen man nicht etwas Absurdes oder Humorvolles abgewinnen kann.



Bewegung

Vor allem in der Natur ist jede Form von Bewegung eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen. Die Muskulatur entspannt sich, das Gehirn bekommt genügend Sauerstoff. So lösen sich Verspannungen. Ob Nordic-Walking, Schwimmen, Wandern oder Fahrrad fahren - Hauptsache, es ist Bewegung im Spiel. Sie brauchen nicht immer eine Hi-Tech-Ausrüstung oder teure Hilfsmittel. Fangen Sie doch einfach damit an, die Treppen anstatt den Aufzug zu nehmen...

Achten Sie auf Ihre Stimmung

Es macht wenig Sinn, schwierige Arbeiten erledigen zu wollen, wenn Ihre Stimmung sich nach etwas anderem sehnt. Probleme aufzuschieben macht wenig Sinn; sie lösen zu wollen, wenn es Ihnen nicht gut geht, allerdings noch weniger. Im schlimmsten Fall sind Sie hinterher noch unzufriedener als vorher.





»Raus in den Garten«

Wenn die Aprilsonne uns ihre ersten Strahlen schickt, dann ist der Garten schon längst aus seinem Winterschlaf erwacht und wartet nur darauf, frisch herausgeputzt zu werden. Nur Beete umgraben und Unkraut zupfen war gestern. Mit unseren Tipps erstrahlt Ihr Garten im neuen Glanz.



Ob bunte Blumen für den Sommer säen, die Aussaat des Gemüses vorbereiten oder neu dekorieren – im Frühling gibt es viel zu tun. Bevor es aber losgeht, sollten Sie sich genau überlegen, wie Ihr Garten in diesem Jahr aussehen soll. Wünschen Sie sich eine bunte Blumenwiese, viele Gemüsesorten, die Sie später reichlich ernten können oder einen neuen Baum?

Zunächst fallen in jedem Garten viele Arbeiten an, die Sie erledigen müssen: Beete vom Unkraut befreien, Pflanzen umtopfen und die Erde mit frischem nährstoff- und mineralienhaltigen Kompost vermengen und den Garten so auf die warme Saison vorbereiten. Wenn Sie Dünger benutzen möchten, achten Sie darauf, dass es unterschiedliche Düngerarten gibt, deren Nährstoffverhältnisse auf die Bedürfnisse der verschiedenen Pflan-

zen abgestimmt sind. Nutzen Sie einen Dünger, der für Ihre Pflanzensorten geeignet ist. Wenn Sie einen großen Garten besitzen, steht außerdem noch das Zurückschneiden von Gehölzen, Sträuchern und Obstbäumen an. Nehmen Sie sich an einem sonnigen Nachmittag ein Stündchen Zeit, stellen Sie Ihren Lieblingsstuhl nach draußen und genießen Sie die frische, klare Luft. Im Garten soll schließlich nicht nur gearbeitet werden – im Gegenteil, Ihr Garten soll vor allem Erholung bieten. Gartenarbeit ist für viele zu einem wichtigen Hobby geworden, bei dem man gut abschalten kann – denn eigentlich ist es heute nicht mehr notwendig, Obst und Gemüse selbst anzubauen. Aber so viel besser schmecken die Erdbeeren, wenn sie aus dem eigenen Garten kommen.

Kreative Gartendeko

Auf den ersten Blick fällt es Ihnen vielleicht nicht sofort auf, aber in Ihrem Haushalt gibt es viele Gegenstände, die sich gut im Garten machen würden. Zum Beispiel das alte Fahrrad mit den platten Reifen, das schon lange niemand mehr fährt. Mit einem Lackspray etwas aufgefrischt und ausgestattet mit einem Rattankorb voller frischer bunter Blumen am Lenker wird es zu einem echten Hingucker.

Dekorieren und bepflanzen Sie Ihren Garten ganz individuell. Die alte Milchkanne, eine Schubkarre und das alte Porzellan aus dem Keller freuen sich über ein zweites Dasein im Grünen. Das unbenutzte Metallsieb aus der Küche gibt eine tolle Blumenampel ab und aus der alten Zinkwanne wird ein kleiner Gartenteich mit Seerosen und Wasserhyazinthen.

