

# LOKBUCH 20

Das Kundenmagazin der nordbahn // Winter 2018



**nordbahn** 



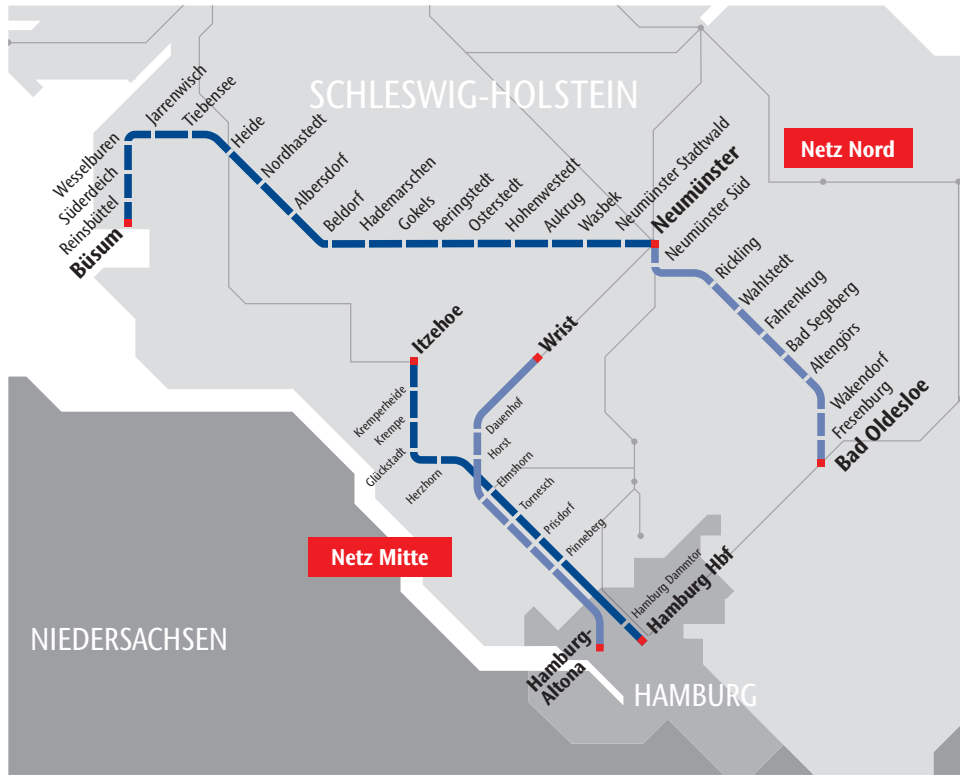
**// MACH MAL WAS**  
Do-it-yourself-Ideen für zu Hause

**// BAUSTELLENRÜCKBLICK**  
Netzstandhaltung im vergangenen Jahr

**// ENTSPANNUNG IN DER NORDBAHN**  
Massagen für die Fahrgäste

**// FIT IN DEN FRÜHLING**  
Unsere Top 5

 **NAH.SH**  
Der Nahverkehr



## MOIN, MOIN, LIEBE REISENDE UND ENTDECKER!

Hinter uns liegt ein turbulentes Jahr, das leider auch von zahlreichen Baumaßnahmen geprägt war. Hinzu kam noch das stürmische Wetter, von dessen Folgen der Eisenbahnbetrieb – und damit Sie als Fahrgast – leider nicht verschont blieben. Uns erreichten in dieser Zeit viele Anfragen, ob man die Ersatzverkehre nicht besser organisieren könne. Diesem Thema widmen wir uns in diesem Lokbuch mit einem umfassenden Rückblick und erklären, welche Herausforderungen die zunehmenden Baustellen für alle Beteiligten mit sich bringen.

Außerdem stellen wir Ihnen das Fahrplankonzept für den kommenden Baustellenkorridor vor, der die Fahrgäste zwischen Elmshorn und Pinneberg betrifft. Hier wird es zwischen dem 23. März

und dem 1. Mai 2018 zu umfangreichen Gleis- und Lärmschutzarbeiten kommen.

Darüber hinaus berichten wir über unsere spannenden Massageaktionen an Bord und zeigen Ihnen wirksame Schulter- und Nackenübungen, die Sie zur Auflockerung während der Bahnfahrt durchführen können. Schließlich haben wir noch Tipps gegen den Winterblues und wie Sie die meist graue Zeit bis zum Frühling bestmöglich nutzen können.

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und allzeit gute Fahrt!

Ihr Nis Nissen



### SIE WOLLEN KEINE AUSGABE VERPASSEN?

Dann bestellen Sie sich das Lokbuch kostenlos als PDF-Ausgabe unter // [www.nordbahn.de](http://www.nordbahn.de) oder schicken Sie eine E-Mail an [lokbuch@nordbahn.de](mailto:lokbuch@nordbahn.de).

**Servicetelefon**  
**→ (040) 303 977- 333**  
[moin@nordbahn.de](mailto: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: NBE nordbahn Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG; Grüner Deich 15 // 20097 Hamburg Redaktion: Kerstin Meyer, Corinna Kipsieker Konzept & Gestaltung: goldbutt® communication gmbh // [www.goldbutt.de](http://www.goldbutt.de) Druck & Verarbeitung: [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de) Fotos: nordbahn // [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de): Alena Ozerova, fotostudiocolor24, Bernd Schmidt, Ingo Bartussek, Iakov Filimonov, Katarzyna Bialasiwicz, Bernd Wolter, crimson Illustrationen: Gerrit Hansen/ohnekopf Auflage: viermal jährlich; 6.000 Exemplare

## LITERATURTIPP: EIN MEISTERDETEKTIV ERMITTELT



Der Klassiker unter den Kriminalromanen, mehrfach verfilmt und immer gut, aus der Feder der

berühmten Agatha Christie. Auch wer die Story schon aus Film und Fernsehen kennt, sollte doch mal zum Buch greifen und diese spannende und kurzweilige Geschichte lesen – es lohnt sich! Worum geht's? Der belgische Meisterdetektiv Hercule Poirot tritt die Reise von Istanbul nach Calais im luxuriösen Orient Express an und freut sich auf eine ruhige Zugreise, die jäh durch den gewaltsamen Tod eines Mitreisenden unterbrochen wird. Eine Schneewehe nötigt darüber hinaus den Zug auf der Strecke zum Anhalten – der Mörder befindet sich also noch unter den Fahrgästen. Poirot nimmt die Ermittlungen auf...

