

LOKBUCH 14

Das Kundenmagazin der nordbahn // Frühjahr 2016

IHR
ZUGBEGLEITER
ZUM
MITNEHMEN!

nordbahn 

Neues Grün:
Tipps für den Gemüseanbau

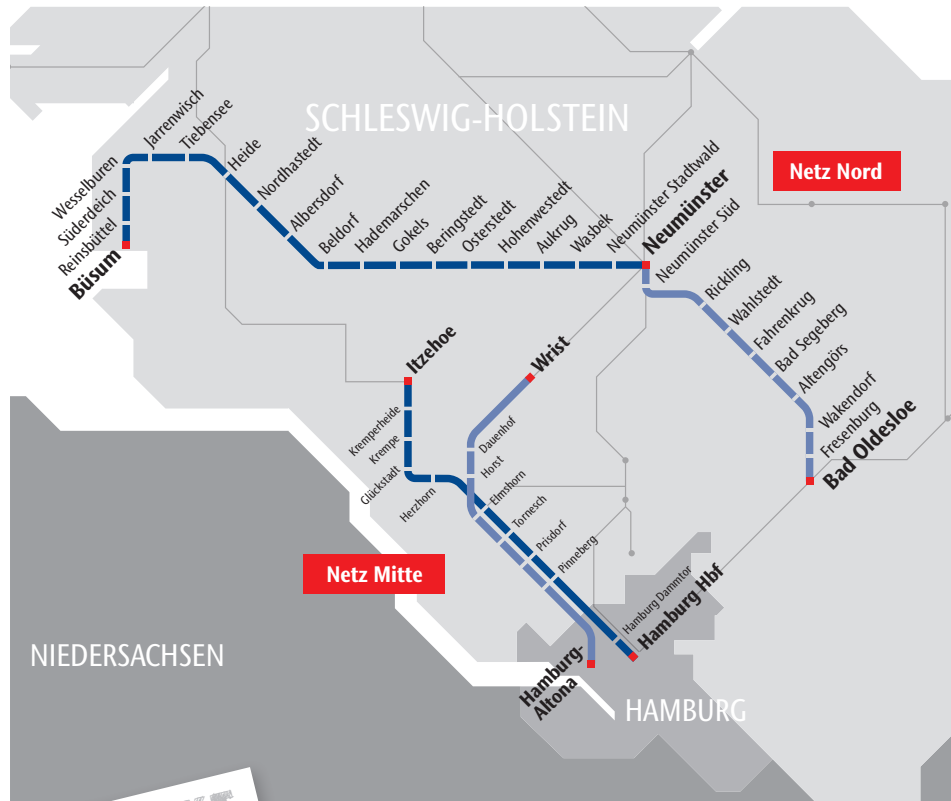
Neue Mitarbeiter:
Ausbildung zum Triebfahrzeugführer

Neue Lösung:
Video-Reisezentren

Neue Sport-Apps:
Laufen, Yoga, Workout



NAH.SH
Der Nahverkehr



KONTAKT

Sie wollen keine Ausgabe verpassen? Dann bestellen Sie sich das Lokbuch kostenlos als PDF-Ausgabe unter www.nordbahn.de

Servicetelefon (040) 303 977-333
moin@nordbahn.de



Ihr „Fahrplan“ für das Lokbuch – damit Sie sich immer gut zurechtfinden:

- Hier finden Sie interessante Informationen über die nordbahn!
- Schmunzeln Sie über Amüsantes aus dem nordbahn-Land!
- Seien Sie aktiv auf unseren Mitmachseiten!

Impressum

Herausgeber

Redaktion
Design & Produktion
Druck & Verarbeitung
Fotos
Auflage

NBE nordbahn Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG
Grüner Deich 15 // 20097 Hamburg
Kerstin Meyer, Corinna Kipsieker
goldbutt® communication gmbh // www.goldbutt.de
www.wir-machen-druck.de
nordbahn // www.fotolia.de
Viermal jährlich; 10.000 Exemplare

MAIBOWLE DAS ORIGINAL

- ✦ 500 ml Weißwein
- ✦ 2 EL Zucker, braun
- ✦ 1 Pck. Vanillinzucker
- ✦ 250 ml Sekt, trocken
- ✦ 5 Stängel Waldmeister
- ✦ 1 Stängel Minze
- ✦ 1 Stängel Zitronenmelisse
- ✦ 2 Zitronenscheiben, frisch



Braunen Zucker und Vanillinzucker im Wein auflösen. Waldmeister nach dem Pflücken welken lassen und mit Zitronenmelisse und Minze kopfüber (!) für mindestens 30 Minuten, aber maximal 45 Minuten hineinhängen. Die Schnittstellen der Pflanzen dürfen nicht in den Wein tauchen. Inzwischen die Zitronenscheiben einfrieren. Nach dem Parfümieren des Weins wird der Ansatz im Kühlschrank heruntergekühlt und erst kurz vor dem Servieren mit ebenfalls gekühltem Sekt aufgefüllt. Die Bowle wird in großen Weinkelchen mit der gefrorenen Zitrone als „Insel“ serviert.

