

nordbahn

LOKBUCH

Das Kundenmagazin der nordbahn

Legends at
the Sea in Büsum:
Konzerttickets
zu gewinnen

BERGLOS GLÜCKLICH:

SCHÖN FLACH

Wandern zwischen den Küsten

SIGNALE FÜR
DIE BAHN

Viel mehr als
Rot & Grün

MEHR ZEIT
FÜR NICHTS

Langeweile nach
Lust & Laune

AUF DER
BÜHNE

Theater für
Groß & Klein

Partner von

 NAH.SH



Wir bieten Zusatzfahrten zur Kieler Woche 2025 an! Die Sonderfahrpläne werden rechtzeitig veröffentlicht.

RB 61 RB 71

zu Pfingsten vom 06.06.2025, ab 3 Uhr bis 09.06.2025, 2 Uhr: Ausfall aller Fahrten der Nordbahn zwischen Elmshorn und Hamburg; ein Busersatzverkehr wird eingerichtet.

Bitte informieren Sie sich vor Fahrtantritt über den Ersatzverkehr.

Moin!

Endlich! Die Tage werden wieder heller und länger. Weil es jetzt alle nach draußen zieht, haben wir Bewegung an der frischen Luft in dieser Lokbuch-Ausgabe zum Schwerpunktthema gemacht und stellen Ihnen schöne Wandertouren vor – am Meer oder quer durchs Land. Wandern ist ja längst kein langweiliger Rentner-Sport mehr, sondern begeistert auch immer mehr die Jüngerer.

Weitere interessante Themen in diesem Heft: Wussten Sie, dass es fast 200 Eisenbahnsignale gibt? In der Rubrik „Im Dienst“ gibt uns Lokführer Gordon einen kleinen Crash-Kurs über diese „Ampeln der Schienen“. Sicherheit spielt im Eisenbahnverkehr eine zentrale Rolle. Deshalb sind die Notfallübungen wichtig, die wir mit Polizei und Feuerwehr durchführen, kurz vorgestellt auf Seite 15.

Und was ist sonst los im Norden? Wir geben kulinarische Ausflugstipps für Café-Gänger und würdigen das 50-jährige Bestehen der „Schleswig-Holsteinischen Landestheater“ mit Spielstätten an verschiedenen Standorten. Ebenfalls schon ein halbes Jahrhundert auf der Bühne stehen die R&B-Ikonen von Kool & the Gang. Sie gehören diese Saison zum Line-up der „Legends“-Konzerte in Büsum, bei denen auch Jan Delay die Watt-Tribüne rocken wird. Wer sich ein Ticket sichern möchte, sollte an unserem Gewinnspiel teilnehmen!

Langweilig wird es bei der Nordbahn nie. Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen



Ihr Holger Kratz
Geschäftsführer

IN DIESER AUSGABE

- 04 Wandern zwischen den Küsten: Es geht auch ohne Berge
- 12 Signale im Bahnverkehr
- 15 Übungen für den Notfall
- 16 Neues auf dem Theaterplan
- 18 Auf Kaffeefahrt im Norden
- 20 „Legends at the Sea“ in Büsum
- 22 Freshe Feste für frische Fische
- 24 Wie Langeweile kreativ macht
- 26 Bühnenzauber für Kinder

Titelbild: © Jessica Fadel / Unsplash

@ nordbahn-Newsletter per E-Mail für Ihre Strecke einfach abonnieren auf nordbahn.de

- Ankündigung von Abweichungen bei Baumaßnahmen mit Sonderfahrplänen als PDF
- Eilmeldungen bei akuten Betriebsstörungen

Weitere Auskünfte zu nordbahn-Fahrten auch über die Internetseiten und Apps von hvv, NAH.SH und DB

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



Trendsport Wandern: ES GEHT AUCH OHNE BERGE



„Ich muss mal raus“, hört man jetzt öfter im Frühling. Wie wär’s mit einer Wanderung durch Schleswig-Holstein? Macht den Kopf klar und bringt den Körper in Schwung.

Auf den folgenden Seiten stellen wir ein paar schöne Strecken vor, die mit jeder alpinen Bergtour mithalten können. Nicht nur, weil sie tolle Naturerlebnisse bieten – auch Fitness und Gesundheit profitieren von der entspannten Bewegung an der frischen Luft. Denn Wandern kräftigt nicht nur die Waden und andere Muskeln, sondern auch das Herz-Kreislauf-System. Und das haben inzwischen viele für sich entdeckt: 2024 gingen rund 40 Millionen Bundesbürger mehrmals auf Wanderschaft in die Natur – in jedem Alter.

Fotos: © flensburger-foerde.de / Oliver Franke (li.), © Gesei / stock.adobe.com (re.)

ZU FUSS UNTERWEGS AN DER SEE



Einfach mal „blaumachen“ und sich den Wind um die Nase wehen lassen, das geht ganz entspannt beim Wandern an der Küste. Wer dabei den Blick über Nord- oder Ostsee schweifen lässt, kann sich mit etwas Fantasie sogar vorstellen, er würde übers Wasser gehen.

Wozu mühselig Berge erklimmen, um dann erschöpft von oben in die schwindelerregende Tiefe zu schauen? Viel toller ist es doch, lässig durch die Küstenlandschaft zu streifen, Seeluft zu schnuppern und bis zum Horizont zu blicken.

Für eine Wanderschaft übers platte Land brauchst du weder Kletterausrüstung noch Bergführer. Neugier und Abenteuerlust reichen vollkommen. Zu entdecken gibt es das in unzähligen Tönen leuchtende Blau des Meeres, norddeutsche Wildnis und jede Menge Überraschungen.

Über Salzwiesen zum Dünenwald

Verblüffend schön ist es hinterm Deich bei St. Peter-Ording (SPO). Auf einem nur 1,3 Kilometer langen Naturlehrpfad kannst du schon mal testen, wie gut du zu Fuß bist. Der Rundweg führt vom Ortsteil Böhl über die Strandüberfahrt auf der Deichkrone bis zum Leuchtturm. Zwar sieht man hier nur selten Wasser, dafür aber die einzigartigen, mehrmals im Jahr überfluteten Salzwiesen des Wattenmeeres. Und nebenbei versorgen dich Tafeln am Wegesrand mit spannenden Informationen.