## MEIN LOKBUCH-EINTRAG

Die Bahn hat schon immer eine große Rolle in meinem Leben gespielt: Als „Hamburger Jung“ bin ich in der Nähe der Hauptstrecke Kiel-Hamburg aufgewachsen. Die Bahn war also immer präsent und über viele Jahre die wichtigste Verbindung, um meiner Leidenschaft – dem Fußball – nachzugehen. Im Laufe der Jahre kamen legendäre Fahrten zu Sportveranstaltungen und zahlreiche Urlaubsreisen hinzu. Heute fahre ich regelmäßig von Tornesch zum Hauptbahnhof, um dann beruflich verschiedene Ziele in Deutschland anzusteuern. Dabei trifft man viele Bekannte und umgeht den Stau auf den Autobahnen. Außer-

dem ist das Torneum in Tornesch bequem per Bahn erreichbar. Unser Fußballpark ist die erste Adresse für Fußball-Interessierte. Die Mischung mit Fußballplätzen, Soccerhalle und Sky Sportsbar bietet Raum zum Spielen, Anfeuern und Feiern. Hier treffen sich Profispieler, Hobbykicker und Fans. Und die Nordbahn bringt sie alle hin!

Mit sportlichen Grüßen  
Frank Mettal  
Geschäftsführer Torneum Fußballpark



## ONE-POT-PASTA MIT SPITZKOHL



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 mittelgroße Zwiebel // 1 kleiner Spitzkohl //  
3 Zweige Petersilie // 1 TL Rapsöl // 100 g  
magere Schinkenwürfel // 130 g Nudeln, z.B.  
Penne // 250 ml Gemüsebrühe // Salz und Pfeffer

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schinkenwürfel darin anbraten. Zwiebel- und Kohlstreifen dazugeben und 6–8 Minuten mitbraten.

### UND SO GEHTS:

Zwiebel schälen. Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und Kohl mit Zwiebel in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Nudeln dazugeben, mit Brühe ablöschen und mit Deckel ca. 20 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit der Petersilie verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

# DA KOMMT STIMMUNG AUF

Den Winterblues kennen wir alle – nichts ist so schlimm, wie ständig im Dunkeln zu sitzen, trockene Heizungsluft zu atmen und morgens nicht aus dem Bett zu kommen. Doch damit ist jetzt Schluss! Hier sind unsere Top 5 der ultimativen Stimmungsaufweller für die nasskalte Jahreszeit:



### 1. Bewegung und Sport //

Am besten bei Tageslicht, denn Licht „tanken“ hilft gegen Trübsal. Schon ein einstündiger, flotter Spaziergang reicht aus, um den Stoffwechsel anzukurbeln und dem Körper ausreichend Licht zu gönnen – sogar an nebligen Tagen! Sport ist sowieso immer gut, aber das wissen wir ja...

### 2. Ernährung //

Geben Sie ruhig mal dem Heißhunger nach deftigen Wintergerichten oder einem Stück Schokolade nach – auch das hebt schon psychisch die Stimmung. Heiße Getränke und wärmende Gewürze wie Ingwer, Chili, Nelken oder Zimt sorgen für ein wohliges Gefühl und unterstützen die Verdauung.

### 3. Duft //

Probieren Sie es mal mit Wohlgerüchen aus einer Aromalampe, denn Düfte beeinflussen uns ungemein. Zitrone erfrischt, Orange und Geranium muntern auf, Lavendel beruhigt, Rosmarin ist gut für den Kreislauf und Vanille dämpft Hungergefühle.

### 4. Schlaf //

Im Winter sollten es rund acht Stunden pro Nacht sein. Ist nicht neu, lässt sich aber oft nicht realisieren. Probieren Sie es dennoch mal aus: TV ausschalten, Handy aus, ab in die Heia und für die Bettschwere einfach mal in Ruhe lesen. Entspannt und gibt ein tolles Gefühl, Zeit sinnvoll genutzt zu haben.

### 5. Musik //

Hebt ganz klar die Laune. Egal, ob Chillout-Musik zum Entspannen oder der letzte Sommerhit zum Aufmuntern – einfach hören, was gefällt. Psychologen empfehlen sogar die Musik von den Beach Boys oder den Bay City Rollers. Dabei lässt sich übrigens auch prima Sport treiben...

## DAS GROSSE BAUSTELLENDILEMMA

Wenn die Netzstandhaltung boomt, leiden die Fahrgäste.  
Kann man das nicht besser organisieren?



Foto: www.stockphoto.com - wabeno

Millionen werden in das Schienennetz der Deutschen Bahn investiert. Auch bei der nordbahn brach das Jahr 2017 alle Rekorde in puncto Baustellen und Fahrplaneinschränkungen. Im letzten Jahr brachten über 30 Baustellenfahrpläne allein auf den Linien zwischen Itzehoe, Wrist und Hamburg die nordbahn an den Rand des planerisch Möglichen – und viele Pendler weit über die Grenze ihrer Toleranz. „Kann man das nicht besser organisieren?“, fragten viele betroffene Fahrgäste nach dem wochenlangen Ausnahmezustand im Herbst, mit wechselnden Baustellenfahrplänen, auf die zum Teil nicht einmal Verlass war. „Unbedingt“, sagen wir! Denn wir haben dasselbe Interesse. Hier möchten wir Stellung nehmen zu häufigen Kundenfragen und erläutern, wo Planung und Information verbessert werden können und müssen.