Ein echtes Highlight sind alte Tonkrüge, die Sie auf jedem Flohmarkt für kleines Geld bekommen können. Pflanzen Sie bunte Blumen in den Topf und aus ihm hinaus, sodass die Illusion entsteht, sie seien ausgekippt worden.



**MITMACHEN
& GEWINNEN!**

Täglich zur Uni und dabei lesen. Zweimal die Woche zur Berufsschule und schnell noch Hausaufgaben machen. Am Wochenende Tante Frida in Hamburg besuchen und während der Reise gemütlich Frühstücken.

Die Menschen fahren aus den unterschiedlichsten Gründen mit dem metronom. Warum fahren Sie und was genießen Sie am meisten an der Reise mit dem metronom?

Beantworten Sie unsere Fragen und gewinnen Sie: Uelzen OPEN R, 10 mal zwei Karten Elten John, 10 mal zwei Karten Mark Foster & Co und fünf mal zwei Karten Roland Kaiser*.

Warum fahren Sie metronom?

- Ich kann während der Fahrt
 - lesen
 - arbeiten
 - schlafen
 - frühstücken
- schneller als mit dem Auto
- günstiger als mit dem Auto
- umweltfreundlicher als mit dem Auto
- kein Stau
- keine Parkplatzsuche
- ich habe kein Auto/ zur Verfügung

Wie oft fahren Sie metronom?

- täglich
- 1-3 mal in der Woche
- 3-4 mal in der Woche
- seltener

Fahren Sie metronom?

- zur Arbeit
- zur Uni, Ausbildung Schule
- privat/Freizeit

Ihr Name (wird nur für die Gewinnauslosung benötigt)

Ihre E-Mail oder Telefonnummer

Bitte ausschneiden und bis zum 5.5.2016 einsenden an:

metronom Eisenbahngesellschaft
St.-Viti-Straß 15
29525 Uelzen

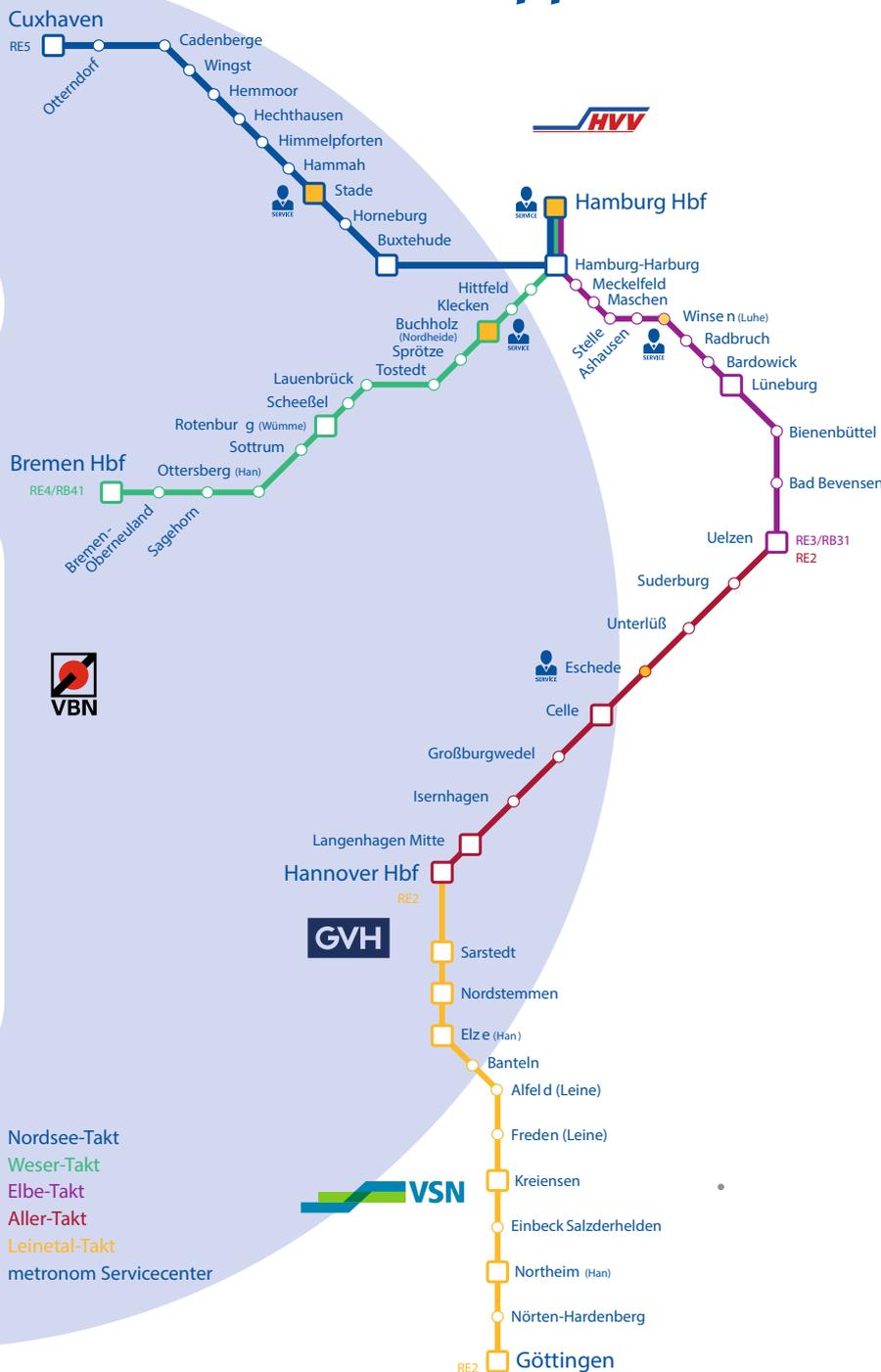
oder online unter
www.metronom.de/umfrage

