

DB mobil

zum
Mitnehmen

20

RÜCKBLICK
HÖHEPUNKTE AUS
20 JAHREN DB MOBIL

JUBILÄUMSRÄTSEL
321 PREISE IM WERT
VON 36 000 EURO
ZU GEWINNEN!

TITELHELDEN
SO NAH KAMEN WIR
KROOS, KRUGER,
RAKERS UND EIDINGER

Frau Langstrecke

Bundeskanzlerin **Angela Merkel** geht in ihr letztes Amtsjahr. In DB MOBIL spricht sie über die Bahn in Corona-Zeiten, den Klimawandel und Frauen an der Spitze



Wir

Wir tun alles, damit Du im ICE/IC sicher reisen kannst.

Wir **tragen Masken**, um Dich zu schützen.

Wir **reinigen** unsere **Züge** mehrmals am Tag.

Wir sorgen für **kontaktlose Ticketkontrollen**.

Wir zeigen Dir vor der Buchung, **wie voll der Zug** wird.

Du

Du tust das Wichtigste.

Du achtest auf Dich.

Du achtest auf andere.

Sicher reisen.

Gemeinsam geht das.

bahn.de/sicherreisen



Liebe Leserin,
lieber Leser,



was ist typisch DB MOBIL? Sind es die langen Titelinterviews und opulenten Fotoshootings? Die gesellschaftlichen Nahaufnahmen? Die oft überraschenden Reisereportagen? Die lieb gewonnenen Rubriken wie die Frage am Gleis und 24h oder die Kolumnen von Greta Taubert und Thilo Mischke, die von vielen von Ihnen als Erstes gelesen werden, wie ich aus Zuschriften weiß?

Fest steht: Wir sind anders als andere Kundenmagazine. Und das seit genau 20 Jahren. Als im Januar 2001 DB MOBIL zum ersten Mal erschien, hieß es im damaligen Editorial: „Keine Sorge, wir werden Sie nicht mit Werbung für die Bahn langweilen. Sie haben es verdient, von uns eine Reiselektüre zu bekommen, die so interessant ist, dass Sie sie mit nach Hause nehmen.“

Dieses Versprechen gilt bis heute – und natürlich auch für die Jubiläumsausgabe, in der wir gemeinsam mit Ihnen feiern möchten. Wir zeigen die aufregendsten Fotos und Höhepunkte aus 20 Jahren und haben zu unserem Geburtstag Bundeskanzlerin Angela Merkel besucht (Seite 30). Beim wohl kniffligsten Rätsel in unserer Historie können Sie an jedem Tag im Januar einen von 321 Preisen gewinnen (siehe Seite 50). Typisch DB MOBIL ist aber auch, nachdenklichere Töne anzuschlagen, zum Beispiel zum Thema Alter, das insgeheim immer mitschwingt, wenn irgendwo „Happy Birthday“ gesungen wird. Meine Kolleginnen Katja Heer und Aileen Tiedemann unternehmen für die Ausgabe den Versuch, jünger zu werden. Ob es klappte, lesen und sehen Sie ab Seite 22. Und Uwe Pütz, der übrigens seit 15 Jahren (und damit so lange wie kein anderer) Redakteur bei DB MOBIL ist, erklärt in seinem Essay, warum er nicht mehr verrät, wie alt er ist. Niemandem, nicht mal uns (Seite 76).

Mit 20 Jahren ist es Zeit, sich weiterzuentwickeln. Das Heft bleibt natürlich erhalten. Aber zusätzlich gibt es eine neue Website, unter anderem mit einmaligen Reiseerlebnissen, einer Familienkolumne und mit Rezepten für unterwegs, die bekannte Köche für Sie auf dbmobil.de kredenzen. Auch unseren neuen Podcast „Unterwegs mit ...“ möchte ich Ihnen empfehlen. Moderator Michel Abdollahi interviewt darin Prominente wie Carolin Kebekus während der Zugfahrt. Ohne Skript, einfach drauflos (siehe Seiten 4, 9 und 78).

Auch das ist typisch DB MOBIL.



Gute Reise,
Ihr Stephan Seiler, **Chefredakteur**
seiler.stephan@dbmobil.de

PS: Ausgabe verpasst? Auf dbmobil.de/hefte haben wir frühere Hefte für Sie bereitgestellt.



Mit Sprachen schneller am Ziel



Übersetzen



Dolmetschen



Technische Dokumentation



Terminologiemanagement



Desktop-Publishing



Sprachentraining



KERN AG, Sprachendienste
Kurfürstenstraße 1
60486 Frankfurt am Main

Telefon (069) 75 60 73-0
E-Mail: info@e-kern.com

Weltweit über 60 Filialen z. B. in

Amsterdam · Berlin · Bremen · Dresden · Düsseldorf
Eindhoven · Essen · Frankfurt am Main · Graz
Hamburg · Hongkong · Innsbruck · Köln · Leipzig
Linz · London · Lyon · Marseille · München
New York · Nürnberg · Paris · Rotterdam · Salzburg
San Francisco · Stuttgart · Utrecht · Warschau · Wien



Was die Redaktion diesen Monat bewegt

BESUCH IN BERLIN

Seit 20 Jahren zierte fast immer eine bekannte Person unsere Titelseite. Die Fotoshootings dafür dauern oft viele Stunden. Unsere Fotografen, darunter die renommiertesten des Landes, lassen sich häufig besondere Inszenierungen einfallen, gern auch unter Verwendung von Pferden, Würgeschlangen oder Lichterketten (siehe Best-of ab Seite 60). Als wir uns mit Bundeskanzlerin Angela Merkel Mitte Oktober zum Fototermin verabredeten, war noch nicht klar, wie viel Zeit wir erhalten würden. Fotograf Markus Jans stellte sich auf alle Möglichkeiten ein. Wegen Corona änderte sich die Terminlage mehrfach, aber schließlich hatte Jans Glück. Merkel erschien am verabredeten Treffpunkt in der sogenannten Skylounge im Bundeskanzleramt. Mit dabei war auch **Stephan Seiler**, Chefredakteur von DB MOBIL (im Foto links). Er erinnert sich: „Man merkte der Bundeskanzlerin die langen Tage mit vielen coronabedingten Krisensitzungen an. Aber Markus Jans konnte ihr trotzdem ein Lächeln entlocken.“ Das ist in den 15 Jahren von Merkels Amtszeit nicht jedem Fotografen gelungen. Unsere Fragen beantwortet sie ab Seite 30. Für die Bundeskanzlerin war es übrigens schon das zweite Fotoshooting mit DB MOBIL. Bereits im Dezember 2010 zierte sie unseren Titel.



LESERBRIEFE

Liebe Redaktion, meine Mama ist 87 Jahre alt und kann nicht mehr mit der Bahn fahren, also schicke ich ihr einmal im Monat DB MOBIL per Post. Sie liebt das Magazin wegen der Vielfalt seiner Beiträge und freut sich jedes Mal riesig, wenn sie es im Briefkasten findet. Sie liest DB MOBIL mehrfach, und manche Themen werden heiß diskutiert. Danke.
Inge Heindel, Hamburg

Das ist mein allererster Leserbrief, und ich schreibe ihn auf dem Weg von Berlin nach Bünde. Ich habe die ganze Zeit vertieft in der Novemberausgabe gelesen. Eine sehr gute und informative Arbeit. Besonders hat mich der Bericht über den Bayerischen Wald, die Berichte über die Forschung und über die Entwicklung des Impfstoffs ... ach, einfach alles begeistert.
Iris Hartwig, Berlin

Ihre Novemberausgabe ist ein Augen- und Lesevergnügen: gute Fotos kombiniert mit guten, positiven Texten! Die Zeitschrift trage ich jetzt mit mir, bis ich sie komplett gelesen habe. Ich freue mich schon auf Ihre nächsten Ausgaben. Weiterhin viel Erfolg!
Thomas Dittert, Hamburg

Ihr Magazin ist sehr vielfältig und spannend. Besonders gern schaue ich mir die biologischen/ökologischen Beiträge an. Ich bin Pendler und gern mit der DB unterwegs (Jobticket). Auf Seite 36 des Artikels „Waldmeister“ sprechen Sie von einem Auerhahn. Tatsächlich handelt es sich dabei um einen Birkhahn.
Karlheinz Schmitt
(per Smartphone gesendet)

Antwort der Redaktion
Sehr geehrter Herr Schmitt, da ist uns ein Fehler unterlaufen, vielen Dank für den Hinweis! Der Verlag des Bildbands über den Bayerischen Wald hat uns bestätigt: Zu sehen waren in der Tat Birkhühner.

Sie haben Lob oder Tadel? Schreiben Sie uns: leserbrieft@dbmobil.de

TREFFPUNKT ZUG



Trotz Maske zeigte sich Michel Abdollahi (Foto rechts) in Plauderlaune, als er DB MOBIL-Redakteurin **Katja Heer** in einem Fotostudio in der Hamburger Hafencity traf. Seit Kurzem führt der Moderator, Performancekünstler und Literat durch den neuen DB MOBIL-Podcast „Unterwegs mit ...“. Dafür sitzt er nicht in einer ICE-Kulisse wie auf dem Foto, sondern unterhält sich auf Zugfahrten mit prominenten Gästen. Mehr dazu auf Seite 9 und ab Seite 78.

FILMLAND SACHSEN-ANHALT



DAS FILMLAND SACHSEN-ANHALT IM JAHR 2020:

Im Südharz wurde für „Immenhof – Das große Versprechen“ (Regie: Sharon von Wietersheim) gedreht, für die Produktion „Große Freiheit“ (Regie: Sebastian Meise) bot Magdeburg entsprechende Kulissen und der Jubiläums-Polizeiruf „An der Saale hellem Strande“ (Regie: Thomas Stuber) zum 50. Geburtstag der Reihe entstand in Halle (Saale). Die Hallenser MotionWorks koproduziert „Coppelia“ – ein Kinofilm, der Live-Action-Ballet und Animation kombiniert. Und blickt man auf die Starts in diesem Jahr stellte Dessau-Roßlau Schauplätze für die Serie „Häuser“ (Regie: Thomas Stuber) zur Verfügung. Für die 3. Staffel „Deutschland 89“ (Regie: Soleen Yusef, Randa Chahoud) fanden zum Teil in Weißenfels und Bad Schmiedeberg Dreharbeiten statt, wohingegen „Die Känguru-Chroniken“ (Regie: Dani Levy) u. a. in Bitterfeld-Wolfen verfilmt wurden. Auch im Bereich der Postproduktion arbeitete man hier z. B. für den Film „Narziss und Goldmund“ von Oscar®-Preisträger Stefan Ruzowitzky.

SACHSEN-ANHALT HAT VIEL ZU BIETEN:

Perfekte Kulissen für jeden Dreh – wie die UNESCO-Welterbestadt Quedlinburg (Foto: Stiftskirche St. Servatius), und im Bereich der Postproduktion setzen die Dienstleister vielfältige Facetten um. Starke Förderpartner unterstützen die Filmschaffenden bei Finanzierungsfragen. Das Filmland Sachsen-Anhalt steht für zahlreiche Projekte von Kino-, Dokumentar-, Animations-, Kurzfilm oder Serie bis hin zu Festivals, auf denen Projekte präsentiert werden.

www.sachsen-anhalt.de

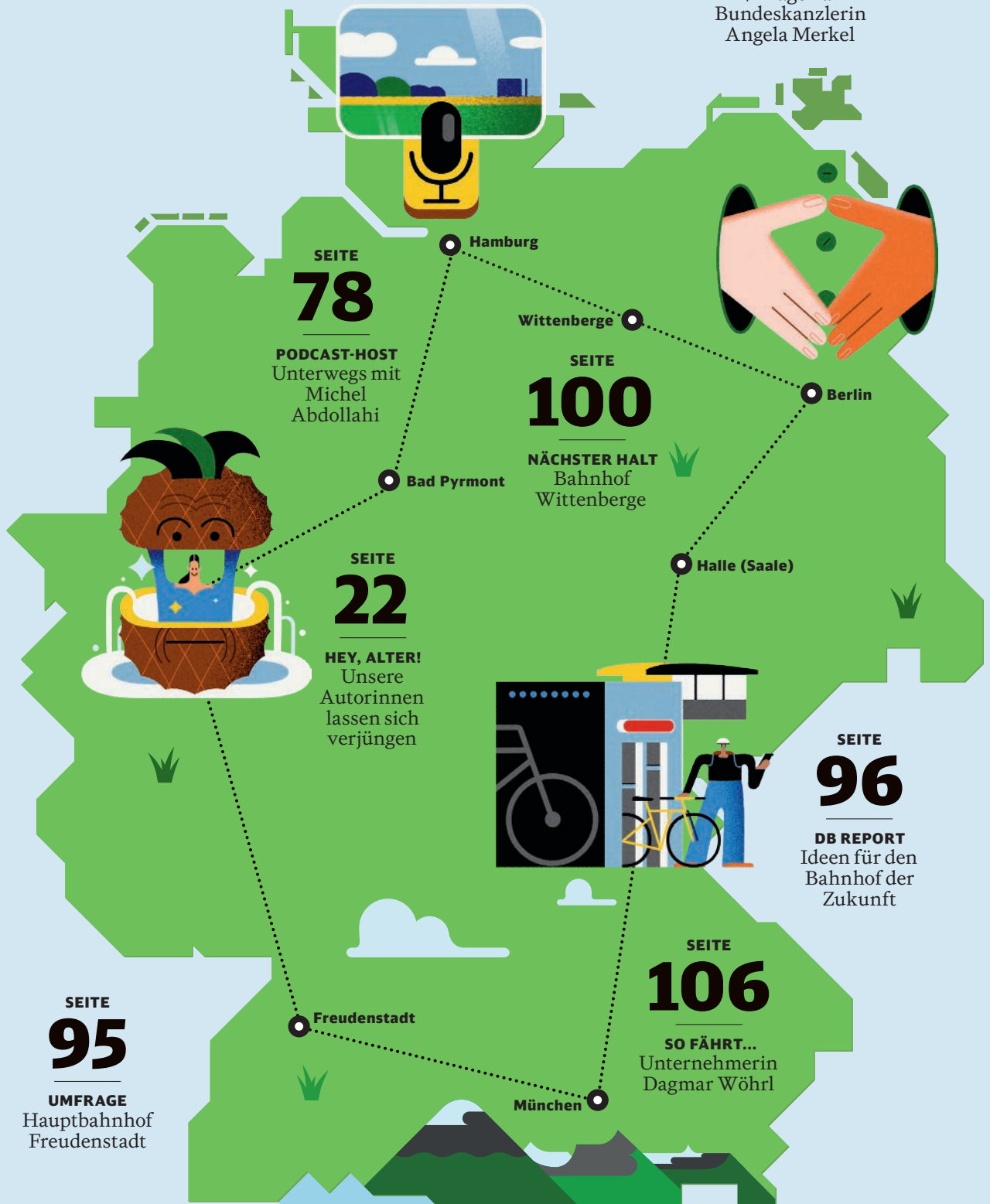
www.medien.sachsen-anhalt.de



SACHSEN-ANHALT

#moderndenken

TITEL
17 Fragen an
Bundeskanzlerin
Angela Merkel



SEITE
78

PODCAST-HOST
Unterwegs mit
Michel
Abdollahi

SEITE
100

NÄCHSTER HALT
Bahnhof
Wittenberge

SEITE
96

DB REPORT
Ideen für den
Bahnhof der
Zukunft

SEITE
22

HEY, ALTER!
Unsere
Autorinnen
lassen sich
verjüngen

SEITE
106

SO FÄHRT...
Unternehmerin
Dagmar Wöhrl

SEITE
95

UMFRAGE
Hauptbahnhof
Freudenstadt



Außerdem in diesem Heft:



SEITE

84

KOLUMNE
Thilo Mischke
trifft einen
Unternehmer

**MEIN LIEBSTES
STÜCK DEUTSCHLAND**

10
Aktion
Die schönsten Fotos
unserer Leser

RUBRIKEN

4
Interna:
Was die Redaktion bewegt

8
Neue Website, exklusiver Podcast:
Was Sie jetzt auf dbmobil.de erwartet

16
Gesagt ist gesagt. Die Rubrik
mit den klugen Worten

18
Tauberts Zeitvertreib:
Vom Glück des Drauflosschreibens

20
Die Frage an die Leser/
Geschmackssache/Deutschvokabel

84
Thilo Mischke:
Mein neuer Nachbar

86
Fahrplan:
Worauf wir uns im Januar freuen

104
Kinderseiten

106
So fährt
Dagmar Wöhrl

DB WELT

93
DB-Nachricht des Monats

94
Die Bahn und ich

95
Umfrage am Gleis

96
DB Report: Zukunftsbahnhöfe

98
bahnshop.de/Impressum

99
DB-News

100
Nächster Halt: Wittenberge/
Bordgastronomie

101
ICE Portal

102
Ihr Kontakt zur Bahn

103
DB-Streckennetz

SEITE

30

TITEL

Bundeskanzlerin Angela
Merkel über Klimaschutz,
Corona und wohin sie mal
mit der Bahn fahren möchte



SEITE

36

**Reise meines
Lebens**
DB MOBIL-
Reporter
berichten,
welche
Recherchen am
eindrücklichsten
waren

GESCHICHTEN

50
Gewinne, Gewinne, Gewinne!
Rätseln Sie mit zum
20. Geburtstag von DB MOBIL!

60
Titelhelden
Wer schon unser
Cover zierte



SEITE

70

20 JAHRE DB MOBIL
Was Sie über unser Heft
noch nicht wussten

Im Januar feiert DB MOBIL Geburtstag – und unsere neue Website Premiere.

PROVIANT VOM CHEF



Hauptsache lecker

Salami- oder Käsestulle? Da geht mehr! Exklusiv für DB MOBIL haben sich Starköche To-go-Rezepte ausgedacht, die Ihre Zug- zur Genussreise machen. Probieren Sie Ralf Zacherls „Orientalische Creme“ oder Johann Lafers Tramezzini mit Räucherlachs!

WANN SIND WIR ENDLICH DA?



Die Familienreisekolumne von Stadt Land Mama

Ihre Fans lieben den Blog stadtlandmama.de: Jetzt schreiben die Autorinnen Lisa Harmann (links) und Katharina Nachtsheim für dbmobil.de eine neue Reisekolumne. Über peinliche Momente, alleinreisende Kinder und Träume nach Corona. Jeden Sonntag neu!

REISE MEINES LEBENS

Unvergesslich schön

2015 verreiste unser Kolumnist Thilo Mischke für DB MOBIL mit seiner Oma nach Nizza (Foto). In der ersten Folge von „Reise meines Lebens“ erzählt Mischke, was ihm dieser Trip bedeutet. Danach schreibt alle 14 Tage ein anderer Autor über eine unvergessliche Reise.



RÄTSELN UND GEWINNEN

Das große Jubiläumsgewinnspiel

Unseren runden Geburtstag feiern wir im Januar jeden Tag mit einem neuen, kniffligen Rätsel. Täglich ist ein anderer wertvoller Preis zu gewinnen (siehe Seite 50). Als Topprämie winkt eine BahnCard 100. Gleich mitmachen unter dbmobil.de/raetsel





Unterwegs mit ...

Das ist der Titel des nagelneuen Podcasts von DB MOBIL. Moderator Michel Abdollahi trifft seine Gäste im Zug. Worum es geht? Kommt ganz auf die Strecke an

GANZ NEU: Für den DB MOBIL-Podcast „Unterwegs mit ...“ begleitet der Journalist und Moderator Michel Abdollahi (Foto oben, siehe auch Porträt auf Seite 78) Persönlichkeiten auf Zugfahrten.

DAS BESONDERE: Das Gespräch wird auf einer Strecke aufgenommen, die der Gast auswählt. Das beeinflusst folglich die Länge und mitunter auch den Inhalt des Talks. So kann der Podcast mal eine Stunde dauern oder aber gleich vier oder noch mehr. In der ersten Folge fährt Comedian Carolin Kebekus mit Abdollahi von Frankfurt aus in ihre Heimatstadt Köln. Gleichzeitig erscheint Folge zwei mit Sängerin Ina Müller (auf der Fahrt von Hannover nach Hamburg).

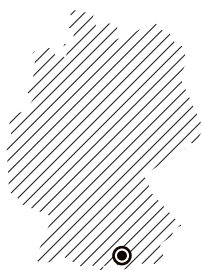
DER INHALT: Kein Fragenkatalog, keine Agenda, sondern wirkliche Gespräche. Abdollahi: „Mal ernst, mal lustig, aber immer ohne festgelegten Ablauf. Ich möchte gesellschaftlich relevante Themen besprechen, aber nicht nur mit tiefer Ernsthaftigkeit, sondern auch mit Spaß und Freude.“

WANN ES LOSGEHT: Die ersten beiden Folgen sind bereits verfügbar. Im Januar gibt es den Podcast wöchentlich, danach alle 14 Tage neu.

DIE GÄSTE DER ERSTEN FOLGEN: Comedian Carolin Kebekus, Sängerin Ina Müller, Sänger Clueso, die Schauspieler Clemens Schick und Christian Berkel.

WO ER LÄUFT: „Unterwegs mit ...“ ist auf allen gängigen Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts und Google Podcasts auffindbar. Außerdem auf Audio Now, im ICE-Portal (siehe auch S. 101) und natürlich, direkt von der Quelle, unter dbmobil.de





JACHENAU, OBERBAYERN

Jachenau im Tölzer Land ist knapp 90 Kilometer von meinem Wohnort entfernt, deshalb fahre ich immer mal wieder zum Skilanglaufen dorthin. Auch dieses Foto aus dem Februar 2019 ist auf einem solchen Kurztrip entstanden. Der Ort liegt in einem Tal, die Sonne kommt im Winter erst nachmittags über die Berge und trifft auf den Schnee, daher ist es dort sehr schneesicher. An diesem Tag ging ich auf einer Wiese nahe dem Ortskern spazieren. Als die Sonnenstrahlen auf den Nebel trafen, der zwischen den Bäumen hindurchwaberte, zückte ich meine kleine Digitalkamera. In Jachenau habe ich schon häufiger solche mystischen Szenerien fotografiert.



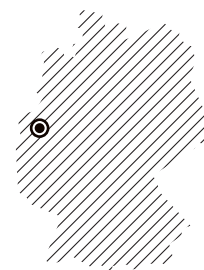
DIRK GÖRRES, 55,
VERTRIEBSINGENIEUR
AUS GAUTING

A misty landscape with bare trees and a field at dawn or dusk. The scene is bathed in a soft, golden light, creating a serene and atmospheric mood. The trees are silhouetted against the bright sky, and the field in the foreground is covered in a layer of mist or fog.

MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

Hier zeigen wir die besten Bilder unserer Leserinnen und Leser. Möchten Sie mitmachen? Infos finden Sie auf Seite 15



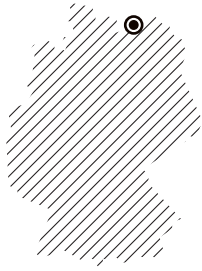


DUISBURG, NORDRHEIN-WESTFALEN

Wir leben hier am Niederrhein in einer echt platten Ecke. Umso ausgelassener nutzen Kinder und Jugendliche die Deichausläufer zum Rodeln und Schneeballwerfen, wenn mal Schnee liegt – was ja immer seltener ist. Ich komme häufig mit meinen Kindern und drei Enkelkindern her. Man kann hier wunderbar Rad fahren oder im Herbst Drachen steigen lassen. Meine Spiegelreflex habe ich immer dabei, sie ist mein fotografisches Tagebuch. Das Foto entstand zwischen Weihnachten und Neujahr 2018. An diesem Nachmittag gefiel mir besonders die glühend rote Sonne über der Winterlandschaft, die auch den zugefrorenen Weiher so schön glitzern ließ.



**REINHARD G. NIESSING, 66,
RENTNER
AUS RAESFELD**



KÜHLUNGSBORN, OSTSEEKÜSTE

Der Bootshafen in Kühlungsborn gefällt mir ausgesprochen gut. Wie die kleinen bunten Schiffchen dort vor sich hin dümpeln – das ist einfach hübsch. Ich war im Winter vor zwei Jahren an der mecklenburgischen Küste. Es war knackig kalt und der Himmel strahlend blau. Nach einem ausgedehnten Spaziergang auf der Strandpromenade, die etliche Kilometer lang ist, wärmte ich meine Hände an einem Sanddorn-Grog. Da entdeckte ich den eingefrorenen Kutter. Ich sehe mich eher als Knipserin und besitze nur einen einfachen Fotoapparat, aber manchmal gelingt mir ein Bild besonders gut. Und daran erfreue ich mich dann sehr.



ELVIRA SCHUBERT, 70,
RENTNERIN
AUS BUCHHOLZ IN DER
NORDHEIDE





Zeigen Sie in **DB MOBIL**, wo Deutschland am schönsten ist!

Seit mehreren Jahren präsentieren Leser von DB MOBIL bei der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ Fotos ihrer Lieblingsorte. Bis heute wurden weit mehr als 30 000 Motive unter dbmobil.de/mlsd/teilnehmen hochgeladen. Sie möchten mitmachen? Der abgebildete Ort in Deutschland muss öffentlich sein und kostenlos zugänglich. dbmobil.de/mlsd ist auch für mobile Endgeräte optimiert. So können Sie direkt von unterwegs Fotos hochladen – oder die schönsten Motive anderer User, Lieblingsorte prominenter Persönlichkeiten und Reisetipps der Redaktion zu Orten in Ihrer Nähe abrufen. Eine Auswahl der besten Bilder präsentiert DB MOBIL auch im Heft.

MITMACHEN
&
GEWINNEN



Kurztrip nach Düsseldorf*

Gewinnen Sie mit Ameropa eine Städtereise für zwei Personen nach Düsseldorf! Die Reise umfasst zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück im Novum Hotel Madison Düsseldorf**** sowie Hin- und Rückfahrt mit der Bahn 2. Klasse (Reisetermin nach Verfügbarkeit). Außerdem sind je fünf Waren-gutscheine im Wert von 100 Euro und 50 Euro für Einkäufe bei bahnshop.de (Seite 98) zu gewinnen. Verlost werden die Preise unter allen Einsendern, die sich bis zum 28. Januar an der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ beteiligt haben.

