

# LOKBUCH 28

Das Kundenmagazin der nordbahn // Sommer 2020



**nordbahn** 

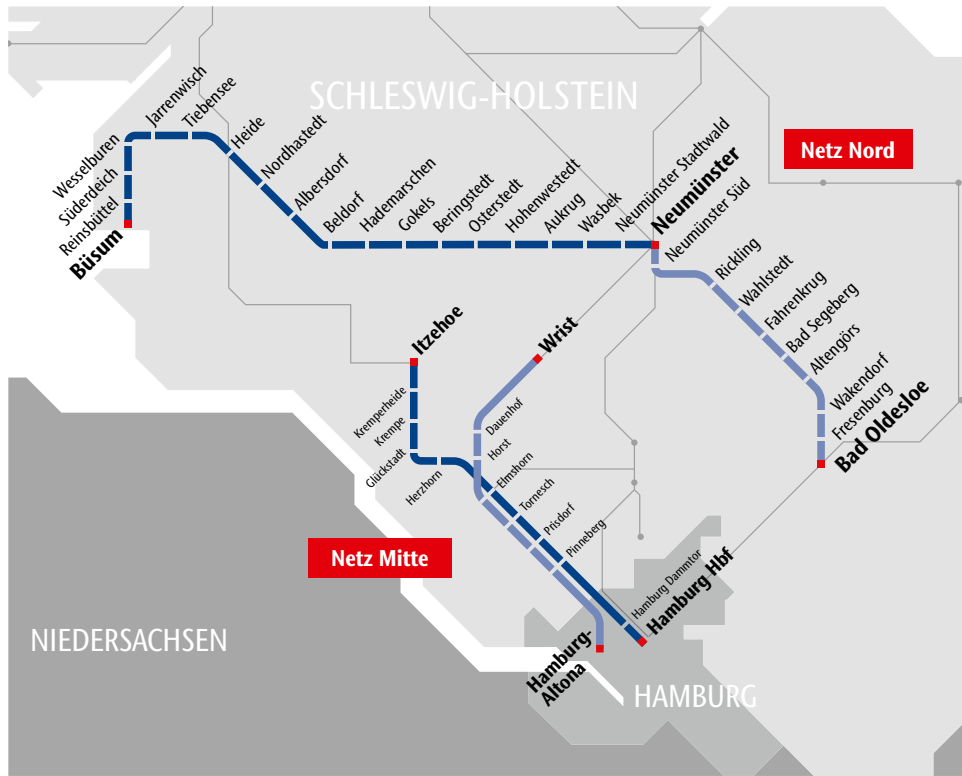
// **UNTERWASSERWELT**  
"Wet Five" und Leben in der Nordsee

// **NACHTS BEI DER NORDBAHN**  
Im Einsatz, wenn Sie schlafen

// **WASSERSPORT BÜSUM**  
Katamaran-Erlebnisfahrt zu gewinnen

// **MEIN SCHÖNER GARTEN**  
Tipps, wie's lauschig wird

 **NAH.SH**  
Der Nahverkehr



**DU WILLST KEINE AUSGABE VERPASSEN?**

Wir informieren dich, wenn die neueste Ausgabe erschienen ist. Schreib uns einfach eine E-Mail an [//lokbuch@nordbahn.de](mailto://lokbuch@nordbahn.de)

**Servicetelefon**  
**→ (040) 303 977- 333**  
[moin@nordbahn.de](mailto:moin@nordbahn.de)

**DEIN „FAHRPLAN“ FÜR DAS LOKBUCH – DAMIT DU DICH IMMER GUT ZURECHTFINDEST:**

- Hier findest du interessante Informationen über die nordbahn!
- Erfahre Vielseitiges aus dem nordbahn-Land!
- Sei aktiv auf unseren Mitmachseiten!