* Die Gewinnbenachrichtigungen erfolgen per E-Mail oder telefonisch.

Das erwartet Sie von April 2016 bis Mai 2016

Termine, die keiner verpassen sollte

Tipp! ▶▶▶



3. Februar bis 31. Oktober | Stage Theater an der Elbe Hamburg
Das Wunder von Bern das Musical

Energiegeladen, packend und zutiefst berührend. Das Wunder von Bern erzählt vor dem Hintergrund der Fußball-Weltmeisterschaft 1954 eine bewegende Vater-Sohn-Geschichte. Es geht um eine Familie, die sich findet, eine Mannschaft, die über sich hinauswächst und einen kleinen Jungen mit großen Träumen. Das Ruhrgebiet der Nachkriegszeit: Der neun-jährige Matthias lebt mit seinen älteren Geschwistern sowie der Mutter Christa in Essen. Der Vater Richard ist noch immer in Kriegsgefangenschaft. Das tägliche Leben ist hart und zunächst kämpft jeder allein für sich und seine Träume. Matthias schwärmt für Nationalspieler Helmut Rahn und wünscht sich nichts sehnlicher, als seinen Freund und Idol zur WM zu begleiten.

www.stage-entertainment.de

➔ Zielbahnhof ist Hamburg Hbf

3. April bis 27. Juni | Hamburg Das Dschungelbuch

In einer fantastisch frischen Inszenierung erzählt das Theater Lichtermeer die Abenteuer des kleinen Menschenjungen Mogli, der von den Wölfen im indischen Dschungel großgezogen wurde. Als der Tiger Shir Khan in den Dschungel zurückkommt, wird Mogli bis dahin ungetrübtes Leben bedroht. So begibt er sich auf eine spannende Reise und begegnet all den liebenswürdigen, gefährlichen, skurrilen und hinterlistigen Bewohnern des Dschungels: Baghira dem Panther, Balu dem Bären, der Affenbande, Hathi dem Elefanten, Kaa der Schlange und natürlich auch Shir Khan begleitet Mogli in die abenteuerliche Welt des indischen Dschungels. Seid live dabei und lasst Euch von der Inszenierung und dem Schauspiel-Ensemble verzaubern. Ein großes Abenteuer voller Tanz und Gesang, liebevoll ergänzt durch Schattenspiele und Handpuppen, inmitten einer wunderbar wandelbaren Dschungel-Kulisse