Details zum Gewinnspiel finden Sie unter dbmobil.de/mlsd/teilnahmebedingungen. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

FOTO RECHTS: WESTENDG/MAURITIUS

* Einschränkungen möglich aufgrund der aktuellen Lage

BIS BALD IM NORDEN



*Volle Flexibilität sichern,
völlig entspannt reisen.
Wir verbinden Deutschland,
Finnland und Schweden.
Täglich von Lübeck-Travemünde
nach Helsinki und Malmö.
Jetzt informieren: finnlines.de*

Finnlines
a Grimaldi Group company

Gesagt ist gesagt

Kluge Worte sind
willkommene Reisebegleiter



„In Würde? Der Zug ist
abgefahren, da muss man
nicht mehr versuchen, das
Ruder auf den letzten Metern
herumzureißen.“

FARIN URLAUB GITARRIST UND SÄNGER
DER BAND DIE ÄRZTE (*1963)

„Wir werden neuer
jeden Tag.“

EMILY DICKINSON
LYRIKERIN (1830-1886)

„Der Mensch wird schließ-
lich mangelhaft, die Locke
wird hinweggerafft.“

WILHELM BUSCH
DICHTER UND ZEICHNER (1832-1908)



„Weil mir die intellektuelle
Auseinandersetzung
super wichtig ist, komme ich
bei ganz jungen Leuten
schnell an gewisse Grenzen.“

SUSANNE BÖHM
MODERATORIN (*1977)

„Exzess ist ab 30 auch
so anstrengend. Ich
erzähl jetzt ja viel mehr
über Hotelzimmer und
feine Fischplatten.“



STEFANIE SARGNAGEL
SCHRIFTSTELLERIN (*1986)

Alle Zitate kreisen um den gleichen Begriff.
Aber um welchen? Schicken Sie die Lösung mit Betreff
„Gesagt ist gesagt“ an redaktion@dbmobil.de

Die Lösung erfahren Sie in Heft 02/2021



Foto: Fabian Hild

Speisen

| | |
|--|--------------|
| Focaccia mit Tomate & Olive | 2,90€ |
| Laugensnack mit Frischkäse-Senf-Aufstrich, gebackenem Krustenbraten & Krautsalat | 4,20€ |
| Roggenvollkornbrot belegt mit Maasdamer & Krautsalat | 3,90€ |
| Mehrkornbrot mit gebackenem Hähnchen-Grillbraten, eingelegten Karottenstreifen & Kürbis-Chutney | 3,90€ |
| Warmes Schinken-Käse-Baguette | 4,90€ |
| Currywurst mit Pommes frites | 6,90€ |
| Buttercroissant | 1,90€ |
| Apfel-Streusel-Kuchen | 3,10€ |
| Brownie „Salted Caramel“- Geschmack | 3,40€ |
| BE-KIND Riegel Nuss & Meersalz mit Zartbitterschokolade, 40g | 1,90€ |

Getränke

| | |
|--|-----------------|
| share Mineralwasser sprudelnd oder still, 0,5l | je 3,00€ |
| Adelholzener Apfelschorle 0,5l | 3,50€ |
| Coca-Cola, Coca-Cola Zero 0,5l | je 3,50€ |
| Rauch Orangensaft 0,2l | 3,00€ |
| Proviant Rhabarberlimonade 0,33l | 3,50€ |
| Bitburger Premium Pils, Radler oder 0,0% alkoholfreies Pils 0,33l | je 3,30€ |
| Erdinger Weißbier hell oder alkoholfrei 0,5l | je 4,20€ |
| Rotkäppchen Sekt 0,2l | 5,90€ |
| Dallmayr Kaffeeangebot: Kaffee | ab 3,00€ |
| Café Crème, Cappuccino | ab 3,20€ |
| Café au Lait, Latte Macchiato | ab 3,40€ |
| Espresso | ab 2,50€ |
| Tee in verschiedenen Sorten | ab 3,20€ |

Unsere Weine

| | | |
|--|---|--------------|
| Juwel Weine 2019 GRAUBURGUNDER trocken, Rheinhessen 0,25 l Flasche |  | 6,90€ |
| Weingut Leitz 2019 EINS-ZWEI-DRY Riesling, trocken, Rheingau 0,25 l Flasche |  | 7,50€ |
| Weingut Spies 2019 Rosé Spies halbtrocken, Rheinhessen 0,25 l Flasche |  | 6,50€ |
| Christian Hirsch 2018 ROT UND WILD Rotwein Cuvée trocken, Württemberg 0,25 l Flasche |  | 7,90€ |

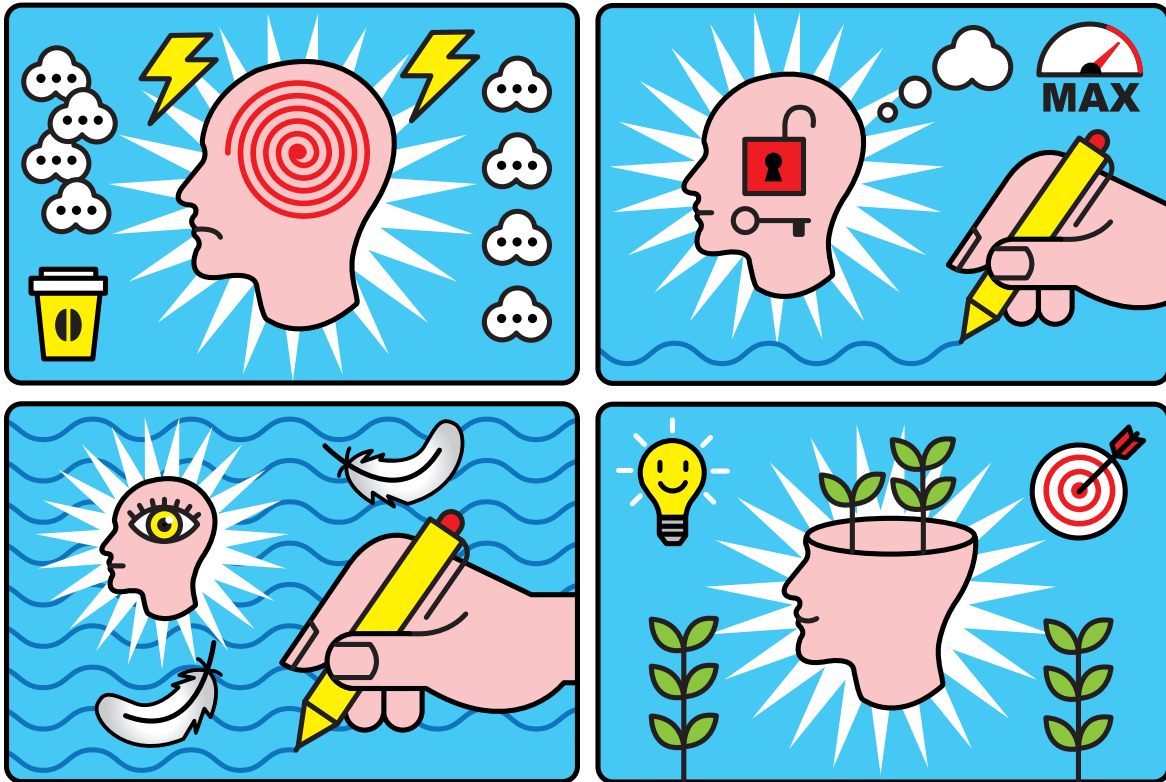
Dies ist eine kleine Auswahl aus unserem neuen Sortiment. Deklarationen und Zusatzstoffe finden Sie in unserer Speisekarte.

**Alle Speisen auch zum Mitnehmen
Bis gleich im Bordbistro**



Tauberts Anleitung zum Zeitvertreib (Teil 9)

Schreib mal wieder!



MANCHMAL GEHT ES mir wie meinem Computer: Gedanklich habe ich zu viele Tabs und Fenster geöffnet. Was davon ist wirklich wichtig? Was sollte ich (ab-)schließen? Gerade zum Jahresanfang möchte ich meinen Kopf mal ordentlich „defragmentieren“. So nennen es Nerds, wenn sie ihren Rechner dank eines Programms aufräumen und weit verstreute Daten wieder ordentlich in Blöcken bündeln. Nur welches Programm hilft mir, die gedankliche Zettelwirtschaft zu strukturieren?

Glücklicherweise besitzt unser Gehirn bereits eine Art natürlichen Defragmentierungsmodus, in dem es die wahrgenommene Wirklichkeit verarbeitet: im Schlaf oder, wenn Sie es psychoanalytisch fassen wollen, im Unbewussten. Wo die Regeln der Vernunft, der Logik und Moral nicht mehr gelten, wird nachts kräftig aussortiert, zusammengefasst, neu verbunden. Und das funktioniert

auch im Wachzustand. Mit der Kunst des „automatischen Schreibens“, die der Schriftsteller André Breton vor fast hundert Jahren in seinem Manifest des Surrealismus erläuterte:

„Lassen Sie sich etwas zum Schreiben bringen (...). Versetzen Sie sich in den (...) rezeptivsten (= empfänglichsten,



Hier gibt die Autorin Greta Taubert jeden Monat Tipps für den Müßiggang im Zug. Haben Sie Ideen, Lob, Kritik? Schreiben Sie an zeitvertreib@dbmobil.de

Anm. d. Red.) Zustand, dessen Sie fähig sind. Schreiben Sie schnell, ohne vorgefasstes Thema, schnell genug (...), um nicht versucht zu sein zu überlegen. Der erste Satz wird ganz von allein kommen. (...) In jedem Augenblick existiert in unserem Bewusstsein ein unbekannter Satz, der nur darauf wartet, ausgesprochen zu werden. Fahren Sie so lange fort, wie Sie Lust haben. Verlassen Sie sich auf die Uner-schöpflichkeit des Raunens.“

Schreiben Sie also einfach los. Es gibt keinen Bonus für schöne Worte. Rechtschreibung, Interpunktion und Grammatik sind wurst. Fällt Ihnen nichts ein, malen Sie Wellenlinien, bis ein Satz kommt. Sie werden staunen, welche Wahrheiten während einer Bahnfahrt aus Ihnen zutage gefördert werden, weil sich in Ihrem Inneren etwas geordnet hat. Und plötzlich haben Sie noch vor der Ankunft ein Ziel vor Augen. ●

VALLE DELL'ERICA

Resort Thalasso & SPA

★★★★★

S.Teresa Gallura



Europe's Leading Green Resort



Wir warten auf Sie im besten nachhaltigen Resort Europas und in der besten Hotelgruppe Italiens

Ein 28 Hektar großer Park, umgeben von 1,4 km langen Stränden und Buchten im Norden Sardinien. Das Resort Valle dell'Erica Thalasso & SPA wurde bewusst in die Landschaft eingebettet, um sich in die lokale Umgebung zu integrieren und den Gästen die unberührte Natur aus erster Hand nahe zu bringen. Es liegt in einer einzigartigen Location im Herzen des Mittelmeers, gegenüber der Meerenge Bocche di Bonifacio, Korsika und dem Internationalen Meeresschutzgebiet des Archipels von La Maddalena. Exklusive Zimmer, ein renommiertes Thalasso & SPA-Center und ein großer Bereich für Kinder mit vielen Services und täglich wechselnden Aktivitäten.

+39 0789 790018 | info@delphina.it | hotelvalledellerica.com



hotels & resorts
DELPHINA
un Amico in Sardegna

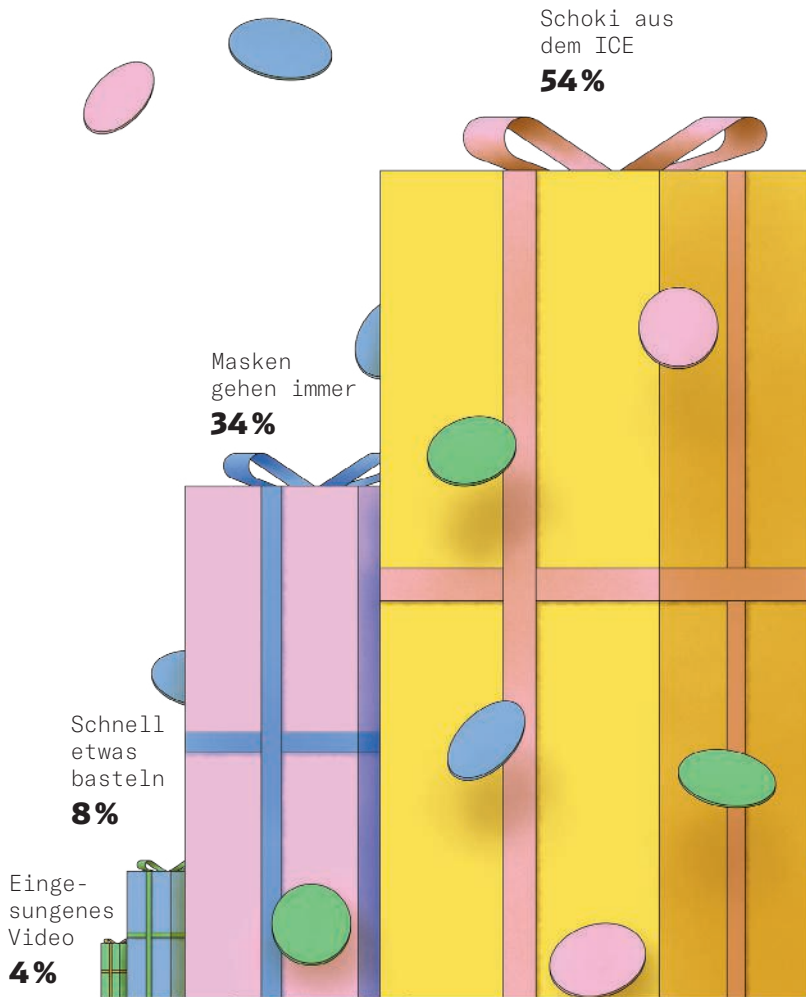

we are green®
100% grüne Energie



Entdecken Sie mehr

FRAGE AN DIE LESER

Anlässlich des Geburtstags von DB MOBIL wollen wir von Ihnen auf Twitter wissen: Welches Geschenk legen Sie einem Geburtstagsgruß bei?



Diesen Monat möchten wir wissen*:
Welchen Vorsatz sparen Sie sich im neuen Jahr?

*Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Stimmen Sie über die #frageandleser bei Twitter ab unter: twitter.com/DB_Presse

DEUTSCHVOKABEL :

Flitsche, die

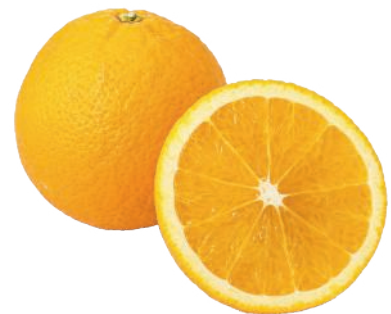
So nennt man im Rheinland eine Steinschleuder. Das aus Astgabel und Gummiband zusammengesetzte Spielzeug firmiert in Hamburg und Niedersachsen als Zwille, in Sachsen als Katapult, in Brandenburg und Mecklenburg als Katschi und im Nordosten Bayerns als Zwiesel. Leider lassen sich dadurch keine Rückschlüsse auf die Treffgenauigkeit der örtlichen Schützen ziehen.

GESCHMACKSSACHE : ORANGE

Mit Reiseproviant verhält es sich in der Regel so: Wer ihn verzehrt, genießt. Und wer zufällig im gleichen Wagen sitzt, genießt das weniger, logisch. Entweder weil der Mitreisende auch gern etwas zu beißen hätte, oder weil man sich gestört fühlt vom Krachen der Chips, vom Rascheln der Tüte oder vom Odeur des Zwiebel-Mett-Brötchens.

Bei Orangen verhält es sich andersherum. Sie sind für die Mitreisenden ein Genuss aus süßlichem Duft und ansprechender, saftiger Farbe. Kaum ein Obst macht so glücklich, noch bevor man das erste Häppchen im Mund hat. Und sobald man es schält, spätestens beim ersten Bissen, schlägt es um ins Ungemach für den Essenden. Egal, ob man sich für das Schälen entscheidet oder für die Variante, sie in Spalten zu zerteilen (für beides ist ein scharfes Messer empfohlen): Es suppt und klebt. Clevere Orangefreunde führen daher stets ein Päckchen Feuchttücher mit sich. Doppelter Trost: Das Vitamin C stärkt Immunkräfte des Verzehrenden, der Orangenduft macht Mitreisende glücklich. Und Glückhesein stärkt ebenfalls: das Immunsystem.

Text: David Schumacher



Hier schreiben wechselnde Autoren über Reiseproviant. Nächstes Mal mit an Bord: Schokoriegel

SCHON BEIM “ AUFSTEHEN AUF'S ZUBETTGEHEN ” FREUEN.

Boxspringbett / in Stoff
2.845€¹ UVP

Bettwäsche
69,95€² UVP

Tapete / Rolle
28,45€³ UVP

IN
AUSGEWÄHLTEN
BAU- &
FACHMÄRKTEN
ODER IM
MÖBELHANDEL
ERHÄLTlich.

Die schönsten Ideen für jeden Quadratmeter Ihrer Wohnung.

Von zeitlosen Bodenbelägen über stilvolle Möbel und Stoffe bis hin zu Premium-Farben haben wir zusammen mit angesagten Designern und namhaften Herstellern viele schöne Produkte für Ihr Zuhause entwickelt. Und das Beste ist: Alles lässt sich perfekt kombinieren!

Mehr Inspiration und den Fachhändler in Ihrer Nähe finden Sie unter
www.schoener-wohnen-kollektion.de

**SCHÖNER
WOHNEN**
KOLLEKTION

¹ Modell STELLA. Bestehend aus Taschenfederkern-Unterbau mit integrierter CLIMABOX & Anti-Rutsch-Einsatz, 7-Zonen-Taschenfederkernmatratze sowie 7-Zonen-Kaltschaumtopper. Liegefläche: ca. 180 x 200 cm. Liegehöhe: ca. 58 cm. Stoff: Flax uni mintgrün. Ohne Deko. In weiteren Ausführungen ab 2.606 € erhältlich. ² Bettwäsche AQUAFLOWER. ³ Tapete TESSILE 31813. Weitere Artikel im Bild: Plaid RIFFLE in Waffelpiqué 79,95 €. Pendelleuchte MIRROR klein Ø 25 cm 114,90 €, mittel Ø 30 cm 134,90 €. Alle Preise: UVP Deutschland in EUR inkl. MwSt. Technische Änderungen & Irrtümer vorbehalten.

EWIG JUNG



TEXT: KATJA HEER

FOTOS: MAJID MOUSSAVI FÜR DB MOBIL



Links: unsere Autorin zu Beginn eines Selbstversuchs mit dem Ziel, ihr biologisches Alter zu senken.

Rechts: neun Tage später.

Dazwischen liegen Spaziergänge, ein paar Fruchtsäfte und der Menschheitstraum eines endlosen Lebens



Arztgespräch: Verena Buchinger-Kähler (35, Foto u.) leitet die Fastenklinik in Bad Pyrmont (Foto o.). Das Heilfasten wurde 1920 von Buchingers Urgroßvater Otto I. begründet. Um sich die Zeit zu vertreiben, können Patienten das hauseigene Schwimmbad (Foto I.) besuchen, an Fitness- und Meditationskursen teilnehmen oder Waldwanderungen unternehmen

Mittags darf ich einen frisch gepressten Saft im „Trinkraum“ zu mir nehmen, abends eine Brühe



Es büxen immer mal welche aus. Im Schutze der Dunkelheit laufen sie den Berg hinunter und schleichen sich in die Lokale. Hat mir jemand erzählt, der schon mal hier in Bad Pyrmont gefastet hat. An diese Anekdote denke ich, als ich auf dem Weg zur Buchinger Klinik ein paar Restaurants passiere. Werde ich standhaft sein?

TAG 1 Ankunft in der Fastenklinik. Hier werde ich die nächsten neun Tage verbringen. Hungernd. Nicht um abzunehmen, sondern um mich zu verjüngen. Wenn der Körper auf Nährstoffe verzichtet, schalten die Zellen nach einer Weile in eine Art Notprogramm. Sie bauen nicht mehr benötigte Bestandteile ab, reparieren oder ersetzen sie durch neue Zellen. Dieser Prozess heißt Autophagie. Dafür nehme ich ab jetzt nur noch Tee, Brühe, Säfte und etwas Honig zu mir. Insgesamt 200 bis 300 Kalorien pro Tag.

Mit meinem Reisepass-Alter – 47 Jahre – habe ich kein Problem. Ich bin einfach neugierig, wie es meinem Körper geht. Manche Fitnessstudios bieten neuerdings an, das „biologische Alter“ zu ermitteln, unter anderem anhand von Blut-, Fett- und Herzwerten. Kurz vor der Abreise ließ ich mich im Aspria-Gym zu Hause in Hamburg testen. Ergebnis: 40. Eine Alterszahl, die mit 3 beginnt, wäre noch schöner. Erreiche ich die hier in Bad Pyrmont?

TAG 2 Nach fast 24 Stunden ohne Nahrung bin ich nicht mehr so optimistisch. Ich wache mit Kopfschmerzen auf, mir ist kalt und übel. Ich bekomme einen Einlauf, was fortan alle zwei Tage geschehen wird. Dieses Detail hatte ich in der Vorbereitung ausgeblendet. Mittags darf ich einen frisch gepressten Saft im „Trinkraum“ zu mir nehmen, in dem sich abends die Patienten erneut einfinden, um ihre Brühe zu schlürfen. Dabei wird viel über Krankheiten und die Verdauung gesprochen, oft noch bevor man sich vorgestellt hat. Während ich Gemüsesuppe löffle, denke ich: Wenn Essen immer so schmecken würde, könnte ich es auch lassen.

TAG 3 Ich wache zittrig auf und quäle mich hoch. Später raffte ich mich zu einem Ausflug durch Bad Pyrmont auf. Manche einst prächtigen Gebäude könnten auch eine Verjüngungskur gebrauchen, finde ich. Mein Rücken schmerzt, ich



Rückenbrüste? Beim Schröpfen wird die Haut mittels Unterdruck angesaugt. Das sieht fies aus, löst aber Verspannungen

komme mir vor, als wäre ich um Jahre gealtert. Bei einer Pause auf einer Parkbank rufe ich meine Kollegin Aileen an. Sie würde auch gern an ihrem biologischen Alter schrauben, aber dafür ungern neun Tage hungern. Sie fand eine Methode namens Biohacking, die insgesamt nur zwölf Stunden dauern soll und nicht neun Tage wie bei mir. Wir scherzen über meinen kraftlosen Zustand, tauschen aus, was wir übers Älterwerden wissen. Zum Beispiel, dass der Wunsch nach ewiger Jugend seit je die Menschen begleitet. Beschworen in unzähligen Erzählungen, ob in der griechischen Göttersage um Eos, die für ihren Mann um immerwährendes Leben bittet, oder in „Das Bildnis des Dorian Gray“, in dem Oscar Wilde dem Titelhelden ewige Jugend schenkt – nur dessen Porträtbild altert. Auch scheint die Faszination für den Untoten Dracula und seine Mitvampire ungeboren.

Womit man gar nicht so falsch liegt. Der Schweizer Neurobiologe Tony Wyss-Coray hat entdeckt, dass man das Altern nicht nur stoppen, sondern umkehren kann – durch die Gabe von jungem Blut. Alte Mäuse, die das Blut junger Tiere bekamen, präsentierten sich runderneu-

ert: Herz, Lunge, Muskeln, Gehirn, alles wieder fit. Dasselbe passierte, als ihnen das Blutplasma junger Menschen verabreicht wurde.

Ich erreiche Wyss-Coray in seinem Büro im kalifornischen Stanford, frage nach dem Stand seiner Forschung. „Wir haben zwei Studien mit Personen durchgeführt, die an typischen Alterskrankheiten leiden: Alzheimer und Parkinson“, erzählt er. Nachdem sie regelmäßig Plasma junger Menschen erhalten hatten, wurden sie erneut untersucht. „Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Krankheiten verlangsamt oder sogar gestoppt werden konnten.“ Der Forscher drückt sich vorsichtig aus. Für konkrete Schlüsse sei es zu früh, die Resultate der Studienphase mit mehr Personen erwarte er in zwei Jahren. „Ich bin aber überzeugt, dass wir in ein paar Jahren Alterungsprozesse aufhalten und Menschen jung alt werden können“, sagt er.

Ich gehe zurück in die Klinik und denke über junges Blut und alte Sagen nach. Derweil überlasse ich meiner Kollegin für zwei Seiten das Wort. Wie ist es ihr beim Biohacking ergangen? Ich berichte ab Seite 28 weiter. ▶



ALLES AUF 120

FOTOS:
JEWGENI ROPPEL
FÜR DB MOBIL

TEXT:
AILEEN TIEDEMANN

Unsere Autorin erprobt „Hacks“ für ein langes Leben: kurz und hart trainieren (oben links), sich Kälte aussetzen (rechts) und immer wieder Werte messen (oben rechts, mit Trainer Fabian Foelsch)

Am Telefon erzählt mir meine Kollegin Katja, dass sie auf ihrer Fastenkur vor lauter Hunger von Gulaschsuppe träumt. Da bin ich froh, dass ich mich für eine andere Methode entschieden habe, um mein biologisches Alter unter meine amtlich beglaubigte Marke von 44 Jahren zu drücken. Schlagwort: Biohacking.

Die Einführung ins Thema gibt mir Fabian Foelsch, Ex-Leistungssportler und Gründer des Berliner Biohacking-Start-ups Braineffect, dessen erklärtes Ziel es ist, 120 Jahre alt zu werden. „Beim Biohacking geht es darum, mithilfe von Coaching und Gadgets den Körper so gut zu verstehen, dass man daraus konkrete Maßnahmen ableiten kann“, erklärt der 34-Jährige, als wir uns zu einem eintägigen Crashkurs in Hamburg treffen.

Eine Woche zuvor hatte mir Foelsch einen „Oura“-Ring geschickt, der meinen Schlaf misst. Außerdem habe ich mit einem Selbstbluttest Biomarker wie etwa meine Vitamin-D-Werte ermitteln lassen. Auch mein biologisches Alter habe ich überprüfen lassen: Es liegt bei nur 39 Jahren. Werte ich als gutes Vorzeichen. Heute zeigt Foelsch mir mehrere „Hacks“, die ich in meinen Alltag integrieren kann, um ausgeruhter, gesünder,

fitter und leistungsstärker zu werden.

Wir besuchen das Kälteinstitut Cool Bodies. Dort lasse ich mich in einer Cryo Chamber zwei Minuten lang bei bis zu minus 157 Grad schockfrostet. Ich lerne: Das baue Stress ab, verbrenne rund 400 Kalorien und stärke mein Immunsystem. „Dusche jeden Morgen kalt und steigere dich langsam auf 120 Sekunden. Das erhöht dein Energielevel für den ganzen Tag“, sagt Foelsch und serviert mein Low-Carb-Frühstück: Matcha-Tee mit einem besonderen Öl. „Gesunde Fette sind essenziell für ein funktionierendes Gehirn im Alter.“ Außerdem halte das Öl meinen Blutzuckerspiegel stabil und wirke in Kombination mit dem Koffein wie ein Raketentreibstoff.

Kann ich gebrauchen, denn nun steht intensiver Sport im Fitnessstudio Athletik Docks im Hamburger Schanzenviertel an. Mit Stoppuhr in der Hand befiehlt mir Personal Trainer Pino, 30 Minuten lang Push-ups und Kniebeugen zu machen und zwölf Kilo schwere Gewichte zu tragen. Das Ziel: den Körper kurz hochzufahren, um dann schnell wieder zu regenerieren. „High-Intensity-Training stärkt die Mitochondrien, die Zellkraftwerke unseres Körpers. Je besser die funktionieren, desto jünger bleiben wir“,

sagt Foelsch. Genauso wichtig sei Entspannung. Deshalb meditiere ich nach dem sogenannten Brainfood-Lunch (Quinoa, Avocado, Biolachs) zehn Minuten lang mit dem Neurofeedbackgerät Muse auf dem Kopf. Es misst meine Gehirnströme und bestätigt mir anschließend, dass ich mich tatsächlich in einem meditativen Zustand befunden habe. „Du hast da echt eine Gabe“, lobt Foelsch. Ich beginne zu verstehen, was all das Messen und Analysieren beim Biohacking soll. Es ist wie ein Spiel, das man selbst steuert. „Was man nicht messen kann, kann man nicht verbessern“, sagt Foelsch oft.

Jünger fühle ich mich nach diesem Tag nicht, eher erschöpft. Ein paar Tage später lasse ich mein biologisches Alter erneut ermitteln: 39. Unverändert also.

Dann mal so gefragt, Fabian Foelsch: Wie werde ich 120? Er holt Luft: „Gut schlafen, möglichst vegetarisch ernähren, wenig Zucker essen, Blutwerte testen lassen und Mängel mit Nahrungsergänzungsmitteln beheben, sich oft und intensiv bewegen und den Körper regelmäßig aus Komfortzone bringen. Etwa mit Eisbädern.“ Moment, hat er „fasten“ gesagt? Wie geht es eigentlich Katja? ▶

Sehen Sie einen Unterschied? Die Autorin vor und nach dem Biohacking



STOP TALKING. START PLANTING.

