

Frühjahr 2024

# LOKBUCH

Das Kundenmagazin der nordbahn

Legends at the Sea  
in Büsum:  
Konzerttickets  
zu gewinnen!

DIE NEUEN LINIEN DER NORDBAHN:

## MEHR MEER

Von der Nordsee an die Ostsee

IN ZUKUNFT  
UNTER STROM

Akku-Züge im  
hohen Norden

EINFACH  
NICHTS TUN

Tagträume für  
mehr Kreativität

KIELER  
WOCHE

Das größte Segel-  
Spektakel der Welt

# Moin!

Zunächst möchte ich insbesondere die Fahrgäste auf den neuen nordbahn-Linien im Norden Schleswig-Holsteins herzlich willkommen heißen! Viele von Ihnen werden unser Kundenmagazin zum ersten Mal durchblättern – ich hoffe, dass es Ihnen gefällt. Leserinnen und Leser, die das Lokbuch bereits kennen, können feststellen, dass es sich optisch etwas verändert hat und umfangreicher geworden ist. Mit all dem, was es von der stark gewachsenen nordbahn zu berichten gibt und den neuen Horizonten, die wir im Norden erschließen, wird auch dieses Magazin in jeder Hinsicht vielseitiger werden. Auf den folgenden Seiten stellen wir drei schöne Orte an der Küste vor, die wir seit Dezember neu ansteuern.

Apropos ansteuern: Anders als es die ehrgeizigen Planungen vorgesehen haben, kommen noch nicht überall die neuen Akku-Züge zum Einsatz. Dafür gibt es verschiedene Gründe, unter anderem gibt es Verzögerungen beim Bau und bei der Inbetriebnahme der Ladeeinrichtungen an den Strecken. Ich bitte Sie um Geduld, wir geben unser Bestes.

Geduld ist leider auch vielerorts gefragt, wo an Gleisen und Brücken gearbeitet werden muss, was erheblichen Einfluss auf die Zuverlässigkeit unseres Fahrplanangebotes hat. Auch für uns ist das ein nerviges Thema, aber die Sanierung von Bahnstrecken ist notwendig, damit wir alle in eine gute Zukunft fahren können.

Im Frühling beginnt die Ausflugssaison, machen Sie sich mit uns auf den Weg!



**Ihr Holger Kratz**  
Geschäftsführer

## IN DIESER AUSGABE

- 04 In Zukunft unter Strom: Akku-Flirt-Premiere
- 06 Von der Nordsee zur Ostsee: Die neuen Linien der nordbahn
- 14 Zukunftsjob Zugbegleiter: „Kein Tag ist wie der andere“
- 16 Open-Air mit Aussicht: „Legends at the Sea“ in Büsum
- 18 Kieler Woche: Das größte Segel-Spektakel der Welt
- 20 Von Kunst bis Matjes: Kurztipps für Kurztrips
- 22 Tagträume sind keine Zeitverschwendung
- 24 Auf fremden Schienen unterwegs
- 25 Wenn der Bus den Zug ersetzt
- 26 Kinnerkram: Warum wird mir beim Rückwärtsfahren schlecht?

Titelbild: © TZ-SPO



### Stationsmonitor auf nordbahn.de

Aktuelle Ankunfts- und Abfahrtszeiten der nordbahn-Züge

- für alle Stationen
- mit Zusatzinformationen bei Verspätung oder Ausfall



**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**





## ZUG UM ZUG: IN ZUKUNFT UNTER STROM

**Seit März 2024 wird die erste Linie der nordbahn vollständig elektrisch betrieben: Die „Stammstrecke“ RB 82 zwischen Neumünster und Bad Oldesloe wurde auf Akku-Technologie umgestellt. Bis Ende dieses Jahres sollen die alten Dieselmotoren auf allen Linien der nordbahn verschwunden sein.**

Am 19. Februar um 10:37 Uhr fiel der offizielle Startschuss: Ein Akku-Flirt verließ den Bahnhof Neumünster in Richtung Bad Oldesloe. An Bord: Neben der nordbahn-Geschäftsführung, Medienvertretern und Fachleuten der NAH.SH auch Bad Segebergs Bürgermeister Toni Köppen, Landrat Jan Peter Schröder, Bad Oldesloes Bürgermeister Jörg Lembke, der Landrat im Kreis Stormarn Henning Görtz und viele interessierte Fahrgäste. Denen fiel zuerst der ungewohnte Look auf: Da die neuen Züge vom Land Schleswig-Holstein angeschafft wurden, ist die nordbahn künftig im einheitlichen blau-türkisfarbenen NAH.SH-Design unterwegs.

### Ohne Oberleitung unter Strom

Die Fahrzeuge mit Akku-Antrieb der Herstellerfirma Stadler sind eine echte Innovation, denn sie ermöglichen den Abschied vom Diesel ohne durchgängi-

ge Oberleitungen. Sie verfügen über Batterien, die auf dem Dach und unter dem Fahrzeug montiert sind. Damit können sie mindestens 80 Kilometer ohne erneute Ladung unterwegs sein. Aufgeladen werden die Batterien an vorhandenen Oberleitungen in Bahnhöfen und an speziellen Ladeinseln an der Strecke. So werden 40 % des Bahnverkehrs in Schleswig-Holstein „entdieselt“ – das spart jährlich etwa 26.000 Tonnen CO<sub>2</sub>. Dr. Karsten Steinhoff, Geschäftsführer der nordbahn: „Dies ist ein Meilenstein auf unserem Weg, die Züge nach und nach auszutauschen. Wir haben dieses Projekt intensiv vorbereitet, um die Verkehrs- und Klimawende weiter voranzubringen.“

### Völlig neues Fahrgefühl

Darüber hinaus wurde die Innenausstattung komfortabler gestaltet, es gibt freies WLAN und Steckdosen, um Handy oder Laptop aufzuladen. Durch den elektronischen Antrieb ist die Fahrt leiser und bietet ein



ruhigeres Fahrgefühl. Die Mehrzweckbereiche der Züge sind geräumiger, mit mehr Platz für Fahrräder, großes Gepäck, Kinderwagen und Rollstühle. Zusätzlich gibt es Steckdosen zum Aufladen von elektrischen Rollstühlen und E-Bikes.