www.eventim.de

➔ Zielbahnhof ist Hamburg Hbf



**18. März bis 17. April | Hamburg
Hamburger Dom**

Endlich wieder Dom: Der Hamburger Frühlingsdom findet von Freitag, 18. März 2016, bis Sonntag, 17. April 2016, statt. Dreimal im Jahr präsentieren über 260 Schausteller Gastronomie, Fahrgeschäfte, Losbuden und vieles mehr auf dem Heiligengeistfeld. Auf einer Fläche von 160.000 m² sind bunte Buden, Familien- und Kinderfahrgeschäfte, nostalgische Karussells sowie hochmoderner Action-Spaß zu bewundern. Die »Dom-Strassen«, beidseitig bebaut, haben eine Gesamtlänge von ca. 3,3 km.

Für Familien oder Gruppen, die eine Tages- oder Gruppenkarte des HVV lösen heißt es bei allen Fahrgeschäften: Nur einmal Zahlen, die zweite Person fährt kostenlos mit! Pro Fahrkarte können die Familien oder Gruppen dieses Angebot zweimal nutzen.

➔ Zielbahnhof ist Hamburg Hbf

24. April 2016 | Hannover | 9. Deistertag
Der 9. Deistertag verspricht seinen Besuchern wieder eine attraktive Mischung aus Erlebnis, Information und Spannung – mitten in der Natur.

Die Deisterkommunen Bad Münder, Bad Nenndorf, Barsinghausen, Rodenberg, Springe und Wennigsen werden allen Natur- und Kulturentdeckern auch in 2016 ein abwechslungsreiches Programm präsentieren. Von den Gemeinden aus starten dann wieder zahlreiche geführte Wander- und Radtouren, dazu gibt es die Möglichkeit zu idyllischen Kutschfahrten. Besichtigungen, Live-Musik sowie viele attraktive Veranstaltungen innerhalb der Ortschaften werden das facettenreiche Angebot abrunden. Die abwechslungsreichen Landschafts- und Kulturräume eignen sich ideal für Naturliebhaber jeder Altersgruppe und Leistungsstufe. Beste Voraussetzungen für einen erlebnisreichen Tag mit der ganzen Familie!

Weitere Informationen zum Deister finden Sie im Internet unter www.deister.de

➔ Zielbahnhof ist Hannover Hbf



**16. April | Bremen | ÖVB Arena
A-HA**

A-HA meldet sich mit internationalen Tourdaten für 2016 zurück!

»Ich freue mich definitiv darauf, wieder auf Tour zu gehen«, sagt Morten. »Ich glaube, es wird großartig. Wir werden es so angehen, dass alles für uns stimmt, und es wird ein ultimatives a-ha-Erlebnis«. Über die Songauswahl verrät Morten schon mal so viel: »Wir müssen ja nicht nur dasselbe spielen, wie beim letzten Mal. Wenn die Leute kommen, um die Band zu sehen, wollen sie natürlich auch unsere Meilenstein-Songs hören, das ist klar, aber diesmal wird es eine andere Zusammenstellung.«

Tickets ab 30.03., 09:00 Uhr allen autorisierten VVK-Stellen und im Internet unter www.eventim.de.

➔ Zielbahnhof ist Bremen Hbf

4. Mai 2016 | Fritz | Bastian Pastewka liest »Midlife Cowboy«

Bastian Pastewka liest Midlife Cowboy. DIE LESUNG zum Romandebüt von Chris Geletneky »Midlife Cowboy« ist der erste Roman des erfahrenen TV-Autors Chris Geletneky, der als Headwriter schon für die Kult-Serien »Ladykracher« und »Pastewka« schrieb. Ein denkwürdiger Moment auf seinem Rasentraktor macht Tillmann klar, dass er in einer ausgewachsenen Midlife-Crisis steckt. Wann genau sind seine ambitionierten Träume bloß zu diesem Spießleben mit Reihenhaus und Gartenteich mutiert? Eins steht fest - er muss dringend noch mal durchstarten! Prompt schlittert er in eine Affäre, die ausgerechnet pünktlich an seinem 10. Hochzeitstag auffliegt. Und als er versehentlich ein Video veröffentlicht, das tausende Beziehungen zerstört, hasst ihn außer seiner Frau jetzt auch noch der Rest der Welt. So hatte sich Tillmann sein neues Leben irgendwie nicht vorgestellt...