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Aber es gibt etwas, was uns wertvolle Zeit verschafft um Emissionen zu reduzieren: Bäume. Hans Sigl hat gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit – mit einem Klick.

plant-for-the-planet.org



TAG 4 Ich fühle mich richtig fit, klar im Kopf. Wow. Ich wandere durch den winterkahlen Wald und frage mich: Wie lange will ich leben? 150 Jahre, sollte das je möglich sein? Was würde eine solche Lebenserwartung auf dem Planeten anrichten? Ich denke an die Nachrichten dieser Tage: Corona, Trump-Chaos, Klimawandel. Neulich las ich ein Zitat einer 90-jährigen Amerikanerin, es ging um Waldbrände in Kalifornien: „Ich habe keine große Hoffnung für die Menschheit. Vielleicht ist die nächste Spezies ein wenig vernünftiger.“

TAG 5 Morgens im Spiegel finde ich mich jünger, frischer Teint, glänzende Augen. Kein graues Haar auf dem Kopf. Normalerweise muss ich alle paar Tage drei, vier auszupfen. Zufall? Ich treffe Verena Buchinger auf dem Flur, Ärztin und Leiterin der Klinik. Sie sagt, ich hätte den typischen Fasten-Glow im Gesicht. Mittags, ich zähle 100 Stunden ohne Essen, rufe ich Theo Dingermann an, emeritierter Professor für pharmazeutische Biologie in Frankfurt am Main. Seit zwei Jahren schluckt er täglich Metformin. Das Diabetes-Medikament gilt als Jungmacher, weil es Entzündungsprozesse im Körper verringert, freie Radikale vermindern soll. Erkenntnisse sind noch vage, laut Dinger-

mann deuteten Tierversuche und Tests mit Übergewichtigen aber darauf hin, dass Metformin den Alterungsprozess einhegen könnte. Bei sich selbst sieht Dingermann keinen Effekt: „Ich bin gesund, deshalb fühle ich mich nicht besser als vorher. Man merkt ja nicht, wenn etwas verhindert wird.“ Neben Metformin werden weltweit weitere Medikamente und Wirkstoffe auf ihre Anti-Aging-Wirkung überprüft: Wachstumshormone, das Immunsuppressivum Rapamycin oder Spermidin, eine Substanz, die auch in Nahrungsmitteln vorkommt (siehe Kasten).

TAG 6 Ich habe zum ersten Mal krassen Hunger. Mit brummelndem Magen nehme ich mit Moritz Riesewieck Kontakt auf. Für ein Buch besuchte er mit Co-Autor Hans Block Unternehmen, die Tote auferstehen lassen: als Avatar, mit dem man mittels Virtual-Reality-Brille interagiert, oder als 3-D-Hologramm, das in den Raum projiziert wird. „Wir sammeln unser Leben lang persönliche digitale Daten“, erzählt der Autor. „Künstliche neuronale Netze werden mit diesen Daten gefüttert und können sie auslesen. Dadurch wird ein digitaler Doppelgänger erschaffen, der vom Vorbild kaum zu unterscheiden ist: Er spricht mit derselben Stimme, handelt



SO BLEIBEN SIE LÄNGER JUNG

HEILFASTEN: bitte nur unter ärztlicher Betreuung, entweder ambulant oder in einer Klinik. Heilfasten nach Buchinger in Bad Pyrmont: zehn Tage ab 2540€.

INTERVALLFASTEN: kostet nichts und lässt sich in den Alltag integrieren. Bester Rhythmus: 16:8 (16 Stunden fasten).

BIOHACKING: Geräte helfen dabei, Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu steuern (siehe Seite 26).

ERNÄHRUNG: Das Polyamin Spermidin hilft bei der Zellerneuerung und steckt zum Beispiel in Weizenkeimen, Champignons, Erbsen und Brokkoli. Gegen freie Radikale helfen Antioxidantien, die unter anderem in Beeren, Tomaten und Kaffee enthalten sind.





Der Apfel zum Fastenbrechen (gr. Foto). Man soll ihn möglichst lange genießen. Nicht einfach, wenn man lange nichts außer Brühe, Wasser, Tee und Säfte (kl. Foto l.) zu sich genommen hat. Auf den Fluren der Buchinger Klinik trifft man derzeit wenige Menschen (kl. Foto r.), Schutzmaßnahmen wegen Corona

in derselben Weise.“ Ein Start-up in Japan treibt es noch weiter: Dessen Roboter tragen eine Haut, damit man den Doppelgänger auch anfassen kann. Ich frage mich: Was macht es wohl mit Trauernden, wenn sie nie abschließen können, weil die Kopie eines geliebten Menschen vor ihnen sitzt? Ich muss los, zum Akupunktur- und Schröpfertag bei John Zhou. Der Arzt will meine Rückenprobleme behandeln. Ein Vorteil einer digitalen Kopie: keine Schmerzen mehr.

TAG 7 Zitternd erwache ich. Schweißausbrüche, Herzrasen. Schwester Mechthild misst meinen Blutzucker und bekommt einen Schreck. Mein Wert liegt bei 44 mg/dl, normal wären 80, unter 60 gilt als

bedenklich. Besorgt schiebt Schwester Mechthild mir ein Blättchen Traubenzucker in den Mund, verabreicht mir Honig, mehr Traubenzucker. Der Wert klettert wieder. Später spreche ich mit der Ärztin, und wir beschließen: Morgen höre ich auf. Einen Tag früher als geplant. Die gute Nachricht: Meine Ketonwerte im Urin sind extrem hoch, ein Zeichen für die Autophagie. Ich werte das als Aufforderung, Schluss zu machen.

TAG 8 Um elf Uhr wartet ein Apfel im Zimmer. Ich solle ihn mit allen Sinnen genießen und mich eine Stunde lang mit ihm beschäftigen, so Buchingers Rat. Nach 15 Minuten ist der Apfel weg. Das Abschlussgespräch mit der Ärztin be-

ginnt mit einer Überraschung. Meine vorher guten Blutwerte haben sich in einem Punkt verschlechtert: Cholesterin. Buchinger ist erstaunt, das hat sie noch nie gesehen. Wohl der Fastenstress? Sonst sind alle Werte prima. Etwa ist die Fähigkeit meines Körpers, mit oxidativem Stress durch freie Radikale umzugehen (wichtig für gesundes Älterwerden), erhöht worden. Meine Telomere verlängerten sich, das sind Schutzkappen der Zellen, die den Verschleiß verhindern und im Alter kürzer werden.

Zurück in Hamburg der erneute Test im Aspria. Das Ergebnis: 37, weitere drei Jahre jünger. Ich denke, ich möchte doch noch mal fasten. Eines Tages, wenn ich alt bin. ●

BRAUCHEN WIR EINEN REGIERUNGSZUG, FRAU BUNDESKANZLERIN?

FOTOS: MARKUS JANS FÜR DB MOBIL



Von Corona über Frauenförderung
bis zu Wunschreisen für die Zeit
nach dem Amt:

17 Fragen an
Angela Merkel.

Ein Interview-Spezial zum
Jubiläum von DB MOBIL





**„CORONA IST
EINE PROBE FÜR
UNS ALLE“**

Frau Bundeskanzlerin, wir stehen am Anfang eines besonderen Jahres: Das Erscheinen der Erstaussage von DB MOBIL jährt sich zum 20. Mal, und Europa hat 2021 als Jahr der Schiene ausgerufen. Welche Beiträge hat sich die Bundesregierung für dieses Projekt vorgenommen?

Ohne die Bahn wäre für viele Menschen der Alltag kaum zu bewältigen. Weder Arbeitsplatz noch Schule oder Freunde und Verwandte wären wie gewohnt zu erreichen. Die Bahn ist aber mehr. Wenn wir nicht wie jetzt in einer Pandemie leben müssen, kann die Bahn auch unsere Sehnsucht nach Reisen erfüllen – das vermischen wir alle zurzeit schmerzlich. Auch für die Erreichung unserer Klimaschutzziele spielt die Schiene eine besondere Rolle. Wir wollen, dass mehr Menschen vom Auto oder Flugzeug auf den Zug umsteigen und mehr Güter auf der Schiene transportiert werden. Dafür braucht es ein modernes Schienennetz und ein verbessertes Angebot.

Für Erhalt und Modernisierung des Schienennetzes investieren wir in den kommenden zehn Jahren 86 Milliarden Euro. Mit dem Masterplan Schienenverkehr des Verkehrsministers werden die Weichen für einen deutschlandweit abgestimmten Fahrplankontakt, mehr Güter auf der Schiene, Innovationen und Digitalisierung wie auch einen verbesserten Lärm- und Klimaschutz gestellt. Das endet im Übrigen auch nicht an Ländergrenzen. Zusammen mit dem Ausbau

der transeuropäischen Netze wollen wir die Schiene für alle Menschen in Europa attraktiv machen.

Sie haben angekündigt, in diesem Jahr Ihr Amt mit Ablauf der Legislatur abzugeben. Welche Ziele haben Sie sich in der verbleibenden Amtszeit gesteckt?

Es gilt, dafür zu arbeiten, dass unser Land die großen Herausforderungen bewältigt. Die Corona-Pandemie mit all ihren Auswirkungen ist eine gewaltige Bewährungsprobe für uns alle. Die Pandemie hat aber auch deutlich gemacht, dass wir noch mehr Kraft in die Digitalisierung stecken müssen. Auch große strategische Projekte wie die Batteriezellenherstellung, die Wasserstofftechnologie oder die Energiewende müssen forciert werden. Ohne solche Innovationen wird es nicht gelingen, den Klimawandel aufzuhalten und gleichzeitig wirtschaftlich erfolgreich zu bleiben.

Die Corona-Pandemie wird auch 2021 unser Leben massiv beeinflussen. Wie wichtig ist für Sie, dass die Bahn trotz Krisenzeiten den Verkehr aufrechterhält, die Klimaziele konsequent verfolgt, Mitarbeitende einstellt und Schienenwege sowie Zugflotten weiter ausbaut?

Dass Züge fahren und der Warenverkehr fließt, hat für unsere Gesellschaft große Bedeutung – die Corona-Pandemie führt uns das einmal mehr vor Augen. Die Beschäftigten der Bahn leisten in dieser Zeit Enormes für unser Gemeinwohl, und allen, die daran beteiligt sind, sage ich herzlichen Dank. Die Bahn bringt Berufstätige sicher zur Arbeit und hält die notwendigen Lieferketten aufrecht. Der Schienenverkehr ist und bleibt das Rückgrat einer klimagerechten Mobilität und Logistik. Nur mit ihm werden wir unsere Klimaziele erreichen.

Was könnte die Bahn aus Ihrer Sicht noch besser machen?

Damit noch mehr Passagiere vom Flugzeug auf die Bahn umsteigen, wären eine Verkürzung von Fahrzeiten und ein schneller Ausbau des Schienennetzes wichtig. Bei der Digitalisierung ist noch Luft nach oben, denn die Signal- und Kommunikationstechnik hinkt derzeit hinter den technischen Möglichkeiten her. Durch effizienteren Einsatz digitaler Lösungen könnten, wie die Bahn selbst errechnet hat, rund 20 Prozent mehr Verkehr im Netz abgewickelt werden. Ein Beitrag zu mehr Pünktlichkeit wäre es obendrein. ▶

„VIDEOKONFERENZEN FUNKTIONIEREN BESSER, ALS ICH DACHTE“

Sie haben kürzlich zum Biodiversitätsgipfel der UN gesagt, dass Umweltzerstörung, Klimawandel und der Verlust der biologischen Vielfalt sich in einem Maße beschleunigen, wie es das in der Menschheitsgeschichte noch nicht gegeben hat. Was ist Ihr politisches Vermächtnis, um künftigen Generationen eine lebenswerte Umwelt zu erhalten?

Über die Frage meines Vermächtnisses müssen sich andere Gedanken machen. Davon unabhängig sind der Klimaschutz und der Erhalt der Artenvielfalt seit Langem für mich zentrale Themen meiner Politik. Ich freue mich daher, dass wir mit dem Klimaschutzprogramm 2030 einen verbindlichen Fahrplan haben. Bis 2030 wollen wir unseren Treibhausgasausstoß um 55 Prozent gegenüber 1990 reduzieren. In Deutschland wird ab spätestens 2038 keine Kohle mehr verstromt. Wir haben große Fortschritte bei der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien gemacht, da wird noch mehr kommen. Wir geben viel Geld in die Erforschung und Entwicklung neuer Wasserstofftechnologien. Bei der Umstellung auf Klimaneutralität werden wir sehr genau darauf achten, dass die damit verbundenen Kosten sozial gerecht verteilt und Anreize gesetzt werden, Treibhausgase einzusparen. Ich setze mich auch für ein europäisches Klimagesetz ein, das ein klimaneutrales Europa im Jahr 2050 zum Ziel hat, mit entsprechenden Zwischenzielen auf dem Weg dahin. Deutschland und Europa sollten beweisen, dass Wirtschaftswachstum möglich ist, ohne immer mehr Emissionen zu verursachen und Ressourcen zu verbrauchen. Bei alledem ist eine ambitionierte Klimapolitik kein Hemmnis, sondern kann ein Treiber für Wachstum und Wohlstand sein.

Sie stehen auch im direkten Austausch mit der jungen Generation, unter anderem mit den Fridays-for-Future-Aktivistinnen Greta Thunberg und Luisa Neubauer. Was empfehlen Sie jungen Menschen, um ihre Anliegen möglichst wirksam vorzubringen und auch umzusetzen? Ist die Politik dafür der richtige Weg?

Ich finde es wichtig, wenn junge Menschen Verantwortung übernehmen und sich für ein so überragend wichtiges Ziel wie die Bekämpfung der Erderwärmung einsetzen. Fridays for Future zeigt, wie viele Menschen sie damit ansprechen können. Aus diesem Engagement werden wichtige Anstöße für die Politik, wenn wir auch immer wieder über einzelne Maßnahmen demokratisch streiten müssen. Wer heute jung ist, hat noch weit länger mit den Folgen heutiger Entscheidungen zu leben als die ältere Generation. Je mehr junge Menschen ihre Ideen für unsere Gesellschaft einbringen, desto besser ist es also.

Lauter und unmissverständlicher als je zuvor fordern Frauen ihren gerechten Anteil an Führungspositionen im Staat, der Wirtschaft und der gesamten Gesellschaft. Warum kommen wir hier nur langsam voran?

Ich unterstütze die Forderung nach Parität in allen Bereichen unserer Gesellschaft. Langsam holen wir auf. Beispielsweise hat sich in der Bundesverwaltung der Anteil der Frauen in Führungspositionen erhöht. Fortschritte gibt es auch in der Wirtschaft. Unsere Quote für einen Frauenanteil von 30 Prozent in den Aufsichtsräten großer Unternehmen wirkt, aber bei der Besetzung von Vorstandsposten sind wir von Parität noch weit entfernt. Hier sind die Unternehmen gefordert, endlich die Potenziale der Frauen zu nutzen. Das gilt auch für die Bahn.

16 Jahre an der Spitze einer Regierung zu stehen, bedeutet, eine überwältigende Anzahl von Entscheidungen treffen zu müssen. Bei einem gewichtigen Anteil davon weiß man erst viel später, ob sie sich als richtig oder falsch herausstellen. Welche politischen Entscheidungen aus Ihrer Amtszeit sind Ihnen am schwersten gefallen, und würden Sie aus heutiger Sicht manches anders machen?

Ich konnte mir Ende 2019 nicht vorstellen, dass eine Pandemie Staaten, Gesellschaften und Volkswirtschaften auf der ganzen Welt vor eine nie da gewesene Herausfor-

derung stellt und zu weitreichenden und einschneidenden Entscheidungen zwingt. Diese Pandemie ist für unser Land – und auch mich – eine demokratische Zumutung. Dass Bund und Länder Freiheitsrechte einschränken, gehört zu den schwersten Entscheidungen meiner Amtszeit. Dennoch waren diese Entscheidungen im Wortsinn notwendig.

Als Bundeskanzlerin waren und sind Sie viel unterwegs. Dafür stehen Ihnen normalerweise die Flugbereitschaft und Dienstwagen zur Verfügung. Sie fuhren aber auch beispielsweise mit François Hollande, Matteo Renzi und dem Schweizer Bundespräsidenten Johann Schneider-Ammann im Zug durch den 2016 eröffneten Gotthardtunnel und 2017 zur Eröffnung der neuen Schnellfahrstrecke München–Berlin mit dem ICE. Könnten Sie sich auch einen Regierungszug als Signal für nachhaltiges Reisen für künftige Bundeskanzler oder Bundeskanzlerinnen vorstellen?

Einen eigenen Regierungszug brauchen wir nicht, denn es gibt ja ein Fernverkehrsangebot der Bahn. Viele Kolleginnen und Kollegen des Deutschen Bundestags und auch Ministerinnen und Minister machen davon auch häufig Gebrauch.

Apropos Spitzentreffen in Zügen: Gibt es Orte für politische Treffen, die allein durch ihre besondere Atmosphäre die anwesenden Akteure in eine sehr spezielle Stimmung versetzen? Haben Sie selbst solche Situationen erlebt?

Besondere Orte können durchaus etwas zur Gesprächsatmosphäre bei internationalen Treffen beitragen, zum Beispiel beim G8-Gipfel 2007 in Heiligendamm mit dem Gruppenfoto im Riesenstrandkorb. Beim Nato-Gipfel 2009 traf ich in Baden-Baden alle Regierungschefs der Bündnispartner. Präsident Obama und ich sind ein wenig durch die schöne Stadt spazieren gegangen, und später haben wir mit allen Vertretern der Nato die Rheinbrücke in Kehl zur französischen Seite überquert, wo uns Präsident Sarkozy herzlich empfing.

Sich persönlich treffen zu können bleibt auch 2021 schwierig. Was vermissen Sie am meisten bei virtuellen Be-



DIE CHEFIN

Am 17. Juli 1954 wird Angela Dorothea Kasner als Tochter einer Lehrerin und eines Pfarrers in Hamburg geboren. Sie wächst in Ostdeutschland auf.

Nach der Wende zieht die promovierte Physikerin in den Bundestag ein. 1991 wird sie Ministerin für Frauen und Jugend unter Helmut Kohl.

„Kohls Mädchen“ emanzipiert sich, wird zunächst Umweltministerin, dann Generalsekretärin und schließlich 2000 Parteivorsitzende der CDU. Seit 2005 ist Angela Merkel Bundeskanzlerin.

Privates: Seit 1998 ist sie in zweiter Ehe mit Chemieprofessor Joachim Sauer verheiratet.

gegnungen und dem eingeschränkten Austausch unter Pandemiebedingungen?

Gedanken, Sorgen und auch das, was gut läuft, persönlich von den Menschen zu hören ist mir immer wichtig. Ich finde die Bürgerdialoge, die Tage der offenen Tür oder Begegnungen am Rande von Gipfeltreffen wichtig. Das alles fehlt in der Pandemie. Stattdessen gibt es virtuelle Treffen. Videokonferenzen funktionieren besser, als ich dachte. Wenn ich allerdings sehr komplexe Dinge besprechen will oder Kompromisse gefunden werden müssen, vermisse ich den persönlichen Kontakt. Menschen – das gilt auch für mich – öffnen sich mehr, wenn sie sich persönlich sehen.

Auf Ihrer Facebook-Seite schrieben Sie einst unter „Mein Traum“: „Einmal mit der Transsibirischen Eisenbahn von Moskau nach Wladiwostok reisen.“

Haben Sie vor, sich diesen Traum nach Ihrer Amtszeit zu erfüllen?

Die Träume, mit der Transsibirischen Eisenbahn durch Russland

zu fahren oder auch einmal durch die Rocky Mountains zu reisen, gibt es noch, aber geplant ist erst einmal nichts.

Was ist Ihnen von Ihren bisherigen Zugreisen besonders in Erinnerung geblieben?

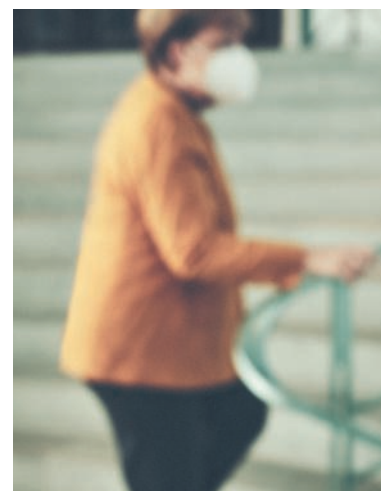
Ich erinnere mich zum Beispiel an die Eröffnung der Schnellfahrstrecke München-Berlin, bei der ich das letzte Stück mitfahren konnte. Oder die Fahrt auf den Spuren von Konrad Adenauer mit dem Sonderzug von Merzig über Saarlouis nach Saarbrücken anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des Saarlandes als deutsches Bundesland.

Wenn Sie heute auf längere Reisen gehen, worauf legen Sie persönlich Wert: darauf, gute Arbeitsmöglichkeiten vorzufinden, Gespräche zu führen, sich entspannen zu können oder etwas Schlaf zu bekommen?

Ja, auch darauf, wobei ich weiß, dass meine Reisebedingungen als Bundeskanzlerin nicht vergleichbar sind.

Brauchen Sie als Bundeskanzlerin auf Reisen in ferne Länder eigentlich einen Reisepass?

Natürlich. ◉



Das Fotoshooting mit Angela Merkel fand im Oktober 2020 im Bundeskanzleramt statt. Kurz danach eilte sie in die nächste Corona-Sitzung

DIE

Seit 20 Jahren sind Autoren und Fotografen Deutschland für Sie unter auch darüber hinaus). Sie ha Hirschen geröhrt und Stein durchquerten Europa mit dem Land und Meer, radelten oder tauchten in einsamen Seen. Zu sie immer reich an außerge Eindrücken und Fotos, aus Reisereportagen entstanden neun Kollegen von ihren von DB MOBIL

LEBENS

REISE

*unsere
in ganz
wegs (manchmal
ben Achterbahnen getestet, mit
böcken nachgespürt. Sie
Zug, steuerten Drohnen über
rodelten in den Alpen,
rück in die Redaktion kehrten
wöhnlichen Erfahrungen,
denen einige unserer schönsten
sind. Zum Jubiläum erzählen
Lieblingstrips im Auftrag*

MEINER

„Schon die erste Piste meines dreitägigen Rodel-Testprogramms, der ‚Hexenritt‘ am Wilden Kaiser, hatte es in sich: zwar nur 3,3 Kilometer lang, dafür umso kurviger. Teilweise vereiste Strecke, dann wieder sulziger Schnee. Mal war ich zu schnell, bremste mit den Stiefeln, sodass mir der Schnee in die Hosenbeine schoss. Dann wieder steckte ich fest, musste mich abstoßen und schwitzte meine Skijacke durch. Ständig bretterten todesmutige Kinder an mir vorbei. Dennoch fühlte es sich an wie ein Déjà-vu, irgendwo in mir klingelte etwas und rief: hallo Kindheit! Unter meinen Freunden gelte ich seither als Expertin für Schlittensfahren. Mit ihnen werde ich in diesem Winter endlich einen Rodelausflug unternehmen – was bei ihnen hoffentlich genau jene wohligen Kindheitserinnerungen wachruft, die mich auf meiner Tour überkamen.“

Fotografin **Lara Freiburger** testete für die Januar-Ausgabe 2020 Rodelstrecken in Deutschland und Österreich, los ging's am Wilden Kaiser (Foto). Übersicht aller Reporter-Reisen auf Seite 48

AUFBUCKELIGE R PISTE

WENN SICH DIE SEELE FAHRT



FOTO LINKS: LARA FREIBURGER, RECHTS: HEINRICH HOLTGREVE

„Für mich als Zehnjährigen war die Achterbahn ‚Silver Star‘ im Europa-Park Rust bei Freiburg das Irrste auf der Welt: riesig hoch, wahnsinnig schnell, und wenn ich nach einer Ewigkeit Anstehen endlich an der Reihe war, musste ich vor Aufregung eigentlich aufs Klo. Und jetzt? Jetzt war ich 24 und beruflich auf Achterbahn-Tournee! Ich sollte so viele fahren wie möglich, so mein Auftrag. Statt wie früher die Augen zuzukneifen, riss

ich sie diesmal auf. Bei jedem Hinaufrattern spürte ich so etwas wie innere Ruhe. Ich schoss oft aus 60 oder 70 Meter Höhe in die Tiefe und schrie wieder wie ein Kind. Doch eigentümlich – die Ruhe blieb. Erst später begriff ich: In Freizeitparks, in denen ich mich ständig in vermeintliche Lebensgefahr begeben, ohne dass mir etwas passieren kann, wo immer Musik läuft, inmitten dieses Rummels also, kann ich mich fallen lassen.“

DB MOBIL-Redakteur **Frederic Löbnitz** war für die April-Ausgabe 2017 fünf Tage lang auf Tour in fünf Freizeitparks. Dabei stürzte er auch mit dem „Wodan Timbercoaster“ im Europa-Park in die Tiefe – um danach auf einer Kiste Pause zu machen (Foto)

MIT OMA AN DIE CÔTE D'AZUR



„Lass uns kurz hinsetzen“, sagte meine Oma Karin. Ein Café am Strand von Nizza, wir zogen beide die Schuhe aus und schoben unsere Füße unter die sonnenwarmen Kiesel. Möwen kackten, Touristen kauften Küchlein und fühlten sich französisch. „Es ist schön mit dir, Oma“, sagte ich, und sie nahm meine Hand und streichelte sie. „Wie früher, als wir wandern waren“, sagte

Oma, dann weinte sie ein bisschen. Aber es war nichts mehr wie früher. Meine Oma war alt, ich war alt. Gemeinsam sind wir noch einmal in den Urlaub gefahren und haben uns so gefühlt, als wäre die Zeit stehen geblieben. Fast sechs Jahre ist das nun her, vor zwei Jahren ist die Oma gestorben, die Geschichte und die Erinnerung daran werden aber immer bleiben.“

Kolumnist **Thilo Mischke** reiste für die Juni-Ausgabe 2015 mit seiner Großmutter nach Nizza. Dort schliefen sie in der „Villa Costedor“ (Foto)



DEUTSCHLAND VON UNTEN

„Es kostete mich Monate, meinen Chefredakteur dazu zu bringen, mich ziehen zu lassen. Einmal quer durch die Republik. Eintauchen in Berg- und Baggerseen, in die Ostsee und in den Kreidesee Hemmoor bei Cuxhaven. Hier blitzte das Wasser so türkisblau, wie ich es nur von Karibikfotos auf Instagram kannte. Das Wasser war recht frisch, aber die Sicht glasklar. Ich fand sogar ein kleines Wrack. Und mit jedem Flossenschlag gewann ich Gewissheit: Die Geschichte, die ich meiner Redaktion verkauft hatte, um tauchen zu dürfen – sie stimmte. Wenn die Menschen die Bilder aus dem verwunschenen Kreidesee sähen, würden sie erkennen, wie ähnlich unsere heimischen Tiefen den tropischen Tauchparadiesen sein können. Mission erfüllt!“

DB MOBIL-Reiseredakteurin **Maria Timtschenko** tauchte für die Juli-Ausgabe 2020 in fünf verschiedenen deutschen Gewässern, unter anderem im Kreidesee Hemmoor (Foto)

WENN DER VATER MIT QUER ÜBER DIE ALPEN

A photograph of two cyclists riding on a paved road through a rocky tunnel. The cyclist in the foreground is wearing a bright green shirt and black shorts, while the cyclist behind is wearing a brown and orange shirt with '1978' on the back and black shorts. Both are wearing helmets and have panniers on their bikes. The tunnel walls are rugged and grey, and the road curves to the left. The lighting is somewhat dim, typical of an underground passage.