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:** NBE nordbahn Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG; Grüner Deich 15 // 20097 Hamburg **Redaktion:** Kerstin Meyer, Kathrin Freist **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:** Titelfoto: Unsplash-frank-mckenna // nordbahn // Hecker\_LKN\_SH, Siems LKN.SH // Wassersport Büsum // Unsplash-Amelie & Niklas Ohlrogge // [www.stock-adobe.com](http://www.stock-adobe.com): ©fotohansel, ©Vladislav Nosik, ©gudrun, ©JuliaNaether, ©rh2010, ©cristalov  
**Illustrationen:** Gerrit Hansen/ohnekopf **Auflage:** viermal jährlich; 6.000 Exemplare

## MOIN, LIEBE REISENDE UND ENTDECKER!

Die Corona-Krise und der damit verbundene Lockdown haben uns alle im Frühjahr schwer getroffen. Ich hoffe, dass Sie gut und vor allem gesund durch diese Zeit gekommen sind! Einen besonderen Dank möchte ich allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aussprechen, die durch ihren Einsatz dafür gesorgt haben, dass wir unser Fahrtenangebot ohne größere Einschränkungen aufrechterhalten konnten. Sogar nachts sind wir bei der nordbahn aktiv, wie Ihnen unser Lokführer Gordon Doyen schildert. Nun nimmt das Leben wieder Fahrt auf, wir kehren langsam in den gewohnten Alltag zurück, Reisebeschränkungen werden nach und nach gelockert. Auch unsere Züge füllen sich, zum Glück! Wir bringen Sie zuverlässig und sicher ans Ziel. Und um dem Klimawandel zu begegnen, ist und bleibt nachhaltige Mobilität ein wichtiger Faktor. Regeln und Rücksichtnahme spielen dabei weiter eine

große Rolle. Das Tragen einer Maske in der Bahn oder beim Einkauf empfand auch ich zuerst als unbequem, inzwischen ist es für mich zu einer Selbstverständlichkeit geworden, an die wir uns zum gegenseitigen Schutz auch alle halten sollten. Den Sommer werden viele von uns anders verbringen, als zunächst geplant war und nicht weit reisen. Dass unser schöner Norden auch Wassersportabenteurer und jede Menge Ferienspaß zu bieten hat, zeigen die Seiten 6 und 7. Wie man sich im Garten oder auf dem Balkon seine ganz eigene Idylle schaffen kann, sehen Sie auf den Seiten 10 und 11.



Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und uns allen prächtiges Sommerwetter!  
**Ihr Dr. Eduard Bock**

## GEMEINSAM SICHER UNTERWEGS: IN BAHN UND BUS IST DIE MASKE EIN MUSS



Wie ihr wisst, sind Fahrgäste seit Ende April verpflichtet, in Bussen und Bahnen und an Haltestellen einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen – und zwar ist damit eine einfache Alltagsmaske gemeint. Auch ein Plexiglas-Visier oder Provisorien, wie Tücher oder Schals sind ausreichend. Von der sogenannten Maskenpflicht ausgenommen sind lediglich Kinder unter 6 Jahren und Personen, die aus gesundheitlichen Gründen keine tragen und dies durch einen Nachweis belegen können.

Bei Verstößen gegen die Maskenpflicht kann die nordbahn von ihrem Hausrecht Gebrauch machen und einen Fahrgast von der Mitfahrt ausschließen. Dies liegt auch im Interesse anderer Fahrgäste. Wie Beschwerden zeigen, sind Fahrgäste beunruhigt oder fühlen sich sogar bedroht, wenn eine andere Person im Zug keine Maske trägt. **Ganz wichtig:** Der Mund-Nasen-Schutz soll – wie der Name schon sagt – Mund und Nase bedecken und nicht etwa unterm Kinn baumeln. Die Maske ist während der Fahrt ohne Unterbrechung zu tragen, sollte also nicht abgenommen werden. Beschränkt deshalb bitte das Essen und Trinken im Zug auf das Notwendigste und genießt euren Snack oder Kaffee besser vor oder nach der Fahrt. Danke!

# NATIONALPARK-THEMENJAHR 2020: UNTERWASSERWELT



Zum Nationalpark Wattenmeer gehört neben Watt, Salzwiesen und Dünen auch viel Meer – und damit Leben unter Wasser. Was dort im Verborgenen passiert und wer dort lebt – dem geht das Nationalpark-Themenjahr „Unterwasserwelt“ auf den Grund.



Foto: Multimar/Seedähle/Hecker\_LKN\_SH

Unter Wasser ist das Leben anders. Wir Menschen können dort ohne Hilfsmittel nicht atmen, bewegen uns schwerfällig und die Verständigung klappt nur schlecht. Fische, Krebse, Quallen und Schweinswale haben sich jedoch im Laufe der Evolution perfekt an diesen Lebensraum angepasst. Ihre Körper sind oft stromlinienförmig oder haben Anhänge, um sich mit der Strömung treiben zu lassen. Viele haben Kiemen und an das Wasser angepasste Sinnesorgane, wie z.B. das Seitenlinienorgan der Fische. Es nimmt Druckunterschiede im Wasser wahr, so dass Fische auch bei totaler Dunkelheit Hindernissen im Wasser ausweichen können. Auch nutzen die Tiere im Meer besondere Formen von Nahrungserwerb und Fortpflanzung, die an der Luft nicht funktionieren würden.