www.bastianpastewka.de

➔ Zielbahnhof ist Hannover Hbf

**An- und Abreise mit dem
Niedersachsen-Ticket**



**4. bis 17. Mai 2016 | Hannover
Zirkus Charles Knie**

Der Zirkus CHARLES KNIE reist mit der artenreichsten reisenden Tierschau Europas. Rund 100 Tiere 30 verschiedener Arten sind in dem großen rollenden Zoo beheimatet. Angefangen bei Kamelen oder Zebras, über Papageien, Lamas, Pferde und exotische Rinder bis hin zu kalifornischen Seelöwen, oder Kängurus – Die Tierschau des Zirkus Charles Knie bringt von allem etwas in die verschiedenen Gastspielorte. Ein Besuch der großen »Arche Noah« ermöglicht Kindern wie Erwachsenen das hautnahe Kennenlernen der verschiedensten faszinierenden Haus- und Wildtiere aus allen fünf Kontinenten.

www.zirkus-charles-knie.de

➔ Zielbahnhof ist Hannover Hbf

**21. Mai 2016 | Hannover | Auftakt zum
Feuerwerkswettbewerb 2016**

Auftakt zum Jubiläumsprogramm der Städtepartnerschaft Rouen-Hannover: Das Team »Compagnie POK sous les étoiles« aus Frankreich gibt am 21. Mai den Startschuss zum 26. Internationalen Feuerwerkswettbewerb in den Herrenhäuser Gärten. Auftakt Jubiläumsprogramm Städtepartnerschaft Rouen-Hannover

Das französische Team Compagnie Pok sous les étoiles eröffnet den 26. Internationalen Feuerwerkswettbewerb. Im Vorfeld der Show wird es ein fröhliches und lebendiges Rahmenprogramm mit Künstlern aus der Partnerstadt Rouen geben. Die Bewohner Rouens sind herzlich eingeladen, anlässlich des 50. Jubiläums der Städtepartnerschaft, beim Auftakt in den Herrenhäuser Gärten dabei zu sein...

www.hannover.de

➔ Zielbahnhof ist Hannover Hbf

Sudoku-Kids

6	4		2		
	5	1			
3	6	4			2
5			4	3	6
			6	4	
		6		2	5

Unnützes Wissen

Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in den USA Kinder per Post verschickt.

Eine Katze, die ihren Kopf an einem Menschen reibt, markiert damit ihr Revier.

Was passt Wo?!



Michaela & Michael wissen es!

Sie kennen sich schon aus, die beiden. Michael – langgedienter Fahrkartenautomat – ist absolut sicher, wenn es um Tarifinformationen geht und Michaela – unser Service-Bär – weiß auf jede Frage unserer Fahrgäste genau die richtige Antwort.

Wussten Sie schon, dass ...

...es bei den VRB-Zeitkarten und Abos zwei verschiedene Angebote gibt? Die Vorteile der Extra-Monatskarte (bzw. Extra-Abo-Karte) gegenüber der Basis-Monatskarte (bzw. Basis-Abo-Karte) liegen in der Übertragbarkeit, der Mitnahmeregelung (Mo-Fr ab 19 Uhr, Sa/So/feiertags ganztägig) und der Erweiterungsmöglichkeit des Geltungsbereichs. Auch für Senioren und junge Leute hält der VRB zwei attraktive Angebote bereit: Die Senioren-Karte (auch als Abonnement erhältlich) bietet für Personen ab 63 Jahren optimale Flexibilität im gewünschten Geltungsbereich. Während die U21-Karte (auch als Abonnement erhältlich) für Personen unter 21 Jahren im ganzen Verbundgebiet beliebig viele Fahrten ermöglicht (Mo-Fr ab 14 Uhr, Sa/So/feiertags und in den Schulferien ganztägig).



Mitnahme von Kindern beim Niedersachsen-Ticket

Die Mitnahme von Kindern beim *metronom* Niedersachsen-Ticket: eine oder zwei Personen können mit beliebig vielen eigenen Kindern/Enkeln bis einschließlich 14 Jahre (sog. Familienkinder) reisen. Bei Niedersachsen-Tickets, die für drei oder mehr Personen ausgestellt sind, kann die Mitnahmeregelung nicht angewandt werden.