Insgesamt hat das Land Schleswig-Holstein 55 Akku-Züge vom Typ Flirt bei Stadler bestellt, 29 davon bekommt die nordbahn. Voraussichtlich bis Ende 2024 soll der Austausch auf allen Linien geschafft sein – ein großer Schritt auf dem Weg zum emissionsfreien Nahverkehr.



Fotos: © nah.sh (3)

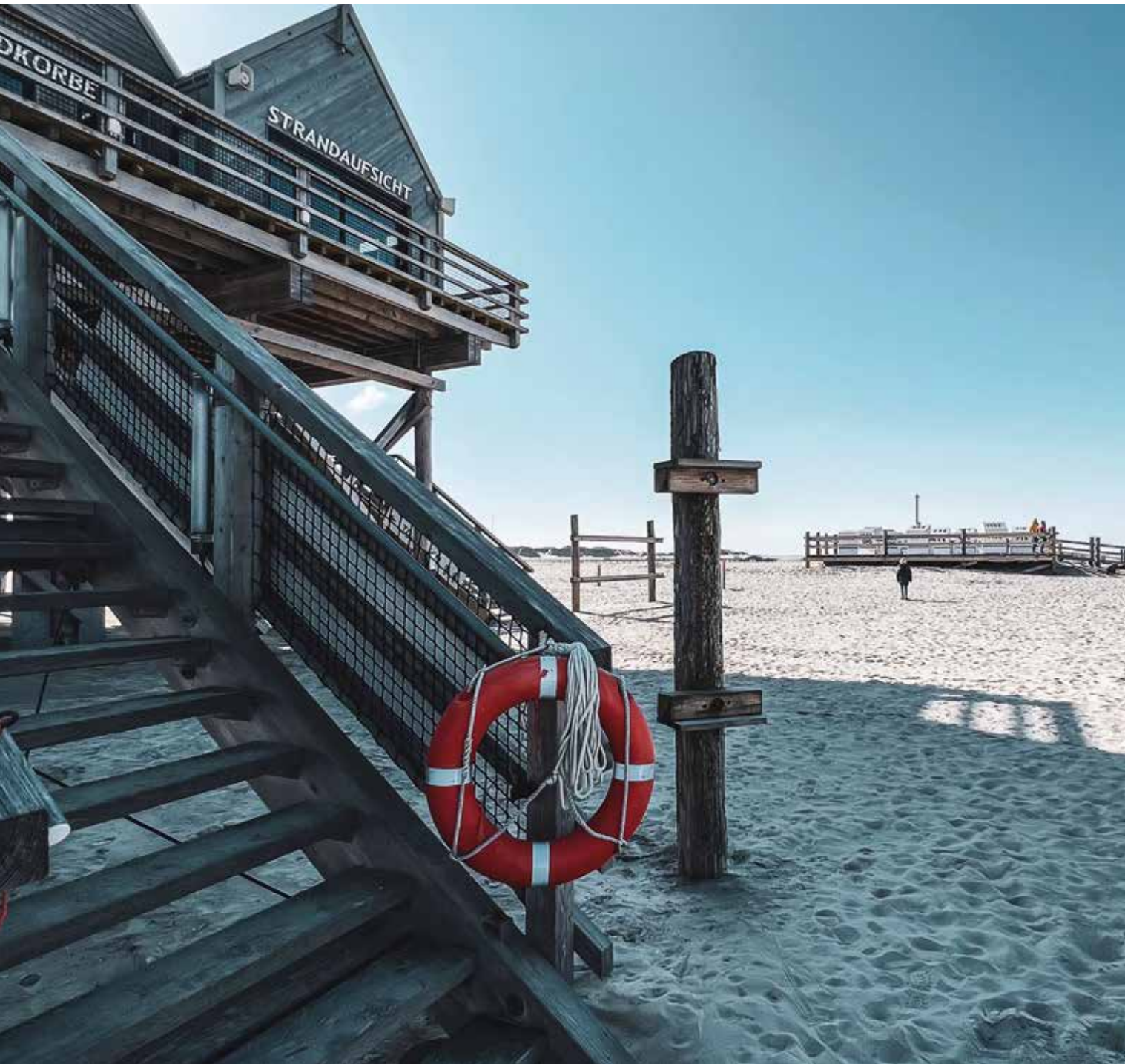


Foto li.: © TZ-SPO, Foto re.: © Lars Wehrmann SCL



## MEHR MEER: VON DER NORDSEE AN DIE OSTSEE

Frische Brise gefällig? Mit uns geht's jetzt von einem Meer zum anderen. Das Linien- und Streckennetz der nordbahn wurde ausgeweitet: An die Nordsee fahren wir dich jetzt nicht mehr nur nach Büsum, sondern auch nach St. Peter-Ording. Und an die Ostseeküste nach Kiel und Flensburg. Also ab an den Strand!

## ST. PETER-ORDING: SAND BIS ZUM HORIZONT



**Zwölf Kilometer lang ist der feine Sandstrand von St. Peter-Ording – und bis zu zwei Kilometer breit. Das Wasser ist manchmal sehr viel weiter weg. Nicht aber das Meer: Bei Ebbe kann man im Wattenmeer bis zum Horizont wandern.**

Den besten Blick über das Meer hat man von einem der typisch nord-deutschen Stelzenhäuser: Die sieben Meter hohen und zum Teil mehr als 100 Jahre alten Pfahlbauten aus Lärchenholz verleihen dem Badeort auf der Halbinsel Eiderstedt einen einzigartigen, charmanten Look.