### Was ist die Ursache für das zunehmende Baustellenchaos bei der nordbahn?

Vor dem Jahr 2014, als die nordbahn ausschließlich auf den Linien zwischen Bad Oldesloe, Neu-

münster und Büsum unterwegs war, gab es pro Fahrplanjahr und Linie etwa drei Ersatzverkehre anzukündigen. Das war vor dem Investitionsprogramm der Bahn (siehe Infokasten). Diese Mo-

dernisierungsoffensive bekommt die nordbahn seit 2015 drastisch zu spüren: Im Jahr 2017 ergaben sich für die vier Linien der nordbahn insgesamt 62 Sonderveröffentlichungen der allseits unbeliebten Ersatzfahrpläne. Damit in einem möglichst kurzen Zeitraum möglichst viele Baumaßnahmen durchgeführt werden können, fasst der Infrastrukturbetreiber DB Netz AG mehrere Maßnahmen eines Abschnittes in sogenannten Baukorridoren zusammen. Die Kehrseite dieser Bündelung ist dann häufig ein über Wochen gültiger Ersatzfahrplan mit zahlreichen Änderungen für unterschiedliche Bauphasen und Geltungstage. „Wer soll da noch durchsteigen?“ lauteten viele Beschwerden über die riesigen Fahrplantabellen an Stationen und im Internet. Bei den Baustellen im Netz Mitte im Herbst und Winter kamen zu den planbaren Einschränkungen dann noch ungeplante Ereignisse, wie die Bergung eines umgestürzten Baukranes und ein entgleister DB-Zug in Elmshorn hinzu. Diese kurzfristigen Fahrplanänderungen konnten oft erst auf den letzten Drücker veröffentlicht werden. Das Resultat selbst nach größten internen Anstrengungen: gefühltes Chaos über Wochen und mehr als eine Schramme im Vertrauensverhältnis unserer Kunden.



Foto: Julia Krneuse

### Können Ersatzfahrpläne nicht langfristiger geplant und angekündigt werden?

Die Zugausfälle und Verspätungen, die sich aus einem Bauvorhaben ergeben, teilt die DB Netz AG den Verkehrsunternehmen rund 6 Monate vor Baubeginn mit. Bis aber für ein einzelnes Bauprojekt der Fahrplan beim Kunden bereitsteht, ist eine Vielzahl von Konkretisierungsschritten zwischen der nordbahn und DB Netz sowie mit den anderen parallel verkehrenden Eisenbahnunternehmen im Regionalverkehr, Fernverkehr und Güterverkehr nötig. Ein Dauergeschäft – denn in 2017 verging kaum eine Woche ohne irgendeine „planmäßige“ Fahrplanänderung.



### DIE BAHN AUF DEM WEG ZU DEUTSCHLANDS LIEBLINGSVERKEHRSMITTEL

Mit dem Programm „Zukunft Bahn“ möchte die Deutsche Bahn AG in allen Bereichen an Kundenorientierung und Leistungsqualität zulegen und im kommenden Jahrzehnt zur bevorzugten Reisealternative in Deutschland werden. Teil der Strategie ist die staatlich geförderte Verjüngungskur des Netzes in den Jahren 2015 bis 2019. Allein in Hamburg und Schleswig-Holstein wird 1 Milliarde Euro investiert, unter anderem in 440 Kilometer Schienen, 360 Weichen, 21 Brücken sowie in Lärmschutz und Leit- und Sicherungstechnik.



Entscheidend für spät veröffentlichte Kundeninformation ist aber nicht allein die zunehmende Häufigkeit der Baumaßnahmen, erläutert Christian Nachtwey, Leiter Betrieb bei der nordbahn: „Die Komplexität der großen Baukorridore wird zum Kapazitäts- und Zeitproblem. Dort muss eine Vielzahl eng getakteter Einzelmaßnahmen in der Betriebsplanung unter einen Hut gebracht werden. Die vielschichtigen Abstimmungsbedarfe müssen innerhalb eines solchen Großprojektes so gesteuert werden, dass uns am Ende des Planungsprozesses für Betriebsplanung und Fahrgastinformation noch ausreichend Zeit bleibt“. Denn erst wenn DB Netz alle Zugfahrpläne genehmigt hat und durch uns die Fahrtzeiten von Ersatzbussen geplant und ergänzt wurden, kann die Fahrgastinformation beginnen – und nochmals vergehen einige Tage für Aufbereitung, Abstimmung, Produktion und Verbreitung. „Damit beim Zukunftsprogramm der Bahn das Angebot und die Information für unsere heutigen Fahrgäste nicht auf der Strecke bleiben“, so Nachtwey weiter, „müssen die Prozesse

der Planung, Koordination und Abstimmung bei allen Akteuren dringend an das neue Bautempo angepasst werden.“

Nach Gesprächen mit den Verantwortlichen der DB Netz AG erwarten wir spürbare Verbesserungen für die anstehenden Baustellen in 2018. Es wurden die internen Abläufe der Betriebsplanung eingehend auf den Prüfstand gestellt und die Handlungsbedarfe auf Seiten der DB Netz AG durch die nordbahn an die dortigen Ansprechpartner herangetragen.