Moin, moin, liebe Reisende und Entdecker!

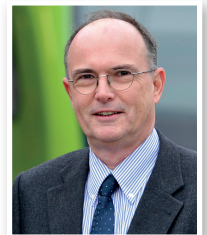
Nun ist es amtlich – die nordbahn befindet sich auf dem Siegertreppchen der Qualitätsbewertung für das Jahr 2015! Sicherlich haben viele von Ihnen die Erhebung im letzten Quartal des vergangenen Jahres mitbekommen, die unabhängig vom Land SH durchgeführt wurde (wir berichteten darüber ebenfalls im Lokbuch). Nun sind die Ergebnisse ausgewertet, und mit Stolz blicken wir auf Platz zwei für die Strecken Büsum bis Bad Oldesloe und Platz eins für die Strecken Wrist/Itzehoe bis Hamburg.

Nichtsdestotrotz wird unser Betrieb noch immer von den Baustellen beherrscht, die stets für Fahrplanabweichungen sorgen. Über unseren Newsletter und unsere Homepage halten wir Sie auf dem Laufenden.

Darüber hinaus haben wir in dieser Lokbuch-Ausgabe für Sie viele bunte Tipps für einen fitten Start in den Frühling zusammengestellt. Lesen Sie außerdem Geschichten aus dem Führerstand und ein unterhaltsames Interview mit einem angehenden Triebfahrzeugführer. Übrigens sind wir immer auf der Suche nach neuen Mitarbeitern. Also, kommen Sie an Bord!

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserer neuen Ausgabe und heißen Sie herzlich willkommen in der nordbahn!

Ihr Nis Nissen



Literaturfestival für Kids



Arbeitskreis Wohnungsbaugenossenschaften e.V. organisieren auch diesmal Lesungen an ungewöhnlichen Orten wie in Bussen und Bahnen sowie im HVV-Umland.

Letztes Jahr begeisterte Kinderbuchautor Boris Pfeiffer (s. Foto), der unter anderem für „Die drei ??? Kids“ verantwortlich ist, zwei Schulklassen im extra reservierten Zug auf der Fahrt von Bad Oldesloe nach Neumünster und zurück. Dabei las er aus seiner Buchreihe „Das wilde Pack“ vor. Dieses Jahr wird Kinderbuchautor Bernd Stephan am 15. Juli den Job im Zug übernehmen. Interessierte Schulklassen können sich ab Mai online bewerben. Wir freuen uns auf einen spannenden Vormittag.

→ www.hamburger-vorlese-vergnaegen.de

„Das war ein super Tag!“

Anlässlich seines 50-jährigen Jubiläums im November 2015 verlor der HVV mit einem Jubiläumskalender viele attraktive Preise. Die nordbahn war mit an Bord und bot eine Führerstandsmitfahrt mit Werkstattbesichtigung an. Für den glücklichen Gewinner Hans-Georg Wieczorek ging ein Traum in Erfüllung, als er am 27. Januar dieses Jahres bei uns in Hamburg-Tiefstack zu Gast war.

Los ging es mit Technikleiter Sven Böttcher, der Hans-Georg Wieczorek, ausgestattet mit Helm und Warnweste, durch die Werkstatt führte. Dabei ging es mal abwärts in eine Grube unter den Zug und mal aufwärts auf einen Steg zum Zugdach. Die Führung endete in der Zugwaschanlage – mit frischem Duft und riesigen Reinigungsbürsten.

Dann hieß es: Ab in den Zug! Vor der Werkstatt traf unser Gewinner auf den zuständigen Triebfahrzeugführer. Beide bezogen „Position“ im Führerstand und nahmen die Fahrt auf. Zunächst ging es von Tiefstack nach Altona, dann im Regelverkehr nach Itzehoe und wieder zurück nach Altona. „Das ist eine komplett andere Perspektive, wenn man



hier ganz vorne steht!“, freute sich Hans-Georg Wieczorek. Der Triebfahrzeugführer erklärte genau einzelne Knöpfe, Hebel und die Bedeutung der Bedienungsfelder im Führerstand des FLIRT-Triebwagens. Auch über die Streckensignale wurde gefachsimpel und die vielen weiteren Aufgaben, die der Triebfahrzeugführer übernehmen muss. „Da gibt es schon einiges, worauf man achten muss“, stellte Hans-Georg Wieczorek beeindruckt fest. „Davon bekommt man als Fahrgast gar nichts mit.“

Außerdem wunderte er sich, dass der Triebfahrzeugführer regelmäßig einen großen Taster mit seinem Fuß betätigte. Diese sogenannte Sicherheitsfahrerschaltung dient als Schutzmaßnahme: Falls beispielsweise ein Triebfahrzeugführer während der Fahrt ohn-

mächtig wird und den Taster nicht mehr regelmäßig betätigen kann, wird automatisch eine Zwangsbremmung ausgelöst und der Zug kommt sicher zum Stehen.