DEM SOHNE RADELT

„Einmal mit dem Fahrrad über die Alpen – das war ein Traum, den ich unbedingt mit meinem Sohn Vincent teilen wollte. Dabei dachte ich, dass die Rollen klar verteilt sind: Ich, der leidenschaftliche Radfahrer, würde meinem 13-Jährigen als Motivator vorausfahren, so wie auf dem Foto. Doch das ist nur eine Momentaufnahme. Schon auf der ersten Etappe der 500-Kilometer-Tour von Garmisch-Partenkirchen bis zum Gardasee komme ich an meine Grenzen. Es geht über Geröll kilometerlang berg-

auf Richtung Fernpass. Ich kämpfe und sehe durch den Staub, wie sich ein neongrüner Farbstich immer weiter entfernt: das T-Shirt meines Sohnes. Von oben höre ich den Ruf: ‚Papa, du schaffst das!‘ Ich bin zu erschöpft, um mich darüber zu wundern. Und auch stolz. Vincent hatte die Rollen umgedreht, er fuhr voran, wenn es besonders steil wurde. Es war der Beginn einer wunderbaren Reise mit den ausgelassensten Stunden, die ich mit meinem Sohn verbracht habe.“

DB MOBIL-Redakteur **Uwe Pütz** war für die Mai-Ausgabe 2015 mit seinem Sohn Vincent auf Fahrradtour über die Alpen unterwegs. Sie durchfuhren auch das Trienter Bergland zwischen Lon und Margone (Foto)

„Ich kann wie ein brünftiger Hirsch brüllen. Das habe ich im Thüringer Wald gelernt. Hirschbrüllmeister Rolf reichte mir ein grünes Plastikding, das aussah wie eine Vuvuzela des Waldes. ‚Auuuuuuu‘, jaulte ich hinein. Kurze Zeit später antworteten die Tiere aus den umliegenden Tälern – Rolf nickte anerkennend. Ich stolchte noch tagelang durch die Wälder, besuchte Jäger, Wilderer und Hirsch-Spotter in Wildtierkanzeln. Es war ein Trip ins wilde Herz Deutschlands. Für mich war es aber noch mehr. Denn ich bin im Wald aufgewachsen. Doch in meiner städtischen Wahlheimat verbarg ich jahrelang meine provinzielle Herkunft und wollte Kosmopolitin sein. Auf meiner Reise zu den Hirschen brach nun wieder etwas auf, wie ein Ur-schrei rührte es in mir: zu Hause! Du kannst das Mädchen aus der Wildnis holen – aber nicht die Wildnis aus dem Mädchen.“

Autorin **Greta Taubert** war für die September-Ausgabe 2020 mit Hirschbrüllmeister Rolf Firn im Thüringer Wald unterwegs (Foto)

URSCHREI



KINDERRAIL



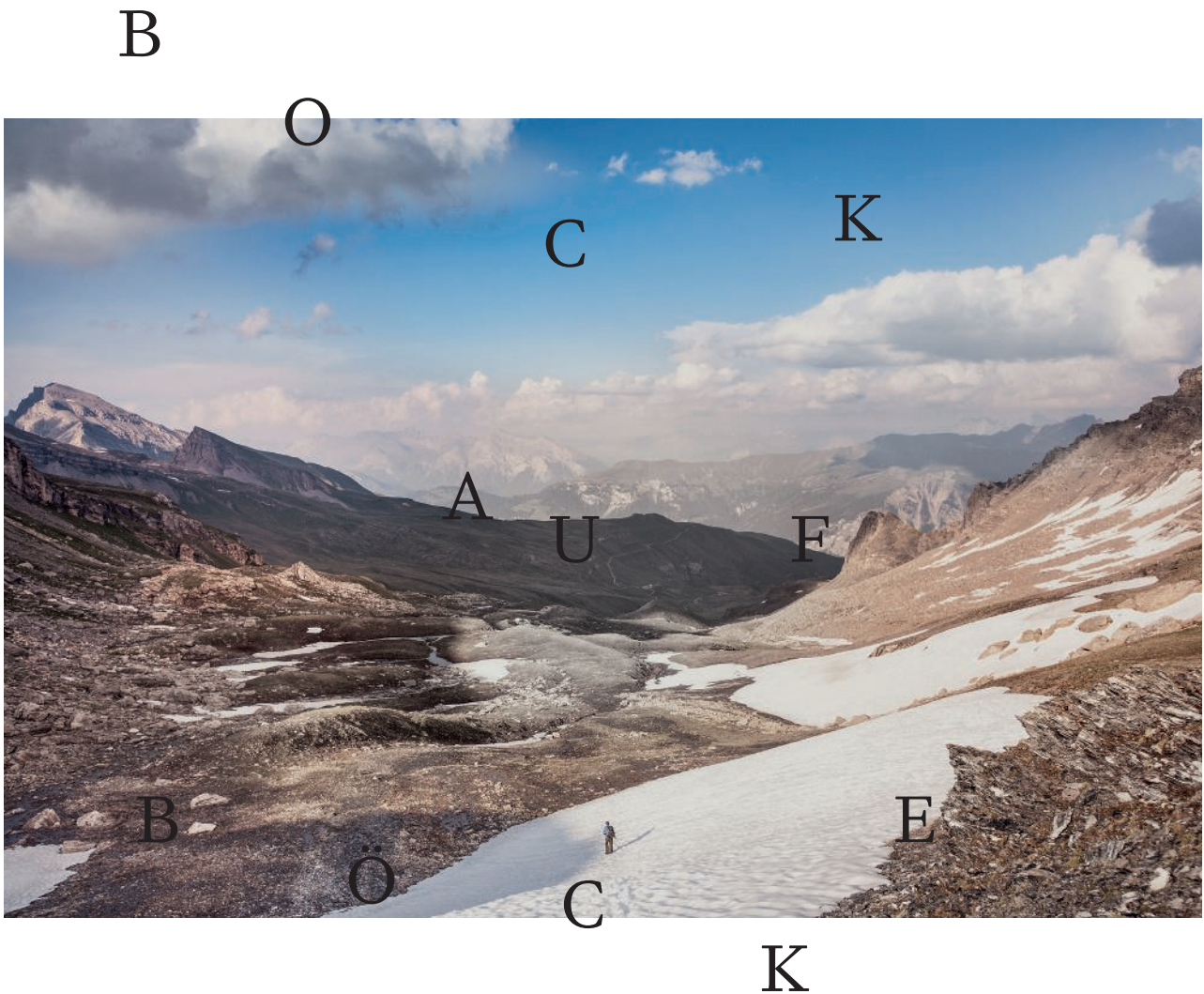
DURCH EUROPA

FOTO LINKS: STEPHAN PRAMME, RECHTS: PHILIPP VON DITFURTH

„Ich plane leidenschaftlich gern Urlaube. Ich kann wochenlang Hotelbewertungen lesen oder Angebote checken. Meine Familie bringe ich damit zur Weißglut. Statt einfach loszubuchen, hole ich Meinungen ein, will Rückmeldungen von meinen Lieben. Einmal wollte ich beweisen, dass ich auch spontan sein kann: Interrail mit zwei Kindergartenkindern! Große Freiheit statt Vollpension! Abenteuer! Nur aus Vorfreude googelte ich dann doch ein wenig. Zum Glück. Denn es stellte sich heraus, dass

ich Fernzüge Wochen, Nachtzüge Monate im Voraus reservieren musste, Airbnb-Unterkünfte erst recht. Hallo Internet, da war ich wieder! Und ich lieferte ein Meisterstück in Sachen Planung ab. Unsere Europakarte sah aus wie die Pinnwand, auf der TV-Kommissare ihren Fahndungsstand dokumentieren. Trotzdem ging die Hälfte schief. Doch zwischen Nervenkrisen in falschen Zügen und Pizza-Glück an italienischen Bahnhöfen wurde es so schön, dass ich bereits den nächsten Interrail-Trip, tja: plane.“

Autorin **Friederike Trudzinski** war mit zwei Kindern für die Mai-Ausgabe 2019 auf Interrail-Reise durch Europa. Dabei sahen sie auch die berühmte Ponte Vecchio in Florenz (Foto)



„Die Aufgabe war, wilde Steinböcke zu finden. Ich fühlte mich berufen, denn mein Sternzeichen ist Steinbock (doch Horoskope lese ich nur auf Zuckertütchen). Das Großwildjäger-Fotoequipment musste mit – zusätzlich zur Grundausrüstung also zwei Objektive mit langen Brennweiten und ein schweres Stativ, insgesamt zirka 28 Kilogramm. Nach zwei Stunden Fußmarsch tat mein Rücken so weh, dass ich eine Tablette nahm, nach weiteren zwei Stunden und 1000 Höhenmetern sahen wir: nichts.

Auch am nächsten Tag waren die Schmerzen groß und die Ausbeute mau. Wir spähten stundenlang ins Tal und merkten fast nicht, dass hinter uns vier riesige Hirsche standen. Ich drückte genau einmal auf den Auslöser, klack, klack, und weg waren sie. Am vierten Tag sahen wir sie endlich: Steinböcke, die Wappentiere Graubündens. Sie waren zu weit weg, um sie groß ins Bild zu bekommen, aber sie wirkten so, wie sie auf den Zuckertütchen oft dargestellt werden: gelassen, ernsthaft und klug.“

Fotograf **Florian Jaenicke** machte sich für die November-Ausgabe 2017 mit Autor Oliver Keppler (im Bild) im Schweizer Naturpark Beverin auf die Suche nach den Steinböcken

EIN BRÜCKENTAG

„Ich bin Surfer, Wasser ist meine Leidenschaft. Wenn ich fotografiere, dann am liebsten inmitten von Wellen stehend. Ich versuche, dieses Element in all seiner Kraft einzufangen – ob es nun grau-grün schäumt oder blau und ruhig daliegt. Die Seebrücken an der Ostsee sollten aber lotrecht von oben fotografiert werden. Ich benutzte dafür deshalb die Drohne, mit der ich sonst vor allem Videos mache. Das Wasser verlor durch die Vo-

gelperspektive seine unbändige Kraft, es rückte in den Hintergrund und wurde zur Leinwand für die Brücke, auf der nun das Hauptaugenmerk lag. Aus dieser Perspektive folgte alles grafischen Linien und hatte eine Ordnung, die ich als Surfer, der oft den Gewalten der Wellen ausgesetzt ist, nicht kannte. Ich hatte das Gefühl, Wasser und Meer in einer weiteren besonderen Facette erfasst zu haben.“

Fotograf **Felix Gänsicke** fotografierte für die August-Ausgabe 2018 ein Dutzend verschiedene Seebrücken an der deutschen Ostseeküste, auch die zickzackförmige in Heiligenhafen (Foto)

Ein junges Paar mit Autopanne. Ein Killer im Versteck. Der neue gnadenlose Thriller von Taylor Adams.

James und Elle sind auf dem Weg in ein neues Leben, als in der Mojave-Wüste ihr Wagen liegen bleibt. Sie sitzen fest, mitten im Nirgendwo. Doch sie sind nicht allein – eine Meile entfernt hat ein Scharfschütze Position bezogen. Es ist der perfekte Tag für ein paar Zielübungen ...

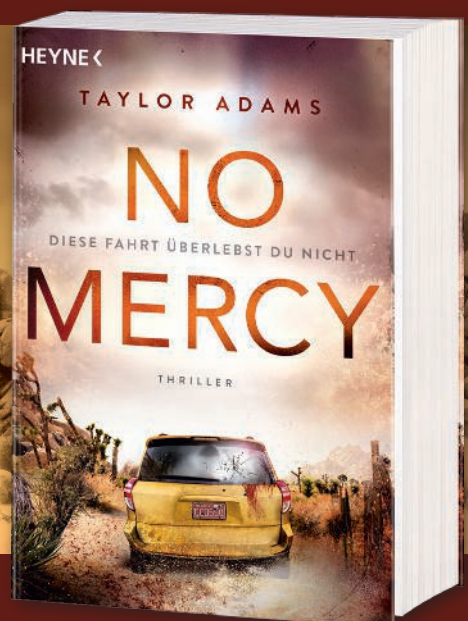
REISEN, LESEN,
GEWINNEN



400 Seiten - € 9,99 [D]
ISBN 978-3-453-44101-9
Auch als E-Book
Leseprobe auf heyne.de

HEYNE <

Großes Gewinnspiel auf www.reisenlesengewinnen.de
Gewinnen Sie attraktive Buchpakete!



Hier zeigen unsere Reiseprofis, wo sie für Sie unterwegs waren, und geben nützliche Tipps zu ihren Trips.

Wenn Sie die Reportagen in voller Länge lesen möchten, können Sie dies auf **dbmobil.de** tun. Dort finden Sie in der Rubrik „Reise meines Lebens“ alle 14 Tage ein neues Abenteuer



2 Die DB MOBIL-Redakteurin hatte ihren Fotografen dabei. „Wer aber einen Tauchpartner sucht, kann ihn zum Beispiel in Hemmoor über die Buddybörse auf der Website **kreideseetaucher.de** finden.“



1 Der Fotograf hat seinen Seebrücken-Favoriten gefunden: „Die schönste ist die in Sellin auf Rügen. Da kann man auch einkehren.“ Infos zu Öffnungszeiten unter **seebrueckesellin.de**

Ameropa-Tipp: Binz, Rugard Thermal Strandhotel ****S, Sparangebot 5=4 und 5 % Frühbuchervorteil bei Buchung bis 60 Tage vor Anreise für Aufenthalt vom 2.1.-2.4., eine Ü/F im DZ inkl. Bäderbahn ab 74 € pro Person (Leistung: 699720)*. Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel. 06172/109-688 oder auf **ameropa.de/dbmobil**



3 Solange die Autorin den Hirschen hinterherrührte, zeigte sich kein einziger. Gesehen hat sie schließlich von einer Wildtierkanzel in Oberhof. Weitere Aussichtspunkte unter **thueringer-wald.com**



8 Unser Kolumnist und seine Oma durchstreiften Nizza. Eine Reise nach Südfrankreich, zum Beispiel nach Marseille, ist mit dem Super Sparpreis Europa der DB ab 39,90 € möglich. In andere Nachbarländer reist man ab 18,90 €. **bahn.de/europa**



9 Unsere Autorin fuhr mit ihren Kindern quer durch Europa. Gut, dass sie vorher geplant hatte, denn: „Gerade Nachtzüge muss man frühzeitig buchen.“ Die nötigen Infos gibt es unter **bahn.de/interrail**



4 Wem eine Achterbahnfahrt nicht wild genug sein kann, dem empfiehlt der DB MOBIL-Redakteur, sich am besten ganz hinten in die Wagenreihe zu setzen.

Ameropa-Tipp: 27.3. bis 7.11.: Erlebnis-hotel El Andaluz****, eine Ü/F im Vierbettzimmer inkl. ein Tag Eintritt Europa-Park ab 132 € pro Erw., ab 97 € pro Kind 4-11 J. (Leistung: 375170)*. Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel. 06172/109-688 oder auf **ameropa.de/dbmobil**



5 Der DB MOBIL-Redakteur brachte einen Kulinarik-Tipp aus den Alpen mit: „Besonders lecker war der Kaiserschmarrn in der Hochthörle-Hütte auf dem Weg von Eibsee zum Fernpass.“ **hochthoerle-huette.at**



6 Die Fotografin dachte zunächst: Rodeln ist doch kinderleicht. Weit gefehlt: „Damit man sicher fährt, empfehle ich einen Kurs.“ Am Wilden Kaiser meldet man sich dafür an unter **skiwelt.at/rodeln**



7 Nach vier Tagen Suche sah der Fotograf endlich Steinböcke – Glück gehabt. Sein Tipp: „Wer keinen findet, sollte zumindest das Steinbock-Museum in Wergenstein besuchen.“ **naturpark-beverin.ch**

* Einschränkungen möglich aufgrund der aktuellen Lage



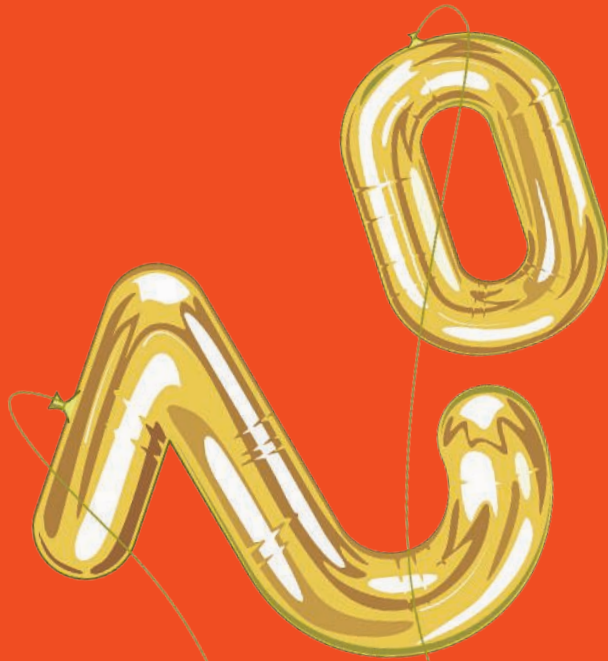
Ich arbeite oft von daheim und spare jetzt beim Pendeln.

Für alle, die regelmäßig, aber nicht mehr täglich fahren. Die neuen Mehrfahrten-Tickets – wahlweise im Fernverkehr oder im Nahverkehr.

bahn.de/flexibel-pendeln

Bis zu
33%
sparen*

* Im Vergleich zu einer Monatskarte ohne Abo, auf der gleichen Relation.



Nun sind Sie dran!

BahnCard 100, Fernseher oder Traumreise gefällig? Dann machen Sie mit beim schwersten Gewinnspiel unserer Historie und sahen Sie einen von 321 Preisen im Gesamtwert von mehr als 36 000 Euro ab (siehe ab Seite 52).

Was Sie dafür tun müssen? Folgen Sie uns auf einer imaginären Bahnreise durch Deutschland. Finden Sie jeden Tag aufs Neue heraus, wo der Zug gerade Station macht. Die erste Frage finden Sie auf der rechten Seite – und jeden Tag im Januar eine weitere auf unserer neuen Website dbmobil.de

RÄTSEL: CUS (MEHR ÜBER DEN RÄTSELERFINDER SIEHE SEITE 58);
REDAKTION: UWE PÜTZ, MARIA TIMTSCHENKO

Wir suchen eine Stadt

Wir beginnen unsere Reise kreuz und quer durch Deutschland in Konstanz am Bodensee. Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Konstanz eine der wenigen größeren Städte ist, die auch als ganz normales Wort im Wörterbuch stehen? Konstanz zeigt der Reiseführer, Konstanz aber Lionel Messi. Ähnlich ergeht es Erlangen, Essen, Gießen, Halle, Heide, Kiel, Leer und Waren. Unsere erste Etappe verbindet ohne Umsteigen sogar zwei solcher Städte – Start ist Konstanz und Ziel die heute gesuchte Stadt. Hier am Bahnhof hielten vor Jahrzehnten auch die Männer, die mit breiter Siegesbrust aus dem Ausland angereist kamen. Es war der größte Triumphzug in der Geschichte der Bundesrepublik. Fragt sich nur: Wie heißt diese Stadt?*

*Das ist die erste Rätselfrage unseres Jubiläumsgewinnspiels. Wissen Sie die Antwort, dann gehen Sie auf dbmobil.de/gewinnspiel und geben die Lösung ein. Bitte beeilen, denn der Einsendeschluss für die erste Frage ist am 1.1.2021 um 23.59 Uhr. An jedem Tag im Januar stellen wir eine neue Rätselfrage. Die Teilnahmebedingungen und weitere Infos finden Sie auf Seite 53.

Genusstour im Schloss Wackerbarth

Die erste Tagesprämie: eine Führung durch das Barockschloss in Radebeul (für zwei Personen) mit Weinprobe. Zum Preis gehört eine Übernachtung in einem nahe gelegenen Partnerhotel plus Gutschein zum Einlösen im Gasthaus oder Gutsmarkt des Schlosses sowie ein Wein-Sekt-Paket.

Wert: ca. 600 €

1 JANUAR



3

Reiseset von The North Face

Da hat sich zuletzt viel Reiselust angestaut. Der „Rolling Thunder 30“ bietet mit einem Fassungsvermögen von 80 Litern genug Platz für einen längeren Trip. Die Tasche besteht aus strapazierfähigem Polyester und Nylon. Der Gewinn umfasst zudem eine „Base Camp Tasche“ (50 Liter).

Wert: 420 €

2.



5 x Kurztrips mit Ameropa

Heute belohnen wir gleich fünf Tagesgewinner: Städtetrips für zwei Pers. mit zwei Ü/F im H10 Berlin Ku'damm (Foto), Lindner Park-Hotel Hagenbeck Hamburg, NH Leipzig Zentrum oder NH Danube City Wien. Und ein Wellnessstrip im The Monarch Hotel in Bad Gögging. Dazu gibt's jeweils einen DB Reisegutschein über 100 € für die An- und Abreise. **Einzelwert: 220-390 € + DB Reisegutschein zu je 100 €**



4

2 x Swiss Travel Pass

Freie Fahrt mit Bahn, Bus und Schiff: Mit dem „Swiss Travel Pass“ können Sie vier Tage lang die Schweiz erkunden. Inbegriffen sind auch die weltberühmten Panoramastrecken, der Eintritt in mehr als 500 Museen und die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in über 90 Städten.

Einzelwert: 414 €

5.

Blu-Ray-Player von Sony

Damit kommt Kinofeeling auf: Das Abspielgerät UBP-X800M2 bietet die extrem hohe Bildauflösung von 4K-HD, die dazu passende Soundbar HT-S350 hat 320 Watt.

Wert: 608 €



6.



Kaffeevollautomat von DeLonghi

Mit „La Specialista“ lockt hier eine Tagesprämie, die auf Knopfdruck Espresso, Cappuccino und Americano (extra Heißwasserdüse zum Verlängern des Espresso) in Barista-Qualität zubereitet. Das Mahlwerk bietet elf Stufen an, zwei Sensoren sorgen für eine konstant gleichmäßige Dosierung. **Wert: 799 €**

E-Bike von Kalkhoff

Wer die Vorzüge eines Elektroantriebs zu schätzen weiß, wird am „Agattu 1. S Advance“ viel Freude haben. Es ist ein Alltagsbegleiter mit einer Nexus-8-Gang-Nabenschaltung und einem Mittelmotor mit einer Reichweite von bis zu 230 Kilometern. Zu gewinnen als Tiefensteiger in Größe M/50. **Wert: 2799 €**



Spa-Wochenende in Bayern

Das Hotel Bodenmaier Hof im Bayerischen Wald lädt dazu ein, für zwei Tage mal den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Zum Gewinnpaket gehören zwei Übernachtungen für zwei Personen im DZ mit „Verwöhnpension“ und jeweils einer intensiven Massage über 85 Minuten. **Wert: 569 €**



2 x Interrail Global Pass

Interrail ist eine der schönsten Arten, Europa zu bereisen. Und mit dem „Global Pass“ können Sie mehr als 40 000 Ziele in 33 europäischen Ländern besuchen. Die DB verlost zwei dieser Pässe für einen Zeitraum von 15 Tagen in der 1. Klasse für Erwachsene. **Einzelwert: 590 €**

Rendezvous mit Amadeus

Auf Mozarts Spuren führt diese Reise durch Salzburg (Foto) mit einem musikalischen Abendprogramm im stilvollen Ambiente des Barocksaals im Stiftskeller St. Peter plus mehrgängigem Menü. Zum Gewinnpaket gehören zwei Übernachtungen für zwei Personen im DZ mit Frühstücksbüfett in einem charmanten Vier-Sterne-Privathotel. **Wert: ca. 500 €**



**Interrail
Eurail**

10.

SO EINFACH NEHMEN SIE TEIL

Jeden Tag eine neue Chance: Begeben Sie sich mit uns auf eine virtuelle Deutschlandtour, die den ganzen Januar dauern wird. Das heißt: 31 Etappenziele, die es herauszufinden gilt (siehe erste Rätselfrage auf Seite 51) – und damit 31 Chancen auf einen der Tagesgewinne, die Sie oben und auf den folgenden Heftseiten sehen. Aber Vorsicht, Rätselerfinder CUS hat so manche falsche Fährte gelegt. Teilnehmen können Sie jeden Tag auf unserer neuen Website unter dbmobil.de/gewinnspiel. Die jeweilige Tagesfrage wird dort täglich um 0 Uhr (Mitternacht) veröffentlicht. Ab dann haben Sie 24 Stunden Zeit, um die richtige Antwort, Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten in die Antwortmaske einzutragen. Nach Ablauf der 24 Stunden wird die Tagesfrage gegen eine neue Frage ausgetauscht. Das Ziel erreicht die Rätseltour durch Deutschland am 31. Januar 2021. Danach verlosen wir unter allen Teilnehmern weitere Sonderpreise (siehe Seite 58).

Teilnahmebedingungen: Jede korrekte Einsendung hat die gleichen Gewinnchancen. Pro Teilnehmer und Rätsel/Tag ist nur eine Antwort zulässig. Teilnehmen kann, wer mindestens 18 Jahre alt ist und seinen ständigen Wohnsitz in Deutschland hat. Ausgenommen von der Teilnahme sind Mitarbeitende des Sponsors, des technischen Veranstalters und der beteiligten Unternehmen sowie deren jeweilige Angehörige. Die Daten der Teilnehmer werden nur für die Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend gelöscht. Alle Gewinne werden von den genannten Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt.

3 x Vorlesekoffer

Die schönsten Reisen finden manchmal im Kopf statt. Seit Jahren setzen sich die Deutsche Bahn Stiftung und die Stiftung Lesen deshalb dafür ein, den Spaß am Lesen bei Kindern zu fördern. Zum Beispiel mit Vorleseköffern, die 19 Bücher enthalten – Titel für jedes Alter, vom ersten „Gucklochbuch“ bis hin zur „Heule Eule“.

Einzelwert: 180 €



11. JANUAR



15.

Zwei Abende im Sternerrestaurant

Laut dem Reisemagazin „Geo“ gehört das „Eckert“ im südbadischen Grenzach-Wyhlen zu den 100 schönsten Hotels in Europa. Zu gewinnen sind zwei satte Nächte in dessen Komfortzimmer. Genießen Sie abends im zugehörigen Sternerrestaurant ein Fünf-Gänge-Menü mit Weinbegleitung und Aperitif.

Wert: ca. 750 €

12.



Verwöhntage in Tirol

Erdsauna und Dampfgrotte, Solefreibad und Naturteich – was immer Sie an Spa-Anlagen suchen, im Tiroler Hotel Jungbrunn finden Sie es. Das Haus verlost zwei Übernachtungen für zwei Personen im DZ mit Verwöhn Pension (Montag bis Donnerstag, nicht an Wochen mit Feiertagen).

Wert: ca. 720 €



14.

BBQ-Set von F. Dick

Mit diesem Equipment ist die Stilfrage am Grill geklärt: Die BBQ-Lederrolltasche im Vintage-Look beinhaltet eine hochwertige Bestückung mit vier Messern und einer Pinzette. Passend dazu verlost F. Dick eine 82 Zentimeter lange Lederschürze mit fünf Fächern, die gut die Hitze abschirmt.

Wert: 478 €

13.



Grill und Chill in München

Eine riesige Feuerstelle inmitten einer Halle, die von massiven Säulen getragen wird: So eindrucksvoll inszeniert sich das im Oktober eröffnete „Brenner Kitchen“ in München. Zu gewinnen sind zwei Dinner im Restaurant und zwei dazugehörige Nächte im Cortiina Hotel inklusive Frühstück.

Wert: ca. 600 €

3 x Hörbuchpakete

Es warten Abende voller Spannung, wenn man sich an die Spuren von Hakan Nesser oder Agatha Christie heftet. Zu gewinnen gibt es jeweils ein Hörbuchpaket der Verlagsgruppe Penguin Random House aus den Genres Crime und Thriller, Liebe und Romantik sowie Familie und Kinder.

Einzelwert: ca. 100 €



17.



21.

2 x Rucksack von lamrunbox

Bei dem heutigen Tagessieg kommt das in die Tüte: zwei Rolltop-Rucksäcke aus wasserdichtem Material und separatem Laptop-Fach. Die „Spin Bag“ (18 Liter) kommt mit zusätzlicher Innentasche. **Einzelwert: ca. 225 €**



22.

Nintendo Switch & Mario Kart

Das Wohnzimmer wird mit „Mario Kart Live: Home Circuit“ zur Rennstrecke. Auf der Nintendo-Switch-Konsole legt man einen Parcours fest und steuert ein echtes Kart hindurch. Die Kamera auf dem Rennwagen überträgt die Aufnahmen auf Konsole oder Fernseher. Gewinnen Sie Kart, Spiel und Konsole. **Wert: ca. 500 €**



16.

Faltrad von Tern

Dieses Rad ist ein Allrounder im Verkehr, es lässt sich im Handumdrehen auf Kleinkoffermaß für Bahn und ÖPNV zusammenfalten, bringt aber auch auf der Straße viel Fahrspaß. Dank der Acht-Gang-Schaltung entfaltet das „Link C8“ viel Dynamik und muss mit komfortablen 20-Zoll-Reifen auch längere Strecken nicht meiden.

Wert: 799 €



18.