**„Giftbuden“ hoch über dem Meer**  
13 dieser außergewöhnlichen Bauwerke stehen auf dem Strand von SPO, wie St. Peter-Ording auch genannt

wird. Das erste wurde einst als „Giftbude“ bezeichnet, da es hier nach dem Baden „wat gift“, also „etwas gibt“. Damals war das vor allem Schnaps. Heute sind eher Pommes und Eis gefragt. Die historische „Giftbude“ steht schon längst nicht mehr – sie wurde von den Sturmfluten der Nordsee zerstört. Ihre Nachfolger halten dank stabiler

drei Millionen Übernachtungsgäste pro Jahr. Die Seehunde laden die Strandurlauber sogar zum Essen ein. Wer bei der täglichen Fütterung im Robbarium nicht nur zuschauen will, muss sich sein Fischbrötchen allerdings selbst mitbringen. Leihen kann man sich hingegen die Boards fürs Wellenreiten, Wind- oder Kitesurfen, z. B. beim



Querverstrebungen seit Jahrzehnten den Naturgewalten stand. Direkt am Deich, an der Erlebnis-Promenade im Ortsteil Bad empfängt das Erlebnis-Hus kleine und große Gäste: Familien wird hier ein Spielplatz mit extralanger Rutsche, ein Spiele-Hus und eine Skatebahn geboten.

Wassersportcenter X-H2o. Ob zu Wasser, an Land oder in der Luft: SPO ist ein Hot beziehungsweise Wet Spot für Wassersportler und Bernsteinsucher. Eines von vielen Highlights ist das Drachenfest am Ordinger Strand. Da fliegen im Juni bestimmt auch ein paar Seehunde durch die Luft.

### Wo sich Robben und Drachen treffen

SPO besteht aus den vier Ortsteilen Dorf, Ording, Bad und Böhl sowie verschiedenen Strandabschnitten. Nur etwa 4.000 Einwohner leben in dem beliebten Ferienort. Dazu kommen unzählige Kegelrobber, Schweinswale, Seeadler und Möwen – sowie rund

Fotos: © TZSPO (3)

Ausflugstipp

Mehr Informationen: [st-peter-ording.de](http://st-peter-ording.de)

RB 64 Station: Bad St. Peter-Ording

## Ausflugstipp



Mehr Informationen:  
[flensburger-foerde.de](http://flensburger-foerde.de)

RE 72 RB 73

**Station:** Flensburg  
**Hinweis:** Aufgrund des Neubaus der Schleibrücke ist ein Umstieg zu Fuß über die Brücke in den Zug auf der Gegenseite erforderlich.

## FLENSBURG: WO SEEFAHRER AUS ALLER WELT RUMKOMMEN

**Flensburgs Rumhäuser sind legendär, genauso wie die Rum-Regatta und die historischen Handelshöfe. Ein Besuch der nördlichsten und dänischsten Stadt Deutschlands ist wie eine Kaperfahrt mit dem Buddelschiff: unglaublich abenteuerlich.**

Eine Abenteuer-Tour durch die alte Seefahrer- und Rumstadt beginnt am besten im pittoresken Museumshafen, wo die historischen Segelschiffe liegen. Mit diesen sogenannten Gaffelseglern kam das Zuckerrohrdestillat einst von der Karibik an die Förde. Das ist zwar mehr als 300 Jahre her.

Aber bei der Rum-Regatta, Nordeuropas größtem Gaffelsegler-Event, wird die Seefahrer-Romantik wieder lebendig. Und so manch einer würde beim Anblick der mehr als hundert alten Segelschiffe am liebsten sofort „auf Kaperfahrt fahren“, auch ohne den vielbesungenen Bart.

### An Bord des Schifffahrtsmuseums

Wer es etwas nüchterner mag, entert die Rum-Abteilung des Schifffahrtsmuseums. Wissensdurstigen Rumliebhabern sei zudem eine Führung durch die Marienburg empfohlen: Das historische Gebäude ist der Firmensitz von Johannsen, einem der ältesten Rumhäuser Flensburgs. Dort erfährt man alles über die Geschichte und den Verschnitt des Rums. Denn einst war Flensburg die Rumhauptstadt der Bundesrepublik: Noch bis in die 60er Jahre gab es hier 40 Rumhäuser, die 70 Prozent des hierzulande verkauften Rums produzierten. Heute sind es deutlich weniger, aber seit der Jahrtausendwende nimmt das Buddel-Business wieder an Fahrt auf. Flensburg ist und bleibt eben das Jamaika des Nordens.

### Rundgang auf dem Kapitänsweg

Wer nach dem Anblick der vielen Rum-Buddeln noch geradeaus gehen kann, macht einen Spaziergang durch den Hafen – auf den Spuren des fiktiven Kapitän Petersen.

Der Rundgang durch das historische maritime Flensburg beginnt am Schifffahrtsmuseum und führt auf dem sogenannten Kapitänsweg zu all den Orten, die Schiffsführer im 19. Jahrhundert ablaufen mussten, bevor sie in See stechen konnten – vom Kompagnietor und der St. Marien-Kirche über die Reepschlägerbahn bis zur Ballastbrücke.