Strandgut sammeln am Meeresgrund

Überraschende Fundstücke lassen sich bei einer geführten Wattwanderung ab Büsum (z. B. von den Wattenlöpens Spreu & Spreu) oder St. Peter-Ording entdecken. Hier wird so allerlei mit der Flut angespült, von Muscheln über Bernstein bis zu verlorener Schiffsfracht. Bei Ebbe veranstaltet die Schutzstation Wattenmeer SPO mehrmals

pro Monat ein- bis zweistündige Touren, wie „Was finde ich am Strand?“ oder sogar Nachtwanderungen. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl sollte man sich vorher anmelden – und die Gummistiefel nicht vergessen.

Wandern auf vier Beinen

Aber auch Pferde laufen dir an der Nordseeküste über den Weg. Insbesondere der Strand von St. Peter-Ording ist ein beliebtes Revier für Pferdenarren. Wenn du auch gern mal närrisch werden möchtest, kannst du dich z. B. bei der Reitanlage Dreililien am Südstrand zu einem geführten Ausritt an der Wasserkante anmelden. Wer sagt denn, dass man immer auf eigenen Beinen wandern muss?

Auf den Bergen des Meeres

Doch so schön das Wattenmeer auch sein mag, manch einem ist es einfach zu platt. Deutlich niveauvoller wandert es sich in der

Eckernförder Bucht. Hier bietet die etwa 30 Meter hohe Steilküste einen atemberaubenden Blick über die Ostsee.

Vom Südstrand in Eckernförde sind es via Begräbniswald nur etwa zwei Kilometer bis zur Steilküste. Nach einem weiteren Kilometer erwartet dich eine herrliche Aussicht, bevor es zurück ins Binnenland geht, Richtung B76.

Vorbei an den Hünengräbern wanderst du durch den Wald, bis du wieder den Begräbniswald Küstenfrieden erreichst. Ungefähr anderthalb Stunden benötigt man für die rund sechs Kilometer lange Runde ab Altenhof.

RB 64 Station: Bad St. Peter Süd
RB 63 Station: Büsum
RE 72 RB 73 Station: Eckernförde

Foto: © Martin Stock / LKN.SH



WANDERN DURCH DIE WILDNIS

Foto: © Moritz Ludtke / Unsplash

Auch bei uns gibt es beinahe unberührte Landschaften. Sechs solcher geschützten Naturparks befinden sich in Schleswig-Holstein. Und vier davon sind mit der Nordbahn zu erreichen. Also nix wie hin – in die norddeutsche Wildnis.

Der *Naturpark Schlei*, durch den sich der gleichnamige Fluss schlängelt, ist der nördlichste. Hier in Angeln, zwischen Eckernförde, Rendsburg und Schleswig, hat die Eiszeit eine sanfte Hügellandschaft erschaffen, die mit ihren alten Buchenwäldern, den kleinen Feldern und Knicks eine pittoreske Idylle bildet – und immer wieder ans oder übers Wasser führt.

Auf dem 42 Kilometer langen Naturwanderweg kann man durch geheimnisvolle Schilfgärten laufen und in malerischen Badebuchten pausieren. Ab Rieseby (bei Eckernförde) führt der Weg Richtung Kosel und Fleckeby direkt in den nächsten Naturpark – die Hüttener Berge.

Über flache Berge durchs Hochmoor
Denn was viele kaum glauben können: Auch auf dem platten Land gibt es Berge. Im *Naturpark Hüttener Berge*, dem mit 22 Hektar kleinsten Schleswig-Holsteins, misst der höchste Berg (bei Ascheffel) immerhin etwa 100 Meter!

Darüber hinaus kann man rund um Owschlag auf unterschiedlichen Routen durch die Redder, Dünen und Moore der Endmoränenlandschaft wandern. An kleinen und großen Seen entlang kommt man auf dem Naturwanderweg schon bald in die nächste Wildnis: den *Naturpark Westensee*, in dem es zwar keine hohen Berge, aber ein Hochmoor gibt.

Unter leuchtenden Wolken

Du kannst auch in Achterwehr oder Felde aussteigen und direkt in den Naturpark Westensee wandern. Neben dem Naturwanderweg bieten sich hier eine große Auswahl an kleineren Rundtouren an. Wer riesige Esel und andere alte Haustierrassen mag, sollte bei der Gelegenheit den Tierpark in Warder besuchen. Auch leuchtende Nachtwolken gibt es zu bestaunen.

Denn aufgrund der geographischen Lage zwischen dem 53. und 55. Breitengrad werden hier in der Dämmerung einzelne Wolken am nördlichen Himmel von der untergehenden Sonne angestrahlt. Ab Ende Mai bis Mitte August lässt sich das abendliche Schauspiel mit etwas Glück beobachten, am besten rund um Flintbek, vom südlichen Ufer des Westensees aus.

Auf dem Schleichweg zum Muschelhaus

Südlich des Westensees, im Herzen Schleswig-Holsteins lädt der *Naturpark Aukrug* zu einer Wanderung durch romantische Auen und Alleen ein. Auch hier gibt es einen „Berg“: Mit seinen etwa 80 Metern versperrt der Boxberg aber weder den Weg noch den Blick auf das Tal zwischen Hohenwestedt und Aukrug.

Wem der historische Ochsenweg (Seite 11) zu lang ist, kann den Ochsen-schleichweg und ein Bad mitten im Wald nehmen, Heidschnucken zählen oder Kaffee im Muschelhaus trinken. Einkehrmöglichkeiten gibt es einige. Das Ole Hus in Aukrug ist nicht nur ein Gasthaus, sondern auch ein Heimatmuseum. Für alle, die unterwegs nicht nur ihren Hunger, sondern auch ihren Wissensdurst stillen möchten.

Besser Wandern

Wanderungen nach Maß
Mit kostenlosen Wander-Apps wie Komoot kannst du dir eigene Routen nach deinen Bedürfnissen zusammenstellen, alternative Wege suchen und dich mit anderen Wanderern austauschen.



AUF DEM MUSCHELWEG



Hier ist der Weg das Ziel. Langstrecken- und Pilgerwege bieten die Möglichkeit, beim Wandern über einen längeren Zeitraum in die Natur einzutauchen. Dabei kann man sich wunderbar entspannen und ganz bei sich ankommen, bevor man da ist.