Vieles ist uns jedoch noch unbekannt. Das Meer ist weitgehend unerforscht; über die Tiefsee wissen wir weniger als über das Weltall. Es werden fast täglich neue Arten entdeckt, aber viele Arten verschwinden auch, denn diese Unterwasserwelt ist bedroht. Müll, Lärm, zu viele Nährstoffe und der Klimawandel machen auch dem Leben unter Wasser arg zu schaffen.

## Neue Botschafter des Weltnaturerbes Wattenmeer

Neue Botschafter des Weltnaturerbes Wattenmeer sind die „Wet Five“, zu denen Scholle, Seeanemonen, Ohrenqualle, Seesterne und Ruderfußkrebse gehören. Während die Scholle als einer der Hauptspeisefische den meisten Menschen bekannt ist, stellt man sich bei den Seeanemonen schon die Frage, ob es sich um Pflanzen oder Tiere handelt. Vor Quallen haben viele Badende Respekt, dabei ist die heimische Ohrenqualle ganz harmlos. Seesterne wiederum kennt jedes Kind, aber wer weiß schon, dass sie ihren Magen ausstülpen und Miesmuscheln so in der Schale verspeisen können? Die winzig kleinen Ruderfußkrebse schließlich hat vermutlich fast niemand zu Gesicht bekommen, denn sie sind nur wenige Millimeter groß. Sie kommen jedoch in so riesigen Mengen vor, dass sie die Nahrungsgrundlage für das vielfältige Leben im Meer bilden. Ein ganz klarer Fall von klein, aber oho!



Foto: Ohrenqualle (c) Hecker\_LKN\_SH



Foto: Multimar/Seesterne/Hecker\_LKN\_SH



Foto: Scholle/Multimar (c) Seesterne\_LKN\_SH

## Unter Wasser für alle

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Unterwasserwelt zu erleben – auch ohne nass zu werden. Viele Besuchereinrichtungen entlang des Nationalparks zeigen in kleinen und großen Aquarien, welche Vielfalt an Leben in der Nordsee vorhanden ist. Viele Nationalpark-Partner-Reedereien bieten Seetierfangfahrten an, bei denen Meerestiere gefangen, erläutert, bestaunt und dann wieder freigelassen werden. Viele spannende Möglichkeiten also, das Leben unter Wasser kennenzulernen!

Weitere Information und Termine unter:  
// [nationalpark-wattenmeer.de/sh/themenjahr](http://nationalpark-wattenmeer.de/sh/themenjahr)



## WASSERSPORT BÜSUM: „SUPERTeam MIT TOLLEM REVIER“

Als Wassersport-Fan bist du in Büsum bestens aufgehoben, denn hier hast du viele Möglichkeiten deinem Hobby in der Nordsee oder Lagune nachzugehen – mit allem, was Wind und Welle hergeben. Ob Kitesurfen, Windsurfen oder Stand Up Paddling – die Surfschule von Wassersport Büsum bietet den Einstieg in alle der drei Sportarten und garantiert als VDWS-Schule eine hochwertige Ausbildung. Dabei zeigen die lizenzierten Trainerinnen und Trainer nicht nur die ersten Schritte, sondern begleiten dich mit viel Know-how, damit du am Ende eines Kurses fit auf dem Board bist und weißt, was du künftig noch besser machen kannst. Wenn du dich schon auskennst, kannst du dir im Refreshkurs oder einer Privatstunde noch schnell den einen oder anderen Kniff zeigen lassen und alles an Material auch mieten.

Natürlich hat Wassersport Büsum auf die aktuellen Covid19-Bestimmungen reagiert, die Station entsprechend angepasst, Verhaltensregeln gut sichtbar ausgehängt und die Gruppengrößen für Schulungen erstmal reduziert. Alle Wassersportler werden gebeten, sich streng an die Regeln zu halten. Aber eins ist garantiert: Auch mit dem Mindestabstand von 1,5 Metern kommt der Spaß und im Wasser nicht zu kurz.