Gültigkeit des Niedersachsen Tickets

Mit dem Niedersachsen-Ticket können Sie alle Nahverkehrszüge in Niedersachsen, Bremen und Hamburg in der 2. Wagenklasse nutzen.

Ihr Niedersachsen-Ticket ist gültig:

- montags bis freitags von 9 bis 3 Uhr des Folgetages
- an Samstagen, an Sonn- und Feiertagen und am 24.12. und 31.12. von 0 bis 3 Uhr des Folgetages.



Serviceinfo – Fahrradmitnahme

Entlang der *metronom* Strecken gibt es wunderschöne Radwanderwege. Steigen Sie mit Ihrem Rad bitte nur in die mit dem Fahrrad-Symbol gekennzeichneten Wagen des *metronom* ein. Sichern Sie Ihr Fahrrad während der Fahrt und nehmen Sie das Gepäck vom Fahrrad ab. Bitte beachten Sie, dass das Mitführen eines Fahrrades kostenpflichtig ist. Die Fahrradtagesskarte (4,50 €) bekommen Sie an allen *metronom* Fahrkartenautomaten. Beachten Sie zudem, dass die Beförderung von Reisenden mit Rollstuhl oder Kinderwagen jederzeit Vorrang hat. Aus diesem Grund befindet sich während der Fahrradsaison direkt im Anschluss an den Steuerwagen ein umgebauter Mehrzweckwagen, in dem zusätzliche Fahrradstellplätze zur Verfügung stehen.



Serviceinfo – Wussten Sie, dass...

...Sie auf Facebook und Twitter laufend zu aktuellen Verkehrsmeldungen informiert werden:

www.twitter.com/metronom4me

www.facebook.com/metronom.Eisenbahngesellschaft

Serviceinfo – Verhalten bei Störungen von Fahrkartenautomaten

Liegt eine technische Störung am *metronom* Fahrkartenautomaten vor und Fahrgäste können keine Fahrkarte an einem anderen Fahrkartenautomaten erwerben, sollten Automatennummer, Automatenstandort und Zeit der Störung notiert werden. Nach dem Betreten des Zuges sollten sich die Fahrgäste unaufgefordert bei unseren Fahrgastbetreuern mit dem Hinweis der Störung melden. Da das *metronom* Personal zu diesem Zeitpunkt die Störung nicht überprüfen kann, wird vom Fahrgastbetreuer ein Beleg über die Störung des Automaten ausgestellt.

Die *metronom* Eisenbahngesellschaft mbH prüft den gemeldeten technischen Defekt. War der *metronom* Fahrkartenautomat nachweislich technisch gestört, erhält der Fahrgast lediglich eine Zahlungsaufforderung über den normalen Fahrpreis. Lag nachweislich keine Störung des Automaten vor, erhält der Fahrgast eine Zahlungsaufforderung über ein erhöhtes Beförderungsentgelt.



»Eine schaurig-schöne Tour durch Hamburgs Geschichte«

Das Hamburg Dungeon haucht den dunklen Seiten der Hamburger Geschichte auf unterhaltsame Weise Leben ein: Professionelle Schauspieler schlüpfen in historische Rollen und nehmen die Besucher in interaktiven Shows mit auf eine Reise durch über 600 Jahre.

Die erfolgreiche Freizeitattraktion in der historischen Speicherstadt Hamburgs zeigt in einem circa 90-minütigen Rundgang dreizehn verschiedene Shows und bietet auch Adrenalinfreunden in den beiden Fahrgeschäften »Hafen Gangs« und »Drop Dead – Sturz in die Hölle« reichlich Action.