Den Jakobsweg in Spanien kennt jeder. Aber wusstest du, dass es auch einen in Schleswig-Holstein gibt? Wer auf der Via Jutlandica – dem jütländischen Pilgerweg von Krusau an der deutsch-dänischen Grenze bis nach Glückstadt wandert, bemerkt schon bald auf den Schildern am Wegesrand das traditionelle Symbol der Pilger: die Jakobsmuschel. Will heißen: Wer hier wandert, tut's zur geistlichen Erbauung, zur Selbstfindung – oder schlicht zum Vergnügen. Letzteres liegt hier, auch ohne religiösen oder anderweitig spirituellen

Hintergrund, tatsächlich auf dem Weg. Insbesondere auf der Westroute via Flensburg, Schleswig, Rendsburg, Hohenwestedt und Itzehoe gibt es viel Vergnügliches zu entdecken: vom Schloss Gottorf und Haithabu über Binnenhäfen und Bauernhöfe bis zu unzähligen Naturschönheiten.

RE 72 RB 73 Station: Flensburg
RB 61 RB 71 Stationen: Itzehoe, Elmshorn
RB 63 Station: Albersdorf

Zeit und Raum vergessen – oder erinnern

Monumentale Steine gibt es auf dem 117 Kilometer langen Nord-Ostsee-Wanderweg von Meldorf bis Kiel zu bestaunen. Vor allem auf der 40 Kilometer langen Teilstrecke von Albersdorf bis Rendsburg kann man entlang der Feld- und Waldwege über die Dörfer von Dithmarschen „Riesenbetten“, Hünengräber und Findlinge entdecken.

Bei Albersdorf lädt zudem der Steinzeitpark dazu ein, in Gedanken ein paar Tausend Jahre zurückzuwandern – oder ein paar Tausend Kilometer weiter nach Afrika. Denn wie der Antilopenbrunnen im Kurpark zeigt, liegt die afrikanische Küste auf demselben Breitengrad wie Albersdorf. Wandern verbindet.

Geht's hier nach Sizilien?

Geschichtsträchtig ist auch der etwa 230 Kilometer lange Ochsenweg von Wedel bis Flensburg. Die seit der Steinzeit bestehende Verbindung zwischen Jütland und der Elbe war im 19. Jahrhundert eine wichtige Handelsroute. Heute wird der Weg vor allem von Radwanderern frequentiert, die auf der Westroute von Elmshorn über Itzehoe, Hohenwestedt, Rendsburg und Schleswig bis nach Flensburg „pilgern“.

Unterwegs kommt man am Kloster Itzehoe und am Schloss Breitenburg vorbei, durchquert den Naturpark Aukrug und passiert das Danewerk der Wikinger, die



Rendsburger Schwebefähre sowie den Aalversuper-Brunnen von Fockbek, dem ältesten Dorf im Eidergebiet.

Wem das noch nicht weit genug geht, kuriert sein Fernweh auf dem europäischen Fernwanderweg E1 (Bild o.): Der führt vom Nordkap nach Sizilien – und zwar über Flensburg, Schleswig, Neumünster und Hamburg.

Was geht? Anfänger sollten mit einer kürzeren, maximal zehn Kilometer langen Strecke beginnen. Bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 3 bis 4 km/h braucht man dafür rund drei Stunden. An Pausen sollte man nicht sparen, um Überanstrengung zu vermeiden. Wer geübt und fit genug ist, dürfte auch eine 20-Kilometer-Route schaffen. Erfahrene Wanderer können sogar 30 Kilometer oder mehr am Tag bewältigen.



ROT. GRÜN. UND MÄSSIG SCHNELL ABDRÜCKEN!*

Rund um die Eisenbahn gibt es viele Fragen. Einige davon versucht unser Autor Gordon Doyen hier regelmäßig zu beantworten. Gordon ist Lokführer bei der nordbahn in Hamburg und widmet sich diesmal den zahlreichen Signalen im Bahnverkehr.

*Rangiersignal Ra 8 „Mäßig schnell abdrücken“
Formsignal: senkrechter weißer Balken mit schwarzem Rand, Lichtsignal: senkrechter Lichtstreifen

Hallo, liebe nordbahn-Fahrgäste!

Rot bedeutet „Halt!“ und Grün „Fahrt!“. Das hätten sicherlich auch Sie gewusst. Es gibt aber viel mehr Signale bei der Eisenbahn.

Als ich vor rund elf Jahren als Quereinsteiger meine Ausbildung bei der nordbahn begann, sagte der Dozent: „Das erste Kapitel sind Signale, das ist das einfachste Thema und deswegen fangen wir damit an.“ Dann bekamen wir Azubis das Signalbuch der Deutschen Bahn ausgehändigt und holten tief Luft: Knapp 200 verschiedene Signale listet es auf. Jedes hat eine Kurz- und eine Langbezeichnung, die man wortwörtlich lernen und kennen muss. Es gibt Haupt-, Vor- und Sperrsignale,

Langsamfahrtsignale, Fahrleitungssignale, Signale an den Zügen, für den Rangierdienst, für Schiebelokomotiven und so weiter. Sie zeigen uns an, ob wir in einen Bahnhof einfahren dürfen, ob wir abfahren dürfen, und sie halten Züge auf freier Strecke auf Abstand. Doch warum gibt es diese Menge?

Warum reichen nicht Ampeln und Schilder wie im Straßenverkehr aus?

Das liegt zum Beispiel an den langen Bremswegen von Zügen. Ein langer, schwerer Güterzug kann durchaus einen Bremsweg von einem knappen Kilometer haben und auch die schnellen Triebwagen der nordbahn benötigen bei voller Fahrt einige Hundert Meter bis zum Stillstand. Deswegen wird nahezu jedes Signal vorher angekündigt, zumeist 1.000 Meter vorher. Wenn also das sogenannte Hauptsignal „Halt!“ zeigt, also rot leuchtet, steht davor ein Vorsignal, das „Halt erwarten“ zeigt. Nur so haben wir im Führerstand genügend Spielraum, um rechtzeitig anhalten zu können, denn unter gar keinen Umständen darf ein rotes Signal überfahren werden.