Abends kam die nordbahn pünktlich wieder im Bahnhof in Hamburg-Altona an. Hans-Georg Wieczorek verließ glücklich und sehr zufrieden den Führerstand: „Das war ein super Tag!“

Beratung via Video

Der Nahverkehr erlebt in den letzten Jahren einen rasanten Trend zum elektronischen Ticketerwerb. Am PC zu buchende Online-tickets und immer mehr auch der mobile Ticketkauf auf dem Smartphone werden auf zahlreichen Plattformen angeboten (s. Infokasten). Auch die NAH.SH hat für dieses Jahr die Erweiterung ihrer neuen App um ein Mobilticket angekündigt. Rückläufig ist zugleich die Nachfrage nach Tickets an Automaten und in Serviceeinrichtungen. Für viele Anbieter, wie z.B. Reisebüros, ist der Verkauf von Nah- und Fernverkehrstickets inzwischen unwirtschaftlich geworden. Das Netz der Verkaufsstellen wird dadurch im ländlichen Raum dünner. Die so entstehende Beratungslücke könnte gerade an ausgewählten ländlichen Standorten in Zukunft durch ein neues Konzept der Deutsche Bahn geschlossen werden: Seit April 2013 hat die Bahn sogenannte Video-Reisezentren getestet. An bestimmten Bahnhöfen, ermöglicht die DB an diesen Einrichtungen die persönliche Beratung durch



Bahnmitarbeiter, die per Videokamera zum Kunden geschaltet werden. In einer Art Kabine, die auch für Rollstuhlfahrer zugänglich ist, erhalten Sie Fahrkarten und Informationen zu Bahn- und Verbundangeboten. Technische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, hier funktioniert alles auf Knopfdruck: Der Kunde stellt über eine Ruftaste im Video-Reisezentrum den Kontakt zu einem Reiseberater in der Zentrale her. Reiseberater und Kunde können nun mittels Kamera und Mikrofon miteinander kommunizieren. Der Kunde kann seine Wünsche äußern und an einem separaten Monitor die Ticketauswahl mitverfolgen. Die Zahlung erfolgt wie am Automaten üblich per Bargeld oder Karte.

In Schleswig-Holstein hat die Bahn vorerst nur ein Video-Reisezentrum im Warteraum des Bordesholmer Bahnhofs im Einsatz. Man darf gespannt sein, ob sich diese neue Art der Kundenbetreuung durchsetzt.

So kauft man im Norden Tickets bequem online:



- Auf hvv.de erhalten Sie HVV-Tickets zum Ausdrucken (Monatskarten im Postversand). Noch bequemer geht's mit der **HVV-App**: Der Fahrschein kann bis unmittelbar vor Fahrtantritt per Handy gekauft und vorgezeigt werden (Mobilticket).
- Auf der Seite nah.sh können Tickets zum Ausdrucken für den SH-Tarif ab Preisstufe 4 erworben werden (Einzel-, Tages-, Kleingruppen-, Fahrradtagskarten). Die **NAH.SH-App** soll dieses Jahr um ein Mobilticket erweitert werden.
- Auf nordbahn.de bieten wir das Sortiment der Onlinetickets wie auf nah.sh und zusätzlich Wochen- und Monatskarten des SH-Tarifs im kostenlosen Postversand. Auch Länderticket, Schönes-Wochenende-Ticket, Quer-durchs-Land-Ticket können hier als Onlineticket zum Ausdrucken erworben werden.
- Auch auf bahn.de erhalten Sie neben dem gesamten DB-Sortiment auch SH-Tarif-Tickets zum Ausdrucken. Der mobile Erwerb über die **App DB Navigator** soll bald auch im SH-Tarif möglich sein.

Vorankündigungen

Fahrplanabweichungen wegen Baumaßnahmen der DB AG

RB 63 Büsum – Heide – Neumünster

RB 82 Neumünster – Bad Segeberg – Bad Oldesloe



Zeitraum	Fahrplanabweichung
30.04./01.05.2016 in den Nachtstunden	SEV mit Bussen zwischen Büsum und Neumünster sowie Neumünster und Bad Oldesloe
24. bis 25.05.2016 in den Abendstunden	SEV mit Bussen zwischen Bad Segeberg und Bad Oldesloe
06. bis 07.06.2016 in den Abendstunden	SEV mit Bussen zwischen Heide und Büsum
07. bis 09.06.2016 in den Abendstunden	SEV mit Bussen zwischen Neumünster und Bad Segeberg
09.06.2016 in den Abendstunden	SEV mit Bussen zwischen Neumünster und Bad Oldesloe