### Katamaran-Erlebnisfahrt zu gewinnen!

Ein ganz besonderes Angebot von Wassersport Büsum ist das „Segeln mit Chauffeur“. Auf dem Katamaran "Topcat K1" segelt dich ein Profi durch die Nordseewellen. Und du kannst eine Stunde lang einfach mal die Seele baumeln lassen. Je nach Interesse oder Mut kannst du natürlich auch selber die Pinne in die Hand nehmen und spannende seglerische Zusammenhänge lernen. Selbst für ein Picknick auf hoher See eignet sich dieser Ausflug ganz ausgezeichnet.



### HAST DU LUST AUF EINEN SEGELTÖRN?

Dann sende uns eine E-Mail mit dem Betreff „Wassersport Büsum“ an [gewinnspiel@nordbahn.de](mailto:gewinnspiel@nordbahn.de)! Unter allen Einsendungen verlosen wir die einstündige Katamaran-Erlebnisfahrt für maximal 2 Personen.

Einsendeschluss: 31. Juli 2020.

Teilnahmebedingungen unter [nordbahn.de/gewinnspiele](http://nordbahn.de/gewinnspiele)

nordbahn.de

Dein Sommer –  
deine Abenteuer!

nordbahn-  
exklusiv:  
Kostenloser  
Schnupperkurs



Surf mit dem **Sommerferienticket** durch ganz Schleswig-Holstein! Wer das Ticket bei der nordbahn kauft, bekommt einen kostenlosen Schnupperkurs bei Wassersport Büsum inklusive (Windsurfen, Kitesurfen oder SUP). Mehr auf [nordbahn.de](http://nordbahn.de)

wassersport  
büsum

nordbahn

Schleswig-Holstein.  
Der echte Norden.

NAH.SH

HVV

## WIE WIR DIE NACHT ZUM TAG MACHEN

Auch heute stehen bei der Bahn die Räder niemals still und wir bei der nordbahn sind auch dann im Einsatz, wenn Sie davon gar nichts bemerken. Unser Lokführer Gordon Doyen zeigt Ihnen, wie wir die Nacht zum Tag machen!



### Hallo liebe nordbahn-Fahrgäste!

Nachts im Bahnhof Hamburg-Altona. Um 0:57 Uhr erreicht die RB 71 aus Wrist die Millionstadt. Meine Kollegin Jannike, die den Zug fährt, hat wenig Zeit, denn schon um 1:07 Uhr wird sie die letzte nordbahn in dieser Nacht wieder Richtung Wrist starten. Jannike liebt diese Nachtschichten: „Um diese Zeit sind wir nahezu die einzigen, die noch unterwegs sind. Die Strecken sind frei, wir können pünktlich fahren und alles ist viel entspannter“, so die junge Lokführerin.

Wenige Minuten zuvor habe ich in Hamburg-Altona einen anderen Zug auf ein Abstellgleis rangiert. Neben an stehen bereits zahlreiche weitere nordbahn-Züge. Sie sind hell erleuchtet, denn das Reinigungs-Team ist im Einsatz und bringt unsere Züge wieder auf Hochglanz. Während die Kollegen

den Zug pflegen, kümmere ich mich um den Abschlussdienst, der an jedem Zug mindestens alle 24 Stunden durchgeführt werden muss.

**Die Leittechnik des Zuges wird dabei vollständig heruntergefahren, so wie Sie es vielleicht von Ihrem Computer oder Ihrem Smartphone kennen, denn unsere Züge sind rollende High-tech-Computer.**

Beim Kontrollgang rund um den Zug leuchte ich mit der Handlampe in jede kleine Ritze, um zu überprüfen, ob alles in Ordnung ist. Telefonisch melde ich die wichtigsten Daten des Zuges – wie Kilometerstand und Füllstand der Toiletten – an unsere Leitstelle im Hamburger Stadtteil Hammerbrook.

Dort hat mein Kollege Marco Nachtdienst. Alle paar Minuten nimmt er Telefonate an, denn viele Kollegen rüsten um diese Zeit ihre Züge ab und melden deren Daten in die Zentrale. Und auch, wenn es draußen längst dunkel ist, herrscht in der Leitstelle Tagesgeschäft, denn auch jetzt müssen Züge und Lokführer disponiert und muss auf Störungen reagiert werden. Und während Marco noch eine lange Nacht vor sich hat, freue ich mich auf den Feierabend und fahre nach Hause, wo mein Hund schon sehnsüchtig wartet. Es ist 1:30 Uhr.