Modulsofa von Otto

Auf der Couch haben wir ja das ganze vergangene Jahr verbracht. Die ist deshalb ziemlich durchgelegen, und es darf gern ein Prachtexemplar her. Das Modulsofa „Fettes Polster“ aus der „Couch Lieblingsstücke Kollektion“ (Otto) ist dafür genau richtig. Klassisches Design, runde Füße und dicke Kissen.

Wert: ca. 1000 €



19.

2 x Rasierer von Panasonic

Selbst bei haarigsten Bedingungen weiß das Modell ES-LV97, was zu tun ist. Sensoren im Rasierapparat tasten den Bart 220-mal pro Sekunde ab, bevor der Motor die Klappen steuert und die Rasur der Gesichtskontur folgt. Geeignet für Nass-, Trocken- und Schaumrasur. **Einzelwert: 223 €**

20.



Wellness am Bodensee

Draußen ist es frisch, während man drinnen die Wärme von Sauna und Dampfbad genießen kann. Der Veranstalter Fit Reisen verlost mit dem „HotSpaResort“ in Radolfzell das Paket „Erholung am Bodensee“ für zwei Personen mit zwei Übernachtungen sowie Halbpension inklusive Nutzung des Spa-Bereichs.

Wert: 632 €

28.

3 x Urlaub in der Natur
 Klettern in der Sächsischen Schweiz und Schlafen im „Bio- und Nationalpark Refugium Schmilka“? Oder lieber Wandern im Naturpark Ammergauer Alpen mit Aufenthalt im „moor&mehr Bio-Kurhotel“ oder im Bayerischen Wald mit Übernachtung im „Hotel zum Friedl“? Jeweils für zwei Personen mit einer Ü/F plus Bahnreise in der 1. Klasse.
Einzelwert: 250–428 € + Bahnreise 1. Klasse



Winterwaldbaden in Tirol

Mit Schneeschuhen den Weerberg hinauf und mit dem Schlitten hinunter. Verlost werden zwei Übernachtungen im Schwannerwirt, eine geführte Tour und die Ausrüstungsausleihe für den Winterspaß. (Einlösbar bis Winter 2022) **Wert: ca. 525 €**

23. JANUAR

Vier Nächte in „Harry’s Home“

Heimarbeit muss nicht immer zu Hause stattfinden. „Harry’s Home“ in München bietet einen großen Schreibtisch, allzeit funktionsfähiges WLAN, eine voll ausgestattete Küche und keinen hämmernden Nachbarn. Verbringen Sie hier zu zweit vier Nächte inklusive Frühstück. (Einlösbar bis zum 30.6.2021) **Wert: ca. 500 €**

25.



Radanhänger von Burley

Man muss nicht gleich ein Lastenrad kaufen, um transportfähig zu sein. Der Gepäckanhänger Travoy ist ein Multitalent, das über eine Deichsel schnell an der Sattelstange montiert und ebenso schnell zum Trolley werden kann. Burley verlost den großen Backpack zusammen mit einem „Messenger Bag Set“. **Wert: 647 €**



27.



Grandhotel in Interlaken

Majestätisch ruhen Sie im Bett eines Grandhotels, das Frühstück wird Ihnen in einem Saal voller Palmen serviert. Später schwimmen Sie vielleicht ein paar Züge im Pool des Spa-Bereichs oder besteigen die Schweizer Berge. Zu gewinnen sind zwei Nächte im „Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa“ in Interlaken.

Wert: ca. 1550 €

24.

26.



Sitzriesen von Helinox

Camping ist angesagt, nur möchte man ungern viel mit-schleppen. Der faltbare „Chair One Home“ wiegt nur 1,5 Kilogramm, trägt aber ein Gewicht bis zu 145 Kilo. Zur Belüftung des Polyesters wurde Netzmaterial eingearbeitet. Zu vergeben sind zwei Stühle plus Sitzbezüge und der Tisch „Table O Home“. **Wert: 460 €**

29.

30

5 x Kurzreisen mit Ameropa
 Heute verlost Ameropa Städtetrips für zwei Personen mit zwei Ü/F im DZ im Fleming's Hotel Schwabing (Foto), NH Collection Prag, Intercity-Hotel Hamburg Hauptbahnhof und nhow Berlin. Sowie ein Wochenende für zwei Personen am Bodensee mit zwei Ü/F im DZ im Sentido Seehotel am Kaiserstrand in Lochau. Zu jedem Gewinn gibt es einen DB Reisegutschein über 100 € für die An- und Abreise. **Einzelwert: 260–380 € + DB Reisegutschein zu je 100 €**



2 x Weekender von Bree
 Der kleine Schwarze, mit dem man weit kommt: Die Tasche „PNCH 734“ aus Planenmaterial hat ein Fassungsvermögen von 40 Litern und mehrere Fächer. Sie wiegt lediglich 1,9 Kilogramm. Kein Problem also, den Weekender auch als Rucksack bequem zu schultern. **Einzelwert: ca. 200 €**

OLED-TV von Philips
 Ambilight ist eine von Philips entwickelte TV-Technologie, die das Bild in der Wahrnehmung des Zuschauers vergrößert. Mithilfe künstlicher Intelligenz analysiert der OLED 805 permanent Bilder, um sie in besten Farben darzustellen. Die Bildschirmdiagonale liegt bei 55 Zoll/ 1,4 Meter.
Wert: ca. 1900 €

31.



HÖR-LIEBLINGE IM

Januar

Die schönste Auswahl für Reisende



Barack Obama - Ein verheißenes Land

Unter Einbindung des Originaltons erlangt Barack Obama mit Andreas Fröhlich eine deutsche Stimme, mit der er uns die Geschichte seiner unwahrscheinlichen Odyssee vom jungen Mann auf der Suche nach seiner Identität bis hin zum führenden Politiker der freien Welt erzählt. Erstaunlich persönlich beschreibt er unter anderem

seinen politischen Werdegang und die Herausforderungen als erster Afroamerikaner im höchsten Staatsamt.

»Ein verheißenes Land«: Die Geschichte eines Mannes, der eine Wette mit der Geschichte eingeht- intim, introspektiv, wunderbar erzählt.

4 CDs, 38h 28min, ISBN 978-3-8445-2965-4



Michelle Obama - Becoming

Barack Obamas Präsidentschaft und das Leben im Weißen Haus prägten auch seine Frau und Töchter. In diesem nachdenklichen, fesselnden und mit wertvollen Erfahrungen gespickten Titel können Sie hören, wie Michelle Obama zu einer der beeindruckendsten Frauen der Gegenwart wurde. Als First Lady der Vereinigten

Staaten und erste Afro-Amerikanerin in dieser Position trug sie maßgeblich dazu bei, das wohl gastfreundlichste und offenste Weiße Haus in der Geschichte des Landes zu schaffen. Fürsprecherin für Frauen und Mädchen weltweit, Familienpolitikerin, starke Ehefrau und ganz nebenbei zeigt sie sich noch menschlich und nahbar in beliebten Sendeformaten wie „Carpool Karaoke“.

Gnadenlos ehrlich und mit flottem Witz überbringt uns Kartin Fröhlich die persönlichen Worte von Michelle Obama und vermittelt auf den Punkt gebracht deren Warmherzigkeit und Weisheit.

2 MP3 CDs 18h 42min, ISBN 978-3-8445-2966-1



JETZT CODE SCANNEN UND REINHÖREN

www.penguinrandomhouse.de/db-mobil
 und überall, wo es Hörbücher gibt!

... UND AM ENDE WARTEN NOCH MEHR PREISE AUF SIE!

Sie haben eines der 31 Rätsel geknackt? Dann kommt Ihr Name noch einmal in die Lostrommel für unseren Superpreis – eine BahnCard 100 – und viele weitere Sondergewinne. Je mehr Rätsel Sie lösen, desto höher stehen Ihre Chancen!



1x BahnCard 100

Hier kommt das Superticket für alle Fälle, ob Sie sofort fahren wollen oder später, nach Berlin oder Köln. Mit der BahnCard 100 reisen Sie ein Jahr lang kostenlos im Fern- und Nahverkehr der DB in der 2. Klasse, plus City-Ticket und Gepäckservice.

Wert: 4027 €



100 x Buch „Nah dran“

In dem Buch „Nah dran“ (276 Seiten) geben Ihnen 22 besondere Personen aus 22 Schutzgebieten ganz individuelle Eindrücke aus den schönsten deutschen National-, Naturparks und Biosphärenreservaten.

Einzelwert: 19,95 €



20 x Wandkalender

Wer diesen Kalender 2021 aufschlägt, glaubt das Schnaufen von Dampflok und das Pfeifen der Schaffner zu hören. „Rückblicke“ ist eine schöne Bilderreise in die Bahnhofswelt vor 70, 100 oder gar fast 150 Jahren.

Einzelwert: ca. 20 €



30 x The Crew

Begeben Sie sich auf eine Reise zum Mond oder besser: Folgen Sie einer der 50 spannenden Weltraummissionen, die dieses Kartenspiel (ab 10 Jahren) bereithält. Mit jeder Mission wächst die Herausforderung. Dabei ist Teamgeist gefragt.

Einzelwert: 12,66 €



100 x Lunchboxen von Koziol

Die dreiteilige „Bentobox L organic“ (25 €), verlost von **bahnshop.de**, ist ideal für mehrteilige Mahlzeiten. Mit Extra-Platz für Toppings und Dressings. Spart also Verpackungen. Clou: Ein NFC-Chip im Deckel verlinkt auf **dbmobil.de**

Einzelwert: 25 €



20 x Bordgastro-Gutscheine

Unterwegs plötzlich Hunger oder Durst? Mit dem Genuss-Gutschein kann man das gastronomische Angebot im Speisewagen und Bistro in den Fernverkehrszügen (ICE, IC, EC) nutzen. Die DB verlost 20 Preise mit jeweils vier Fünf-Euro-Gutscheinen. **Einzelwert: 20 €**



„ES MUSS EINEN TWIST HABEN“

Nur wenige kennen seine Identität, dabei ist Rätslerfinder CUS (sprich: „Kuss“) in der Ratespielbranche eine Größe. Hier verrät er, wie er bei unserem Gewinnspiel vorging

Was verbirgt sich hinter dem Pseudonym CUS?

Die Buchstaben gehören zu meinem richtigen Namen. In welcher Verbindung aber soll ein Geheimnis bleiben. Zu einem Rätselmacher gehört ja, dass er selbst ein Rätsel bleibt.

Wann kommen Ihnen die besten Ideen für Rätselfragen?

Das ist immer und überall möglich. Am Schreibtisch, im Café, auf dem Zahnarztstuhl. Man kann die Ideen nicht zwingen zu kommen, man kann nur bereit sein, sie zu empfangen.

Was haben Sie sich bei diesem Rätsel gedacht?

Ich ließ mich inspirieren von den großen und kleinen Dingen am Wegesrand, die sich überall in Deutschland manchmal am kleinsten Bahndamm finden. Ich betrachte vieles mit anderen Augen als die meisten Menschen, alles wird darauf abgeklopft, ob sich daraus ein Rätsel entwickeln ließe.

Wie sind Sie bei unserem Rätsel vorgegangen?

Die Grundidee war sofort da: von einer Ecke Deutschlands in die andere zu reisen und unterwegs möglichst viele Orte mitzunehmen. Ein paar Stellen gab es, die mir schon früher einmal aufgefallen waren. Der größte Teil aber besteht aus der guten alten Recherche vor Ort. Da sieht man doch mehr, als wenn man sich nur per Internet vorarbeitet. Dennoch: Lösbar sollen die Fragen auch von zu Hause aus sein.

Haben Sie eine bestimmte Rätselphilosophie?

Ein Rätsel kann so schwer oder so leicht sein, wie es will – wichtig ist, dass es einen Dreh hat, einen Twist. Denn langweilig darf es nie werden. Das bloße Abfragen von Wissen finde ich öde, das kostet heute nur noch ein paar Klicks, und Tante Google spuckt die Lösung aus. Aber für ein Rätsel mit Pfiff braucht es eben das gewisse Etwas mehr.

Mehr über den Rätslermann erfahren Sie unter cus-raetsel.com



25%
günstiger

Wintermärchen werden wahr – und 25% günstiger!

Eine Städtereise im Winter ist immer etwas ganz Besonderes. Umso cooler, wenn Sie bei der Übernachtung auch noch eiskalt sparen können!

- Übernachtungen mitten in der City – 25% günstiger von 1.11.20 – 28.2.21!
- Free City Ticket zur kostenfreien Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs
- Hygienisch und kontaktlos ein- und auschecken mit der IntercityHotel-App

ALLE VORN DABEI

Wer auf den Titel von DB MOBIL
kommt, hat etwas zu melden –
und spannende Geschichten zu
erzählen. Eine Galerie der
vergangenen Jahre

„Manchmal
braucht es
Mut zur
Hässlichkeit“



Martina Hill, 07–2015
In ihrer Sendung „Knallerfrauen“ und in der „heute-show“ beweist die Slapstick-Königin aus Berlin, dass sie keine Angst hat, sich auch mal zum Affen zu machen. Was auch unserem Shooting zugutekam



FOTO UNTEN: ANNE WILK; FOTO OBEN: PHILLIP GÄTZ

„Es gibt wichtigeres als Fußball“

Toni Kroos, 07–2019
Tags zuvor ließ sich der Nationalspieler am Spielfeldrand noch eine Kopfwunde tackern. Beim Interview in seiner Villa bei Madrid sprach Kroos über väterlichen Druck – und die WM-Pleite 2018



„Ich mag Humor,
wenn er
dreckig ist“

Anna Maria Muehe,
05–2014

Während der Make-up-Artist ihr noch die Nägel rot lackierte, klärte die Schauspielerin auf: Der kleine Zeh sei ihr am unsympathischsten, denn den kugele sie sich immer wieder aus



„Mein Traum war immer:
All eyes on me!“

Kida Khodr Ramadan, **12–2019**

Beim Treffen mit DB MOBIL erzählte der Schauspieler („4 Blocks“) von Weihnachten mit seinen Kindern und seiner Kindheit in Berlin, als Sohn geflüchteter Libanesen. Dabei kamen Ramadan die Tränen

„Ich weiß nicht, wie ich das durchziehen soll, dieses Aussteigen“

Iggy Pop, 09–2018

Keine Viertelstunde dauerte das Fotoshooting, dann hatte die Punklegende genug: Pop verließ schimpfend das Set. Später gefielen ihm die Bilder so gut, dass er sie unbedingt für seine Weihnachtskarte verwenden wollte



„Als jemand, der vor mehr als 25 Jahren in dieses Land gekommen ist, habe ich immer gehaut, was für eine Power Deutschland hat“



Markus Lanz,
10—2020
Fast ein halbes Jahr
lang begleitete
DB MOBIL den Mode-
rator, beim Spazier-
gang an der Hambur-
ger Alster oder bei
Aufzeichnungen sei-
ner Talkshow. Das
Foto links entstand in
Lanz' Garderobe
vor einer Sendung



„Wir Schauspieler leben von unserer Verletzlichkeit“

Diane Kruger,
12—2017

Im Waschraum der Elbphilharmonie in Hamburg posierten Kruger und Regisseur Fatih Akin, die zuvor am Oscar-Kandidaten „Aus dem Nichts“ arbeiteten

FOTO: MARKUS JANS

Ihr Traum vom eigenen Buch wird wahr

Romane, Erzählungen, Biografien, Gedichte, Ratgeber, Sach-, Tier- und Kinderbücher u. a. Kurze Texte passen vielleicht in unsere hochwertig ausgestatteten Anthologien.

Schreiben Sie?
Wir veröffentlichen
Ihr Manuskript

Vertrauen Sie 43 Jahren Verlagserfahrung!
www.verlage.net

**Schicken Sie uns Ihr Manuskript;
es kommt in gute Hände.**

R. G. Fischer Verlag

Orber Str. 30 • 60386 Frankfurt • Fach 66 • Tel. +49 69 941 942 0
E-Mail: lektorat@rgfischer-verlag.de • www.verlage.net



„Ich vermisse eine Kultur des Scheiterns“



Lars Eidinger,
03—2020
Der Schauspieler
erschien mit einem
Sack Erde zum
Termin mit Fotograf
Martin Schoeller.
Zum Einsatz kamen
außerdem Kunst-
blut, Kindersticker,
Quark, Nagellack –
und eine Boa Const-
rictor

„Ich teste gern meine inneren Grenzen aus“



Judith Rakers,
05–2018
Hart im Nehmen:
Die „Tagesschau“-
Sprecherin posierte
bei knapp über null
Grad im schulter-
freien Haute-Cou-
ture-Kleid – neben
ihrer Stute Sazou

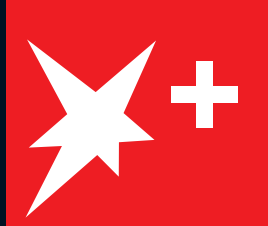
„Stromberg‘ hat
mich reich und
hässlich gemacht“

Christoph Maria Herbst,
02–2014

Ohne den „Klobrillenbart“
seines Serienhelden wirkte
der Schauspieler im
Berliner Kakteenhaus gar
nicht kratzbürstig. Im
Interview huldigte er dem
Menschen, der den
„Stromberg“-Bürokaktus
pflegte. Fünf Staffeln lang



FOTO OBEN: ROBERT GRISCHEK; FOTO UNTEN: URBAN ZINTEL



STERN PLUS. Näher dran.

Geschichten, die bewegen. Zum Hören und Lesen. Werbefrei.

- ★ **Exklusive Geschichten und spannende Reportagen**
- 🎙️ **Alle Podcasts der STERN-Familie**
- 🔊 **Ausgewählte Artikel im Vorlesemodus**
- 📱 **Wöchentlich die digitale STERN-Ausgabe**

**Jetzt
kostenlos
testen!**



**sternplus.de/
testen**

Anbieter des Abonnements ist Gruner+ Jahr GmbH.
Bellefierung, Betreuung und Abrechnung erfolgen
durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als
leistenden Unternehmer.

20 Jahre DB MOBIL

Zum Geburtstag lüften wir ein paar Redaktionsgeheimnisse. Wie finden wir unsere Coverhelden? Wo waren wir für die 239 bisherigen Ausgaben am häufigsten? Und welcher Titel durfte nie erscheinen? Hier verraten wir alles, na ja, fast alles

TEXT: UWE PÜTZ

Wie unser Reporter die Elbphilharmonie abriegelte

November 2017: Ein Weltereignis kündigte sich an. Die Hamburger Elbphilharmonie stand vor der Eröffnung – und Olaf Scholz ein wenig verloren auf einer Barkasse im Hafen, wo Hamburgs damaliger Erster Bürgermeister vom Fotokünstler Andreas Mühe für DB MOBIL porträtiert werden sollte. Immerhin war es Scholz, der die Vollendung des neuen Wahrzeichens vorantrieb. Scholz begann schon zu frieren, weil Mühe sich wegen einer vereisten Autobahn verspätete. Nachdem es dann doch noch klappte, wurde unser Autor Volker Corsten ein weiteres Mal nervös. Als Mühe das Architektenpaar Herzog & Meuron in der Elbphilharmonie fotografierte, begehrten bereits Journalisten Einlass für einen Pressetermin. Corsten wollte das Fotoshooting nicht gefährden und versperrte die Tür mit einer Leiter, um die Schar zurückzuhalten. Es hat sich gelohnt: Ein Foto von Mühe gaben wir später als Sonderedition heraus.

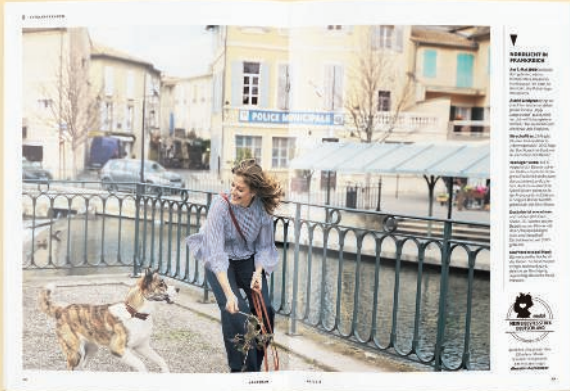


Mit Udo und „Stucki“ auf dem Klo

März 2016: Es gibt nur einen Mann, dem Hut und getönte Brille so angewachsen scheinen wie Udo Lindenberg. Genau der erschien an diesem Tag mit Zigarre und guter Laune in der Lobby des Hotels Atlantic, das Hamburger als „Udos Wohnzimmer“ kennen. Noch bevor der Rockstar an der Bar „Eierlikör für alle“ bestellte, war schon klar, dass sich kein gewöhnliches Interview anbahnte. Chefredakteur Stephan Seiler trank mit und versuchte, dabei keine Miene zu verziehen (denn eigentlich kann er Eierlikör nicht ausstehen). Auch Autor und Udo-Freund Benjamin von Stuckrad-Barre („Panikherz“) war mit dabei. Er lebe hin und wieder ein paar Hotelzimmer entfernt von Lindenberg, der ihn während des Gesprächs „Stucki“ nannte. Zum Fotoshooting ließen sich beide auf dem Herrenklo im Hotel inszenieren. Udo legte selbst da eines nie aus der Hand: seine Zigarre.



Hinter den Kulissen



Warten auf Marie Bäumer

Februar 2018: Unser Team war auf dem Weg in die Provence, um Schauspielerin Marie Bäumer in ihrem Wohnort L'Isle-sur-la-Sorgue zu treffen. Alles war genau geplant, doch vieles ging schief. Schon am Flughafen blieb der Mietwagen stehen, das Hotel, in dem das Interview stattfinden sollte, hatte geschlossen. „Als ich davorstand und mich fragte, wie es weitergehen soll, bekam ich die Nachricht, dass das Interview am Abend nicht stattfinden könne, weil Marie Bäumer Kopfweh habe“, erinnert sich Redakteurin Katja Heer. Es ging ums Titelschooting anlässlich des Films „3 Tage in Quiberon“, in dem Bäumer Romy Schneider spielt. Nachdem Fotograf Johannes Mink seine Aufnahmen gemacht hatte, wurde das Interview auf den Abend verschoben. Kurz nach 22 Uhr, als Bäumer gerade Essen bekam, konnte das Gespräch beginnen. Begleitet wurde es nur durch ein kleines Störgeräusch: Bäumers Hund Louve hatte offenbar Hunger – und jaulte nahezu ununterbrochen.

Er hatte noch viel vor

Februar 2020: Ortstermin in Schleswig-Holstein, zu Hause bei einem Mann, der das Überleben zur Kunstform erhob. Der zu Fuß durch die Wüste ging und ohne Ausrüstung durch den Dschungel. Mitten im Interview in seinem Wohnzimmer haute Rüdiger Nehberg mit der Hand auf den Tisch: „Es fehlt mir diese Agilität, die ich hatte“,



sagte der 84-Jährige – um nur wenige Minuten später das DB MOBIL-Team zu erstaunen: Nehberg sprang in den Garten, um uns zu zeigen, wie man auf steinzeitliche Art in wenigen Minuten Feuer macht. Er schien noch viel vorzuhaben, doch dazu kam es nicht mehr. Kurz nach Erscheinen des Interviews verstarb Nehberg überraschend.

Ein Titel, der nie erschien

März 2010: Als Redakteur Uwe Pütz Michael Ballack in London traf, erlebte er einen Fußballspieler, der vor Kraft strotzte. Beim FC Chelsea war er in der Stammelf, im Sommer sollte er die deutsche Nationalmannschaft bei der WM in Südafrika anführen. „Meine vielleicht letzte Chance auf einen Titel“, sagte der damals 33-Jährige im Gespräch. Die Chance verging noch vor Turnierstart. Mitte Mai verletzte er sich beim englischen Pokalfinale schwer und spielte danach nie mehr für die DFB-Elf. Unser Juni-Titel war bereits gedruckt – und musste in kürzester Zeit neu produziert werden (mit Anne-Sophie Mutter). Es war das erste und (zum Glück) letzte Mal, dass wir einen Titel kurzfristig tauschen mussten.



FOTOS: ANDREAS MÜHE © VG BILD-KUNST BONN, JOHANNES MINK, JULIAN BAUMANN, ROBERT RIEGER, TINE ACKE ILLUSTRATION: MATTHIAS SEIFARTH



Viel Rauch und ein paar Tränen

Oktober 2019: Es hieß, er sei kompliziert, in etwa so anspruchsvoll, wie man es sonst von amerikanischen Musikdiven kennt. Doch dieses Image schob Schauspieler Kida Khodr Ramadan, der in vielen Serien den Gangster der Nation spielt, im Studio in Berlin-Kreuzberg schnell zur Seite. Oder besser: Er blies es davon. Ramadan rauchte Kette. Im Interview mit Katja Heer verschwand er immer wieder hinter blauem Dunst. Das vegane Essen, das wir auftrachten, darunter Falafel, fasste er nicht an, was kaum einen überraschte, sondern ließ sich lieber einen klassischen Döner von einem Kumpel besorgen. Während er aß, sprach er über sein Leben, die Ankunft in Deutschland, erlebte Armut und Ausgrenzung. Ab und an weinte er dabei und bewies, dass auch Männer, die sonst den harten Typen markieren, Tränen zulassen können.

So bunt wie

Gesicht zeigen

Wer im Januar 2001 in einen ICE-Zug stieg, blickte in die blauen Augen von Boris Becker. Nicht nur das Cover mit dem Konterfei wurde stilbildend für die folgenden 238 Ausgaben – der Name „mobil“ entwickelte sich zum führenden Titel unter den deutschen Reisemagazinen. Immer wieder haben wir in 20 Jahren Themenmischung und Erzählformen, Layout, Bildsprache und Logo verändert – zuletzt 2020. Dabei sind wir einer Linie immer treu geblieben: Wir zeigen Prominente auf dem Cover. Und: Wir sind ein Kundenmagazin, das neben Neuigkeiten rund um die Bahn eine bunte Mischung aus Reise- und Gesellschaftsreportagen, Porträts und Interviews sowie Geschichten aus Sport, Wirtschaft und Kultur präsentiert. Damit wollen wir auch die nächsten 20 Jahre Lust aufs Lesen machen.

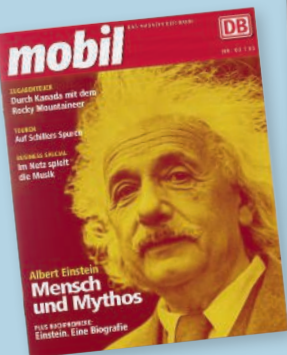


Wer kommt bei uns auf den Titel?

Florence Kasumba und Linda Zervakis, Kida Khodr Ramadan und Carolin Kebekus – so unterschiedlich unsere Titelfiguren auch sind, eines ist ihnen gemeinsam: Sie stehen meist für ein Thema, das Stoff für gesellschaftliche Debatten bietet. Zugegeben, bei zwölf Titeln im Jahr ist es nicht immer leicht, sich zu entscheiden. Welche bekannten Menschen treffen gerade einen Nerv? Über wen weiß man noch nicht genug? Was hat die Person zu sagen, was verkörpert sie? Solche Fragen stellen wir uns, bevor wir mit den Managements Foto- und Interviewtermine vereinbaren. „Wenn man all unsere Titelseiten nebeneinanderhält und betrachtet, dann sollte der Anblick so sein, wie unser Land im besten Falle ist: mal traditionsbewusst, mal weltoffen, bunt und vielfältig, manchmal widersprüchlich, gern überraschend“, erklärt Chefredakteur Stephan Seiler den Anspruch bei der Auswahl der Titelhelden. „Über diese diskutieren wir jeden Monat leidenschaftlich in der Redaktion. Das ist auch gut so.“



2001



2005



2011



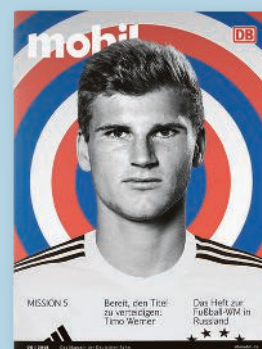
2016



2020

Nicht kleckern ...

Was passiert gerade im Land? Was bewegt die Menschen? Bei wichtigen Anliegen setzen wir auf Schwerpunktthemen. Mit der Entscheidung, dem Umweltschutz ein ganzes Heft zu widmen, gehörten wir 2013 zu den Vorreitern unter den Zeitschriften. Bisher haben wir acht „Grüne Ausgaben“ produziert. Seit der Fußball-WM 2014 bringen wir auch regelmäßige Sonderausgaben zu sportlichen Großereignissen – manchmal mit 15 verschiedenen Covern. Auch die Themen Europa, Kulinarik und Familien erhielten schon Extranummern.