#### Warum waren die Ersatzbusse teilweise so unpünktlich und überfüllt?

Während gewisse Komforteinbußen beim Bus durchaus als „natürliches Übel“ verstanden werden, erlebten viele den Ersatzverkehr im letzten Herbst als reine Zumutung: sehr unzuverlässig, teils hoffnungslos überfüllt und extrem lange Reisezeiten. Hintergrund waren zeitgleiche umfangreiche Bauaktivitäten auf der Schiene in Schles-

wig-Holstein und die dadurch ausgelöste immense regionale Nachfrage nach Bussen und Fahrern, insbesondere in den betroffenen Hauptverkehrszeiten. Dieser Bedarf war durch die ansässigen Busunternehmen nicht ausreichend zu bedienen. Die kritische Straßenverkehrslage im Westen Hamburgs tat ein Übriges. „Auch bei der Organi-

sation von Ersatzbeförderung stellt uns die Bündelungsstrategie von Baustellen der DB Netz AG vor Herausforderungen“, meint Dr. Eduard Bock, Geschäftsführer der nordbahn.



### WO BEKOMME ICH VORAB INFORMATIONEN?

Sobald die Betriebsplanung abgeschlossen ist, finden Sie den angepassten Fahrplan hier:



#### Baustellen im Überblick

Auf nordbahn.de veröffentlichen wir alle bereits geplanten Sonderfahrpläne unverzüglich – im Regelfall rund eine Woche im Voraus. Auch über größere Störungen im Bahnverkehr informieren wir Sie dort mit Eilmeldungen aus unserer Leitstelle. Wenn Sie sich online für unseren E-Mail-Fahrplannewsletter anmelden, erhalten Sie diese Informationen für Ihre Linie automatisch.



#### nordbahn-Verbindungen bei [bahn.de](http://bahn.de), [hvv.de](http://hvv.de) und [nah.sh](http://nah.sh)

Direkt nach Abschluss der Planung übermittelt die nordbahn die Änderungen an die elektronischen Auskunftsportale der DB und der Verbünde HVV und NAH.SH. Auch Abschnitte und Fahrtzeiten der Ersatzbusse sind dort enthalten. Wir arbeiten derzeit an technischen Lösungen, um die Auskunft auf diesen Websites und in den zugehörigen Apps künftig noch einige Tage früher als bisher aktualisieren zu können.

#### Unterwegs

Auch in den Vitrinen, in Anzeigen und Durchsagen am Bahnsteig und in Zügen informieren wir über Fahrplanänderungen. Durch die Logistik und Abstimmung mit dem Stationsbetreiber (DB Station und Service) kommt es aber zu Verzögerungen. Besonders aktuell und komfortabel sind also auch unterwegs die genannten Onlineauskünfte, die Sie bequem über Ihr Smartphone aufrufen können.

## SECHS WOCHEN BAUSTELLENFAHRPLAN NEUE GLEISE UND LÄRMSCHUTZ FÜR TORNESCH

Auf dem Abschnitt zwischen Elmshorn und Tornesch werden vom 23.03.2018 bis zum 01.05.2018 die Gleise erneuert und Lärmschutzwände in Tornesch gebaut. Aufgrund dieser umfangreichen Baumaßnahmen müssen sich die Fahrgäste zwischen Hamburg und Elmshorn leider auf massive Fahrplaneinschränkungen sowie begrenzte Kapazitäten einstellen. Gemeinsam mit der Regionalbahn Schleswig-Holstein arbeiten wir intensiv an einem Ersatzkonzept. Im Einzelnen sind folgende Leistungen geplant:

### NORDBAHN

Die nordbahn muss während der gesamten sechswöchigen Bautätigkeiten ihr gewohntes Fahrtenangebot deutlich reduzieren:

- » Es verkehren Züge in beiden Richtungen zwischen Wrist bzw. Itzehoe und Hamburg-Altona mit Halt an allen regulären Stationen.
- » Außerdem pendelt die nordbahn zwischen Pinneberg und Hamburg Hbf.
- » Mit Ausnahme täglich einer morgendlichen und abendlichen Fahrt können keine durchgehenden Verbindungen zwischen Itzehoe und Hamburg Hbf angeboten werden.

Da das Bauprojekt mehrere Einzelmaßnahmen mit unterschiedlichen betrieblichen Auswirkungen umfasst, ist leider kein gleichbleibendes Fahrplanangebot über den gesamten Zeitraum möglich. Die genauen Fahrzeiten unserer Züge während

der unterschiedlichen Bauabschnitte werden wir schnellstmöglich auf nordbahn.de sowie in den Verbindungsauskünften und Apps der DB, der NAH.SH und des HVV veröffentlichen. Wir empfehlen Ihnen, während der Bauphase vor Abfahrt Ihre Verbindung online zu prüfen.

Bitte beachten Sie, dass auch geringfügige Auswirkungen auf die Strecke RB 62 von Neumünster nach Bad Oldesloe bestehen und es hier morgens und abends zu vereinzelt Ausfällen kommt.

### REGIONALEXPRESS

Einmal pro Stunde fährt der RE 70 zwischen Kiel und Hamburg Hbf mit Halt in Wrist, Elmshorn, Hamburg Dammtor und Hamburg Hbf.