Genauso verhält es sich mit grünen Signalen – sie werden mit dem Vorsignal „Fahrt erwarten“ angekündigt. Doch so einfach bleibt es nicht, denn es muss ja auch klar werden: Wie schnell dürfen wir eigentlich fahren? Auf einer geraden Strecke kann man z. B. schneller fahren, als wenn es durch eine Weiche auf ein anderes Gleis geht. Um das anzuzeigen, gibt es viele Signale, aber da Sie nach dem Lesen dieses Artikels keine Prüfung bestehen müssen, vereinfache ich es: Stellen Sie sich eine Zugfahrt vom Start- bis zum Zielbahnhof vor. Unterwegs gibt es ein paar Halte, die

Strecke ist mal schnurgerade, mal hat sie Kurven und es gibt Baustellen unterwegs. Im Startbahnhof ist die Abfahrtszeit erreicht, ich schließe die Türen, löse die Bremsen und fahre ab. Gestern fuhr ich den gleichen Zug und der Weg führte ohne jeden Gleiswechsel einfach nur geradeaus auf die Strecke. Das Signal zeigte gestern „Fahrt!“ und damit wusste ich, dass ich sofort auf die volle, in meinem Fahrplan verzeichnete Geschwindigkeit beschleunigen durfte, sagen wir mal, 160 km/h.

Die **weiße 8** ganz oben zeigt an, dass die Weichen bis zum Halt am Bahnsteig mit höchstens 80 km/h befahren werden dürfen.

Das **grüne Licht oben** erlaubt die Einfahrt in den Bahnhof.

Die **beiden diagonal angeordneten grünen Leuchten** darunter kündigen an, dass das nächste Signal „Fahrt!“ anzeigt und wir nach dem Halt weiterfahren dürfen.

Die **gelbe 8** darunter bedeutet, dass dort wieder durch Weichen mit höchstens 80 km/h gefahren werden darf.



Was gestern galt, kann heute anders sein

Abfahrbereit stehe ich heute auf einem anderen Gleis als gestern und um auf die Strecke zu kommen, muss ich über ein paar Weichen fahren. Würde ich hier mit hoher Geschwindigkeit starten, würde der Zug entgleisen. Deswegen zeigt das Signal heute „Langsamfahrt“ an, das sind in der Regel 40 km/h. Manche Weichen vertragen aber höheres Tempo und das wird durch weitere Signale angezeigt.

Mit langsamer Geschwindigkeit verlassen Sie und ich also den Bahnhof. Irgendwann liegt die letzte Weiche hinter uns und ich darf beschleunigen. Wie schnell, verrät mir einerseits der Fahrplan, aber auch Tafeln mit Ziffern neben dem Gleis – auch das sind Signale. Vor uns liegt nun eine enge Kurve und wieder sind es Angaben im Fahrplan und Signale an der Strecke, die anzeigen, dass es Zeit wird zu bremsen.

Häufig gibt es kurzfristige Baustellen, die nicht im Fahrplan stehen. Auch hier sind es wieder Signale, die sicherstellen, dass wir mit angepasster Geschwindigkeit die Baustelle passieren. So langsam nähern wir uns unserem nächsten Bahnhof. Führt der Weg gerade in den Bahnhof oder wieder über Weichen auf andere Gleise? Mit „Vollgas“ an den Bahnsteig oder vorher abbrem-sen und in langsamer Fahrt ins richtige Gleis rollen? Wieder sagen uns die Signale, was zu tun ist, damit Sie, die Sie schon an der Tür warten, nicht ins Straucheln geraten.

Auch seltene Signale muss man kennen

Es gibt aber noch viele andere Signale. Wo müssen wir den Stromabnehmer senken? In welche Richtung ist die Weiche vor uns gestellt? Leuchten die roten Straßenampeln

am Bahnübergang vor uns? Wo ist die Halteposition am Bahnsteig, abhängig von der Länge unseres Zuges?

Viele Signale begegnen uns Lokführerinnen und Lokführern im nordbahn-Land ständig. Andere nie, denn „Pflugschar heben“ (gemeint ist ein Schneepflug) ist eher im Winter für unsere Kollegen im Alpenland wichtig. Kennen müssen diese Signale aber auch Lokführerinnen in Flensburg. Und weil mein Chef diesen Artikel nicht liest, gebe ich zu, dass ich das mit dem Pflugschar nochmal nachlesen müsste.

Es gibt Signale für Zugfahrten und für Rangierfahrten. Es gibt moderne Lichtsignale, die Ampeln ähnlich sind, es gibt alte Formsignale mit beweglichen Flügeln und Scheiben aus Metall, es gibt Signale, die nur für die S-Bahn gelten und auch noch welche, die es entweder nur im Gebiet der ehemaligen DDR oder im alten Bundesgebiet gibt. Und es gibt einen Unterschied zu den Ampeln im Straßenverkehr: Während die automatisch in Intervallen umspringen, werden die Signale bei der Bahn von Fahrdienstleiterinnen und -leitern (man spricht inzwischen auch von Zugverkehrssteuerern) von Hand im Stellwerk geschaltet.

Meine Kolleginnen und Kollegen und ich haben das in der Ausbildung gebüffelt und wir wissen die Zeichen zu deuten, damit Sie sicher an Ihr Ziel gelangen. Nur das mit der Pflugschar, das gucke ich noch mal nach!



Eine gute Fahrt wünscht Ihnen
Ihr Lokführer Gordon



Auf Unfälle gut vorbereitet sein:

FEUERWEHR UND POLIZEI PROBEN DEN NOTFALL

Bei Unfällen zählt jede Sekunde – und eine gute Vorbereitung kann den entscheidenden Unterschied machen. Deshalb führt das Notdienstteam der nordbahn regelmäßig Unterweisungen für Feuerwehr und Polizei durch.

Niemand möchte, dass es passiert, doch Unfälle entlang der Schiene lassen sich nie ganz ausschließen. Die Unterweisungen des Notdienstteams der nordbahn sind praxisnah und finden direkt an den Zügen statt. Dabei lernen die Einsatzkräfte von Feuerwehr und Polizei, wie die Eisenbahnfahrzeuge funktionieren, wie sie Türen manuell öffnen, Batterien und Energiezufuhr abschalten oder den Zug sicher betreten können.