### Architektur mit Fischgrätmuster

Ebenfalls typisch für Flensburg und unbedingt sehenswert: die historischen Handelshöfe. Wie bei einer Fischgräte gehen die schmalen, langgestreckten Grundstücke rechts und links der Fußgängerstraße in der Innenstadt ab – und hinter den Vorderhäusern verstecken sich die malerischen Hinterhöfe. Im Juli findet hier zum 30. Mal ein besonderes Musik- und Kulturfestival statt: die Flensburger Hofkultur. Sollte man sich nicht entgehen lassen – schon aus Höflichkeit.



Fotos: © flensburger-foerde.de / Benjamin Nolte (2)

Ausflugs-  
tipp

## KIEL: DICKE PÖTTE UND VOLLE SEGEL

**Kiel ist viel: Landeshauptstadt, Fährhafen, Seglertreff, Strandbad, Meeresschutzstadt – sogar ein Blumenmeer gibt es hier. Wer die Ostsee hautnah erleben will, dem bietet die Fördestadt jede Menge Möglichkeiten.**

Um in Kiel das Meer zu erleben, braucht man nicht weit zu laufen. Die Nordbahn „läuft“ direkt den Hafen an. Kaum hat man den Bahnhof verlassen, steht man auch schon auf der Hafepromenade – der Kiellinie – vor riesigen Fährschiffen und unzähligen Segelbooten.

**Auf der Kiellinie zum „Sehbären“ werden** Ob beim Bummeln, in einem der zahlreichen Cafés und Restaurants oder beim Planschen an einer der Badestellen, an der Kiellinie fährt immer ein dicker Pott oder ein Segelschiff vorbei. Wer gern Schiffe guckt oder in Gedanken aufs Meer hinaus segelt, ist am richtigen Platz: Auf der Kiellinie wird jede „Landratte“ zum „Sehbär“.

### Mit dem Dampfschiff zum U-Boot

Hier kann jeder das Meer auf seine Art entdecken: bei einem Schnupperkurs im Segelcamp, einer Fahrt mit dem Fördedampfer F1 zur U-Boot-Besichtigung ins nahe gelegene Laboe oder beim Besuch der Seehunde im Aquarium am Ostseekai. Auch der Landtag und das berühmte Segelschulschiff Gorch Fock haben hier ihren Platz, wenn es nicht gerade unterwegs ist.



### Die Meeresschutzstadt feiern

2020 hat sich Kiel zur Meeresschutzstadt erklärt und damit Verantwortung für das Ökosystem Ostsee übernommen. Seither engagieren sich die Stadt, diverse Organisationen und zahlreiche Bürger für den Schutz des Meeres vor ihrer Haustür. Um noch mehr Menschen die Bedeutung der Meere nahe zu bringen, wird in Kiel am 8. Juni der weltweite Tag der Meere zum Tag der Meeresschutzstadt – mit lehrreichem wie unterhaltsamem Programm. Unter anderem lädt das Geomar Zentrum für Ozeanforschung zum „Open Ship“ und zeigt an Bord des Forschungskutters Littorina vor dem Aquarium Tiere und Pflanzen aus der Ostsee.

### Durchs Blumenmeer nach Brasilien

Ende April feiern die Kieler noch ein anderes Meer: Unter dem Motto „Kiel blüht auf“ verwandeln sich die Innenstadt und die Holstenstraße, eine der ältesten Fußgängerzonen Deutschlands, in ein Blumenmeer und laden zum Bummeln ein. Es gibt Stände mit Kunsthandwerk, Bastelaktionen, Sportangebote und vieles mehr. Und wem beim Anblick des Blütenmeeres das Fernweh packt, der nimmt den nächsten Bus nach Kalifornien. Oder nach Brasilien. Die beiden Ortsteile des

Badeortes Schönberg haben fast so schöne Strände wie die gleichnamigen Länder und sind nur etwa 20 Kilometer von Kiel entfernt. Oder man macht mit dem Fördeschiff eine Mini-Kreuzfahrt zum Falckensteiner Strand, Kiels längstem und vielleicht schönstem Strandbad. Das wichtigste Event und Ausflugsziel in Kiel ist und bleibt aber die Kieler Woche. Mehr über die internationale Segelregatta und das bunte Rahmenprogramm erfährst du auf Seite 18.



Foto li.: © TASH GmbH / CCO; Fotos re.: © Lh Kiel / Barbara Westendorf (2)

Mehr Informationen: [kiel-sailing-city.de](http://kiel-sailing-city.de)

RE 72 RB 73 RE 74 RB 75 Station: Kiel

## „AUF DEM ZUG ZU ARBEITEN, BRINGT EINFACH SPASS“

**Matthis Lensch leitet seit knapp einem Jahr das Team der Zugbegleiter in Husum und Flensburg. Der ausgebildete Eisenbahner im Betriebsdienst gibt sein Wissen und seine Begeisterung für den Beruf gern an zukünftige Zugbegleiter bei der nordbahn weiter.**

Zusammen mit zwei weiteren Teamleitern hilft der Flensburger beim Aufbau der Abteilung Zugbegleitung bei der nordbahn. Denn bis Herbst 2023 hatte die nordbahn keine eigenen „Schaffner“, wie viele Menschen sie noch nennen. Damit wird man ihnen aber nicht gerecht: „Wir verstehen den Beruf wirklich als Begleitung, als Servicekraft, als Person, die nah am Fahrgast ist. Dazu gehört selbstverständlich die Fahrkartenkontrolle. Du bist aber auch Wegbereiter und Hilfegeber am und im Zug“, erklärt Matthis Lensch.