### BUSERSATZVERKEHR

Ergänzend zu den Zugverbindungen wird auf dem Abschnitt Elmshorn - Pinneberg ein umfassendes Ersatzbuskonzept eingerichtet. Die Busse fahren in der Hauptverkehrszeit wie folgt:

- » Alle 60 Minuten zwischen Elmshorn und Pinneberg mit Halt an allen nordbahn-Unterwegshalten (außer Prisdorf)
- » Alle 60 Minuten als Expressverbindung zwischen Elmshorn und Pinneberg (ohne Unterwegshalt)
- » Alle 20 Minuten zwischen Tornesch und Pinneberg (ohne Halt in Prisdorf)
- » Alle 60 Minuten zwischen Pinneberg und Prisdorf

Der Fahrplan dieses Ersatzverkehrs bleibt während des gesamten Zeitraumes unverändert. Sie finden alle Busfahrten schnellstmöglich in den Ver-

bindungsauskünften und Apps der DB, der NAH.SH und des HVV. Eine tabellarische Übersicht der Busse veröffentlichen wir parallel auf nordbahn.de

### S-BAHN

Zwischen Pinneberg und Hamburg Hbf sowie Pinneberg und Hamburg-Altona können Sie ebenfalls auf die S-Bahn der Linie S3 ausweichen. Diese verkehrt im 10- bzw. 20-Minuten-Takt.

### AKTIV INFORMIERT!

Wenn Sie darüber benachrichtigt werden möchten, können Sie sich für unseren fahrplan-Newsletter anmelden. Einfach Ihre Strecke auswählen und alle Infos bequem per Mail erhalten.



## MACHEN WIR DAS BESTE DRAUS



Eigentlich nennt man „zwischen den Jahren“ die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr, aber eigentlich würde dieser Begriff eher auf die jetzige Zeit passen – also wenn es nasskalt, matschig und überhaupt alles so grau in grau ist, der letzte Weihnachts-Blinke-Schmuck verstaubt wird und die Oster-eier noch auf ihren Einsatz warten. Wenn der Winter irgendwie weg ist, der Frühling aber noch nicht

da, wenn man im Zug sitzt und die eher trist anmutende Gegend betrachtet, die weder von hübschen Schneehäubchen noch von sattem Grün bekleidet ist. Aber wie bei so vielen Dingen im Leben sollte man aus der Not eine Tugend machen und sich freuen, dass der weihnachtliche Mega-Stromverbrauch ein Ende hat, Sofa, Magen sowie Waage entlastet und die Augen verschont werden (siehe Weihnachts-Blinke-Schmuck). Entschlackungskuren für den Kleiderschrank und Wellness für den Körper sind angesagt, ebenso Spaziergänge an der frischen Luft! Schauen Sie mal genau hin, die ersten Frühlingsboten sprießen bereits aus der Erde und vielleicht findet sich ja schon ein Osterei im Baum, das Sie letztes Jahr vergessen haben und jetzt „zwischen den Jahren“ wieder auftaucht. Und das mit dem Grün kommt dann von ganz allein. Oder darf's noch ein bisschen Schnee sein?

## ENTSPANNT IN DER NORDBAHN



Der Herbst hatte es in sich und bescherte uns und damit natürlich auch unseren Fahrgästen eine sehr unentspannte Betriebssituation. Leider konnten wir an den Umständen nichts ändern. Was wir aber machen konnten, war ein bisschen Schadensbegrenzung betreiben, uns für die Unannehmlichkeiten entschuldigen und ein wenig für Entspannung sorgen.

Die kam dann erst einmal in Form von leckerer Nervennahrung, nämlich als Schokolade von Ritter Sport inklusive einer kleinen Entschuldigungs-Botschaft, die wir an die Fahrgäste verteilt haben. Schließlich durfte aber auch die körperliche Entspannung nicht fehlen: Und so boten wir im Dezember und Januar auf allen vier Linien kostenlose Express-Massagen für die Fahrgäste an, die rege in Anspruch genommen wurden.

Im Dezember war das Team von InTouch Eventmassagen mit an Bord und brachte die Fahrgäste relaxed durch die Adventszeit. Für einen entspann-

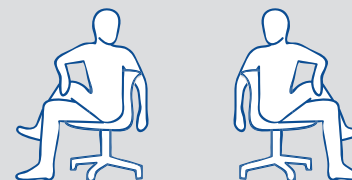
ten Start ins neue Jahr sorgte im Januar schließlich Florian Englisch von elbRücken. Die Fahrgäste genossen die kurze Auszeit und ließen sich von den mobilen Masseuren Kopf und Nacken massieren. Teilweise entstanden sogar Warteschlangen! Wegen der durchweg positiven Rückmeldungen werden wir dieses Angebot bestimmt dieses Jahr noch einmal wiederholen. Und damit Sie bis zur nächsten Entspannung im Zug nicht mehr so lange warten müssen, hat Florian für Sie ein paar Übungen für unterwegs zusammengestellt. Die gibt es übrigens auch als Videos auf unserem Instagram-Kanal die\_nordbahn.

### Tipps von Flo für Zugfahrer und Vielsitzer

## ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN, SCHULTER & NACKEN

### RÜCKENÜBUNG 1

Die erste Übung heißt „Drehsitz“ und ist für die seitliche Rückenmuskulatur. Dafür setzt ihr euch gerade hin und stellt die Füße hüftbreit auf. Dann schlagt ihr das linke über das rechte Bein und dreht den geraden Rücken nach links. Und zieht mit der rechten Hand das Knie leicht zum Körper. Diese Position haltet ihr für 30 Sekunden und dann wechselt ihr die Seiten.



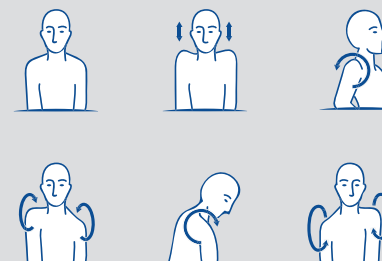
### RÜCKENÜBUNG 2

Die zweite Übung sieht lustig aus, ist aber sehr wirksam. Dafür wieder gerade hinsetzen, die Füße parallel zueinander aufstellen und die Hände auf die Beine legen. Führt nun beim Ausatmen das Kinn zur Brust und rollt dabei den Rücken nach vorne ein, bis ihr einen richtigen Katzenbuckel habt. Beim Einatmen richtet ihr Wirbel für Wirbel wieder auf, streckt am Ende die Brust heraus bis ihr in ein Hohlkreuz kommt. Und dann die Arme nach hinten strecken und kurz halten. Nach 4-5 x wird sich euer Rücken wie neu anfühlen.