Besonders sportlich

Deutschland

Hier waren unsere Reisereporter am häufigsten

1. Berlin (11-mal)
2. Hamburg (7)
3. Essen (5)
4. Frankfurt a. M. (4)
5. Leipzig (4)
6. Halle (4)
7. Darmstadt (3)
8. Potsdam (3)
9. Lübeck (3)
10. Köln (3)

Top 5 der Bundesländer

1. Baden-Württemberg (44-mal)
2. Bayern (41)
3. Niedersachsen (33)
4. Nordrhein-Westfalen (33)
5. Hessen (23)

Lieblingsziele im Ausland

1. Österreich (27)
2. Schweiz (25)
3. Italien (15)
4. Frankreich (10)
5. Spanien (7)

Begehrteste Region Harz (7)

Zahlen, Daten, Fakten



62 unserer Reiseziele lagen in den Bergen – 33 der Ziele, die unserer Reporter aufgesucht haben, am Meer



6-mal zog es unsere Reporter nach Paris, auch die Städte Wien (5), Kopenhagen (4), Marseille (4) und Brüssel (3) waren gefragt



43 Prozent der Titelfiguren unserer Ausgaben in den vergangenen fünf Jahren waren weiblich

Besonders köstlich

Besonders europäisch



Besonders familiär

Besonders nachhaltig

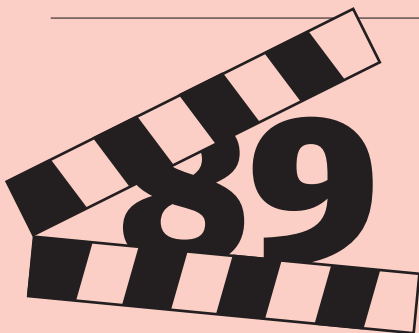
Wir machen DB MOBIL

Hier sehen Sie das Team, das Ihr Magazin jeden Monat in Text und Bild gestaltet

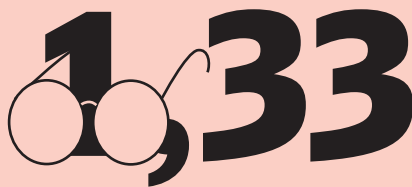


Aus der Redaktionskonferenz per Video (von links oben nach rechts unten): Aileen Tiedemann, Stephan Seiler, Emily Bartels, Michael Remler, David Schumacher, Uwe Pütz, Michael Nielsen, Max Nelles, Michael Hess, Frank Giese, Ines Hennenberg, Philipp Balkenhol, Maria Timtschenko, Nele Neubauer, Frederic Löbnitz, Lisa Debacher. Nicht zu sehen: Christian Flügge, Silke Gladfeld, Raphaela Groß-Fengels, Katja Heer, Birte Kaiser, Jürgen Kornmann, Jan-Eric Korte, Sandra Merchel, Iris Christine Münch, Daniela Rau, Clemens Rother, Zita Rothmund-Zinn, Erik Schween, Sibel Soyctin, Anne Stiefel

Zahlen, Daten, Fakten



von 240 Titeln der vergangenen 20 Jahre waren Schauspieler, gefolgt von Moderatoren (44) und Musikern (34)



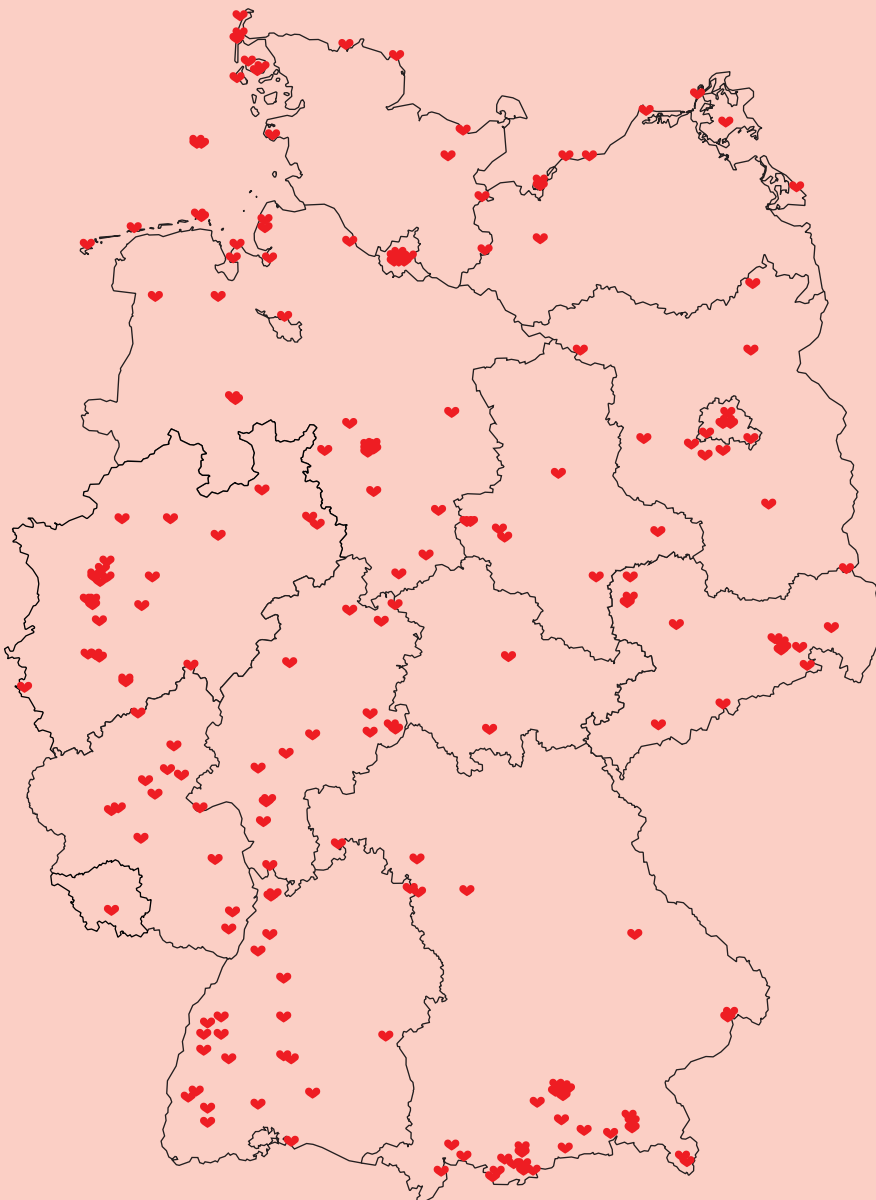
Millionen Leser erreicht DB MOBIL mit 479 403 gedruckten Heften – Marktführer unter den monatlichen Reisemagazinen



Nachbarländer erreicht das Magazin jeden Monat durch die Zugverbindungen

Die Lieblingsorte unserer Leser

Rhumequelle in Niedersachsen, Hopfensee in Füssen – viele Orte haben wir erst durch Sie, liebe Leserinnen und Leser, kennengelernt. Seit 2014 haben sich Tausende von Ihnen an der Aktion „Mein liebstes Stück Deutschland“ beteiligt und Fotos von ihren Lieblingsorten auf dbmobil.de hochgeladen. Drei davon drucken wir jeden Monat ab, bislang mehr als 200 Orte, deren Verteilung über Deutschland Sie hier sehen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen für weitere Herzchen unter dbmobil.de/mlsd/teilnehmen



Das sagen die Leser

„Ihr habt die Promis“
Moritz Bleibtreu



„Wer hat die schöneren Haare?“

„Ich: 44 Prozent –
Markus Lanz: 56 Prozent“
**Mode- und Lifestylebloggerin
Caro Daur nach einer Umfrage
auf Instagram**



„First class lady,
first class“

**Jan-Josef Liefers über das DB MOBIL-
Cover im April 2019 – es zeigt
seine Frau Anna Loos**

„Andy Warhols Nachfolgerin
ist gefunden: Die Zeitschrift
DB MOBIL treibt das Prinzip
der Vervielfältigung auf die
Spitze.“

**Autor Florian Illies über die
Gesichter auf dem Titel**



TEXT: UWE PÜTZ

ILLUSTRATION: FRANK HÖHNE

Über vieles dürfen wir selbst bestimmen – nur das Alter ist festgeschrieben. Dabei sage das Geburtsdatum nicht viel aus, meint unser Autor. Er offenbart seine Erfahrungen, erzählt von Datingchancen und fernen Kulturen – nur nicht, wie alt er ist

L

etzten hat es mich wieder eingeholt. Es ging um meine Party, runder Geburtstag und so. Wie feiert man den jenseits der 40? Schon der Anlass ist wie ein Offenbarungseid. „Was, du bist schon so – alt?“, hörte ich Freunde fragen. Da war es wieder, das Alter. Wie ein Kumpel aus grauer Schulzeit, den man kaum erkennt, der einen aber immer wieder daran erinnert, dass man mit ihm einen Jahrgang teilt. In Gedanken diskutiere ich gerade mit ihm, wie ich feiern möchte. Mit Häppchen vom Buffet und späterem Abhotten zu den Hits der 80er-Jahre? Oder mit DJ, Housemusik und Ekstase?

Ist es peinlich, wenn ein 50-Jähriger wie ein 30-Jähriger feiert? Warum eigentlich – weil es nicht altersgemäß ist? Und wer sagt mir, was meinem Alter entspricht: der Blick auf den Personalausweis oder der in den Spiegel meines Fitnessclubs? „Alter!“, sage ich mir dort immer wieder, „siehst du noch jung aus!“

Das dachte sich auch der Niederländer, der vor zwei Jahren vor Gericht zog, weil er sein Geburtsdatum ändern lassen wollte. Emile Ratelband, ein Motivationscoach, war zu der Zeit 69, fühlte sich aber 20 Jahre jünger. Auch seine Ärzte waren der Meinung, er sei in der

Verfassung eines 49-Jährigen. Warum, klagte Ratelband, sei man an ein Alter gekettet, das im Pass steht? Lieber Emile, ich verstehe dich. Über vieles können wir Bürger heute selbst entscheiden, Vornamen, Familiennamen, sogar das Geschlecht kann ich ändern und amtlich eintragen lassen – warum habe ich nicht auch das Recht, über mein Alter zu bestimmen?

Die Richter lehnten den Antrag ab. Sich jünger zu fühlen sei kein ausreichender Grund, sich auch amtlich verjüngen zu dürfen. Ich finde das nicht fair. Denn es geht hier um mehr als ein Gefühl. Wenn wir davon reden, dass 40 das neue 20 und 50 das neue 30 ist, hat das tatsächlich einen wahren Kern. Unsere Lebenserwartung steigt jedes Jahrzehnt um etwa 2,5 Jahre, jede neue Generation lebt also rund 7,5 Jahre länger. Verglichen mit der Nachkriegsgeneration werden wir etwa 20 Jahre älter, doch biologisch gesehen bleiben wir länger jung.

Anhand von Blutwerten, Herzfrequenz und Gen-Untersuchungen lässt sich das biologische Alter von Menschen bestimmen. Und das kann um viele Jahre vom kalendarischen abweichen. Sagt unter anderem Sven Voelpel, der an der Bremer Jacobs University zum demografischen Wandel forscht. „Die allgemeine Annahme, dass mit dem Alter automatisch viele Zellen absterben, ist nicht haltbar. Jeder altert unterschiedlich.“ Darüber allerdings gibt mein Ausweis keine Auskunft. Stattdessen entscheidet eine stumpfe Zahl über meine Chancen in dieser Gesellschaft. „Es ist diskriminierend, ein kalendarisches Alter zu haben“, formuliert Voelpel spitz.

Der Professor für Betriebswirtschaftslehre hat ein paar Studien zum Arbeitsmarkt ausgewertet. Bei glei-

ICH BINN GELI.
ALLE GELI.



chen Kompetenzen würden ältere Bewerber oft abgelehnt. Viele Unternehmen ließen die Bewerbungsunterlagen maschinell auswerten. Das Erste, was der Computer prüfte, sei das Alter. Und tschüss dann. Von Stars wie Jennifer Lopez, Sandra Bullock oder James Blunt weiß man, dass sie gern mal mit Jahreszahlen schummeln, um ihren Marktwert auf Kurs zu halten. Sie wissen, was wir längst lernen mussten: Alter killt.

„Steh doch dazu“, sagte mir eine Freundin, als es darum ging, wie ich mich als Single in einem Magazinartikel präsentiere. Warum zu etwas stehen, das mit mir wenig zu tun hat, mir aber viele Nachteile einbringt? Man schaue sich nur einmal auf einem Datingportal um. Nirgends wird so viel gemogelt wie hier, um nicht mit einem Wisch herausgefiltert zu werden. Ganz ehrlich: Welche Relevanz hat eine Zahl in einer Zeit, in der wir mit Ernährung, Work-out und den Kunstgriffen der plastischen Chirurgie an unserem Alter schrauben?

Ich habe mich auch gefragt, ob nur die westliche Welt so stark auf das Jungsein fixiert ist. Meine Recherche zeigte mir schnell, dass betagte Menschen dort eine gewisse Achtung genießen, wo mehrere Generationen zusammenleben. Altsein wird sehr unterschiedlich definiert. Im afrikanischen Stamm der Ayizo gehört eine

Frau bereits zu den Seniorinnen, wenn sie verheiratet ist, bei den kaukasischen Tscherkessen erst ab 100.

Gemeinsam ist fast allen Kulturen das Streben nach Verjüngung. Schon die älteste Geschichte der Menschheit, der Gilgamesch-Epos, beschreibt die Suche eines Königs nach der ewigen Jugend. In seinem Bestseller „Die Jungbrunnen-Formel“ beschreibt Wissenschaftler Voelpel Methoden, um an der biologischen Uhr zu drehen. Und in Harvard erforscht David Sinclair Verfahren, die unsere Gene für ein langes und gesundes Leben fit machen. Die Botschaft des renommierten Genetikers klingt wie eine Erlösung: In Zukunft werden wir selbst darüber entscheiden können, wie alt wir sein wollen.

Wenn also die Biologie das Alter infrage stellt, wenn Soziologen darin eine Gefahr für Ausgrenzung sehen – warum halten wir weiter an einer Zahl im Pass fest? Klar, sich 20 Jahre jünger zu machen, kann bei den Kindern Fragen aufwerfen, etwa: „Mama, warst du erst 13, als du mich bekamst?“ Auch die Sache mit dem Führerschein und dem Wahlrecht müsste man regeln. Doch dann sollte uns keine Zahl mehr im Wege stehen. Die Abkehr vom Alter wäre für viele eine Befreiung und ein längst fälliges Signal für mehr Selbstbestimmung. Lasst uns eine Petition starten: Schaffen wir das Alter ab! ●

Was hat die ZAHLE mit mir zu tun?



Mit seiner Weigerung, sein kalendarisches Alter zu nennen, ruft Autor **Uwe Pütz** in seinem Umfeld öfter mal ein Augenrollen hervor. Dabei ist er sicher: Nirgends wird so viel geflunkert wie beim Geburtsdatum. Und das behält er auch weiterhin gern für sich. Bis zum nächsten Klassentreffen.



MIKRO IM

Für DB MOBIL auf Tour:
Journalist und
Moderator Michel Abdollahi

TEXT:
KATJA HEER



GEPÄCK

Er kommt stets freundlich daher, stellt seine höflichen Fragen wie nebenbei. Moderator Michel Abdollahi schafft damit etwas, was viele nur versuchen: überraschende Gespräche mit Gästen, bisher vor allem im Fernsehen. Für den neuen Podcast von DB MOBIL ist er von nun an mit der Bahn quer durch Deutschland unterwegs

Ruhig, fast unbeweglich sitzt er da. Kein Fuß hibbelt, kein Arm wackelt. Er spricht mit fester Stimme, auf seine Notizen schaut er nur, wenn es um die Namen der Diskussions Teilnehmer geht. Michel Abdollahi – im dunkelblauen Jackett, mit lila-blau gestreiftem Pullover und geblütem Einstecktuch – lässt das Gespräch laufen, etwa wenn sich die Produzentin Nataly Kudiabor und die Regisseurin Mia Spengler darüber austauschen, wie männlich und weiß die Filmbranche immer noch sei. Michel Abdollahi drängt sich nicht in den Vordergrund. Der Mann scheint sich wohlzufühlen auf der Bühne, das ist zu spüren an diesem Morgen im Cinemaxx Hamburg, an dem der 39-Jährige im Rahmen des Filmfestes ein Podiumsgespräch zum Thema Diversität moderiert.

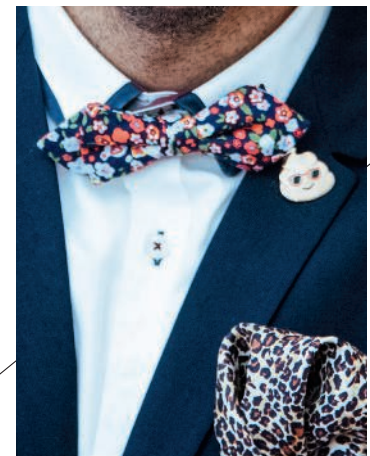
Gelassen, gleichbleibend freundlich auch in schwierigen Gesprächen und meistens stilsicher gekleidet, so präsentiert sich der Hamburger der Öffentlichkeit, ob als TV-Reporter beim „Kulturjournal“ oder als Moderator der NDR-Shows „Käpt'n's Dinner“ und „Der deutsche Michel“. Aber auch dieser scheinbar ausgeglichene Mann zeigt Nerven, wenn es um ein Thema geht: „Der Rassismus ist heute viel schlimmer als vor 20 Jahren“, sagt er bei der Diskussion im Cinemaxx. „Ich habe keinen Bock mehr. Ich würde lieber wieder das tun, was ich vor 20 Jahren gemacht habe: nämlich nicht über Rassismus reden.“

Vor zwei Jahrzehnten war er tatsächlich mit etwas ganz anderem beschäftigt. Als 19-Jähriger fing er an, sich in der Hamburger Poetry-Slam-Szene umzuschauen, und merkte: Auftritte vor Publikum waren sein Ding, und sie kamen gut an. Während seines Jurastudiums gründete er zusammen mit einem Freund die Reihe „Kampf der Künste“, unter Poetry-Slamern eine feste Größe, die es heute noch gibt. Anfangs noch in Hoodies auf der Bühne, tauschte Abdollahi diese bald gegen Anzüge. Sie wurden sein Markenzeichen.

Er finde es cool, bei Auftritten gut angezogen zu sein, sagt er. Zu elegant gibt es für ihn nicht. Anzüge habe er bereits als Kind getragen. Auch mal als Einziger. „Meine Schulkameraden gingen zu Geburtstagen in Funktionskleidung, ich im Anzug, mit Hemd und Fliege. Das war im Iran üblich: Wenn man auf eine Feier ging, hat man sich gut angezogen, auch als Kind. Aus Respekt vor dem Gastgeber. Man kann sich ja auch im Anzug im Schlamm wälzen.“

1986 kam Michel Abdollahi als Fünfjähriger von Teheran nach Hamburg. Seine Familie flüchtete vor dem ersten Golfkrieg. Die Eltern betrieben zunächst ein italienisches Restaurant, später übernahmen sie ein Hotel. Der Sohn hat dort von Anfang an geholfen. „Migrantenkinder müssen sehr früh ran“, ist seine Erfahrung. „Die werden wie kleine Erwachsene behandelt. Anfangs habe ich gemalert, eingerichtet, ▶

„Das Wichtigste ist, dass man die Leute ausreden lässt. Ich mag es nicht, sie bloßzustellen oder zu verärgern“



Zu fein kennt er nicht: Abdollahi im Anzug mit Fliege, Einstecktuch und Smiley-Button



Höflicher Hanseat:
Michel Abdollahi
beim Fototermin in
der Hafencity



**DAS VIRTUELLE
GÜNTER GRASS
ARCHIV**

www.grass-haus.de

Mit Beiträgen von:



Johann Lafer

© Peter Hönnemann



T.C. Boyle

© Peter-Andreas Hasselegen



Cornelia Funke

© Julia Schwalfenberg



Ranga Yogeshwar

© Ranga Yogeshwar



Anna Thalbach

© Markus Nass



Ulrich Wickert

© Ulrich Wickert

„Ich musste früh ran im Familienbetrieb. Anfangs habe ich gemalert, eingerichtet, Betten aufgebaut. Später habe ich an der Rezeption Buchungen vorgenommen oder Frühstück vorbereitet und serviert“



Ohren machen und lauschen: Abdollahis Vorsätze für den DB MOBIL-Podcast

Betten aufgebaut, da war ich vielleicht zehn Jahre alt. Später habe ich an der Rezeption Buchungen vorgenommen oder Frühstück vorbereitet und serviert. Das ist wie im Urlaub in Griechenland, wenn man dort im Hotel den Zwölfjährigen sieht, der kellnert – so war das bei uns.“

Was der kleine Michel an der Rezeption lernte, hilft nun dem Journalisten Abdollahi: nett und offen sein – unabhängig davon, wer auf der anderen Seite des Treppens steht. 2015 zog er für die Reportage „Im Nazidorf“ für vier Wochen nach Jamel in Mecklenburg-Vorpommern, um mit den größtenteils rechtsextremen Bewohnern ins Gespräch zu kommen. Der scheinbar harmlose Plauderton entpuppte sich als seine größte Waffe: Weil er seine Gesprächspartner in Sicherheit wog, erzählten sie ihm Dinge, die sie bei einer konfrontativen Befragung wohl nicht offenbart hätten. Zu sehen in einer Szene, in der er sich freundlich mit einem Mann unterhält, der behauptet, Adolf Hitler nicht zu kennen. Für diesen Film und für seine Straßenaktionen im „Kulturjournal“ erhielt Abdollahi 2016 den Deutschen Fernsehpreis.

Jetzt ist der Journalist Gastgeber von „Unterwegs mit ...“, dem neuen Podcast

von DB MOBIL (siehe auch Seite 4 und 9). Er habe unzählige Angebote für solche Projekte erhalten, sagt Michel Abdollahi kurz nach dem Filmfest-Panel, beim Treffen in seinem Büro mit Blick über Hamburgs Kiez. „Aber dieser Podcast ist anders. Weil er nicht nur Menschen aus meiner Blase erreicht, sondern nahezu jeden. Fast jeder fährt mit der Bahn. Die Bahn verbindet die Menschen miteinander, sie bringt die Leute von A nach B, sie ist quasi deutsches Gemeingut, und da gehört so ein Podcast rein, mit einem echten Gespräch. „Das Wichtigste dabei sei, dass man die Leute ausreden lasse, sagt der Moderator. „Ich mag das Abarbeiten von Leuten nicht. Ich mag es auch nicht, Leute bloßzustellen oder zu verärgern, ich bin nie despektierlich. Man muss den Gästen wirklich zuhören.“ Das glaubt man ihm aufs Wort. ●



DB MOBIL-Redakteurin **Katja Heer** war erstaunt, als Abdollahi ihr erzählte, warum er früher keinen Bart trug: Er habe den Fernsehzuschauern keine Angst machen wollen. Heute lässt er sich von solchen Gedanken nicht mehr beeinflussen.

Soundbar? Klang- Faszinator! Testsieger!

nuBox AS-225

HiFi-Soundbar

Begeistert unter dem TV und als klangstarke, kompakte Stereo-Anlage.

In Weiß oder Schwarz.



nuBox AS-225:
Aktiv-Soundsystem,
60 cm Breite, 160 Watt
Verstärkerleistung. € 375,-

Preise inkl. 19% MwSt (zzgl. Versand)



Jetzt testhören!

Günstig, weil nur direkt vom Hersteller www.nubert.de
Nubert electronic GmbH,
Goethestraße 69
D-73525 Schwäbisch Gmünd

30 Tage Rückgaberecht.
Kostenloses Infopaket!
Expertenberater-Hotline
+49 (0) 7171 8712-0

nubert

EHRLICHE LAUTSPRECHER



**STÄATLICHES
MUSEUM
SCHWERIN**

ZEIT DER STILLE

WINTER IN MECKLENBURG
UND VORPOMMERN
04.12.2020 - 28.02.2021

STÄATLICHE SCHLÖSSER,
GÄRTEN
UND KUNSTSAMMLUNGEN
MECKLENBURG-VORPOMMERN

www.museum-schwerin.de

Rudolf Bartsch, Gehöft im Winter, 1912 © Staatliche Schlösser, Gärten und Kunstsammlungen Mecklenburg-Vorpommern

DIE WELT PER ZUG ENTDECKEN!

- Transsibirische Eisenbahn: Sonderzugreise Zarengold, Wintermärchen, Silvesterreise, Linienzug-Abenteuer
- African Explorer – Direkt vom Veranstalter: Das Original aus der ARD-Serie *Verrückt nach Zug*
- Afrikas legendärer Luxus-Zug Rovos Rail
- Exklusiv: Seidenstraße, Kaukasus, Indien, Patagonien
- Klassiker: Kanada, USA, Anden, Australien, Europa

Jetzt den Katalog für 2021/2022 bestellen!

Kataloge und Beratung:
Lernidee Erlebnisreisen
Tel. +49 (0)30 786 00 00
www.lernidee.de/mo · mo@lernidee.de

LEARNIDEE
ERLEBNISREISEN

SYRIEN

FRAGMENTE EINER REISE
FRAGMENTE EINER ZEIT

18.12.2020
11.04.2021

ARCHÄOLOGISCHES
MUSEUM FRANKFURT

archaeologisches-museum-frankfurt.de

TARUK

GROSSE REISE. KLEINE GRUPPE.

Außergewöhnliche Reisen in kleiner Gruppe nach Afrika, Asien, Amerika und Australien. Ganz neu: Europakatalog!

- › Persönlich konzipierte Routen
- › Handverlesene Unterkünfte
- › Deutschsprachige Reiseleitung

Information und Beratung:
033209-21740 | www.taruk.com

DEUTSCH GEFÜHRTE REISEN MIT 2-12 PERSONEN

Mehr Kunst erleben

artCard

www.art-magazin.de/artcard

RUCKSACK REISEN

Wintersport in Schweden

Schneeschuh
Langlauf
Tourenski
Abfahrtski
Ferienhäuser
Huskytouren

www.rucksack-reisen.de
Tel. +49 (0)251 87188-0

interchalet
Urlaub im Ferienhaus

Dein Ferienhaus für den Sommer findest Du auf www.interchalet.de



Thilo Mischke trifft jeden Monat besondere Menschen auf seinen Reisen. Diesmal:

DER UNTERNEHMER

Im Laufe dieser Kolumne mag aufgefallen sein, dass der Speisewagen mein Lieblingsort im Zug ist. Aus einem einfachen Grund: Ob ich in einem kleinen Abteil oder im Großraumwagen Platz nehme, immer habe ich das Gefühl, im Feierabend-Wohnzimmer zu sitzen. Dann ziehe auch ich die Schuhe aus, esse und krümele dabei auf meine Brust, gucke Serien und atme dabei laut durch die Nase. Kommunikative Stimmung kommt dabei selten auf.

Anders im Speisewagen. Ich erinnere mich an eine Situation, die schon einige Jahre zurückliegt. Draußen ist es dunkel, später Nachmittag, und an einem Tisch sitzt ein sehr gepflegter Mann. Er ist in meinem Alter, trägt die grauen Haare adrett, dazu teure Kleidung. Er beobachtet sein Besteck. Schiebt es parallel zur Tischkante, dann will er bestellen.

„Ich nehme das Chili“, sagt er laut zu sich. Und zögert. „Nein, ich nehme den Salat, aber ohne Huhn“, dann guckt er kurz aus dem Fenster. „Oder doch lieber ein Stück Kuchen“, er kann sich nicht entscheiden. Ich setze mich näher zu ihm, wir nicken uns zu und beginnen ein Gespräch. Dabei richtet er auch seinen kostspieligen Computer im rechten Winkel zu Messer und Gabel aus, in seiner Geldbörse erkenne ich eine Tesla-Schlüsselkarte.