Dieses Wissen ist essenziell, um im Ernstfall schnell und effektiv handeln zu können. Ein

zentraler Aspekt ist die Spannungsfreiheit der Fahrzeuge, damit die Einsatzkräfte gefahrlos eingreifen können. Mit praktischen Übungen wird die Evakuierung von Fahrgästen, der sichere Umgang mit Verletzten, das richtige Verhalten bei technischen Herausforderungen oder das Verhalten bei Bränden trainiert. Zusammen mit DB InfraGo und den Rettungskräften werden verschiedene Szenarien nachgestellt, um die Einsatzkräfte optimal vorzubereiten.

Unterweisungen, die Leben retten können

Ein Unfall ist immer eine Stresssituation, in der viele Zahnräder ineinandergreifen müssen. Die enge Zusammenarbeit der Notfallmanagements von DB InfraGo und nordbahn mit Feuerwehren und Polizei sorgt dafür, dass im Ernstfall keine wertvolle Zeit verloren geht. Gut geschulte Einsatzkräfte können schneller und sicherer helfen.

WAS FÜR EIN THEATER!



Vorhang auf für unsere großen Bühnen: Die Schleswig-Holsteinischen Landestheater feiern 50-jähriges Bestehen. Das sollte man sich nicht entgehen lassen – und bei der Gelegenheit auch mal bei den kleinen und feinen Theatern auf die Bühne schauen.

Unter dem Motto „Unterwegs ins ganze Jahrhundert“ präsentieren die Landestheater Schleswig-Holsteins in dieser Spielzeit eine Zeitreise in vergangenes und zukunftsweisendes Schauspiel, Tanz- und Musiktheater. Dazu passend findet im Mai im Rendsburger Stadttheater die Uraufführung von „*Ein Tanzpalast*“ statt. Die getanzte Zeitreise durch 100 Jahre wird anschließend auch auf anderen Landesbühnen die Zuschauer bewegen.

Foto: © Henrik Matzen

Fischbrötchenblues oder ein Hauch von Venus

Denn mit Spielstätten in Flensburg, Schleswig, Rendsburg, Itzehoe, Neumünster, Heide, Husum, Meldorf, Niebüll und St. Peter-Ording bilden die Schleswig-Holsteinischen Landestheater die größte Landesbühne Deutschlands. Wer sich auf diesen „Brettern, die die Welt bedeuten“ vom „*Fischbrötchenblues*“ (Foto) – einem schrägen Heimatabend mit viel Musik über das Leben in einem Touristenort – mitreißen lassen will, sollte sich rechtzeitig Tickets für eine der Vorstellungen sichern.

In Flensburg ist am 17. Mai zum ersten Mal „*Ein Hauch von Venus*“ zu spüren: Nach der Premiere zieht die Musical-Comedy mit Musik von Kurt Weill weiter nach Rendsburg und Schleswig. Auch Ende Juni lohnt sich ein Besuch in der nördlichsten Stadt Deutschlands: Auf dem Flensburger Museumsberg feiert mit dem Ballett „*Hautnah*“ ein neues Theaterformat Premiere: Tanzimprovisation im öffentlichen Raum. Der Eintritt ist kostenlos.

Klein, aber frei: Privattheater für alle

Auch die kleinen Bühnen bieten großartiges Schauspiel. Im Theater „Die Komödianten“ in Kiel, einem der ältesten Privattheater Deutschlands, werden die berühmten „*Vagina Monologe*“ aufgeführt. Die Geschichten von Frauen aus aller Welt begeistern seit vielen Jahren die Zuschauer aller Herren Länder.

Ein anderer weiblicher, etwas älterer Klassiker wird in einem jungen Theater im Werftpark Kiel gespielt: „*Antigone*“. Weniger antik, dafür amüsant geht es in Bad Oldesloe auf der Bühne des Kultur- und

Bildungszentrums (KuB) zu. Das Theaterensemble Deich-Art zeigt „*Schwitzende Männer im Schuhgeschäft*“ und gewährt dabei einen tiefen Blick in das Innenleben männlicher Artgenossen.

Wer platt schnacken kann, ist in der Stadthalle Neumünster an der richtigen Adresse – beim „*Theaterfestival op Platt*“. Von dort ist es nicht weit bis nach Hamburg, wo es neben zahlreichen Schauspielhäusern auch ein Theaterschiff gibt und sogar eine Fußball-Oper aufgeführt wird (im Opernloft). Ab Mai findet auch wieder das „*Hamburger Theater Festival*“ statt: Das Programm der verschiedenen Bühnen reicht von Sartre über Pollesch bis Thomas Bernhard.

- **Ein Tanzpalast:**
16 Termine ab 10.05., Rendsburg, Schleswig, Neumünster, Heide, Husum
- **Fischbrötchenblues:**
7 Termine ab 24.05., Rendsburg, Itzehoe, Flensburg, Schleswig
- **Ein Hauch von Venus:**
10 Termine ab 17.05., Flensburg, Rendsburg, Schleswig
- **Hautnah:**
2 Termine ab 28.06., Flensburg
- **Die Vagina Monologe:** 15 Termine ab 04.04., Theater die Komödianten Kiel
- **Antigone:** 6 Termine ab 02.04., Theater im Werftpark Kiel
- **Schwitzende Männer im Schuhgeschäft:**
16.05., KuB Bad Oldesloe
- **Theaterfestival op Platt:**
08.–18.05., Neumünster
- **Hamburger Theater Festival:**
02.05.–26.06., verschiedene Spielstätten

CAFÉS VON WELT

Jedes Café ist eine Welt für sich – und für jeden etwas anderes. Für manche ist es das zweite Wohnzimmer, für andere eine Sehenswürdigkeit oder ein Meeting-Point. Und welcher Kaffeehaus-Typ bist du?



Fotos: © chayathon2000 / stock.adobe.com (li.), © www.nordseetourismus.de / Jan-Christoph (re.)

Latte oder Kaffee mit Sahne? Espresso oder Café au lait? Auf Kaffeefahrt mit der Nordbahn kannst du alles sein: Möchtegern-Barista, Kaffeeklatschtante oder Coffee-Fee. Entlang der Strecken gibt es zahlreiche schöne Cafés, die einen Ausflug oder Zwischenstopp wert sind. Wir stellen dir einige vor.