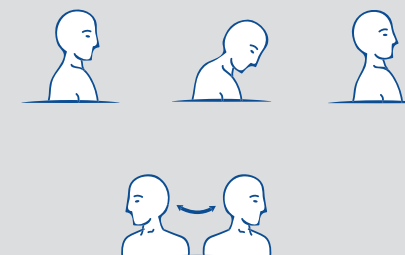
### SCHULTERÜBUNGEN

Zuerst ein bewährter Klassiker: das Schultern kreisen. Dafür setzt ihr euch gerade hin, stellt die Füße hüftbreit auf und legt die Hände auf die Oberschenkel. Ganz wichtig dabei: gleichmäßig und ruhig atmen. Dann hebt ihr die Schultern nach oben als würde sie ein Marionetten-Spieler hochziehen, kurz halten und langsam wieder absenken. Das macht ihr insgesamt 10x. Dann kreist ihr beide Schultern abwechselnd rückwärts und danach 10 x vorwärts.



### NACKENÜBUNGEN

Die zweite Übung ist besonders gut, wenn der Kopf dauerhaft in ein und derselben Position verharrt, weil das schnell zu Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur führen kann. Senkt euren Kopf langsam Richtung Brust, kurz halten und anschließend bis in den Nacken heben – aber nur etwas weiter als die normale Position. Das wiederholt ihr dann noch 12 x. Danach dreht ihr euren Kopf vorsichtig nach rechts und nach links. Spürt jeweils die Dehnung und wiederholt diese Übungen ebenfalls 12 x.





## DAS MACH ICH JETZT SELBST

Früher wurde die Winterzeit dazu genutzt, zu Hause handwerklich tätig zu werden. Dinge zu reparieren, Socken zu stopfen und Kleidung auszubessern, aber auch um schöne Arbeiten aus Holz zu fertigen oder Pullis zu stricken. Warum also nicht einmal die gute alte Tradition aufleben lassen und selber was machen? Wir haben ein paar Aktivitäten als Anregung für Sie zusammengestellt.

### UMDEKORIEREN

Weihnachtszeit vorbei? Dann raus mit dem winterlichen Deko-Material, holen Sie sich den Frühling wenigstens schon mal ins Haus! Frühblüher wie Hyazinthen zeigen sich jetzt von ihrer besten Seite und bringen den ersten Farbtupfer in die Wohnung. Und wo Sie schon mal dabei sind: Ein paar Möbelstücke umstellen, Kissenhüllen wechseln, am besten in frischen Farben, im Kleiderschrank Platz für die neuen Frühjahrssachen machen – das macht gute Laune und hebt die Vorfreude auf den Frühling.

### UPCYCLING

Der Begriff kommt aus dem Englischen (up „nach oben“, recycling „Wiederverwertung“) und bezeichnet die Umwandlung von scheinbar nutzlosen Gegenständen in neuwertige Produkte. Alte Bretter werden zu schicken Kleiderhaken umfunktioniert, leere Plastikflaschen zu Blumentöpfen und aus dem Stück Holz vom Strand wird ein Handy-Halter. Einmal losgelegt, fallen Ihnen bestimmt tausend Sachen ein, die Sie aus alten Dingen für Ihr Zuhause basteln können. Anregungen gibt es unter // [www.andersdenken.at/upcycling-kreativitaets-training](http://www.andersdenken.at/upcycling-kreativitaets-training) oder // [www.solebich.de/wohnen/upcycling](http://www.solebich.de/wohnen/upcycling)



### ARMBÄNDER BASTELN

Ab in den Bastelladen, elastische Bänder und Perlen gekauft und ran ans Auffädeln! Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – von rustikal aus Holzperlen bis hin zu edel mit Silberelementen und Perlen ist hier alles möglich. Auch die Kleinsten haben einen Riesenspaß beim Fädeln von Armbändern. Außerdem sind sie ein tolles Geschenk: individuell und selbstgemacht! Vor dem Auffädeln das Gummiband großzügig am Handgelenk maßnehmen, es darf nicht zu eng sitzen. Dann ein wenig Zugabe für den Knoten lassen. Beim Fädeln immer wieder einmal kontrollieren, ob schon genug Perlen verwendet worden sind. Mit einem festen Knoten verschließen – fertig ist das Schmuckstück.

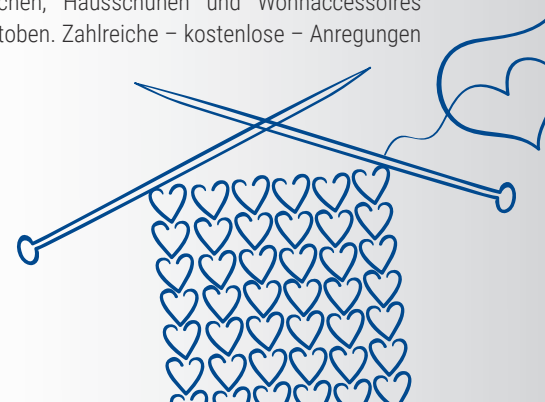
### STRICKEN

Greifen Sie mal wieder zur Stricknadel. Besonders lustig sind fertige „Sockenpakete“ mit Nadeln, Wolle und Strickanleitung. Aber auch ein schöner Schal aus kuschliger Wolle, eine Mütze oder Stulpen für warme Waden lassen sich schnell und einfach zaubern. Strickprofis können sich an Taschen, Hausschuhen und Wohnaccessoires austoben. Zahlreiche – kostenlose – Anregungen

und Anleitungen gibt es im Internet, zum Beispiel unter // [www.fuersie.de/stricken/gratis-strickanleitungen](http://www.fuersie.de/stricken/gratis-strickanleitungen) oder // [www.loveknitting.de](http://www.loveknitting.de)