Um genau diese Zeit klingelt der Wecker bei meinem Kollegen Christian. Eine ausgiebige Dusche macht ihn wach, er kocht Kaffee und macht sich auf den Weg zur Frühschicht – um 2:20 Uhr ist Dienstbeginn. Seine erste Amtshandlung ist ein gründlicher Rundum-Check des Zuges, bei dem alle Systeme geprüft werden, so wie jeden Morgen in jedem nordbahn-Zug.

Kurz vorher hat Jannike ihr Ziel Wrist erreicht. Es sind kaum noch Fahrgäste an Bord. Um genau 1:59 Uhr rangiert sie auf das Abstellgleis. Die Reinigungskräfte entern ihren Zug.

Um kurz nach drei Uhr – Jannike macht in Wrist ihre nächtliche Mittagspause, während der Wachdienst hier wie überall darauf achtet, dass sich keine Graffiti-Straftäter an den Zügen austoben – ist Christian mit der Vorbereitung seines Zuges in Hamburg-Altona fertig und rollt an den Bahnsteig, wo die ersten Pendler warten – Abfahrt 3:30 Uhr ab Hamburg-Altona.

Um diese Zeit hat Matthias, nordbahn-Lokführer in Itzehoe, die Hälfte seiner Nachtschicht rum. Er ist damit beschäftigt, bei den Zügen, die in Itzehoe übernachten, alle vorgeschriebenen Sicherheitschecks durchzuführen, damit sie die nächsten 24 Stunden sicher fahren können. Auch einige Kilometer nordöstlich, in Neumünster im Netz

Nord der nordbahn, wird die Nacht zum Tage gemacht, denn auch die Dieseltriebwagen vom Typ LINT41 werden jede Nacht gereinigt, gewartet und geprüft.

4 Uhr. In Wrist stellt Jannike ihren Zug am Bahnsteig bereit, denn um 4:18 Uhr beginnt dort die erste Fahrt nach Hamburg-Altona. Sie wird danach noch einmal nach Elmshorn und zurück nach Altona fahren und um 6:30 Uhr in den Feierabend gehen. Ihren Zug übernimmt eine andere Kollegin, Dienstbeginn 6:37 Uhr. In Itzehoe hat Matthias Feierabend und dort, wie auch in Neumünster, rollen längst wieder die ersten Züge des Tages. Um 7 Uhr wird Marco, unser Disponent, sein Übergabegespräch mit den Kollegen von der ersten Tagsschicht führen und nach Hause fahren.

Und ich? Ich schlafe, bis mich irgendwann am Vormittag mein Hund wecken wird. Ich habe viel Zeit, denn meine Spätschicht beginnt erst gegen 16 Uhr. Nächste Woche tauschen wir alle dann die Rollen. Aber unsere Züge, die schlafen nie, denn wir machen jede Nacht zum Tag.

**Ihnen eine gute Fahrt,  
zu jeder Tages- und Nachtzeit!  
Ihr Lokführer Gordon**





# MACH ES DIR GEMÜTLICH – IN DEINEM GRÜNEN SOMMER-IDYLL!

Hast du einen Garten, eine Terrasse, einen Balkon oder auch nur ein paar Fensterbänke? Dann kannst du es dir für den Sommer zu Hause auch mit wenig Geld richtig gemütlich machen!

Viele hatten im Frühjahr Zeit, ihr Zuhause zu entrümpeln, aufzuräumen und umzugestalten. Kaum waren die Bau- und Gartenmärkte wieder geöffnet, gab es einen großen Run auf die Angebote – so groß war der Wunsch, es sich zu Hause schön zu machen. Wie du es dir vom Garten bis zur Fensterbank behaglich machen kannst, dazu haben wir dir ein paar besondere Ideen zusammengestellt.

## Gemütlich mit Pflanzen

Mach dir zunächst ein Konzept für deine Grünfläche. Wonach ist dir zumute? Denn du kannst mit einjährigen Pflanzen zwischen den Stauden immer neue und sehr unterschiedliche Stimmungen schaffen. Magst du es gerne kunterbunt oder romantisch, klar strukturiert oder lieber natürlich wild? Wähle die Pflanzen dann nach Farbe, Wuchshöhe und -form aus, und nach Standort und Zweck.