Unter der Obhut eines schaurigen Pestarztes mit typischer Schnabelmaske begegnen die Gäste zunächst dem erbarmungslosen schwarzen Tod im Mittelalter – übertragen von scheinbar harmlosen Ratten in den dunklen Gassen Hamburgs. Dabei wird klar: Schaurig und böse ist nicht immer nur der Mensch – viel schauriger können unsichtbare Bazillen und Viren sein. Am schaurigsten sind aber Mensch und Bazillus in Kombination – wie bei Tetanus, »Folterers bestem Freund«: Denn der Folterknecht im Hamburg Dungeon reinigt sein Lieblingsinstrument, den Fleischerhaken, nur äußerst selten – da kann es ganz schnell mal zu Wundstarrkrampf kommen ... Besonders dreiste Methoden erleben

Geschichte hautnah miterleben

Wer in den »Fahrstuhl des Grauens« steigt, begibt sich auf eine ganz besondere Zeitreise:

Hier wird der Atem angehalten, zusammengezuckt, gelacht und jeder einzelne Besucher aktiv in den Lauf der geschichtlichen Ereignisse mit einbezogen – und somit selbst Akteur der Historie. Die professionellen Schauspieler nehmen die Gäste mit in die finsternen Jahre der Pest oder an Bord eines Piratenschiffs, um Klaus Störtebeker vor der Hinrichtung zu retten. Die Besucher fliehen vor dem Großen Brand von 1842, erleben grausame Foltermethoden des 18. Jahrhunderts oder verteidigen sich auf der Anklagebank vor der Willkür der Inquisition – stets mit einem Augenzwinkern und der Gelegenheit zu zahlreichen Lachern.

Ab Montag, 21. März bis 30. April 2016, ist das Hamburg Dungeon »Infiziert«! In einer temporären Show nehmen die professionellen Schauspieler die Besucher in mehreren Etappen mit in die Jahre der grausamen Seuchen, die die Hansestadt in der Historie heimsuchten. Denn Hamburg war immer wieder Mittelpunkt schrecklicher Epidemien.



die Besucher auch bei den Hamburger Schmugglern des 19. Jahrhunderts: Diese machten sich den furchtbaren Cholera-Ausbruch in der Stadt zu Nutze, um in Leichensäcken und Särgen versteckt ihre heiße Ware durch den Zoll zu bringen. In allen Ecken des Hamburg Dungeon lebt die Geschichte von diesen und anderen historischen Seuchen wie Keuchhusten oder der Studentenkrankheit auf. Erzählt wird von ihren Opfern, aber auch von Helden, die sie bekämpften.

Bei all diesen Schreckensmeldungen müssen sich Besucher aber nicht sorgen: Gleich zum Empfang in der Quarantäne-Station werden sie mit einer Schluckimpfung versorgt, die sie die finsternen Jahre der Krankheiten (hoffentlich) unbeschadet überstehen lässt. Ob die Impfung allerdings bei allen Gästen anschlägt ist ungewiss: Der Selbstversuch eines Pestarztes scheint wohl misslungen...



»Ein Ticket – alles drin! und dabei noch gespart!«

Ab dem 01.04.2016 können Sie über den online-Shop des Hamburg-Dungeon (www.thedungeons.com/hamburg/de/book-tickets/combi-tickets.aspx) das Hamburg Dungeon – Kombiticket kaufen. Sie reisen bequem mit dem metronom zum Hauptbahnhof Hamburg und der Eintrittspreis für das Hamburg Dungeon ist gleich mit drin!

- ➔ Gültig ab dem 1. April 2016
- ➔ Gültig auf allen Strecken des *metronom* und *enno* (RE 5, RE 4/RB 41, RE 3/RB 31, RE 2, RE 30, RE 50)
- ➔ Gültig montags bis freitags ab 9:00 Uhr/samstags, sonntags und an den Feiertagen ganztägig (immer bis 3:00 Uhr des Folgetages)
- ➔ Einzelticket: 41,00 Euro (eine Person ab 15 Jahre)
- ➔ Familienticket: 90,00 Euro (zwei Erwachsene und zwei Familien-/Enkelkinder unter 15 Jahre)

Impressum

Herausgeber

metronom
Eisenbahngesellschaft mbH
Sankt-Viti-Straße 15
29525 Uelzen
Tel.: 05 81 | 97 164 164
www.metronom.de

Redaktion

Björn Pamperin [V.i.S.d.P.]
Heike Proß [heike]
momente@der-metronom.de
Erscheinungsweise
vierteljährlich
35.000 Exemplare