Unsere Unterhaltung zieht vorüber wie die blattlosen Birken am Gleisbett. Er arbeitet als Unternehmensberater, organisiert, strukturiert, optimiert. Mittlerweile hat er auch mein Glas am für ihn richtigen Ort positioniert. Man könnte sagen: Der Tisch ist optimiert.

„Kennen Sie sich auch mit Aktien aus?“, will ich von ihm wissen, weil Unternehmensberater für mich immer mit Aktien handeln. „Nein, das ist doch Glücksspiel“, sagt er und erzählt von Freunden, die stündlich ihre Depots kontrollieren. Die wie hypnotisiert auf die Zahlen starren, wie sie manchmal steigen und öfter fallen. Das sei doch kein Leben, man habe schon genug Ängste. Dann öffnet der Mann eine App auf seinem Handy, zeigt mir seine Aktien. „Die habe ich aus Spaß“, sagt er. Für rund 1000 Euro. „Aktien sind pures Chaos“, ergänzt er, „das Gegenteil von mir!“

„Und wie sorgen wir nun vor?“, frage ich, wo Politiker wünschen, dass wir unsere Rente auch mit Aktiengeschäften erwirtschaften. Der Mann lacht und sagt: „Einfach an alles denken, von Versicherungen bis zum Sparstrumpf. Vergleichen und mit Beratern wie mir sprechen. Nur eben für Aktien.“

Da tritt der Kellner an den Tisch. „Sie müssen schon noch was bestellen“, sagt er streng zu dem Unternehmer und sieht mich flehentlich an. „Nehmen Sie das Chili“, sekundiere ich, „darauf kann man sich verlassen.“



AUF KURZ ODER LANG

Mit diesen Spiele-Tipps kommen Sie schneller ans Ziel



Kurzstrecke

Greenville 1989

Im Städtchen Greenville ist das Raumzeit-Kontinuum durcheinandergeraten, und die Spieler müssen sich im Jahr 1989 mittels vorgefertigter Karten erzählen, wo sie sind. Dabei entstehen tolle Märchen für Erwachsene. Aber: Wer schlecht dichtet, setzt das Schicksal aller aufs Spiel. (Spieldauer ca. 60 Minuten, Kosmos Verlag, ca. 30 €)



Langstrecke

Pikmin 3 Deluxe

Auf einem fremden Planeten, der wirkt wie ein deutscher Vorgarten: Ein Grüppchen Außerirdischer sucht nach Obst und dem Weg zurück nach Hause. Das anfangs nur niedliche Strategiespiel entfaltet einen Sog. Auch Profis des Genres werden sich für die Gestaltung und die neuen Spielmechanismen begeistern. (Spieldauer ca. 15 Stunden, Nintendo Switch, ca. 60 €)

Unser Kolumnist

Für seine Reportagen ist der Journalist und Autor Thilo Mischke rund 160 Tage im Jahr unterwegs – auf Reisen hat er viel Zeit, um Spiele zu testen. In „Mein neuer Nachbar“ erzählt er von Begegnungen mit Sitznachbarn, die ihn nicht losgelassen haben. Im Podcast „Saubere Sache“ spricht er mit DB-Mitarbeitern und mit Eckart von Hirschhausen über das Reisen in Corona-Zeiten (erhältlich etwa bei Spotify und Apple Podcasts).

ENTDECKE DIE SCHÄTZE ST. PAULIS.

Mit Eat the World rund 140 Stadtviertel in
über 50 Städten kulinarisch-kulturell entdecken.

Zum Valentinstag gemein-
same Zeit verschenken!

Gutscheine unter: www.eat-the-world.com



FAHRPLAN JANUAR - WORAUF WIR UNS IN

Starke Posen

Wann ist ein Mann ein Mann? Und wann eine Frau eine Frau? Die Ausstellung **Max Beckmann. weiblich-männlich** in der Hamburger Kunsthalle wirft bis zum 24.1. einen Blick auf die scheinbar widersprüchlichen Geschlechterrollen in den Werken von Max Beckmann (1884-1950). Zu sehen sind zarte Herren und vor Kraft strotzende Damen (Bild: „Bildnis einer Rumänin [Frau Dr. Heidel]“).

Ameropa-Tipp: AMERON Hotel Speicherstadt****, eine Ü/F im DZ inkl. Besuch der Hamburger Kunsthalle ab 92 € p. P. (Leistung: LK1001). Beratung und Buchung Ameropa-Reisen, Tel. 06172/109-688 oder auf ameropa.de/dbmobil



Liebe Leser, wegen der Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus kann es kurzfristig zu Änderungen kommen. Unsere Tipps bilden den Stand zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe (Anfang Dezember 2020) ab.



Dikke Beats

Ein rappendes Nashorn? Und wie! Hinter **Dikka** (22.1., Universal) steckt der Berliner Hip-Hopper Sera Finale, der als Songschreiber (Namika, Udo Lindenberg, Helene Fischer) Erfolge feierte. Auf dem Debütalbum „Oh yeah!“ sind unter anderem Mark Forster, Sido und Lea zu hören. Für Kids und deren Eltern. Wie auch „Vis Viva“, das neue Album von **Peter Schilling** (15.1., Sony Music). Ein guter Anlass, „völlig losgelöst“ mit den Kindern durchs Wohnzimmer zu tanzen. Schillings neue Stücke klingen noch immer nach den Achtzigern.

TARTERÄTÄÄ



Von süß bis salzig: Pâtissier Norbert Krüger und Köchin Risa Nagahama überraschen in **Tartes** (Elsa Publishing, 36 €) mit 52 Neukreationen des französischen Mürbeteigkuchens.

5x

neu
starten



1. Vegan durchstarten

Aus der Kategorie „Neujahrsvorsatz, der nicht nur einem selbst, sondern auch dem Klima guttut“: Beim **Veganuary** (veganuary.com) verzichten die Teilnehmer einen Monat lang auf tierische Produkte und reduzieren so ihren CO₂-Verbrauch.



2. Pläne schmieden

Wie können wir diese Welt zum Positiven verändern? Der Podcast **Planet B** lotet neue, radikale Gesellschaftsvisionen aus.



5. Selber kneten

Brot backen – dafür ist im Winter Zeit. Wie die perfekte Kruste gelingt, verrät Tobias Rauschenberger in **Bestes Brot genießen** (Bassermann, 10 €).

4. Gutes tun

Trotz Abstandsregeln können wir einander nah sein. Etwa indem wir auf Nachbarschaftsnetzwerken wie **Nebenan.de** unsere Hilfe anbieten. Ein Vorsatz, der sich mit wenigen Klicks in die Tat umsetzen lässt.



3. Umdenken

Die Ausstellung **Social Design – Wie wollen wir leben?** im Braunschweigischen Landesmuseum zeigt bis zum 14.2. Projekte aus den Bereichen Wohnen, Bildung, Migration, Umwelt (Bild: Energieprojekt „Little Sun“).



Erheiternd

Der Zeichner Stephan Katz und der Autor Max Goldt bilden seit 1996 das Künstlerduo Katz und Goldt. **Ohrfeige links, Ohrfeige rechts – Flegejahre einer Psychotherapeutin** (Edition Moderne, 24 €) versammelt ihre „Titanic“-Comics aus den vergangenen zwei Jahren.



Erhellend

Wir alle verbringen in Corona-Zeiten viel Zeit daheim – so auch Illustratorin Paulina Stulin. In ihrer Graphic Novel **Bei mir zuhause** (Jaja Verlag, 35 €) erzählt sie in Tagebuchform vom Menschsein, von Liebeskummer und Philosophie.



Erbittert

Auf 90 Sachen beschleunigen und galant zu Boden schweben, darin üben sich die Teilnehmer des **Neujahrsskispringens** am 1.1. in Garmisch-Partenkirchen. Weitere Stationen der Vierschanzentournee: Oberstdorf, Innsbruck und Bischofshofen (28.12.–6.1., ARD und ZDF).

DIESEM MONAT FREUEN

(2), PLANET B, NEBENAN.DE, WWW.MICHAELTSEGAYE.COM, JAJA VERLAG, ELSA PUBLISHING

FOTOS: VERLAGSGRUPPE RANDOM HOUSE GMBH, IMAGO



Zeitsprung

Die dritte Staffel der ARD-Serie **Charité** (ab 12.1.) spielt 1961 während des Mauerbaus in Berlin. Mit Uwe Ochsenknecht (stehend) als Gynäkologe und Nina Gummich (vorn), bekannt aus „Beat“, als junge Ärztin Ella.

3 1/2 Fragen an ...



ILDIKÓ VON KÜRTHY

Frau von Kürthy, zu Ihrem Roman „Es wird Zeit“ veröffentlichen Sie jetzt ein Tagebuch, das Ihre Leser mit Text füllen sollen. Warum?

Weil ich aus meinen Leserinnen Schreiberinnen machen will. Aus eigener Erfahrung weiß ich, was für ein Segen es ist, die eigenen Gedanken zu Papier zu bringen. Das Tagebuch hat viele leere Seiten, aber es stehen auch Texte von mir drin, die meinen Leserinnen als Inspiration dienen sollen.

Wären Sie jemals Schriftstellerin geworden, wenn Sie nicht schon als Kind Tagebuch geschrieben hätten?

Wahrscheinlich nicht, denn bereits meinen ersten Roman „Mondscheintarif“ schrieb ich in Tagebuchform. So wurde aus Realität plötzlich Fiktion. Ich hätte nie so ausführlich Tagebuch geschrieben, wenn ich nicht die Neigung gehabt hätte, die Welt genau betrachten und beschreiben zu wollen. Dieses Formulierungstalent wurde mir quasi aufgezwungen, da mein Vater blind war. Er war von meinen Augen und meiner Sprache abhängig.

MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

Ihren Lieblingsort verrät Ildikó von Kürthy auf dbmobil.de/mlsd/kuerthy

Schreiben Sie heute noch Tagebuch?

Nein, leider nicht. Dafür schäme ich mich richtig. Weil Schreiben mein Beruf ist, habe ich es verlernt, wild und gedankenlos draufloszuschreiben. Gerade habe ich in meinem Podcast „Frauenstimmen“ mit der Regisseurin Doris Dörrie darüber gesprochen, dass ich mir diese Fähigkeit unbedingt wieder aneignen möchte. Weil ich mich wieder auf das, was innerlich wahr ist, konzentrieren will.

Haben Sie zum Schluss einen Buchtipp für unsere Leser?

Wenn es ganz schlimm kommt und man sich einsam, kulturell verarmt und überhaupt total verlassen fühlt, hilft immer Lord Peter Wimsey, der aristokratische Detektiv der fabelhaften Krimiautorin Dorothy L. Sayers. Britisch, altmodisch, vergnüglich und anspruchsvoll. Eines meiner Lieblingsbücher von ihr ist „Starkes Gift“.



5



Dinge, die uns im Winter wärmen:

Wenn es draußen regnet, schneit und stürmt, ist es Zeit, die Gedanken auf Reisen zu schicken: Während eine Kerze von **Aroma Holiday** den Duft der großen weiten Welt im Wohnzimmer verströmt (die Kerze „Rio“ etwa riecht nach Mango und Papaya), wärmt ein Glas biozertifizierter **Preussischer Whisky** aus der Uckermark das Gemüt. Im Hintergrund spielt die neue Streamingplattform **Jazzed** einen Song von Gregory Porter (Foto unten), und das Buch **Die erste Reise** (Reisedepeschen Verlag, 19,50 €) von Gerhard Waldherr lässt die Tristesse vor dem Fenster vergessen. Autoren wie



Giuseppe di Grazia oder Peter Stamm nehmen einen darin mit auf ihre Initialtrips nach Jamaika und Benin. Warm ums Herz wird einem beim Winterspecial von **Der Bergdoktor** (Hans Sigl, Foto o. r., mit Harald Krassnitzer) am 7.1. im ZDF. (Start der 14. Staffel: 21.1.)



Junge Heldinnen

Greta Thunberg ist weltberühmt, aber wer kennt die beiden indonesischen Schwestern, die erreicht haben, dass Einwegplastik auf Bali verboten ist?

Denn es ist unsere Zukunft

(26.1., Rowohlt, 16 €) von Bettina Weiguny porträtiert Rebelleninnen weltweit. Von einer jungen Deutschen, die sich in den Swinging Sixties durch New York treiben lässt, handelt **The German Girl** (26.1., Rowohlt, 20 €) von Ulrike Sterblich. Als Leser läuft man staunend mit ihr durch die Straßen Manhattans.



Der Mikrokosmos

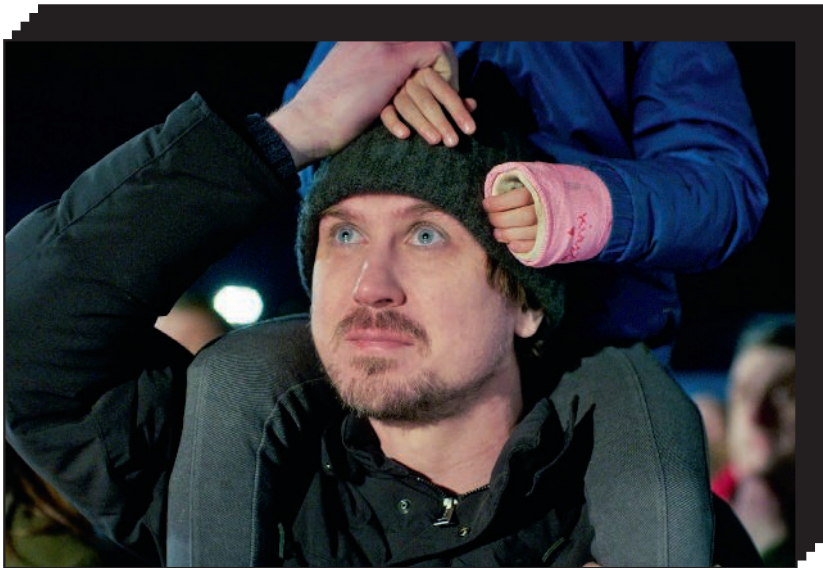
Gutes für die Ohren: Noch mehr Unterhaltung beim Bahnfahren bietet Michel Abdollahi im neuen DB MOBIL-Podcast **Unterwegs mit ...** Darin spricht der Moderator und Literat (siehe Porträt S. 78) im Zug mit prominenten Gästen wie Ina Müller oder Carolin Kebekus. Kino für die Ohren: Aufwendig wie einen Spielfilm hat Regisseur Martin Heindel den Bestseller **Meine**



geniale Freundin von Elena Ferrante als Hörspiel inszeniert (der Hörverlag, 22 €). Für Vielfalt und Chancengleichheit setzt sich der Podcast **All Inclusive** von der Aktion Mensch ein. In jeder Folge trifft Ninia LaGrande (Foto) prominente Aktivisten zum Gespräch.



SCHÖNE AUSZEIT



Flug ins Ungewisse

In **Proxima: Die Astronautin** (ab 21.1.) spielt Lars Eidinger den Ex-Partner der Astronautin Sarah Loreau (Eva Green), die sich auf eine Weltraummission vorbereitet und die gemeinsame Tochter bei ihm zurücklässt. Die Grundfrage des Films: Wie kann Sarah die Liebe zu ihrer Tochter mit ihrer Hingabe zu ihrem Beruf vereinbaren? Ein Film, der Mut macht und nicht nur Müttern Tränen in die Augen treibt. Mehr vom Hauptdarsteller Eidinger sehen Sie auf Seite 66.



...und was gibt es auf Youtube?

Für die TV-Sendung „Verstehen Sie Spaß?“ ließ Kurt Felix einst einen Kiosk am Matterhorn errichten, um Reinhold Messner einen Streich zu spielen. Mit viel weniger Aufwand, aber dennoch großem Erfolg sorgt der Youtube-Kanal **Iratsch TV** mit dem gleichen Konzept für Lacher. Bei seinen „Pranks“ quatscht You-

tuber Iratsch mal Passanten in Fantasiesprache an oder fragt sie, ob sie bei seinem Geburtstag strippen wollen. Die Idee, Fremde mit absurden Ideen zu konfrontieren, ist nicht neu. Trotzdem fährt Streetcomedy bei Youtube gerade besonders viele Klicks ein.

Eine gute Idee



Leicht abbaubar
 Plastik ade: Die Verpackung des Vollwaschmittels von **Everdrop** aus München besteht komplett aus Papier. Noch dazu ist das Waschmittel frei von Mikroplastik und leicht biologisch abbaubar. Set mit zwei Beuteln für 40 Waschgänge: 16,50 €



Hinterm Horizont

Der Maler und Müllersohn Rembrandt van Rijn verließ die Niederlande nie, soweit man weiß, aber in der Hafenstadt Amsterdam kam der Maler schon im 17. Jahrhundert mit den unterschiedlichsten Kulturen in Kontakt. Davon zeugt die Ausstellung **Rembrandts Orient** im Kunstmuseum Basel noch bis zum 14.2.

Ameropa-Tipp: Radisson Blu Hotel****, zentral, ca. 5 Min. vom Bhf Basel SBB entfernt. Zwei Ü/F im DZ inkl. Besuch der Ausstellung im Kunstmuseum Basel und BaselCard (kostenfreie Nutzung des ÖPNV und weitere Vergünstigungen) ab 259 € pro Person (Leistung: LK9015). Beratung und Buchung bei Ameropa-Reisen, Tel. 06172/109-688 oder auf ameropa.de/dbmobil

MITMACHEN & GEWINNEN

Saugt, wischt und weiß immer, wo es langgeht: Willkommen zu Hause, runder Kerl!



Mehr als die Hälfte aller Deutschen wünschen sich einen Roboter im Haushalt, fand der Digitalverband Bitkom in einer Umfrage heraus. Ist ja auch keine Überraschung. Eng getaktet sind wir sowieso, da ist es umso schöner, wenn eine Maschine lästige Aufgaben erledigt. Aber bitte gründlich, so wie der Roboter **Deebot Ozmo T8**, der Staub und Schmutz vom Boden aufnimmt und danach gründlich wischt. Stuhlbeine, Vorhänge oder Dinge auf dem Boden erkennt er mittels 3-D-Abtastung sofort und umkurvt sie. Ob in engen Fluren oder chaotischen Arbeitszimmern: Diesem Putzteufel kann man blind vertrauen. DB MOBIL und Ecovacs Robotics verlosen zwei Saug-Wischroboter im Gesamtwert von 1398 €. dbmobil.de/gewinnspiel

FOTOS: RIJKSMUSEUM AMSTERDAM/SCHENKUNG HERR UND FRAU KESSLER-HÜLSMANN/KAPELLE-OP-DEN-BOS, EVERDROP, DEEBOT

Abonnieren Sie DB MOBIL!



Sie mögen **DB MOBIL**? Dann machen wir Ihnen einen Vorschlag. Lassen Sie sich jeden Monat die neue Ausgabe bequem und günstig nach Hause schicken und verpassen Sie kein Interview, keine Reportage und keine Kolumne mehr. Einfach den Coupon rechts ausfüllen.

Schicken Sie mir **DB MOBIL** vom nächstmöglichen Heft an. Die Porto- und Abwicklungsgebühren betragen für 12 Ausgaben (1 Jahr) 30 € (Auslandspreis auf Anfrage). Der Bezugszeitraum verlängert sich je um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Abonnements gekündigt wird.

Name, Vorname _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Wohnort _____

Bargeldlos durch Bankeinzug (12 Hefte, 30 € pro Jahr).

Bankinstitut _____

IBAN _____

Gegen Rechnung (12 Hefte, 30 € pro Jahr) Bitte keine Vorauszahlungen leisten, Rechnung abwarten.

Datum, Unterschrift _____

Diese Bestellung kann durch Absendung einer kurzen Mitteilung an Territory Vertrieb, Feldstr. 23, 23858 Reinfeld, Fax: 04533/2077 21, E-Mail: azm@azm-gmbh.de innerhalb von 14 Tagen nach Absendung des Coupons widerrufen werden. Ich bestätige dies mit meiner Unterschrift.

WORK HARD PLAY HARD



BUSINESS PUNK. Das Business-Lifestyle-Magazin.

UNSERE PODCASTS:



Learnings für Job & Karriere.



Persönliche Gespräche über Geld & Werte



GUTE REISE!

Eintauchen, vorfreuen, losreisen: die GEO-Reisemagazine



GEO SAISON – viel Inspiration zu unterschiedlichen Reisezielen

GEO SPECIAL – das Beste vom Besten zu einem Reiseziel

Nimm mich mit!

Jetzt im Handel oder online unter shop.geo.de/reisen



MEIN BLICK AUS DEM ZUGFENSTER

Leser Leo Rossler machte dieses Foto auf der Zugfahrt von Koblenz nach Trier. Haben Sie auch ein schönes Motiv? Dann senden Sie es (mind. 5 MB) an zugfenster@dbmobil.de

DB-Nachricht des Monats

Mehr Ökostrom für die DB

Die Deutsche Bahn bleibt der größte Nutzer erneuerbarer Energien in Deutschland. Diese Spitzenposition sichert sich der Konzern jetzt mit drei neuen Verträgen: 780 Gigawattstunden Grünstrom aus Wasserkraft, Windkraft und Sonnenenergie sollen dafür sorgen, dass das selbst gesteckte Ziel erreicht wird: Bis 2030 soll der Anteil von Strom aus sauberen Energien 80 Prozent erreichen. Bislang besteht der Bahnstrom zu 61 Prozent aus Ökostrom und liegt damit weit über dem öffentlichen Grünstrommix. Das neue Ökostrompaket besteht zu gut zehn Prozent aus Sonnenenergie, aus einem Drittel Windkraft und rund 56 Prozent Wasserkraft. Bereits seit drei Jahren fährt der Fernverkehr der DB mit Ökostrom, 33 Bahnhöfe, darunter die 15 größten Stationen, werden ebenfalls ausschließlich mit Ökostrom versorgt. [deutschebahn.com /gruen](https://www.deutschebahn.com/gruen)

Der ganze
Kosmos der
Deutschen
Bahn

Die Bahn und ich



Eine von 214 735*: **BIANCA PLASTER**

Position: Leiterin eines Bordrestaurants

Alter: 35 Jahre

Wer ist sie? „Während des Shutdowns hatte unser Restaurant geschlossen. Wir boten zwar weiterhin Speisen an, die Fahrgäste mussten sie aber an ihren Sitzplätzen verzehren. Als wir zwischenzeitlich wieder öffneten, durften sich Gäste zwar setzen, aber wirklich nur während des Verzehrs die Maske abziehen. All das zu erklären war nicht einfach, aber das gehört zu meinem Job.“

*Die DB beschäftigt in Deutschland 214 735 Mitarbeiter (Stand 6/2020)

Ihre Frage an Mia MOBIL



Wie finde ich die besten Preise?



„Familien haben oft kein Geld, um mit der Bahn zu fahren. Wir erfahre ich, wann es die besten Preise gibt?“

Jeanette Lettow, per E-Mail

Mia MOBIL antwortet:

Auf bahn.de und im DB Navigator gibt es seit Kurzem die Funktion der Bestpreissuche. Sie hilft Reisenden dabei, sich einfach über die günstigsten Angebote im Fern- und Regionalverkehr zu informieren. Die Bestpreissuche ist direkt in der Reiseauskunft integriert und kann benutzerfreundlich über eine Checkbox aktiviert werden. Für den ausgewählten Tag werden bei Aktivierung der Funktion „Bestpreise anzeigen“ die Verbindungen – sortiert nach Preis und Zeitabschnitt – angezeigt. Der Bestpreis ist der jeweilig niedrigste in der Reiseauskunft verfügbare Preis des Tages für die ausgewählte Verbindung. Er ist immer durch ein grünes Icon und einen grünen Streifen optisch hervorgehoben. Sollten zu einigen Angeboten gerade keine Preise vorliegen, werden sie in der Suchabfrage nach hinten sortiert. So erhalten Sie also immer das zurzeit günstigste Angebot im Nah- und Fernverkehr.

Sie haben eine Frage zum Bahnbetrieb oder zu den Zügen der DB? Schreiben Sie an: frage@dbmobil.de

Reisenotizen

Im ICE zwischen Hamburg und Berlin. Durchsage: „Wir veranstalten heute keinen Schöne-Nasen-Contest. Sie können die Masken also aufgesetzt lassen.“ Schön, wie humorvoll das Personal mit der ernststen Lage umgeht.

Eva Diederich aus Kiel

ICE nach Passau, noch vor Corona. Der Mann neben mir schaut auf meinen Laptop und fragt, was ich tue. Ich erkläre, dass ich eine Neonazi-Demo journalistisch begleitet habe und Bilder bearbeite. Er gibt mir ein Bier aus.

Rèsi Luncetti aus Passau

Ein Freund war in der S-Bahn nach Bergwitz, stieg aus, Rucksack samt Ausweis blieb drin. Dann meldet sich das Fundbüro vom Hauptbahnhof Leipzig: alles da, sogar das Bargeld!

**Konstantin Weinhold,
Lutherstadt Wittenberg**

Sie haben unterwegs auch etwas erlebt? Schreiben Sie uns! reisenotiz@dbmobil.de

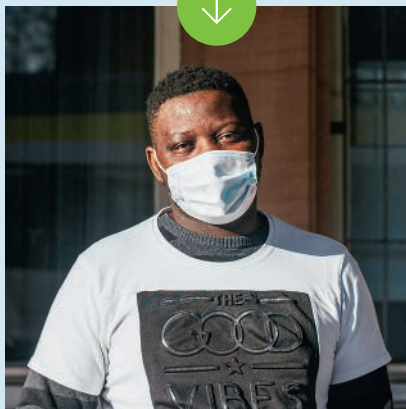
Eine Frage am Gleis

Wohin geht's?

Das wollen wir jeden Monat von Ihnen wissen.
Diesmal in Freudenstadt



Wiltrud Krstyn, 81, links, und **Hermine Buchholz**, 77, aus Schenkenzell kommen von einer Wanderung zur Ruine der Schenkenburg. „Jetzt geht's erst mal in die Stadtmitte.“



Drammen Hamusa, 27, Hotelkoch aus Freudenstadt, will seinen Bruder in Offenburg besuchen. „Einen Monat lang haben wir uns nicht gesehen. Heute Abend wird gekocht.“



Fabio Herzog, 29, Student aus Offenburg: „Ich bin am liebsten draußen in der Natur und an der frischen Luft.“ Heute zieht es ihn nach Schopfloch zur Maßholderhöhe.



Kevin Bartl*, 16, ist auf dem Weg zum Stadtbahnhof, der zweiten Bahnstation in Freudenstadt. „Mein Bänderriss ist verheilt, jetzt kann ich endlich wieder skateboarden.“



Der **Hauptbahnhof Freudenstadt** ist ein wichtiger Eisenbahnknotenpunkt im Nord-schwarzwald. Er liegt am Rande des Kurorts, den Herzog Friedrich I. 1599 gründete.



Sabrina, 28, **Damian**, 4, und **Oliver Schwinghammer**, 29, aus Alpirsbach wollen Freunde in Baiersbronn besuchen. „Wir werden kochen, es gibt Schnitzel und Pommes.“



Klaus Peter Zeller, 60, aus Nordach ist Lokführer. Den Zug wird er heute ein paarmal zwischen Karlsruhe und Freudenstadt hin- und herfahren. „Um 23 Uhr ist Feierabend.“



Patrick Niggel*, 32, Speditionskaufmann aus Ohlsbach, will in Lützenhardt den Geburtstag seines besten Freundes feiern. „Wir haben uns ein halbes Jahr nicht gesehen.“



Helga Stöckle, 70, aus der Oberpfalz ist gerade zur Reha in Hornberg. „Heute sind keine Behandlungen. Da das Wetter so schön ist, bin ich einfach mal nach Freudenstadt gefahren.“

Ein vertikales Schließfach für Fahrräder – bislang einzigartig in Deutschland – wird in Halle/Saale erprobt



DB REPORT

IM LABOR DER WÜNSCHE

TEXT: MARIA TIMTSCHENKO

An 16 sogenannten Zukunftsbahnhöfen werden Ideen getestet, die die Bahnwelt schöner und kundenfreundlicher machen sollen. DB MOBIL hat sich im Hauptbahnhof von Halle/Saale umgesehen

H

ier!“, ruft Karsten Kammler und läuft schnellen Schrittes zu einer Säule in der Bahnhofshalle, „hier werden wir einen Tisch anbringen, an dem man sitzen und arbeiten kann. Natürlich mit Steckdose, um Tablets oder andere Geräte aufladen zu können. Und dort“, sagt der Manager des Hauptbahnhofs von Halle an der Saale und eilt schon wieder zurück in die Mitte des Kuppelsaals, „dort legen wir einen neuen Fußboden in Eichenholz-Optik.“ Aus Kammler purzeln weitere Einrichtungsideen, er will zum Beispiel geschwungene Sitzgruppen aus Holz aufstellen, die eine warme Atmosphäre schaffen. Der 54-Jährige hat eine Vision für „seinen“ Bahnhof, und die erläutert er mit Enthusiasmus. Das Konzept sieht nicht nur neues Mobiliar und neue Böden vor – der Bahnhof ist durch viele weitere Ideen in den vergangenen Monaten moderner und kundenfreundlicher geworden. Halle ist ein „Zukunftsbahnhof“ der DB.