Denke dabei auch in Ebenen: Von Bodendeckern bis zu Kletter- und Hängepflanzen kannst du selbst kleine Plätze in Garten, Terrasse, auf Balkon und Fensterbank optimal nutzen. Mit einem Regal im

Fenster, einem Gitter oder einer alten Leiter an der Wand kannst du auf wenig Platz viel Grün unterbringen. Aber Achtung: Manche Kletterpflanzen wie Efeu bedürfen einer Genehmigung von den Vermietern.

**Selbst gezogene Kräuter runden dein neues Grün ab: Sie sehen sehr hübsch aus und passen zu allen Gerichten und Smoothies!**

## Gemütlich mit Möbeln

Mach es dir bequem auf deinem Fleckchen Natur! Es müssen keine neuen Gartenmöbel sein. Oft findest du online oder am Schwarzen Brett im Supermarkt Angebote für gebrauchte. Sitze sie immer Probe, denn was schick aussieht, ist nicht immer bequem! Du kannst sie einfach und schnell neu lackieren und farblich passende Kissen dazu nähen. Hast du nur Platz für einen ganz kleinen Tisch? Wie wäre es damit, ihn selbst mit einem bunten Mosaik zu verzieren?

## Mein schöner Garten/ Terrasse/Balkon

Foto vom eigenen Idyll unter [gewinnspiel@nordbahn.de](mailto:gewinnspiel@nordbahn.de) einsenden und einen Gartendeko- oder Pflanzen-gutschein im Wert von € 50 gewinnen!

Einsendeschluss ist der 31.07.2020  
Teilnahmebedingungen auf  
[// nordbahn.de/gewinnspiele](http://nordbahn.de/gewinnspiele)

FOTO-  
WETTBEWERB  
ZEIG UNS, WIE  
SCHÖN DEIN  
GARTEN ODER  
BALKON IST!

Auf YouTube.com findest du viele Inspirationen und Anleitungen dafür.

## Gemütlich von oben bis unten

Mit bestimmten Details kannst du deine Grünfläche noch aufwerten. Wähle zum Beispiel einen Boden, der sich auch barfuß gut anfühlt und nicht zu stark aufheizt: statt Beton eine Sandfläche oder Holzdielen, statt Fliesen einen Sisalteppich oder statt Kunstrasen einen Flickenteppich, der in der Wohnung keinen Platz mehr hat.

Mit Lampionketten zauberst du eine romantische Urlaubsatmosphäre für die langen Sommerabende. Aber auch strategisch platzierte Laternen und Windlichter können praktisch und schön zugleich sein. Sie sollten nur für draußen tauglich sein.



# Sommer 5 TIPPS VON PROFIS:

## 1. Heimische Pflanzen für mehr Insekten

Insekten bevorzugen heimische Pflanzen. Je mehr Insekten deine Pflanzen anziehen, desto mehr Vögel hast du um dich. An einer wenig zugänglichen Stelle kannst du auch ein Insektenhotel anlegen. Anleitungen findest du auf [//youtube.com](http://youtube.com).

## 2. Vogelfutter und Wasserbad

Hilf den Vögeln zu überleben, indem du sie fütterst (im Winter u. a. mit Erdnussbutter) und ihnen täglich ein sauberes Wasserbad zur Verfügung stellst. Tipps dazu gibt es auf [//nabu.de](http://nabu.de).



## 3. Vorsicht bei Mährobotern

Mähroboter solltest du nie alleine oder nach Einbruch der Dämmerung mähen lassen. Suche immer zuerst den Rasen nach schlafenden Igel und anderen Tieren ab.

## 4. Topfe Kräuter sofort um

Kaufst du gerne Kräuter im Supermarkt, dann topfe sie zuhause sofort in richtige Erde um. Selbst Basilikum kann sich dann sehr lange halten.

## 5. Der Geheimtipp: Sichtachsen

Gerade Schneisen, an deren Ende man etwas Besonderes sieht, wirken sehr harmonisch und beruhigend. Im Garten kann es ein freier Weg zu einem Baum oder Gebäude sein, auf dem Balkon ist es der freie Blick auf eine schöne Pflanze oder Dekoration.



# EAT SMART

Unser Immunsystem ist ein wahrer Tausendsassa: Es kann zahllose Viren abfangen und so dafür sorgen, dass wir gesund bleiben. Doch das schafft es nicht von alleine – wir müssen mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft dazu beitragen, dass es weiterhin seinen fantastischen Job machen und uns vor Krankheiten schützen kann.