### Nur echt mit dem Dienstausweis der nordbahn

Eher ein Fall von Amtsanmaßung sind die falschen „Kontrolleure“, die hin und wieder durch die Züge streifen: „In Warnweste, ohne Hinweis auf die nordbahn oder Prüfausweis versuchen sie Fahrkarten zu kontrollieren. Sie scheinen zu hoffen, dass sie Reisende ohne Fahrschein bar abkassieren können. Wer also zweifelt, kann sich jederzeit den Dienstausweis zeigen lassen.“

Das beginnt mit dem Bahnsteig-Service vor der Abfahrt: „Du beantwortest Fragen, hilfst Rollstuhlfahrern mit der Rampe, gibst Auskunft zu Anschlusszügen.“ Und es wird nie langweilig: „Es ist ein wahnsinnig abwechslungsreicher Alltag. Da erlebt man viele spannende Geschichten.“ Das Schönste an dem Beruf für ihn? „Kein Tag ist wie der andere und die Arbeit mit den Menschen.“



### „Es kann auch mal stressig werden“

Fast alle Fahrgäste sind nett und freundlich. Die Ausnahmen dieser Regel zählen zu den Herausforderungen des Jobs: Siegeslustige Fußballfans, aufbrausende Betrunkene, Uneinsichtige ohne gültige Fahrkarte – „das kann die Nerven schon mal strapazieren, das gehört leider auch dazu“. Die letzte Instanz, die man als Zugbegleiter hinzuzieht, ist die Bundespolizei. Matthis Lensch: „Wenn ein Reisender sich nicht ausweisen möchte oder kann, habe ich die Möglichkeit, an den großen Knotenbahnhöfen die Bundespolizei einzuschalten. Das ist gängige Praxis.“

### „Einen Nine-to-Five-Job gibt es bei der Eisenbahn nicht“

Die Arbeitszeiten variieren – je nachdem, welche Schicht man fährt: „Manche sind kürzer, am Wochenende oft etwas länger. Die Zugfahrten sind im Dienstauftrag festgelegt. So fährt man z. B. an einem Tag von Husum nach Kiel, von Kiel nach Eckernförde, zurück nach Kiel, von Kiel nach Husum usw. Und alle wissen Bescheid, wann wer wo auf dem Zug ist.“ Gefahren wird in Früh-, Spät- und wenigen Nachtschichten. „Das unterschätzen viele“, sagt Matthis Lensch und ergänzt: „Bevor man sich für die Qualifizierung bewirbt, sollte man sich ein paar

Gedanken zum Beruf machen. Denn wir merken: Menschen, die sich vorbereitet haben oder erfahrene Bahnfahrer sind, gehen anders an die Sache ran als Leute, die noch nie einen Zug von innen gesehen haben.“ Sechs Wochen dauert die Qualifizierung, die vom ersten Tag bezahlt wird und für Quereinsteiger jeden Alters geeignet ist: „Der Jüngste in meinem Kurs war 22, die Älteste 63 – und alle machen es super!“

Mehr  
Informationen



Foto: nordbahn, Gianna Mattern



## OPEN-AIR MIT AUSSICHT

In Büsum wird es Ende Mai legendär: Beim Open-Air-Event „Legends at the Sea“ geben sich Musikgrößen der Siebziger, Achtziger und Neunziger die Ehre. Von der Rock-Queen über sanfte Songwriter bis zu wortgewaltigen Hip-Hoppern ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Seit Jahren zählt die Veranstaltungsreihe „Legends at the Sea“ zu den Highlights am Büsumer Strand. Auf der Watt-Tribüne mit dem spektakulären Blick auf die Nordsee durften sich bereits Sarah Connor, Die Prinzen und Roland Kaiser in die Wall of Fame eintragen. In diesem Jahr sind die angekündigten Stars ebenso legendär wie abwechslungsreich. Der Freitag steht im Zeichen des Rocks der Siebziger und Achtziger: Suzi Quatro, der irische Musiker

24. und 25. Mai 2024  
Watt-Tribüne am  
Hauptstrand Südstrand,  
Büsum

**Einlass:** jeweils ab 18 Uhr

**Station: Büsum** RB 63

Von dort 1,4 km in Richtung Strand gehen  
bis zur Watt-Tribüne



Johnny Logan und Manfred Mann's Earth Band werden alte und neuere Hits spielen. Am Samstag übernehmen dann Die Fantastischen Vier die Mikros und lassen Fans des deutschen Sprechgesangs auf ihre Kosten kommen. Zwei Abende also, die eine aufregende musikalische Reise durch vergangene Jahrzehnte versprechen. Wenn du auch ein Stück Musikgeschichte hautnah erleben willst, bist du hier richtig: Wir verlosen Tickets.

### Freitag: Drei Rock-Legenden der Siebziger und Achtziger

Drei Acts, bei denen keiner einfach nur Vorgruppe ist. Dreimal gewann Johnny Logan den Eurovision Song Contest: 1980 und 1987 als Sänger, 1992 als Komponist. Ein Live-Auftritt des irischen Musikers ist mehr als ein Konzert; es ist eine Erinnerung daran, wie Musik uns berühren kann. Ebenso wie die Shows der Manfred Mann's Earth Band: Seit den 1970er Jahren bereichert die Band mit ihrer Mischung aus Rock und elektronischen Elementen die Musikwelt. Viele ihrer Songs sind zu Evergreens geworden. Starfgast des Abends ist Suzi Quatro (Foto oben): Ihr Name steht für enges Leder, rockige

Gitarren und verliebte Blicke in den ersten Reihen. Sobald die kleine US-Amerikanerin die Bühne betritt, spürt man noch heute ihre ungebremste Energie. Ihr Repertoire umfasst Jahrzehnte von Hits – es wird eine aufregende Reise in die gute alte Zeit des Rock'n'Rolls.