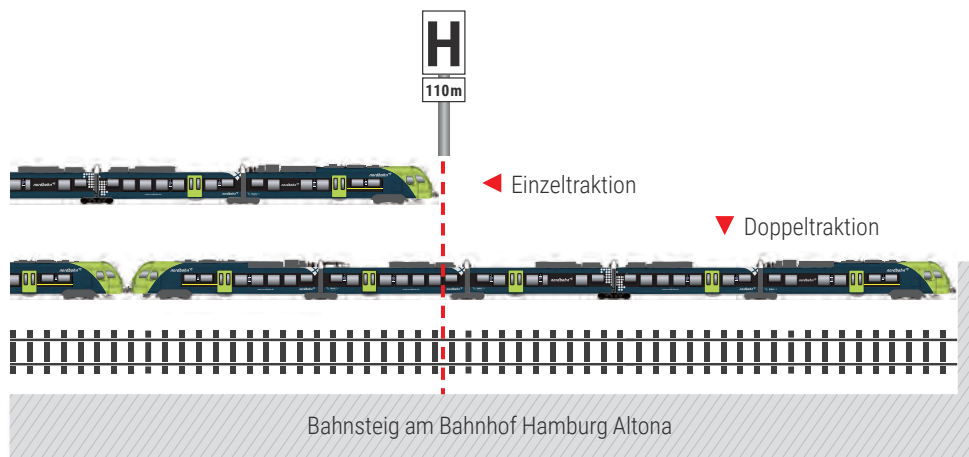
### MARMELADE KOCHEN

Eigentlich eine typische Sache des Spätsommers. Aber auch im Winter gibt es einige tolle Obstsorten, die sich hervorragend zum Verarbeiten eignen, wie zum Beispiel Ananas oder Orangen. Bei letzteren denken viele an die eher bittere, echte englische „Orangemarmelade“, deren Herstellung sehr aufwändig ist. Versuchen Sie es doch mal mit dem Saft frisch gepresster Orangen, zubereitet nach Anweisung auf der Gelierzucker-Packung. Ebenfalls sehr lecker ist Konfitüre aus reifer Ananas. Einfach mit Gewürzen wie Zimt, Nelken oder Kardamom aufhübschen oder vielleicht mal mit Chili experimentieren?





## JA WO HÄLT ER DENN JETZT NU'?



Manche Dinge im Bahnalltag können sich Fahrgäste nur schwer erklären. Dazu zählen zum Beispiel die variierenden Haltepositionen unserer Züge an den Bahnhöfen Altona und Elmsborn. Die Haltepositionen der Züge variieren wir natürlich nicht, um Sie zu ärgern. Hinter den abweichenden Haltepositionen steckt auch keine Willkür unserer Lokführer, sondern ein vorgeschriebener Halteprozess.

An der Station Altona ist eine weiße Haltetafel mit der Angabe „110 Meter“ angebracht, was bedeutet, dass Züge, die länger als 110 m sind, an dieser Tafel vorbeifahren dürfen. Züge, die kürzer sind, müssen zwingend vor dieser Tafel zum Stehen kommen. Wenn die Nordbahn nun mit zwei aneinandergeschlossenen Zügen, einer so genannten Doppeltraktion, unterwegs ist, darf sie bis nach vorne durchfahren, da sie länger ist als 110 m. Ist sie lediglich in einer Einfachtraktion unterwegs, muss sie vor dem Schild halten und der Fahrgast muss leider zum hinteren Teil des Bahnsteigs laufen, um einsteigen zu können.

Hintergrund dieser Haltevorgaben ist das in 2015 überprüfte Zugsicherheitskonzept der DB Netz AG für den Bahnhof Altona, in dem der Abstand des

Zuges zum Ausfahrtsignal in Abhängigkeit seines Beschleunigungsvermögens vorgegeben ist. Würde die Nordbahn als Einzeltraktion in den Bahnhof Altona bis nach vorne durchfahren, würden der Abstand zum Ausfahrtsignal und die damit aufgebaute Geschwindigkeit die Vorgaben überschreiten. Um die Beschleunigungsstrecke für kurze Züge zu verringern, müssen diese also näher am Signal und damit weiter hinten am Bahnsteig halten. Außerdem wird die Halteposition auch von der Barrierefreiheit des Bahnsteigs bestimmt. So wird der barrierefreie Einstieg in Elmsborn beispielsweise nur im hinteren, höhergelegenen Bereich des Bahnsteiges gewährleistet. Deswegen kann eine Einfachtraktion nicht bis nach vorne durchfahren.