Gestaltung

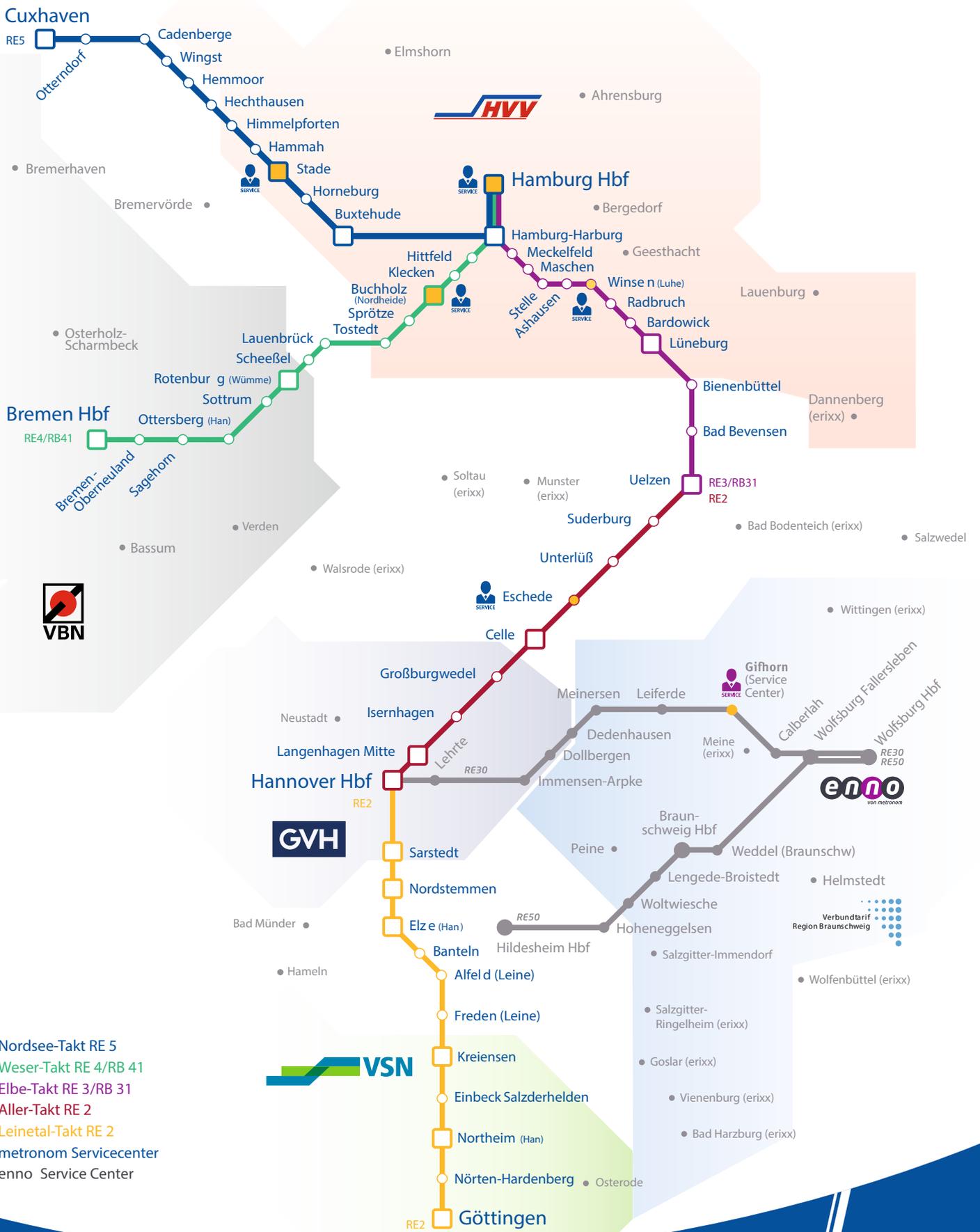
Kay Steinmann (verantwortlich)
Jaren Steinmann
Yvonne Schmidt
info@cre8-uelzen.de

Druck

Quint Druck + Medien GmbH
23820 Reinsbek



metronom



Unser Service für Sie:



Fahrradmitnahme



Snackautomat



Alkoholfrei



Hier gibt es Fahrkarten für den metronom



www.metronom.de



(0581) 97 164-164 (Mo–Fr 7:30 – 18:30 Uhr)

metronom