### Live am Samstag: Hip-Hop-Größen seit den Neunzigern

Anfang der 1990er Jahre überraschten Die Fantastischen Vier (Foto unten) mit ihrer Hit-Single „Die da?!“ das deutsche Publikum. Ihre witzigen und sozialkritischen Texte fanden schnell treue Fans, der Grundstein für eine deutschsprachige Rap-Szene war gelegt. Über die Jahre hinweg folgte ein erfolgreiches Album auf das andere und die vier Stuttgarter zählen zu den langlebigsten und einflussreichsten Acts hierzulande. Denn sie verstehen ihr Handwerk: Mit einer begeisternden Energie, die sich auf das Publikum überträgt, spielen die Fanta 4 live Hit an Hit aus ihrem riesigen Programm – passend zur Location ist hoffentlich auch „Ein Tag am Meer“ dabei.



Je 5 x 2  
Tickets zu  
gewinnen

Schick eine E-Mail bis zum 15. Mai 2024 mit deinem Wunschkonzert – Suzi Quatro oder Fanta 4 – im Betreff an [gewinnspiel@nordbahn.de](mailto: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](http://nordbahn.de/gewinnspiele)

Foto li.: © TMS Buesum GmbH, Foto re.: © Tina K. / Moritz Mumpi Künstler / Monsterpics

## DAS GRÖSSTE SEGEL-SPEKTAKEL DER WELT

**Vom 22. bis 30. Juni segeln in Kiel wieder Tausende hart am Wind, um sich gegenseitig zu messen und miteinander Spaß zu haben. Die Kieler Woche zieht Jahr für Jahr Millionen Schaulustige an – auch wegen des umfangreichen Unterhaltungsprogramms, das die Regatten umrahmt.**

Von der Kiellinie, Hafenpromenade und Flaniermeile der Segelhauptstadt hat man einen guten Blick auf die Boote der Sailing-Stars, der Schulen und Vereine, Verbände und Firmen, die in verschiedenen olympischen und internationalen Bootsklassen, bei Kielboot- und Seeregatten um die Wette segeln. Sogar eine Aalregatta gibt es. Mehr typisch norddeutsches und gleichzeitig internationales Flair geht nicht.



### Windjammer und Olympioniken

Für die Segler in den olympischen Klassen geht es in der Landeshauptstadt um nichts Geringes als den Weltrang. Denn nach den Weltcup-Regatten im spanischen Palma, im französischen Hyères und im niederländischen Medemblik findet auf der Kieler Woche das Finale des olympischen Wettkampfs statt.



Fotos: © Jan / stock.adobe.com (li. o.); © Christian Beeck / www.segel-bilder.de (li. u.); © motorradcbr / stock.adobe.com (re. o.); © Lh Kiel / Julia Meyer (re. u.)

Ein weiterer Höhepunkt ist die Windjammerparade: Vom Heringslogger bis zum Haikutter ist alles dabei, was die Traditionsegler-Szene zu bieten hat. Da dürfen die Marinekutter nicht fehlen – schließlich haben Marineoffiziere und Kaufleute 1882 die erste Regatta in Kiel ausgerichtet. Wer seetauglich ist, bucht einen Segeltörn auf einem der Traditionsegler und begleitet eine Regatta.

### Party backbord wie steuerbord

Weltklasse verspricht auch das Programm an Land: Auf zwei Dutzend Bühnen und zahlreichen Plätzen wird so viel Unterhaltung geboten, dass man das Segeln fast vergessen könnte. Hunderte von Bands spielen auf. So bietet z. B. das Olympiazentrum in Schilksee neben „Tough Sailing“ auch „Great Entertainment“ auf der Strandbühne. Auf der Kiellinie laden mehrere kleine „Secret Stages“ dazu ein, regionale Musiker zu entdecken. Nicht nur an der Waterkant, auch im Grünen spielt die Musik: Auf der Freilichtbühne Krusenköppl ist unter anderem das Ukulele Orchestra of Great Britain zu Gast, während im Prinzengarten die lokale Club- und Subkultur „Together“ tanzt.



### Keine Flaute in Sicht

Bei dem kurzweiligen Programm wird die Zeit nicht lang. Schon gar nicht auf der Spiellinie: Unter dem Motto „Reise durch die Zeit“ können Kinder auf der Krusenköppl Wände bemalen und einen gigantischen Zeitstrudel aus Stoff kreieren. Ein Highlight im wahren Sinne des Wortes findet auf dem Nordmarksportfeld statt. Beim „Willer Balloon Sail“ steigen Heißluftballons und -schiffe gen Himmel. Und wen dabei die Reiselust packt, der lernt auf dem Rathausplatz die Welt kennen: 36 Länder präsentieren auf dem „Festival der Vielfalt“ ihre Kultur – mit folkloristischen Bühnendarbietungen, Kunsthandwerk und kulinarischen Spezialitäten.

Infos und Programm: [kieler-woche.de](http://kieler-woche.de)

RE 72 RB 73 RE 74 RB 75 Station: Kiel.

Über das zusätzliche Fahrtenangebot zur Kieler Woche informieren wir rechtzeitig auf [nordbahn.de](http://nordbahn.de)

## KURZTIPPS FÜR KURZTRIPS

Kurzweilig, auf kurzem Wege zu erreichen und auch etwas für Kurzentschlossene



25. NordArt

### MODERNE KUNST IM SKULPTURENPARK

1. Juni bis 6. Oktober, Büdelsdorf bei Rendsburg. [nordart.de](http://nordart.de)

**RB 75** Station: Rendsburg, von dort Bus bis Station: Carlshütte

Schwebende Container und kinetische Interpretationen des Daseins – 200 Künstler zeigen auf dem Gelände einer ehemaligen Eisengießerei in Büdelsdorf Erstaunliches. Die jährliche Ausstellung zeitgenössischer Kunst ist mit einer Fläche von mehr als zehn

Hektar eine der größten in Europa. 2024 feiert die NordArt ihr 25-jähriges Jubiläum – und stellt zum Geburtstag die Preisträger der vergangenen Jahre in den Mittelpunkt.