## 3 TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

### 1. Iss viel(-seitiges) Obst, Gemüse und Nüsse!

Äpfel, Blaubeeren, Walnüsse, Leinsamen, Feldsalat, Sauerkraut – sie alle sind wunderbar gesund und lecker. Versuche, sie in jeder deiner Mahlzeiten üppig einzusetzen, denn sie sind wahre **Immunbooster!**

### 2. Mache Sport oder Spaziergänge!

Gesundes Essen nützt nicht so viel, wenn du immer nur auf der Couch sitzt. Du musst keinen Marathon laufen, aber dreimal pro Woche ein wenig Sport und entspannte Spaziergänge an der frischen Luft tun Wunder für deine Abwehrkräfte.

### 3. Nimm dir Zeit für Entspannung!

Genieße deine Mahlzeiten in Ruhe und ohne Smartphone. Dieses mal ganz ausschalten oder zumindest in den Flugmodus versetzen. Lass dir Zeit zwischen Terminen und Sorge für möglichst stressfreie Wochenenden. Besonders wichtig für dein Immunsystem ist ausreichend Schlaf in einem gut durchlüfteten Schlafzimmer ohne Fernseher.

## DAS IMMUNBOOSTER-FRÜHSTÜCK: BEEREN-DATTEL-NUSS-PORRIDGE

### Zutaten für 1 Person

- eine Portion feiner Hafer- oder anderer Flocken
  - eine Portion Blaubeeren und Himbeeren
  - ein halber Apfel
  - 2–3 EL Walnüsse oder auch ein Nuss-Mix
  - 2–3 Medjoul-Datteln
  - Pflanzendrink nach Geschmack (Hafer-, Mandel-, Reis- oder Sojadrink ohne Zucker)
  - ein Schüsschen Honig oder Sirup (z. B. Dattel-, Agaven- oder Ahornsirup)
- Schneide Apfel, Nüsse und Datteln klein. Koche die Flocken kurz mit dem Pflanzendrink auf, füge Obst und Nüsse hinzu. Nach Geschmack kannst du ein wenig Honig oder Sirup dazugeben. Wer ein kaltes Frühstück bevorzugt, spart sich das Aufkochen und mischt die Zutaten einfach nur so zusammen. **Guten Appetit!**

Weitere leckere Rezepte findest du hier:

// eatSMARTER.de

## VORANKÜNDIGUNGEN

### FAHRPLANABWEICHUNGEN WEGEN BAUMASSNAHMEN DER DB AG

Zeitraum	Fahrplanabweichung
<b>RB 63 Büsum – Heide – Neumünster</b> <b>RB 82 Neumünster – Bad Segeberg – Bad Oldesloe</b>	
11.07. ab 1 Uhr bis 13.07., 1 Uhr, durchgehend	Neumünster <> Hohenwestedt, Ausfall aller Züge (SEV)
14.07. bis 16.07., jeweils von 7 Uhr bis 15 Uhr	Hohenwestedt <> Heide, Ausfall aller Züge (SEV)
18.07. ab 1 Uhr bis 20.07. 1 Uhr, durchgehend	Neumünster <> Hohenwestedt, Ausfall aller Züge (SEV)
<b>RB 61 Itzehoe – Hamburg Hbf</b> <b>RB 71 Wrist/Itzehoe – Hamburg-Altona</b>	
04.07., nachts	Pinneberg <> Glückstadt, Ausfall von 4 Zügen (SEV)
05.07., nachts	Pinneberg <> Glückstadt, Ausfall von 6 Zügen (SEV)
05.07.	Altona <> Wrist, Ausfall des letzten und ersten Zuges (SEV)
10.07., nachts	Wrist bzw. Itzehoe <> Tornesch, Ausfälle aller Fahrten zwischen 0 und 5 Uhr (SEV)
18.07. bis 30.07.	Hamburg Hbf. <> Pinneberg, Ausfall der meisten Züge der Linie RB 61 (SEV durch S-Bahn)
18.07. bis 30.07.	Verspätungen auf dem gesamten Streckenabschnitt möglich
31.07. bis 10.08.	Elmshorn <> Wrist/Itzehoe, Ausfall einiger Pendelzüge der Linie RB 71. Viele Züge der Linie RB 61 halten nicht in Pinneberg (SEV)

// Für die Monate August und September lagen bei Redaktionsschluss noch keine weiteren Details zu Fahrplanabweichungen vor. Bitte rechtzeitig vor Fahrtantritt informieren!