RB 71 Wrist/Itzehoe – Hamburg-Altona

RB 61 Itzehoe – Hamburg Hbf



Zeitraum	Fahrplanabweichung
27.02. bis 22.05.2016 in den Nachtstunden	Fahrplanänderungen im gesamten Streckennetz und Ersatzverkehr mit Bussen zwischen Elmshorn und Pinneberg
27.05. bis 17.06.2016 zwischen 0 und 4 Uhr	Vereinzelte Zugausfälle mit SEV zwischen Wrist und Elmshorn
29.05. bis 28.06.2016 zwischen 21 und 5 Uhr	Vereinzelte Zugausfälle mit SEV zwischen Itzehoe und Elmshorn sowie Verspätungen
02. bis 04.07.2016 in den Nachtstunden	Vereinzelte Zugausfälle mit SEV zwischen Altona und Itzehoe

Der Newsletter bietet:

- linienspezifische Informationen bequem per Mail
- umfassende Informationen über die Baumaßnahmen mit dem detaillierten Ersatzfahrplan als PDF
- Eilmeldungs-Service, falls es auf Ihrer Strecke zu kurzfristigen Störungen kommt

Also: Newsletter abonnieren und immer informiert sein!

- www.nordbahn.de/newsletter



❄️ DITHMARSCHENCARD

ECHT ERLEBEN. ECHT SPAREN.



Auch dieses Jahr bieten die Dithmarscher Tourist-Informationen die attraktive Erlebnis-karte an. Mit 9,50 € sind Sie dabei und profitieren von zahlreichen Vergünstigungen und tollen Aktionen zwischen Brunsbüttel, Tönning und Büsum. Die DithmarschenCard ist bis März 2017 für bis zu zwei Erwachsene und zwei Kinder gültig. Mehr als 40 Dithmarschen-Partner bieten Spiel, Spaß, Spannung und Erholung an: Vom Spielpark „Willi Wal“

Zwei Ausflugstipps entlang der nordbahn-Strecke:

❄️ Dithmarscher Wasserwelt

In diesem Eldorado für Wasserratten bleibt kein Wunsch unerfüllt: Beheiztes Außenbecken, Thermalsole, Hallenbad, Saunalandschaft, Aquafitness, eine 80m-Erlebnisrutsche und vieles mehr laden zu Spiel, Sport und Entspannung ein. Cardbesitzer erhalten einen zehnzehnten Rabat auf alle Einzeleintritte sowie auf alle Speisen und Getränke im Bistro.

❄️ Nordseering Büsum

Die Outdoor-Kartbahn im Norden! Ein toller Freizeitspaß für Jung und Alt. Die Strecke ist insgesamt 900 m lang und entspricht den Vorschriften des Deutschen Motor-Sport-Bundes. Fahrer müssen mindestens sechs Jahre alt sein, jüngere Gäste können ein Doppelkart nutzen. Mit der Dithmarschen-Card zahlen Sie zwei Rennen und können dreimal fahren.



in Friedrichskoog über die Büsumer Meereswelten bis hin zum Golf Schnupperkurs in Hennstedt – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei!

Die nordbahn ist ebenfalls mit an Bord und bringt Sie im Netz Nord schnell und zuverlässig zu Ihrem Ziel – zwischen Büsum und Heide sogar im Stundentakt, inklusive einer kostenlosen Fahrradmitnahme. Tickets, Fahrplan, Ausflugstipps, Radtouren und alles Weitere erhalten Sie online und an Bord.

Die „Dithmarschen-Card“ ist in den Tourist-Informationen Albersdorf, Burg, Brunsbüttel, Büsum, Büsumer Deichhausen, Friedrichskoog, Heide, Lunden, Marne, Meldorf, St. Michaelisdonn, Wesselburen sowie Westerdeichstrich erhältlich.

Weitere Infos gibt es unter
→ www.echt-dithmarschen.de

❄️ PACK DEIN

SMARTPHONE EIN...



Der Frühling kommt mit großen Schritten und weckt in uns das Bedürfnis, fit zu werden und an der Bikinifigur zu arbeiten. Laufen, Workout oder auch Yoga sind dafür bestens geeignet. Und Sie können ab sofort ganz ohne Trainer starten – Smartphone sei Dank! Mittlerweile werden zahlreiche Apps angeboten, die korrekte Abläufe für Übungen anzeigen, geleistete Lauf- und Bike-Strecken per GPS verfolgen sowie Ihre Trainingserfolge festhalten. Wer will, kann Geleistetes mit Gleichgesinnten im Netz teilen oder Freunde per Facebook – im wahrsten Sinne des Wortes – auf dem Laufenden halten. Manche Apps sind kostenlos, einige liegen bei einem bis acht Euro. Allein im App-Store von Apple gibt es 3.000 Apps für Läufer: Welche App zu Ihnen passt und welche Funktionalität Sie selbst benötigen, finden Sie beim Training schnell selbst heraus. Oft helfen auch Bewertungen der Anwender, die in den App-Stores zu finden sind.