Foto li.: Jörg Wohlfromm © www.nordart.de, Foto re. u.: © GDM



Holstenküste Neumünster

## RIESENFEST FÜR GROSS UND KLEIN

Mit 200.000 Besuchern ist die Holstenküste das zweitgrößte Stadtfest in Schleswig-Holstein. Und das steht im Juni wieder an – mit buntem Bühnenprogramm, das vom JB Soul Orchestra bis zum Weltmusikmix von Coeur Balla reicht, Jahrmarkt und Flohmarkt, dem Holstenküstenlauf für alle, einer Kindermeile und sogar einem eigenen Gebäck.

13.– bis 16. Juni 2024,  
Neumünster. [koeste.de](http://koeste.de)

**RB 63** **RB 82** Station: Neumünster



Glückstädter Matjeswochen

## EIN FISCH WIRD GEFEIERT

Die Glückstädter haben wieder Heringe in Matjes verwandelt – und feiern die Delikatesse zum 56. Mal mit einem kulinarischen Sommerfest. Als Beilage gibt es Live-Musik von Liebe Leudde und vielen anderen Bands, Open Ships, Plattschaufel-, Papierboot- und Quietscheenten-Regatten und

zum ersten Mal das rote Sofa für den „Matjes Klönschnack“.

13. bis 16. Juni, Glückstadt.  
[glueckstadt-tourismus.de](http://glueckstadt-tourismus.de)

**RB 61** **RB 71** Station: Glückstadt

## „ICH TRÄUMTE, ICH WÄRE IN TORNESCH AUSGESTIEGEN ...

**... und hätte mit King Charles ein Eis in Bad Oldesloe gegessen.“ Wer bei einer Zugfahrt aus dem Fenster schaut, kommt leicht ins Träumen. Und das ist auch gut so. Denn Hirnforscher haben herausgefunden, dass uns Tagträume entspannter, zufriedener und kreativer machen.**

Aber wer hat schon Zeit für Träumereien? Wir alle. Immerzu. Wissenschaftler schätzen, dass jeder Mensch einen Großteil seiner Zeit mit den Gedanken ganz woanders ist – und dabei etwas für sein Wohlergehen tut. Denn auch Gedankenreisen erweitern den Horizont. In unseren Tagträumen können wir sogar ganze Welten erschaffen oder unser Leben ungestört komplett nach unseren Vorstellungen gestalten.

### Durch Tagträume die Wirklichkeit verändern

Mathias Benedek, Assoziierter Professor und Leiter der psychologischen Forschungsgruppe „Kreativität und Innovation“ an der Uni Graz, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Tagträumen. Er bestätigt den schöpferischen Aspekt von gedanklichen Abschweifungen. „Tagträumen ist ein kreativer Prozess unseres Gehirns, in dem neue Möglichkeiten auf fantasievolle Weise erkundet werden“, erklärt Benedek und betont den praktischen Nutzen von Tagträumen: „Manchmal findet man dabei sogar spontan Ideen für bisher ungelöste Probleme.“

### Ganz entspannt Luftschlösser bauen

Wann und wo träumt man am besten? Benedek weiß aus seiner Forschung: „Der Prozess des Tagträumens tritt häufig in entspannten Umgebungen auf, in denen unsere Aufmerksamkeit nicht beansprucht wird, etwa durch ein Handy, also zum Beispiel in der Badewanne, beim Wandern oder auf Bahnreisen.“ Auch der Schriftstellerin J.K. Rowling kam die Idee zu ihrem ersten Roman auf einer langweiligen Zugfahrt. Ohne ihre Tagträumereien gäbe es vermutlich keinen Zauberlehrling namens Harry Potter. Es kann also durchaus sinnvoll sein, über Unsinniges zu sinnieren.

### Schöner Träumen in der Bahn

Je nach Situation kann das „Mind-Wandering“, wie es die Fachleute nennen, aber auch ungünstig sein oder sogar gefährlich werden, zum Beispiel beim Autofahren. Das kann in der Nordbahn nicht passieren: Hier können Tagträumer in Gedanken bis zum Mond reisen – und auf dem Rückweg mit King Charles in Tornesch aussteigen.

### Übungen für Träumer

Tagträumen ist nicht so einfach, wie man denkt. Dank Smartphone und anderer Möglichkeiten, sich mehr oder weniger sinnvoll zu beschäftigen, sind wir es nicht mehr gewohnt, uns zu langweilen – und unserer Fantasie freien Lauf zu lassen. Damit das Gehirn „auf Knopfdruck“ in den Tagtraum-Modus schaltet, braucht es etwas Übung. Die Hamburger Psychologin und Bestseller-Autorin Eva Wlodarek weiß Rat: In einem kostenlosen Life-Coaching-Video auf ihrem Youtube-Kanal gibt sie Tipps, wie man sich durch effektives Tagträumen Wünsche erfüllt. Ob es wirklich funktioniert? Im Traum ist nichts unmöglich ...

## DIE FEINEN UNTERSCHIEDE

### STADTMENSCH – LANDMENSCH

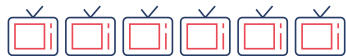
Worauf du dich in der Stadt  
am meisten freust



Iced Matcha Tea Latte to go



Keine Party in der Wohnung über dir



Neue Staffel deiner Lieblingsserie

Worauf du dich auf dem Land  
am meisten freust



Tasse Kaffee in der Bäckerei



Geburtsstagsfeier bei Verwandten



Neue Staffel deiner Lieblingsserie

## SO WEIT DIE SCHIENEN REICHEN

**Wir suchen beste Bahnbilder aus aller Welt**

Schick uns dein Foto von einer kuriosen, bemerkenswerten, beeindruckenden Bahnfahrt aus einem anderen Land der Erde. Ab sofort veröffentlichen wir hier im Lokbuch die besten Leserfotos – zusammen mit deiner kurzen Reisegeschichte dahinter.