## VORANKÜNDIGUNGEN

### FAHRPLANABWEICHUNGEN WEGEN BAUMASSNAHMEN DER DB AG

RB 63 Büsum – Heide – Neumünster RB 82 Neumünster – Bad Segeberg – Bad Oldesloe	
Zeitraum	Fahrplanabweichung
15. bis 16.02.2018	Ersatzverkehr mit Bussen zwischen Hohenwestedt und Heide zwischen 22 Uhr und 6 Uhr
09. bis 12.03.2018	ganztäglich Ersatzverkehr mit Bussen zwischen Hohenwestedt und Neumünster
19. bis 23.03., 23. bis 28.04., 30.04. bis 05.05.2018	Ersatzverkehr mit Bussen zwischen Hohenwestedt und Neumünster zwischen 20 Uhr und 2 Uhr

RB 71 Wrist/Itzehoe – Hamburg-Altona RB 61 Itzehoe – Hamburg Hbf	
Zeitraum	Fahrplanabweichung
23.02. bis 22.03.2018	Ausfall einzelner Züge in den Nachtstunden zwischen Altona und Pinneberg sowie Pinneberg und Hauptbahnhof
22.03. bis 02.05.2018	umfangreicher Baukorridor (mehr Informationen auf Seite 10)

#### 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](http://www.nordbahn.de/newsletter)



## MITLOGGEN UND GEWINNEN!



Schicken Sie uns Ihre Antwort mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“ bis zum 31.03.2018 an:

[gewinnspiel@nordbahn.de](mailto:gewinnspiel@nordbahn.de)

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 1 x Freikarten für eine Familie (2 Erwachsene & 2 Kinder) für das Fledermauszentrum Noctalis in Bad Segeberg. Die richtige Antwort lautet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Teilnahmebedingungen:** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der nordbahn und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, das sein voller Name sowie sein Wohnort in der nächsten Ausgabe veröffentlicht wird.

**Gewonnen hat:**

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

Gewinner der drei Wärme-Körnerkissen sind:

- \* Annika Stetter aus Glückstadt
- \* Horst Schreiber aus Hohenhörn
- \* Bernd Max Petersen aus Glückstadt

Herzlichen Glückwunsch!



afrikanische Buchst.			kleines Adagio	innere Organhülle		Abk. dito		Kunststoff	Stern im Sternbild Löwe	Abk. „meines Erachtens“
Abk.: Bachelor of Arts			Kfz-Zeichen Schleswig	Zusatz				alk. Getränk (Rheingegend)	lmlösch:	
			1	Abk. amerik. Bank				6		
Jugendliche					8					4
Plattfisch							Vorfahrin			
Abk.: Miligramm			antike Hafenstadt (Ptolemais)			2	kleines Wäldchen			medizinisch: „zur Elle hin“
			engl. „Schuss“		11	asiatischer See	chem. Zeichen Ruthenium	Rankpflanze		
Alter Begriff „unartig, Böse“			7				Nebenfluss der Elbe			
		5		engl. Abschiedsgruß						12
			9	herausfinden						
Hunnenkönig				Abk. im Auftrag			Ehemalige „Princes of Wales“			10
Toilette										
			Parkstraßen							3
								Abk.: Kreis		

## VERANSTALTUNGSKALENDER & EVENTTIPPS



### FEBRUAR-MAI

- 13.02. // Die himmlische Nacht der Tenöre  
20 Uhr Heide, St.-Jürgen-Kirche
- 22.02. // Nachtwanderung am Deich entlang  
16:30 Uhr Büsum, Schutzstation Wattenmeer
- 23.-25.02. // Hamburger Motorradtage  
Hamburg, Messeplatz
- 07.03. // Plattdeutscher Abend  
19:30 Uhr Albersdorf, Bürgerhaus
- 13.03. // Die Nacht der Musicals  
19:30 Uhr Itzehoe, Stadtheater
- 18.03. // Wanderung um den Segeberger See  
09:30 Uhr Bad Segeberg, Treffpunkt ist vor dem Fahrradgeschäft, Bleeck 20
- 19.03. // Frühjahrskonzert des MTSV Spielmannzug  
Hohenwestedt, Aula der Grundschule am Park
- 23.03.-23.04. // Frühlingsdom  
15 Uhr Hamburg, Heiligengeistfeld
- 25.03. // 40. Traveauf  
10 Uhr Bad Oldesloe, Kurparkstation
- 25.03. // Verkaufsoffener Sonntag  
13 Uhr Hamburg, Innenstadt
- 25.03. // Verkaufsoffener Sonntag  
12 Uhr Heide, Innenstadt
- 27.03. // Große Fahrradtour der Büsumer Gästelotsen  
14 Uhr Büsum, Rathaus

31.03.-01.04. // 6. Büsumer Drachenflugtage  
10 Uhr Büsum, Familienlagune Perlebucht



- 02.04. // Verkaufsoffener Sonntag „Blütenzauber“  
12 Uhr Bad Oldesloe, Innenstadt
- 15.04. // Scheuneflohmarkt  
10 Uhr Bad Oldesloe, Scheune Wolkenwehe
- 21.04. // Stormarner Künstlermesse  
Bad Oldesloe, Stormarnhalle
- 29.04. // Verkaufsoffener Sonntag  
12 Uhr Itzehoe, Innenstadt
- 19.05. // 19. Störlauf  
Itzehoe, Cirencester Park

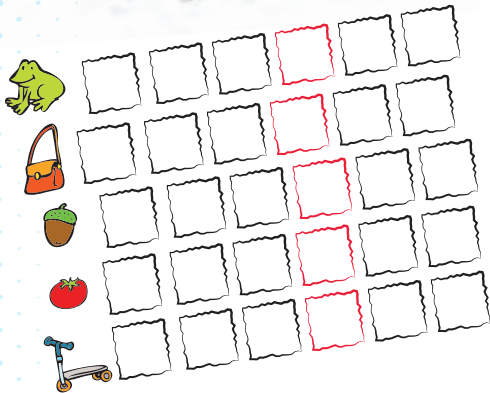


Gewusst? Weitere Events entlang der Strecke finden Sie auf der nordbahn-Website unter [Magazin/Veranstaltungskalender](#).

# KINDERECKE

## Fehlersuche

Ein tolles Winterspaß-Bild! Leider haben sich rechts 7 Fehler eingeschlichen. Findest du sie alle?



Lösung:

## Wortsuche

Wie lautet das Lösungswort?

Lösung: Schal

## Labirynth