❄️ Apps für Läufer:

- **runastic** Eins der beliebtesten und besten Programme. Zeigt Kilometer, Geschwindigkeit, Laufstrecke, verbrannte Kalorien und vieles mehr an. Basisversion kostenfrei, erweiterte Funktionen gegen Gebühren (ab 4,99 €)
- **SmartRunner** Fitness-App für Joggen und Ausdauersportarten, zeigt verbrauchte Kalorien und Strecken auf einer Karte an. Basisversion ist kostenlos, erweiterte Funktionen ab 0,89 €

❄️ Apps für Yogis:

- **Asanas** 50 einzelne Übungen (Asanas), über 200 Variationen und 13 Übungssequenzen, bebildert mit 250 Fotos. Ausführliche Beschreibungen und Variationsvorschläge für Einsteiger und Fortgeschrittene, 3,99 €
- **Yoga Everyday** Von Ursula Karven, für Anfänger und Fortgeschrittene, mit Video- und Audio-Anleitung zum Sofort-Mitmachen. 2,69 €

❄️ Apps für Workouts:

- **Pilates** Von Barbara Becker, 16 Übungen, als Video mit Erläuterungen. Workouts und Effekte für den Körper werden auf einer Drehscheibe ausgewählt. Ansprechende Optik! 5,49 €
- **Adidas miCoach** Für ehrgeizige Sportler, die ein Rundum-Programm aus Laufen, Kraft- und Fitness-Übungen suchen. Laufdaten werden gespeichert, persönliche Trainingspläne mit über 400 Workouts erstellt, kostenfrei.

Ich will Lokführer werden!

Für viele ist es ein Traumberuf von Kindesbeinen an: Lokführer! Für Roman Zumbach geht dieser Traum in Erfüllung, er absolviert eine Ausbildung zum Triebfahrzeugführer bei der nordbahn. Wir haben ihn interviewt und viele spannende Dinge über die neunmonatige Ausbildung erfahren.



Roman, wie bist du darauf gekommen, Triebfahrzeugführer zu werden?

Schon als kleiner Junge hat mich die Eisenbahn fasziniert, und ich war viel mit dem Zug unterwegs. Damals stand bereits fest: Ich will Lokführer werden! Allerdings heißt der Beruf jetzt „Triebfahrzeugführer“.

Was gefällt dir an diesem Beruf?

Er ist sehr spannend und abwechslungsreich. Auch wenn man meistens die gleichen Strecken fährt, ist jeder Tag verschieden. Es kann zu Unregelmäßigkeiten kommen, bei denen man entsprechend reagieren muss. Außerdem hat man eine sehr hohe Verantwortung für die Fahrgäste und Fahrzeuge.

Wie ist die Ausbildung aufgebaut?

Der theoretische und damit auch größte Teil der Ausbildung dauert circa fünf Monate. Die restlichen vier Monate bestehen aus Praxis und Prüfungsphase. Man beginnt die Theo-

rie mit Grundlagen und Grundbegriffen der Eisenbahn, es folgen Signalkunde, Rangieren und Fahren im Regelfall sowie bei Unregelmäßigkeiten. Auch die Themen Fahrzeugtechnik, Bremsen, Arbeitsschutz, Notfallmanagement, Umgang mit Stress und belastenden Ereignissen, Ansagetraining und Kundeninformationen sind mit dabei. Schließlich gibt es erste „Schnupperfahrten“ und das Training im Fahr Simulator. Zu jedem der Themengebiete gibt es zwischendurch Leistungskontrollen.

Wie war es, das erste Mal ein Triebfahrzeug zu führen?

Es war ein aufregender und spannender Moment, das erste Mal die Kontrolle über ein 154 Tonnen schweres und knapp 100 Meter langes Fahrzeug zu besitzen und dieses auch in Gang zu setzen! Zudem muss man sich sehr konzentrieren und viele Dinge gleichzeitig übersehen. Es war aber auch ein sehr schöner Moment – das Ziel, worauf man so lange hingearbeitet hat, endlich vor Augen zu haben.

Wie laufen die Fahrstunden ab?

Ich fahre den ganz normalen Schichtplan mit allen anstehenden Fahrten. Zur Seite stehen mir ein bis zwei Praxisausbilder, die mit Rat und Tat helfen und bei kritischen Situationen jederzeit eingreifen können.

Was macht dir am meisten Spaß am Fahren?

Dass man die Verantwortung für seine Fahrgäste und sein Fahrzeug besitzt. Spaß macht außerdem, dass es sehr abwechslungsreich ist, denn keine Fahrt ist wie die andere und man sieht viel von der Landschaft – die Zeit vergeht wie im Flug!

Was war bisher dein schönstes Erlebnis an Bord?

Das war, als ich das erste Mal komplett ohne Hilfestellungen meines Praxisausbilders die ganze Zugfahrt sicher und pünktlich über die Bühne gebracht habe. Das war ein unbebeschreibliches Gefühl!

Was sollte deiner Meinung nach ein angehende(r) Triebfahrzeugführer mitbringen?