Traditionell und kultig

Kaffeetrinken ist Kultur. Im *Marien-Café* in Flensburg kann man sogar darauf zählen, dass die guten alten Kaffeehaus Traditionen gepflegt werden. Denn hier hängen angeblich tausend Kaffeekannen hoch oben von der Decke. Das nennt man wohl Hochkultur. Und auch in Elmshorn wird die Kaffee- und Kuchenzubereitung kultiviert – mit fashionable Sweets wie Cupcakes oder Macarons. Bei *Fräulein Kontor* werden ausschließlich

regionale Erzeugnisse verwendet. Alles wird selbstgebacken – von der Konditormeisterin Lynn Kontor oder von ihrer Frau Mama, einer gelernten Bäckerin.

Mit Milch und Seeblick, bitte!

Wer bei einem Pott Kaffee oder Matcha Latte am grünen Strand von Bad Segeberg sitzt, kommt sich fast vor wie am Meer. Im *Café Goldmarie am See* werden ausschließlich Kaffeespezialitäten auf espressobasis serviert – allesamt von der Elbgold Kaffeerösterei. Dazu gibt es Kuchen und Herzhaftes.

Special für Lokbuch-Leser

Fräulein Kontor in Elmshorn, das Künstlercafé Husum und das Café Goldmarie am See in Bad Segeberg laden dich zu einer vergünstigten Kaffeepause ein. Mehr dazu im Blog auf nordbahn.de

Schwarzbraunes Gold

Vier Tassen Kaffee trinkt der Durchschnittsdeutsche pro Tag. Kaffee ist mit Abstand das Lieblingsgetränk der Deutschen, vor Bier und Mineralwasser. Mit einem Jahresumsatz von 23 Milliarden Euro (2023) ist Kaffee nach Erdöl das wichtigste Handelsgut der Welt. Etwa 100 Millionen Menschen leben vom Kaffeeanbau, der nur im sogenannten Kaffeegürtel zwischen dem 23. und 24. südlichen Breitengrad betrieben werden kann. Denn nur dort herrscht ein Klima, das die Früchte der Kaffeesträucher gedeihen lässt.

Und in Kiel sitzt man beim *Elefant am Strand*: Warum das Café am Falckensteiner Strand so heißt, bleibt rätselhaft. Der herrliche Blick auf die Kieler Förde der Ostsee ist aber auf jeden Fall so außergewöhnlich wie ein Elefant am Strand.

(Lebens)Kunst & Kultur

Im *Künstlercafé Husum* wird die ganze Kunst der Patisserie gezeigt: von der Aprikosen-Tarte bis zur Quiche ist in dem Landhauscafé an der Nordseeküste – aber ohne Seeblick – alles très français. Wer sich wie „Gott in Frankreich“ fühlen will, ist hier in Nordfriesland an der richtigen Adresse.

Wahre Lebenskünstler sind in einer Kaffeeküche in Bad Oldesloe am Werk: *DasCafé* am Markt der historischen Travestadt beschäftigt Menschen mit psychischen Erkrankungen, die ausschließlich vegetarische Köstlichkeiten zubereiten. Zum Kaffee gibt es Hafer- oder Mandelmilch.



DISCO AM DEICH

Im Juni wird es in Büsum wieder legendär: Beim Open-Air-Event „Legends at the Sea“ locken deutsche und internationale Pop-Ikonen Tanzwillige an die Nordsee. Eins ist sicher: Es wird heiß.

13. und 14. Juni 2025

Watt-Tribüne am Hauptstrand
Südstrand, Büsum

Einlass: jeweils ab 18 Uhr

RB 63 Station: Büsum

Von dort 1 km in Richtung Strand gehen bis zur Watt-Tribüne

Tickets

Der Vorverkauf für Freitag und Samstag, 13./14.6.25 ist bereits gestartet!

Über **myticket.de** und an allen bekannten Vorverkaufsstellen könnt ihr euch eure Tickets sichern!



Tickets für
Kool & the Gang



Tickets für
Jan Delay

Seit Jahren zählt die Veranstaltungsreihe „Legends at the Sea“ zu den Highlights am Büsumer Strand. In diesem Jahr steht das Wochenende ganz unter dem Motto Soul, Funk und Disco: Am Freitag gibt es mitreißenden R&B der Siebziger und Achtziger mit Kool & the Gang und Al McKay's Earth, Wind & Fire Experience. Am Samstag übernimmt dann Jan Delay in Begleitung von Disko No. 1 die Bühne mit dem spektakulären Blick auf die Nordsee. Zwei Abende also, an denen kein Fuß stillstehen wird. Mit ein bisschen Glück kannst du kostenlos dabei sein: Wir verlosen 5 x 2 Tickets.

Freitag: Zwei legendäre R&B-Bands aus den USA

Für gute Stimmung von Beginn an wird die Earth, Wind & Fire Experience by Al McKay sorgen: Mit tanzbaren Welt-Hits wie „September“, „Let's Groove“ oder „Fantasy“ aus den Siebzigern und Achtzigern fasziniert die Band aus Chicago auch die junge Generation.

Ebenso wie der zweite Act des Bands, denn Kool & the Gang (Foto li. u.) ist eine Band der Superlative. Seit ihrer Gründung im Jahr 1969 gehört die Gruppe um den Bassisten Robert „Kool“ Bell zu den einflussreichsten und erfolgreichsten R&B-Acts der Musikgeschichte. Sie gewannen zwei Grammy Awards und wurden mit 31 Gold- und Platin-Alben ausgezeichnet. Ihre besondere Mischung aus Funk und Jazz hat sie zur meistgesampelten R&B-Band gemacht.

Selbst nach mehr als 50 Jahren im Musikgeschäft begeistern sie weltweit ihr Publikum. Und auch die Watt-Tribüne werden sie mit ihren größten Hits wie „Celebration“, „Cherish“ und „Jungle Boogie“ schnell zum Beben bringen.