### DER NEWSLETTER BIETET:



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

**Also: Newsletter abonnieren und immer informiert sein!**

→ [nordbahn.de/newsletter](http://nordbahn.de/newsletter)





## MITRÄTSELN UND GEWINNEN!

Schicke uns deine Antwort mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“ bis zum 15.08.2020 an:

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 2 x 1 nordbahn-InEar Headset – Ultraleichtes, kabelloses Bluetooth 5.0 Headset mit Mikrofon und Easy-Touch Button für eine intuitive Bedienung sowie hands-free-Funktion, in wieder aufladbarer Charging-Box mit LED- Ladestandsanzeige. Das ergonomische Design garantiert einen optimalen Tragekomfort.

**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, dass 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 lautete „Schneeengel“.

**Gewinner je eines hochwertigen nordbahn-Taschenschirms sind: Jan Grube-Reichmann aus Itzehoe und Wolfgang Bauer aus Pinneberg - Herzlichen Glückwunsch!**



Die richtige Antwort lautet:



durch-trainiert	Schwur	Nasszelle	Deutscher Fluss	englisch: Treibstoff	Abk.: Mister	bestimmter Artikel	
röm. Zahlzeichen: drei		chem. Zeichen für Osmium		Zeit-messgerät		berlinerisch: „Bruder, Kumpel“	6
	Dokumen-tensamm-lung		8		Spielkarte		
Abkürzung für deutsch	Abk.: Land	weiblicher englischer Vorname	2			Personal-pronomen	
Vorname Linderberg	7			Abk.: Platin	altes Gewichts-maß		
Eidechsen-art	zählfüssige, durch-sichtige Substanz	festliches Gedicht		Bedruck-stoff			
			Zu einer Zeit	Sport-wetten		Abk.: ad acta	ehemalige deutsche Währung
		weibliches Nutztier	5		engl. „Brot“	3	
Fragewort (3. Fall)	schlecht gelaunt, unfreundlich				Freund von Frodo	4	

## GANZ VIEL KULTUR GANZ KOSTENLOS MIT DER MUSEUMSCARD

Am 13. Juni war der Startschuss für die neue MuseumsCard-Saison. Auch in diesem Jahr werden alle Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren ermuntert, sich auf den Weg zu machen, um Kunst und Kultur, Naturkunde oder Geschichtliches zu entdecken. Mit der MuseumsCard haben sie bis zum 1. November freien Eintritt in über 100 Museen in Schleswig-Holstein. Dazu gehören auch Museen entlang der nordbahn-Strecken, z. B. das museum am meer in Büsum, das Brahms-Haus in Heide und das Wenzel-Hablik-Museum in Itzehoe.

Zusatzplus: An zwei Donnerstagen in den Herbstferien (08. und 15.10.2020) gilt die MuseumsCard außerdem als Fahrkarte in allen Bussen und Bahnen des Nahverkehrs in Schleswig-Holstein sowie in den Regionalzügen, die zwischen Schleswig-Holstein und Hamburg verkehren.

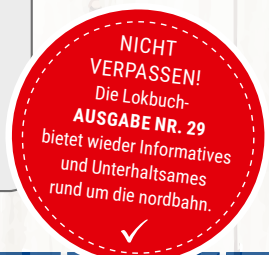


**Für alle Entdecker und Kulturbegisterter unter 18!**

**DIE MUSEUMSCARD BIETET:**  
in über 100 Museen in Schleswig-Holstein freien Eintritt, zwei Freifahrttage in den Herbstferien, tolle Gewinne

Die kostenlose MuseumsCard 2020 gibt's bei den Sparkassen, bei den beteiligten Museen, beim Landesjugendring, auf der MuseumsCard-Webseite und als App.

[// meine-museumscard.de](http://www.meine-museumscard.de)





# Junior-Lokbuch



Wusstest du schon?

Seesterne können ihren Magen ausstülpen und Miesmuscheln im Ganzen mit Schale verspeisen.

Finde die 5 Fehler



Lösung:

## Monsterlustig!



HA HA  
Hi Hi  
WELCHEN TISCH  
KANNT MAN ESSEN?  
- DEN NACHTTISCH.

### Optische Zauberei

Schau dir die violetten Linien an – sie wirken verbogen, oder? In Wirklichkeit sind sie aber gerade.

### Tierquiz

Wie lang kann eine Ringelnatter in etwa werden?

- a) 50 cm b) 150 cm c) 500 cm

Lösung: ca. 150 cm