Als Triebfahrzeugführer sollte man offen für

Neues sein, denn es gibt viel zu lernen. Zudem ist die Eisenbahn ein sehr komplexes System, das auf vielen Regelwerken basiert, die es zu berücksichtigen gilt. Zudem sollte er Schichtdienst mögen – Züge fahren ja 24 Stunden am Tag. Auch muss man das Ganze wirklich von Herzen wollen, sonst schafft man es kaum, den ganzen Stoff in dieser kurzen Zeit zu lernen. In Eisenbahnerkreisen heißt es nicht umsonst, dass es sich bei dem Triebfahrzeugführer nicht um einen Beruf, sondern um eine Berufung handelt. Ich kann jedem Interessierten diesen Schritt nur empfehlen, ich habe es bisher keinesfalls bereut. Und ich freue mich jetzt schon darauf, wenn die Ausbildung fertig ist, und auch auf unsere neuen Kollegen, die im Juli die Ausbildung bei uns anfangen werden.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Quereinsteiger gesucht!

Sie sind motiviert, möchten sich umorientieren und suchen einen zukunftssicheren Arbeitsplatz? Dann sind Sie genau richtig bei uns, denn wir suchen engagierte Kollegen, die etwas bewegen möchten. Wir bieten regelmäßig Qualifizierungslehrgänge zum Triebfahrzeugführer (m/w) an. Und bei erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten Sie bei uns einen unbefristeten Arbeitsvertrag.

→ **Nächster Lehrgang:** Juli 2016

→ **Dauer:** 9 Monate

→ **Voraussetzung:** Sie haben das 21. Lebensjahr vollendet und verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung in einem technisch-gewerblichen Beruf sowie ein einwandfreies Führungszeugnis.

→ **Weitere Infos finden Sie auf nordbahn.de/jobs**

Gerne klären wir Fragen zur Ausbildung oder zur anschließenden Festanstellung im persönlichen Gespräch.

→ **Ihre Ansprechpartnerin:**

Frau Enikö Löns, Telefon: (040) 303 977-253, E-Mail: enikoe.loens@nordbahn.de

ALLES NEU MACHT DER MAI

Der Frühling hält Einzug – das muss gefeiert werden! Schon die Römer ließen es bei den **Floralien** zu Ehren der Blumengöttin Flora krachen. Die **Walpurgisnacht** wird vom 30. April zum 1. Mai zum Gedenken der Heiligen Walburga zelebriert. Dieser Brauch setzte sich beim **Tanz in den Mai** fort. In vielen Orten wird ein **Maibaum** als Symbol für Frühling und Fruchtbarkeit aufgestellt. Junge Männer platzieren kleinere Exemplare vor dem Haus der Angebeteten. In Norddeutschland wird



der Frühling bei **Maitouren** oder **Maiwanderungen** (oft feuchtfröhlich) eingeläutet. Die Schweizer pflegen das **Maisingen**, und in Frankreich wird das erste Maiwochenende mit **Picknicks und Grillpartys** zelebriert. Die Briten feiern den **Garland Day** mit dem traditionellen Morris-Tanz, bei dem mit Stöcken und Tüchern durch die Straßen getanzt wird.

GLOSSE

Ist das gäh!

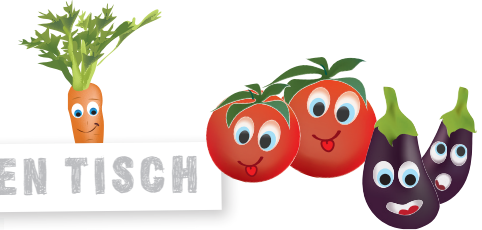
Geht es Ihnen momentan auch so? Obwohl Sie eigentlich ausgeschlafen sind, stehen Sie morgens todmüde auf? Kaum sitzen Sie in der Bahn, überfällt Sie eine extreme Schläfrigkeit? Laut Experten handelt es sich dabei um die gute alte Frühjahrsmüdigkeit. Es ist keine Krankheit, und die Ursachen sind wissenschaftlich noch immer nicht ganz geklärt, aber großen Einfluss hat dabei ein Hormonchaos in unserem Körper: In der dunklen Jahreszeit produzieren wir in größeren Mengen das Schlafhormon Melatonin, das bei steigender Sonnenstrahlung durch die Produktion des Glückshormons Serotonin abgelöst wird. Dieser Übergang verursacht eine rund zweiwöchige chronische Abgeschlagenheit. Was dagegen hilft? Böse Zungen behaupten, viel frische Luft, Vitamine und Sonnenlicht. Tat-



sächlich hilft aber wirklich nur gesunder Büroschlaf! Beruhigen Sie Ihren Chef und Ihre Kollegen – schließlich sind Sie ja nicht krank, sondern gehören zu den 50 bis 70 Prozent der Bevölkerung, die unter Frühjahrsmüdigkeit leiden. Und solange Sie nicht laut schnarchen, hat bestimmt jeder Verständnis für Ihren temporären Zustand. Darauf einen Orangensaft!