Live am Samstag: Jan Delay & Disko No. 1

Der Hamburger Jung mit der näselnden Stimme hat die deutsche Rap- und Popszene wie kaum ein anderer geprägt. Dabei hat sich Jan Delay konsequent weiterentwickelt: Mit fünf Solo-Alben, vier Live-Alben, drei einflussreichen Bands und unzähligen Shows hat er Musikgeschichte geschrieben. Der Vollblut-Entertainer hat ganze Generationen dazu inspiriert, auf ihr Raveheart zu hören und konsequent ihr Ding zu machen. Im vergangenen Jahr feierte der Vollstyler sein 25-jähriges Bühnenjubiläum mit einer großen Tour – next Stop: Büsum.

Schick eine E-Mail bis zum 06. Juni 2025 mit deinem Wunschkonzert – Kool & the Gang oder Jan Delay – im Betreff an gewinnspiel@nordbahn.de und gewinne mit etwas Glück zwei Freikarten* für den Auftritt deiner Stars beim diesjährigen „Legends at the Sea“ in Büsum.

*Mehr zu den Teilnahmebedingungen auf nordbahn.de/gewinnspiele

Je 5 x 2
Tickets zu
gewinnen



Zu Ehren von Hering, Aal & Co.:

FRESHE FESTE FÜR FRISCHE FISCHE

Ein Land zwischen zwei Meeren weiß deren kulinarische Spezialitäten selbstverständlich mit allerlei Festivitäten zu ehren. Nicht alle entstammen einer langen maritimen Tradition – Spaß machen sie aber alle.

Ein recht junger Ehrentag ist der Weltfischbrötchentag, der seit 2011 immer am ersten Samstag im Mai begangen wird. Ausgeheckt hat ihn der Ostsee-Holstein-Tourismus e. V., der damit dem ungekrönten Lieblings-Snack vieler Norddeutschen seine lang überfällige Würdigung zukommen lässt. In diesem Jahr fällt er auf den 3. Mai und entlang der Küsten sind verschiedenste Aktionen rund um die Fischspezialität geplant.

Beim 836. Hafengeburtstag vom 9. bis 11. Mai in Hamburg geht es eigentlich nicht um Fisch – dafür aber in der Fischauktionshalle

drei Tage lang hoch her. Und auch auf dem angrenzenden Fischmarkt am Sonntagmorgen wird viel los sein – selbst wenn die Meeresbewohner nicht mehr zu den größten Attraktionen zählen.

Sprotten und Gummienten

Anders in Eckernförde: Auf den Sprottentagen vom 6. bis 9. Juni stehen die kleinen Schwarmfische noch immer im Mittelpunkt des bunten Familienfestes. Im Hafengebiet bieten zahlreiche Restaurants und gastronomische Stände ihre Spezialitäten an, auf den Open-Air-Bühnen spielen Bands und im Kinnerdörp können sich die Lütten austoben. Neu ist seit dem vergangenen Jahr das „Sprottendörp“, in dem die Fische live vom Räuchermeister und seinem Team verarbeitet werden und vor Ort verzehrt werden können.



Nicht im, sondern meist auf dem Wasser lebt die Gummiente – rund 4.000 von ihnen treten am 7. Juni im Hafenbecken von Eckernförde zum Entenrennen an. Mit jeder startenden Ente fließt eine Spende für einen guten Zweck, beim Erreichen des Ziels werden sie tatkräftig von Feuerwehr und DLRG Eckernförde unterstützt. Die schnellsten Entchen werden mit Preisen belohnt.

Matjes und Räucheraal

Um junge Heringe dreht sich ab 12. Juni alles in Glückstadt: Zur Eröffnung der viertägigen Matjeswochen wird um 17 Uhr auf dem historischen Marktplatz das Holzfass für die erste Matjesprobe geöffnet – in diesem Jahr ist sogar Ministerpräsident Daniel Günther dabei.

Nach erfolgreicher Verkostung geht es mit Open-Ship-Meile, viel Live-Musik und Action im Hafen ins trubelige Wochenende rund um die silberne Delikatesse. Und wer seiner Gummiente einen weiteren Sieg zutraut, lässt sie am Freitag beim Entenrennen am Süderfleth gegen 2.000 Konkurrentinnen zu Wasser.

Fotos: © Mediaserver Hamburg / ThisIsJulia Photography (li. o.), © ETMG (li. u.), © GDM (re.)

Rund 200 Yachten stechen am 21. Juni als Auftakt der Kieler Woche zur Aalregatta in See. Wie im vergangenen Jahr endet die Wettfahrt mit einem Hafenfest beim Segelclub in Eckernförde, bevor am nächsten Tag zurück nach Kiel gesegelt wird. Die Regatta gehört zu den ältesten Segelwettbewerben Deutschlands – traditionell erhalten alle Crews gleich nach Zieleinfahrt ihre Trophäe: den namensgebenden fetten Räucheraal.



LANGWEILST DU DICH?

Dann fühlst du etwas, das eigentlich niemand hat: Zeit. Wenn du also eine Weile hast, noch dazu eine lange, kannst du dich freuen. So hast du auf jeden Fall Zeit, um diesen Artikel zu lesen.

Foto: © Priscilla du Preez / Unsplash

Mit der Zeit ist das so eine Sache. Meist hat man viel zu wenig davon. Oder gar keine. Während einer Zugfahrt geschieht allerdings häufig etwas Mysteriöses: Die Zeit wird lang, nicht selten sogar so lang, dass sich manch einer dadurch unwohl fühlt. Die berühmt-berüchtigte Langeweile kommt auf.

Aber warum? Wieso fühlt sich eine Minute mal lang und mal kurz an? Wir haben jemanden gefragt, der sich mit Langeweile auskennt und trotzdem nicht langweilig ist: Tim Kreter, stellvertretender Vorstandsvorsitzender vom Verein zur Verzögerung der Zeit.