**Wir freuen uns auf deine Einsendung!**

Über diesen QR-Code gelangst du zum Teilnahme-Formular, über das du Text und Bilder (max. 10 MB) einfach hochladen kannst.



Fotos li.: © istockphoto.com / 3dan3, helovi, Champheij, Jenniffer, Latuperisra-Andresen / Unsplash. Foto re.: © RCP/istock.adobe.com



## WENN DER BUS DEN ZUG ERSETZEN MUSS

Unter Fahrgästen ist sein Ruf eher schlecht, doch meist ist er unverzichtbar – der Ersatzverkehr.



**Das sieht jetzt etwas anders aus: neues Icon für Ersatzverkehr**

Bisher hieß es Schienenersatzverkehr (SEV), bundeseinheitlich lautet die Bezeichnung nun „Ersatzverkehr mit Bussen“. Das Symbol wurde angepasst. Es weist an den Stationen den Weg zur Busersatzhaltestelle und ist auch an den Haltestellen selbst angebracht, um zu kennzeichnen, dass dort die Ersatzbusse abfahren.

**Tipp:** Informationen zur Lage der Ersatzhaltestellen an allen nordbahn-Linien gibt es unter [nordbahn.de/ersatzhaltestellen](https://www.nordbahn.de/ersatzhaltestellen). Dort informieren wir auch, wenn eine Haltestelle vorübergehend verlegt werden muss.

\*In Ausnahmefällen – bei sehr späten Verbindungen und einem geringen Fahrgastaufkommen – werden auch manchmal (Großraum-)Taxis eingesetzt.

Wenn Bauarbeiten auf einer Bahnstrecke durchgeführt werden und Züge nicht mehr fahren können, muss eine Fahrtalternative gefunden werden. Dann werden Busse\* eingesetzt. Die Ersatzverkehre werden von unserer Betriebsplanung so organisiert, dass Anschlussverbindungen erreicht werden sollten – trotz der oft längeren Fahrzeiten der Busse.

Die Fahrten werden von lokalen Busunternehmen geleistet, mit denen die nordbahn eng zusammenarbeitet. Ein Ersatzverkehr mit Bussen wird auch dann eingerichtet, wenn Züge aufgrund einer kurzfristigen Störung, z. B. einer Streckensperrung, ausfallen. In diesem Fall spricht man von einem Busnotverkehr (BNV), der von der Leitstelle bestellt wird.

### Gut zu wissen



Bei den Ersatzbussen handelt es sich um rollstuhlgeeignete Niederflerbusse.



Leider ist es nicht möglich, Fahrräder in den Ersatzbussen zu transportieren.

### Impressum:

Herausgeber: NBE nordbahn Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG; Grüner Deich 15, 20097 Hamburg, [www.nordbahn.de](https://www.nordbahn.de), [presse@nordbahn.de](mailto: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

## WARUM WIRD MIR BEIM RÜCKWÄRTSFAHREN SCHLECHT?

**Vielen Kindern – und Erwachsenen – wird übel oder schwindelig, wenn sie mit dem Zug fahren, besonders wenn sie mit dem Rücken zur Fahrtrichtung sitzen. Warum ist das so? Wir erklären es dir.**

Bist du schon mal auf einem Schwebelbalken balanciert? Dass du dabei nicht heruntergefallen bist, verdankst du deinem Gleichgewichtssinn. Im Ohr spürt das kleine, dort tief verborgene Gleichgewichtsorgan, wie du dich bewegst und meldet das an dein Gehirn, damit dies deine Bewegungen besser steuern kann. Dazu stimmt es sich mit den Augen ab, die sehen, wie du dich bewegst – und mit den Muskeln, die dich bewegen. Im Zug bewegst du dich jedoch nicht selbst, sondern wirst bewegt. Das verwirrt dein Gehirn. Es versteht nicht, dass du siehst, wie du dich bewegst, und auch dein Gleichgewichtsorgan die Bewegung spürt, aber deine Muskeln sich nicht bewegen. Und deswegen wird dir schlecht. Das nennt man Reisekrankheit.

### **Nicht den Kopf hängen lassen!**

Reisekrank werden kann man auch im Auto, im Flugzeug oder auf einem Schiff. Von Natur aus ist der Mensch eben dazu gemacht, sich selbst zu bewegen – nicht bewegt zu werden. Das muss er erst lernen. Genauso wie das Rückwärtsfahren. Du kannst dein Gehirn langsam ans Reisen gewöhnen, indem du dir einen Platz suchst, an dem du in Fahrtrichtung schaust. Außerdem kann es helfen, während der Fahrt aus dem Fenster zu schauen, sich abzulenken oder umhergehen. Hauptsache, du behältst den Kopf oben. Denn nach unten zu schauen und zu lesen oder mit dem Smartphone zu spielen, macht es meist schlimmer. Also, Kopf hoch! Irgendwann wird's besser.

**Weißt du, wie das seltsame Etwas im Ohr heißt, wenn man es rückwärts liest?**

- a) Nagrosthciweghcielg
- b) Esanrüps
- c) Rehcamnnisnu

a) ist die richtige Lösung

Foto: © iStock.com / Aleksandar Nakic

## Beruflich falsch abgebogen? Bei uns kriegst du die Kurve.

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

**nordbahn**

## **Kontakt**

nordbahn-Kundendialog  
Fabrikstraße 7  
24103 Kiel

[moin@nordbahn.de](mailto:moin@nordbahn.de)  
[www.nordbahn.de](http://www.nordbahn.de)  
Servicetelefon: (040) 303 977-333