BALKONGEMÜSE FRISCH AUF DEN TISCH



Jetzt geht sie los, die Gartenzeit – alles wächst und blüht um uns herum, und endlich finden wir die Muße, uns um unser eigenes Grün zu kümmern. Es muss nicht immer ein großer Garten sein, ganz im Gegenteil, denn viele Pflanzen fühlen sich auch auf kleinstem Raum in Kübeln oder Töpfen pudelwohl. Wie wäre es mit Obst, Gemüse oder Kräutern vom Balkon oder von der Terrasse? Schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Die meisten Nutzpflanzen sind mindestens genauso attraktiv wie Zierpflanzen und bringen frische Vitamine in Bioqualität direkt auf den Tisch! Wir haben ein paar Tipps zum Mini-Gärtnern für Sie zusammengestellt.

Jungpflanzen für Balkongemüse erhalten Sie in Gärtnereien oder Gartencentern. Wichtig sind, je nach Sorte, veredelte Pflanzen: Sie sind zwar teurer, dafür aber ertragreicher und robuster. Generell sollten Sie auf schädlingsresistente (und eventuell frostharte) Exemplare achten, am besten lassen Sie sich vom Profi beraten. Kübel sollten rund zehn Liter Fassungsvermögen besitzen, für Salate und

Kräuter reichen schon kleinere Töpfe oder Kästen aus. Achten Sie auf ein Abflussloch, um Staunässe zu vermeiden. Ein windgeschützter Platz an der Ost- oder Westseite des Hauses ist für Balkongemüse ideal. Die Südseite liefert zwar viel Sonne, trocknet aber die Pflanzen extrem stark aus.

A und O sind hochwertige Erde und reichlich Dünger. Vergessen Sie nicht, die Pflanzen zu stützen. Bei Tomaten alle jungen Seitentriebe entfernen, bei Paprika die erste Blütenknospe, sonst geht die Power nicht in die Frucht. Besonders witzig sind Kartoffeln im Sack – hier gibt es Jute- oder spezielle Pflanzsäcke, die ideale Bedingungen für die Knollen schaffen. Regelmäßiges Ernten steigert übrigens die Ausbeute bei Balkongemüse.



Das sind die besten Gemüsesorten für Balkonien:

- 🍅 Tomaten und Cherrytomaten
- 🍅 Paprika und Peperoni
- 🍅 Kartoffeln
- 🍅 Kräuter und Radieschen
- 🍅 Pflücksalate wie Lollo Rosso
- 🍅 Mini-Auberginen und Zucchini
- 🍅 Spinat
- 🍅 Obstbäumchen

➔ www.zuhause.de, www.balkoniana.de



GEWONNEN HAT:

Mitloggen und gewinnen!

Schicken Sie uns Ihre Antwort mit dem Betreff „Kreuzwörterzel“ bis zum **20.06.2016** an: **gewinnspiel@nordbahn.de**

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3x 1 Gärtnerset für den kleinen Gemüsegarten auf dem Balkon. **Die richtige Antwort lautet:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der nordbahn und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe mit Name und Wohnort veröffentlicht.

Die Gewinner des Kreuzwörterzels der letzten Ausgabe wurden schriftlich benachrichtigt. Die richtige Lösung aus der letzten Ausgabe lautet „WINTERSCHLAF“.

Gewinner eines Büsumer Schlick-Meersalz-Peelings für Wellness zu Hause sind:

- * Klaus Sander
- * Ulrich Knoop
- * Siegfried Leiß

Herzlichen Glückwunsch!

Kreuzkummel	Schöpfer, Anstifter	engl.: „Zigeuner“			Körperhaltung	englisch: aufwärts	franz. weiblicher Artikel			allmähliche Auflösung	Gedichtform
	6	1			Kreiszahl		Umlaut			KFZ-Zeichen Erfurt	
Schnell, zügig, reißend					Abk.: Qualitätsprodukt		Abk.: Redaktion				
					Fluss zur Adria in Italien	Kampfgerät		2			
zeitliche Abschnitte		Kampfsportart ... Fu			abgesondert			8		Stadt in Uruguay	unbestimmter Artikel
Abk.: Bank		Internetkürzel „Why not?“	Englischer Männernamen Kurzform	englisch: neu		Lachs (Mehrzahl)			5		
Frauenname	9						Marschboden, fette Tonerde		7		3
			amerikan. Schauspieler Robert ...							Kurzform Lübecker Nachrichten	
Abk.: Nummern	Abk.: Gesetzbuch		4	Frageföwort						Umlaut	



Gewusst?
Weitere Events entlang der Strecke finden Sie auf der nordbahn-Website unter Magazin/ Veranstaltungskalender:



// Veranstaltungskalender & Eventtipps

29.04.2016 | Wesselburen

Kohlpflanzfest, Kohllosseum, 19 Uhr

30.04.2016 | Glückstadt

Maifeuer, Am Fleeth 70, 18:30 Uhr

07.05.2016 | Bad Segeberg

Kalkberg open Air 2016, Freilichttheater am Kalkberg, 18 Uhr

27.05.-29.05.2016 | Bad Oldesloe

Stadtfest, Innenstadt

04.06.2016 | Glückstadt

24. Glückstädter Citylauf, Innenstadt / Marktplatz, ab 13:30 Uhr

05.06.2016 | Heide

Verkaufsoffener Sonntag, Innenstadt, 12 Uhr

09.06.-12.06.2016 | Glückstadt

49. Glückstädter Matjeswochen, Marktplatz

11.06.2016 | Itzehoe

Chor- und Orchesterkonzert, St. Laurentii Kirche, 18 Uhr

01.07.-04.07.2016 |

Elmshorn

Sommermarkt, Buttermarkt

11.08.2016 |

Pinneberg

21. Summerjazz Festival, Innenstadt, 18 Uhr



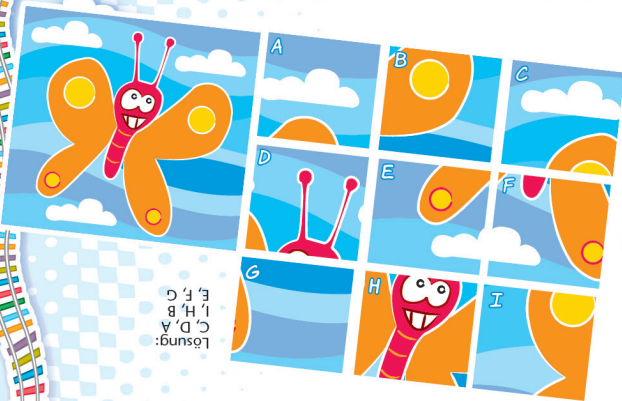
Buchtipps: Morde an der Ostsee

„Das Küstengrab“ von Eric Berg ist gefährlich für Bahnfahrer: Man kann das fesselnde Buch einfach nicht aus der Hand legen! Wer ist der Mörder – und gab es überhaupt einen Mord? Die intelligent verwebten Erzählstränge garantieren Nervenkitzel bis zur letzten Seite, wenn die Geschichte sich – vielleicht? – noch einmal wendet ... Wir übernehmen keine Garantie, wenn Sie wegen dieser Lektüre Ihren

Ausstieg verpassen oder unter beschleunigtem Puls leiden! In der Reihe erschienen sind auch die Titel „Die Schattenbucht“ und „Das Nebelhaus“. Weitere Infos gibt es unter www.lovelybooks.de



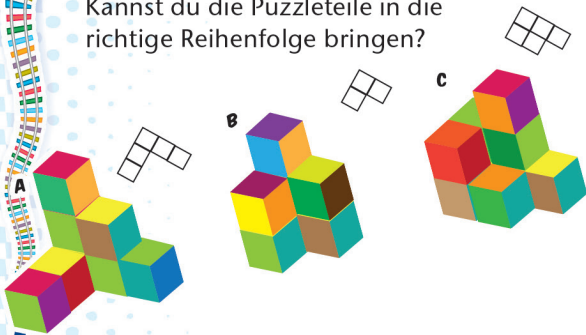
KINDERRECKE



Lösung:
C, D, A
I, H, B
E, F, G

Schmetterlings-Puzzle

Kannst du die Puzzle Teile in die richtige Reihenfolge bringen?

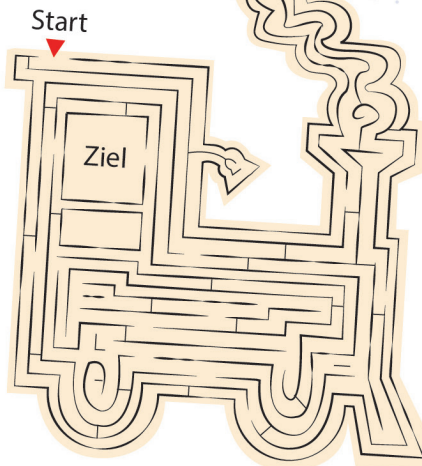


Würfeltürme

Wie viele Würfel sind hier gestapelt?
(Die kleinen Zeichnungen rechts zeigen den Aufbau von oben)

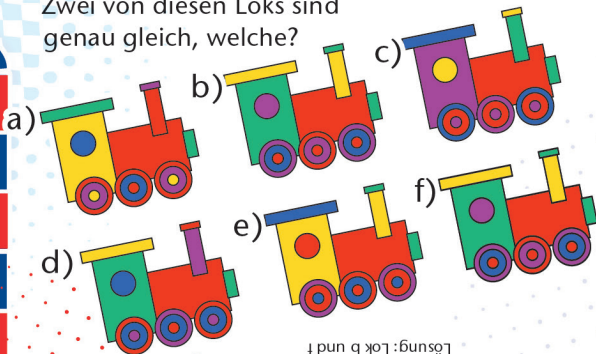
Lösung: 8, 7, 9

Labyrinth



Zwillinge

Zwei von diesen Loks sind genau gleich, welche?



Lösung: Lok b und f



Wortkette

Finde das mittlere Wort! Es muss zu den Wörtern rechts und links passen.

Lösung: Zelt, Uhr, Hut