Mehr Zeit durch Verzögerungen

„Langeweile entsteht durch Unter- oder Überforderung unseres Gehirns“, sagt der studierte Psychologe und Philosoph. Er sieht in der Langeweile, die häufig in Situationen aufkommt, in denen keine zufriedenstellende Beschäftigung möglich ist, eine Chance zur Veränderung: „Wenn man sich auf eine völlig zweckfreie Untätigkeit einlässt und akzeptiert, dass es gerade nichts zu tun gibt, kommt man oftmals erst darauf, was es zu tun gibt.“

Dann entstehe aus Langeweile ein „Heureka-Moment, in dem man erkennt, was man in seinem Leben ändern oder am Abend kochen könnte. Erst der freie, ziellose Gedankenfluss ermöglicht Kreativität und Innovation. Zugfahrten sind ideal, um einen Schritt aus der Hektik des Alltags herauszutreten und sich aktiv zu langweilen.“

An der Innehaltestelle aussteigen

Mit der Achtsamkeitsbewegung habe das aber nichts zu tun, betont Kreter: „Um sich

aktiv zu langweilen, braucht man sich nicht auf sich selbst zu fokussieren. Ablenkungen sind sogar erwünscht. Sich aktiv zu langweilen kann man auch üben – am besten durch paradoxe Intention.“

Das heißt: Indem man sich vornimmt, das Gegenteil von dem zu tun, was man sich wünscht, bricht man seinen inneren Widerstand, entspannt sich und erreicht eher sein Ziel. Wer also aktiv versucht, sich zu langweilen, wird es – mit etwas Übung – wahrscheinlich nicht.

Wie man an den nur scheinbar widersprüchlichen Tipps des Zeitverzögerungsexperten sehen kann, ist Langeweile eine kuriose Wissenschaft für sich. Und die sollte man nicht allzu ernst nehmen, findet der Philosoph: „Wir setzen uns mit humoristischen, geselligen Aktionen, wie dem Bau einer Innehaltestelle an der Uni Klagenfurt, für gesellschaftliche Entschleunigung und mehr Zeitwohlstand ein, also dafür, dass jeder über seine Zeit freier verfügen kann.“

„Mehr Langeweile für alle“ ist also nicht das vorrangige Ziel des Vereins, sondern vielmehr: „Mehr Bewusstsein für Zeit“. In diesem Sinne bleibt zu hoffen, dass die Lektüre dieses Artikels recht langweilig war.

Kritzelecke gegen Langeweile

BÜHNEN ZAUBER

Theater ist Magie. Hier kannst du hautnah erleben, wie Geschichten zum Leben erweckt werden: Auf der Bühne verwandeln sich Menschen in Helden und Kulissen zaubern eine andere Welt. Das willst du erleben? Diese Vorstellungen ziehen dich bestimmt in ihren Bann.

- **Pinocchio:** 11 Termine ab 09.04., Rendsburg, Flensburg, Schleswig, St. Peter-Ording
- **Paul Pinguin will's wissen:** 4 Termine, ab 28.06., KuB Bad Oldesloe
- **Ich kann fliegen:** 7 Termine ab 06.04. in Schleswig, Rendsburg, Flensburg
- **Frederick:** 12.06., Theater Trauminsel, Schleswig
- **Michel in der Suppenschüssel:** 3 Termine ab 11.05., Theater Itzehoe
- **Professor Challenger und die vergessene Welt der Dinosaurier:** 8 Termine ab 06.07., Theater im Werftpark, Kiel

Fotos: © Henrik Matzen

Spätestens wenn „Pinocchio“ über die Bühne tanzt und im Bauch eines Wals landet, bleibt dir der Mund offen vor Staunen. Denn die berühmte Holzpuppe, die auf unerklärliche Weise quicklebendig wird, heckt einen Streich nach dem anderen aus. Pinocchios Abenteuer als Ballett und Puppentheater begeistern Kinder ab 6 Jahren – und die Eltern gleich mit.

Musical mit Pinguin

Musikalisch geht es auch im KuB Bad Oldesloe zu: „Paul Pinguin will's wissen“ ist die Geschichte über einen Pinguin, der das bunte Leben kennenlernen möchte. Kinder sind hier vor und sogar auf der Bühne zu finden: Aufgeführt wird das Stück vom Kindermusical-Kurs der Oldesloer Musikschule.

Pinguine spielen auch auf anderen Bühnen die Hauptrolle. In Westerndeichstrich bei Büsum behauptet einer dieser fluguntüchtigen Vögel: „Ich kann fliegen“. Daher wird das Puppentheater am 30. Mai wohl auch im Freien aufgeführt. Bereits ab April kannst du Pinguin Bruno auch auf anderen Bühnen im Norden sehen – mehr dazu links im Kasten.

Im Theater Trauminsel in Schleswig ist „Frederick“ zu Gast, ein Puppenspiel für Kinder ab 3 Jahren über eine Maus mit besonderen Talenten. Und wer es nicht bis nach Lönneberga schafft, wo „Michel in der Suppenschüssel“ wohnt, kann das Puppenspiel nach dem Buch von Astrid Lindgren auch im Theater Itzehoe schauen.

Die Dinos leben in Kiel

Ohne Puppen und Pinguine kommt das Stück im Kieler Theater im Werftpark aus: „Professor Challenger und die vergessene Welt der Dinosaurier“ ist ein Bühnenabenteuer nach dem Roman von Sherlock-Holmes-Erfinder Sir Arthur Conan Doyle. Für Forscher und Entdecker ab 8 Jahren, die bisher glaubten, die Urzeitkreaturen wären ausgestorben.

Pinocchio bringt mit seinen Streichen alles durcheinander. Wie nennt man die schwierige Lage, in die er dadurch gerät?

- Matschassel
- Schlawiner
- Schlamassel

(c) ist die richtige Lösung



Impressum:

Herausgeber: NBE nordbahn Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG; Grüner Deich 15, 20097 Hamburg, www.nordbahn.de, presse@nordbahn.de | Redaktion: Kathrin Freist (V.i.S.d.P.), Esther Stein, Dagmar Brandt, nordbahn | Konzept & Gestaltung: kaithomasdesign.de | Druck: wir-machen-druck.de | Angaben zu Märkten, Festivals und Veranstaltungen ohne Gewähr (Änderungen vorbehalten) | Auflage: 7.500 Exemplare

Beruflich falsch abgebogen? Bei uns kriegst du die Kurve.

Mach die Verkehrswende zu deinem Job.
Mehr Infos unter [nordbahn.de/karriere](https://www.nordbahn.de/karriere)

nordbahn 

Offen für Feedback

Für Rückfragen oder Anmerkungen
zum aktuellen Lokbuch steht dir unser
Kundendialog gern zur Verfügung.

moin@nordbahn.de

www.nordbahn.de