Insgesamt 16 gibt es davon in ganz Deutschland. Zu ihnen zählen kleinere Stationen wie die in Haltern am See in Nordrhein-Westfalen und große wie Berlin-Südkreuz, ländliche Bahnhöfe ebenso wie solche an Bahnknotenpunkten oder in Metropolen. Alle haben eins gemeinsam: Sie sind so etwas wie Reallabore im Rahmen eines Projekts, mit dem die DB seit 2018 erforscht, wie die Bahnhöfe praktischer und schöner zu gestalten sind, und dafür bisher 14 Millionen Euro investierte.

Bernd Koch, Vorstandsvorsitzender der DB Station&Service AG, erläutert das Projekt: „Die Zukunftsbahnhöfe sind eine Erfolgsgeschichte. Das hat uns den Weg gewiesen, was zukünftig Standard an unseren Bahnhöfen werden kann.“

Für die Erarbeitung konkreter Ideen ist Inga Schlichting, 41, verantwortlich – sie leitet die Produktentwicklung bei DB Station&Service. „Wir stehen jeden Tag vor neuen Fragen: Wie schaffen wir mehr Atmosphäre in den Empfangsgebäuden? Wie verschönern wir Wartebereiche? Wo können die Kunden ihre Fahrräder sicher abstellen?“

Die Sitzlandschaften und der neue Boden, von dem Karsten Kammler so schwärmt, sollen zum Beispiel die Empfangshallen aufwerten. „Sie sind das Einfallstor zum Bahnfahren“, sagt Projektleiterin Schlichting, „und das sollte von Beginn an als Erlebnis empfunden werden.“

In Halle werden aber auch im Umfeld des Bahnhofs neue Ideen erprobt: Seit November steht auf dem Vorplatz ein silbrig glänzender, automatisierter Fahrrad-Parkturm. Er hat zwölf Schließfächer, die platzsparend in einer Art Paternoster-System rotieren und per Code zugänglich sind. Im Praxistest befinden sich zudem Sitzbänke mit Induktionsfeldern, über die man sein Smartphone mit Solarenergie laden kann.

„Bevor wir eine Idee an einem Bahnhof umsetzen, fragen wir Mitarbeiter und Kunden vor Ort: Was braucht ihr?“, erklärt Schlichting. An anderer Stelle überlege man sich selbstständig: Was könnte an diesem Bahnhof sinnvoll sein? So stehen seit Anfang 2020 an der S-Bahn-Station Bornholmer Straße in Berlin sogenannte Rettomaten. Hier werden Nüsse, Müsliriegel und andere Snacks, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen oder überschüssig sind, verkauft. Die DB will so einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass nicht mehr tonnenweise Lebensmittel weggeworfen werden. In Halle, wo täglich knapp 40 000 Ein- und Ausstiege gezählt werden, wollen die Leute vor allem wissen: Wie komme ich beim Umsteigen am schnellsten zum anderen Gleis? Oder: Wo kann ich Snacks kaufen? Solche Fingerzeige geben jetzt unübersehbare Piktogramme eines neuen Wegeleitsystems – zum Beispiel eine Sandwich essende Figur in Lebensgröße, die zum Foodcourt führt, oder eine Frau mit Handtasche, die den Weg zu den WCs weist.

In Ahrensburg nordöstlich von Hamburg und auch im bayerischen Freising wiederum stehen die Radfahrer im Fokus, denn hier kommen viele Pendler per Velo zum Bahnhof. „Speziell für sie haben wir die App ‚Rad+‘ entwickelt“, sagt Schlichting. „Für jeden Kilometer, den die Nutzer per Rad zurücklegen, werden ihnen Punkte gutgeschrieben.“ Die können sie bei Partnerunternehmen im Bahnhof oder in der Stadt einlösen und sich etwa einen Kaffee holen.

Es gibt allerdings auch Ideen, die den Praxistest an einem Zukunftsbahnhof nicht bestehen. „In Heilbronn zum Beispiel haben wir Polstermöbel erprobt, doch das hat nicht so gut funktioniert“, berichtet Schlichting. „Sie bekommen leicht Risse und sind anfällig für Vandalismus, daher wird es sie auch künftig nicht in öffentlichen Wartebereichen geben.“ Statt Polster wurden in Heilbronn Holzmöbel aufgebaut.

Während der zweijährigen Testphase wurden auch die Menschen an den Zukunftsbahnhöfen befragt: Wo wird eine Infosteile besonders gut wahrgenommen? Ist das neue Wegeleitsystem verständlich? Nach dem planmäßigen Ende der ersten Projektphase im Dezember 2020 werden diese Ergebnisse detailliert ausgewertet – und erste Erkenntnisse umgesetzt. „Fahrradreparatursäulen waren zum Beispiel ein Renner, sodass wir sie an weiteren Standorten aufstellen werden“, sagt Schlichting. Wie etwa in Halle an der Saale, wo seit Kurzem eine Säule steht. ●



bahnshop.de

Kleine Helfer

Mit diesen Artikeln von **bahnshop.de** kommen Sie immer gut an



Fitness-Set von Blackroll

Praktisch auch für unterwegs: Set mit Fitnessband, Handrolle und Faszienball, um zu Hause und auf Reisen aktiv zu bleiben. Bestell-Nr. 32500084, je 28,90 €



Desinfizierer

Der handliche MobileCleaner ProUV neutralisiert mittels UV-Licht Keime wie Bakterien und Viren, die sich auf Handys und Tastaturen tummeln. Bestell-Nr. 32500842, 29,90 €



Wetterstation

Für den Schreibtisch mit Wecker, Datum und Tag, Hintergrundbeleuchtung, Thermometer, Hygrometer und Wetterprognose. Bestell-Nr. 32500902, 10,15 €



Taschenlicht „Troika“

Ein Ziehen am Kabel genügt, und aus dem Schlüsselanhänger wird eine LED-Taschenlampe. Perfekt geeignet für die Suche in der Handtasche. Bestell-Nr. 32500696, 5,90 €



Schlauchtuch rot/weiß

Ideal für unterwegs: Das Funktionstuch mit ICE-Motiv dient als Maske, Stirn- oder Haarband. Bestell-Nr. 32500920 (weiß), 32500921 (rot), 12,90 €

Die hier präsentierten Artikel gibt es bei bahnshop.de. Dort finden Sie auch Sonderangebote und Neuheiten. Bestelldress: bahnshop.de, cyber-Wear Heidelberg GmbH, Elsa-Brändström-Straße 4, 68229 Mannheim, Tel. 0621/30983199, Fax 0621/30983444, E-Mail: bahnshop@mycybergroup.com. Folgende Zahlungsmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung: Kreditkarte (Visa/Mastercard), Paypal oder SEPA-Lastschrift. Versandkosten innerhalb Deutschlands 4,99 €; ab 25 € Bestellwert versenden wir versandkostenfrei. BahnCard-Kunden erhalten beim Kauf 10 Prozent Rabatt, BahnComfort-Kunden 15 Prozent (außer in den DB Reisezentren). BahnBonus-Punkte können bei bahnshop.de eingelöst werden.

DB mobil

Herausgeber: Deutsche Bahn AG
Gesamtleitung: Jürgen Kornmann (Leiter Marketing & PR)
Projektleitung/Koordination: Iris Christine Münch, Deutsche Bahn, Karlstr. 6, 60329 Frankfurt am Main, Tel. 069/265-27276
Redaktion: TERRITORY Content to Results GmbH
Chefredakteur: Stephan Seiler (V. i. S. d. P.)
Stv. Chefredakteur: David Schumacher
Textchefs: David Schumacher, Frank Giese, Wiebke Harms
Art Director: Max Nelles
Stv. Art Director: Lisa Debacher
CvD: Michael Hess
Redaktion: Katja Heer (Ltg. Kultur, Unterhaltung; heer.katja@territory.group), Michael Hess (DB Welt; hess.michael@territory.group), Frederic Loebnitz (Reporter; loebnitz.frederic@territory.group), Uwe Pütz (Gesellschaft, Sport, Wirtschaft; puetz.uwe@territory.group), Aileen Tiedemann (Kultur; tiedemann.aileen@territory.group), Maria Timtschenko (Reise; timtschenko.maria@territory.group)
Autoren dieser Ausgabe: Emily Bartels, Lara Freiburger, Felix Gänsicke, Florian Jaenicke, Birte Kaiser, Thilo Mischke, Greta Taubert, Friederike Trudzinski
Grafik: Nele Neubauer, Anne Stiefel
Bildredaktion/-produktion: Philipp Balkenhol

(Ltg.), Michael Nielsen, Vanessa Zeeh
Redaktionelle Technik: Christian Flügge
Anschrift der Redaktion: DB MOBIL, Brieffach 40, 20444 Hamburg. Erreichbarkeit der Redaktion von Mo. bis Fr. von 9 bis 13 Uhr telefonisch unter 040/809 046 110 und per E-Mail: redaktion-dbmobil@territory.group
DB MOBIL erscheint monatlich bei TERRITORY Content to Results GmbH, Bei den Mühren 1, 20457 Hamburg, territory.group
Publisher: Sandra Harzer-Kux
Objektleitung: Michael Remler
Herstellung: G+J Herstellung, Heiko Belitz (Leitung), Sandra Merchel
Verantwortlich für Anzeigen: G+J eIMS, Brand Solutions + Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Brand Solutions + Direct Sales: Heiko Hager, Tel. 040/3703-5300
Director Brand Solutions + Direct Sales: Jan-Eric Korte, Tel. 040/3703-5310 (v.i.S.d.P.)
Key Account Manager: Clemens Rother, Tel. 040/3703-6453 (clemens.rother@ad-alliance.de), Erik Schween, Tel. 040/3703-5305 (erik.schween@ad-alliance.de)
Ad Management: Kathrin Thoben, Tel. 040/3703-2307 (kathrin.thoben@ad-alliance.de)
Anzeigenpreislste: Nr. 20 vom 1.1.2020
Reproduktion: 4mat Media, 20457 Hamburg



Druck: Mohn media, Mohndruck GmbH, Gütersloh
Der Druck von DB MOBIL erfolgt auf umweltfreundlichem Recyclingpapier der Firmen Burgo Group spa (Umschlag) und Steinbeis Papier GmbH (Innenseiten). Alle Seiten werden auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier aus 100 Prozent Altpapier gedruckt.
 © **DB MOBIL** 2020 TERRITORY Content to Results GmbH, Hamburg, für sämtliche Beiträge. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD etc. nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung. **ISSN** 2190-5673

Weil es einfacher ist, verwenden wir bei Berufsbezeichnungen in der Regel das Standardgenus.

Lose Anzeigenbeilagen sind in DB MOBIL nicht zugelassen. Sollten sich lose Beilagen in diesem Heft befinden, handelt es sich in keinem Fall um bezahlte Werbung oder sonstige Kooperationen mit DB MOBIL. Für Werbung und Botschaften mit diskriminierendem oder demokratiefundlichem Inhalt ist in DB MOBIL kein Platz.

ABONNENTEN-SERVICE: Territory Vertrieb, Feldstr. 23, 23858 Reinfeld, Tel. 04533/20 77 11, Fax 04533/20 77 21, azm@azm-gmbh.de



Vorwärts mit Wasserstoff

Die Deutsche Bahn und das Unternehmen Siemens Mobility testen den Einsatz von Wasserstoff für die Schiene. Unter dem Projektnamen H2goesRail sollen zunächst ein Zug mit einem neuen Wasserstoffantriebssystem sowie die entsprechende Infrastruktur wie etwa Tankstellen entwickelt werden. Für das Jahr 2024 ist ein einjähriger Probebetrieb des Zuges im Raum Tübingen geplant. Langfristiges Ziel der neuen Technik ist es, Dieseltriebzüge im Regionalverkehr zu ersetzen, um die CO₂-Emissionen auf der Schiene zu reduzieren.

Helden der Schiene

Jedes Jahr ruft das gemeinnützige Verkehrsbündnis Allianz pro Schiene dazu auf, die „Eisenbahner mit Herz“ zu wählen. Gerade 2020 waren die Anforderungen an das Zugpersonal pandemiebedingt besonders hoch. Noch bis zum 31.1. können Zugreisende ihre Schienenhelden des Nah- und Fernverkehrs vorschlagen. Infos dazu unter allianz-pro-schiene.de/wettbewerb

Sicher reservieren

Wegen der Corona-Pandemie wurden die Reservierungsmöglichkeiten in Fernverkehrszügen der Deutschen Bahn begrenzt.

Jetzt stehen nur noch 60 Prozent aller Plätze für eine Reservierung zur Verfügung, in der Regel die Fensterplätze. Bei Vierer-Sitzplätzen am Tisch sind es die diagonal gegenüberliegenden Sitze. In Abteilen lassen sich nur noch zwei Plätze reservieren. Fahrgäste, die gemeinsam reisen, etwa als Familie, können in bestimmten Bereichen auch zusammenhängende Plätze buchen.

Hamburger lieben ihre Shuttles

Rund 400 000 Fahrgäste, 1,4 Millionen Kilometer zurückgelegt, 20 000 Fahrten mit Menschen im Rollstuhl, 250 Tonnen CO₂ eingespart: Das ist die Erfolgsbilanz von ioki, dem ÖPNV-Shuttleservice, den die DB zusammen mit den Verkehrsbetrieben Hamburg-Holstein in Hamburg betreibt. Jetzt wurde das Projekt für das Jahr 2021 verlängert.

ioki.com

Bäume für jedes Wetter

Stürme, starker Regen und lange, heiße Sommer – Wetterlagen, die früher noch als extrem und selten galten, kommen wegen des Klimawandels häufiger vor. Das hat Auswirkung auf den Baum- und Strauchbestand der Deutschen Bahn. Dessen Pflege wird von einem Expertenteam kontinuierlich an die wechselnden Bedingungen angepasst.

In Celle an der Bahnstrecke Hamburg–Hannover pflanzt die DB deswegen jetzt knapp 10 000 neue Pflanzen: Feldahorn, Haselnuss, Wildapfel, Winterlinde und Traubeneiche kommen besonders gut mit dem Klimawandel zurecht.

Audiowalk durch Berlin

„Stimmen vom Bahnhof Zoo“ nennt sich ein Audiowalk (Hörspaziergang), den der Verein querstadtein e.V. in der Hauptstadt anbietet. Obdachlose, die auf den Straßen rund um Bahnhof Zoo und Kurfürstendamm leben, erzählen darin von ihrem Alltag. Mit dem Audiowalk, der sich aufs Smartphone laden lässt, kann man sich selbstständig auf einen Rundgang durch die Berliner City West begeben. Die Deutsche Bahn Stiftung fördert den Rundgang. Infos unter

querstadtein.org/audiowalk-tickets

Aus Sicht der Kunden

Die Deutsche Bahn möchte ihr Angebot weiter verbessern. Um zu wissen, was Reisende wünschen, sucht die DB Fahrgäste, die ihre Meinung sagen. Im Portal DB Kundenblick erhalten Mitglieder regelmäßig Einladungen zu Befragungen und damit die Möglichkeit, anonym Feedback zu Themen der DB zu geben. Infos unter db-kundenblick.de

Nachhaltigkeit

AUSGEZEICHNET: NATURPARK AMMERGAUER ALPEN



Die Urlaubsgegend ohne Auto zu erkunden – das verspricht Fahrtziel Natur für 23 Regionen in Deutschland, der Schweiz und Österreich. Die Kooperation der Umweltverbände BUND, NABU, des VCD und der Deutschen Bahn möchte, dass mehr Urlauber für ihre Reise umweltverträgliche Verkehrsmittel benutzen. Alle zwei Jahre werden die Bemühungen der Partnergebiete ausgezeichnet. 2020 ging der Fahrtziel Natur-Award an den **Naturpark Ammergau Alpen** (Foto). Mit der Gästekarte oder der Königscard können Touristen dort vom Tegernsee bis ins Allgäu das gesamte Angebot an Linienbussen sowie die relevanten Bahnlinien der Region bis Murnau und Garmisch-Partenkirchen gratis nutzen. Fahrtziel Natur vergab die Auszeichnung zum siebten Mal. Der **Nationalpark Harz** und das **Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe** wurden ebenfalls geehrt.

fahrtziel-natur.de/award2020

Bordgastronomie

So schmeckt der Winter



LAMMGULASCH

Deftig

Lammgulasch geschmort in kräftiger Rosmarin-Thymian-Sauce mit Schalotten und Wurzelgemüse. Dazu fluffiges Kartoffelpüree mit Paprika

SCHWARZWURZEL-SUPPE*

Cremig

Feine Schwarzwurzelsuppe mit Karottenstreifen



KAISER-SCHMARREN MIT KIRSCHKOMPOTT

Fruchtig

Luftig-lockerer Kaiserschmarren mit Rosinen. Dazu fruchtiges, süß-säuerliches Kirschkompott



*Die DB spendet 10 Cent vom Verkaufspreis des Aktionsgerichts an den Verein Bergwaldprojekt für den ökologischen Waldumbau und die Sanierung der Schutzwälder in Deutschland.

Nächster Halt BAHNHOF WITTENBERGE



Bei Wittenberge, in Brandenburg, schlängelt sich die Elbe so durchs Land, als wäre noch nicht entschieden, in welches Meer sie münden soll. Der Bahnhof der Kleinstadt hingegen wusste schon immer, was er will: bedeutsam sein. Das klassizistische Empfangsgebäude, erbaut 1846 von Friedrich Neuhaus, einem wichtigen Bahnbaumeister, wäre Zierde für jede Großstadt gewesen. Warum die Opulenz? Wittenberge war Mitte des 19. Jahrhunderts eine Boomtown, hatte einen Elbhafen, florierende Fabriken und war, da fast mittig zwischen Hamburg und Berlin gelegen, ein wichtiger Stopp auf der damals längsten Fernbahnstrecke des Reichs. Heute halten dort neben IC- auch ein paar ICE-Züge; die meisten aber brausen nur durch. Dennoch kommt man von Wittenberge aus weit: Züge gehen bis Prag und Budapest, und man darf sich entscheiden, ob man zur Ost- oder Nordsee will.

ERSTERÖFFNUNG 1846

REISENDE UND BESUCHER etwa 5000 pro Tag

AN- UND ABFAHRTEN rund 180 pro Tag

GLEISE 5

BESONDERHEIT Durchgangsbahnhof

Vorschau Januar

Highlights im ICE Portal



BLOCKBUSTER DES MONATS

MAMMA MIA! – HERE WE GO AGAIN



Die Fortsetzung von **Mamma Mia** knüpft fünf Jahre nach der Handlung des ersten Teils an: Nach dem Tod ihrer Mutter Donna (Meryl Streep) versucht Sophie (Amanda Seyfried), das Hotel auf der griechischen Insel weiterzuführen. Zur Wiedereröffnungsparty sind neben ihren möglichen drei Vätern auch die zwei besten Freundinnen ihrer Mutter geladen. Letztere haben viel zu erzählen. **114 Minuten**

DATE NIGHT



Beim Ehepaar Phil (Steve Carell) und Claire Foster (Tina Fey) ist längst die Luft raus. Um Abwechslung ins Beziehungsleben zu bringen, gehen beide auf volles Risiko: Ohne Reservierung besuchen sie ein beliebtes Szenerestaurant in New York – an einem Freitagabend. Sie nutzen die Reservierung der Familie Tripplehorn. Doch mit der scheint irgendetwas nicht zu stimmen. **87 Minuten**

Joyn SELECTION ist das Entertainmentangebot in allen ICE-Zügen der DB. Damit können Sie hochwertige Serien und Filme kostenlos im ICE streamen und verbrauchen dabei kein Datenvolumen. Wählen Sie einfach „Filme & Serien“ im ICE Portal aus.



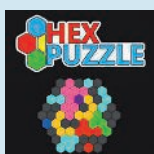
Hörbuch- und Podcast-Tipps

In Jörg Maurers Krimi **Am Tatort bleibt man ungern liegen** wird eine Putzfrau von einem Fahrrad erschlagen. Und das in einem Kurort! Kommissar Jennerwein vermutet Mord, die Spur führt in den Tresor der örtlichen Bank. Der englische Bestsellerautor Ian McEwan erschafft in **Maschinerie wie ich** einen Androiden, der die Beziehung des Lebenskünstlers Charlie und der Studentin Miranda auf die Probe stellt. Kann eine Maschine denken, leiden, lieben? Neben Hörbüchern finden Sie jetzt auch jede Menge Podcasts im ICE Portal – darunter den neuen DB MOBIL-Podcast **Unterwegs mit** von Michel Abdollahi (siehe auch die Seiten 4, 9 und 78).



So gelangen Sie ins ICE Portal

Verbinden Sie sich im ICE mit dem WLAN **WIFIonICE** oder **WIFI@DB**. Geben Sie im Browser (etwa Google Chrome) die URL **ICEportal.de** ein. Sie finden dort die hier aufgeführten Filme, Hörbücher und Podcasts – und noch viel mehr, etwa Reisetipps, Lesestücke und weitere Inhalte für Kinder sowie Infos zur aktuellen Reise.



Spiel-Tipp

Achtung, Suchtgefahr! Sammeln Sie in **Hex Puzzle** so viele Punkte wie möglich, indem Sie bunte Waben aufs Feld ziehen. Komplette Reihen lösen sich auf und schaffen Platz für mehr. Knacken Sie den Highscore!

Aus technischen Gründen kann es zu kurzfristigen Programmänderungen im ICE Portal kommen.

DB mobil

Im digitalen Zeitungskiosk

finden Sie Tageszeitungen (in der 1. Klasse auch digital gratis) sowie wechselnde, kostenfreie Wochen- und Monatsmagazine und natürlich **DB MOBIL**.

So erreichen Sie die DB



IM NETZ

Umfassende Informationen zum Angebot der Bahn im Personenverkehr bietet das Reiseportal **bahn.de**. Unter **twitter.com/db_bahn** und auf **facebook.com/DBPersonenverkehr** finden Sie zusätzlich Informationen, Angebote und Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Reisen. Mehr über den DB-Konzern erfahren Sie auf **deutschebahn.com** und **facebook.com/deutschebahn**. Fragen zum Konzern und seinen Geschäftsfeldern werden hier gern beantwortet.

PER APP



DB NAVIGATOR
Handy-Ticket, Echtzeitinfos, Benachrichtigungen und Details zur Reise



FLINKSTER
Für Carsharing in 400 deutschen Städten



CALL A BIKE
Das Fahrradverleihsystem der DB – mit 15 000 Rädern in 70 Städten



DB BAHNHOF LIVE
Aktuelle Infos zu 5400 Bahnhöfen deutschlandweit



BAHNBONUS
Punkte sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen



STRECKENAGENT
Aktuelle Infos für Pendler und Vielfahrer

SCHNELLER ZUR BAHN – RUND UM DIE UHR

Wissen Sie schon, wie einfach und schnell Sie mit der Bahn verbunden werden? Beim Anruf-Portal von DB Dialog sprechen Sie nach maximal zwei Menüschritten mit dem richtigen Ansprechpartner – bei Premiumkunden (BahnCard und bahn.bonus) geht es sogar noch schneller. Nach der Anwahl erreichen Sie den gewünschten Service ganz einfach per Spracheingabe oder Tastatur. Für die sympathischen Telefonstimmten wurden mit Absicht sowohl ein Mann als auch eine Frau gewählt, um Ihnen das Verstehen noch einfacher zu machen. Jeden Tag, rund um die Uhr!



Service-Nummer

Die einheitliche Service-Nummer der Bahn im Personenverkehr

01806/ 99 66 33*

Weitere Services und Telefonnummern der Bahn: BahnCard-Service

01806/34 00 35*

(Mo.–Fr. 7–21 Uhr, Sa. 9–18 Uhr),

bahncard-service@bahn.de

Aktuelle Reiseinformationen

bahn.de/ris (mobil: m.bahn.de/ris)

Fundservice 0900/199 05 99

(Mo.–Sa. 8–20 Uhr, So. 10–20 Uhr), Kosten: 59 Cent/Min. (aus dem dt. Festnetz, Tarif bei

Mobilfunk ggf. abweichend),

fundservice.bahn.de

Bundespolizei-Hotline

0800/688 80 00

Baubedingte Fahrplanänderungen

0800/599 66 55 (gebührenfrei)

bahn.de/bauarbeiten

Telefonnummern von Partnern

der DB wie Ameropa, bahnshop.de oder Mietwagenfirmen erhalten Sie unter der Servicenummer 01806/99 66 33* mit dem Stichwort Rufnummer.

*20 Cent/Anruf aus dem Festnetz, max. 60 Cent/Anruf aus dem Mobilfunknetz

DIE DB-FLOTTE

Im Fernverkehr der Deutschen Bahn sind zahlreiche unterschiedliche ICE- und Intercity-Züge unterwegs. Hier ein Überblick über die Fahrzeug-Generationen und deren grundlegende Daten, inklusive der Baureihen-Bezeichnungen (BR)



ICE 1 (BR 401)
In Betrieb seit 1991
Redesign: 2005
Stückzahl: 58
Sitzplätze: 703
Vmax*: 280 km/h



ICE 2 (BR 402)
In Betrieb seit 1996
Redesign: 2011
Stückzahl: 44
Sitzplätze: 381
Vmax*: 280 km/h



ICE 3 (BR 403/406)
In Betrieb s. 2000/04
Redesign: ab 2017
Stückzahl: 62
Sitzplätze: 419–450
Vmax*: 330 km/h



ICE 3 (BR 407)
In Betrieb seit 2013
Stückzahl: 17
Sitzplätze: 444
Vmax*: 320 km/h



ICE 4 (BR 412)
In Betrieb seit 2017
Stückzahl: 50
Sitzplätze: 830
Vmax*: 250 km/h



ICE T (BR 411/415)
In Betrieb seit 1999 bzw. 2004
Stückzahl: 67
Sitzplätze: 250–376
Vmax*: 230 km/h



Intercity 1
Baujahre: 1970–1990 modernisiert ab 2011
Stückzahl: ca. 140
Sitzplätze: 400–690
Vmax*: 200 km/h



Intercity 2
In Betrieb seit 2015/2019
Stückzahl: 44
Sitzplätze: 462
Vmax*: 160 km/h



Intercity 2
In Betrieb seit 3/2020
Stückzahl: 9
Sitzplätze: 302
Vmax*: 200 km/h




DB-Streckennetz


Auf diesen Strecken fahren täglich bis zu 1300 Züge im Fernverkehr. Ständig wird am Netz gearbeitet, um es robuster, schneller und komfortabler zu machen. Die Karte zeigt sechs aktuelle Projekte*

Mit Umleitungen, Fahrzeitverlängerungen, Haltausfällen und Ersatzhalten ist vom **23. bis 29.1.** zwischen **Oberhausen und Emmerich** zu rechnen. Grund: Die Strecke wird ausgebaut.

Zwischen **Köln und Koblenz** führen Bahnsteigarbeiten am Bonner Hauptbahnhof am **16. und 17.1.** zu Umleitungen, Fahrzeitverlängerungen, Haltausfällen, und Ersatzhalten.

Gleis- und Brückenarbeiten führen vom **30. bis 31.1.** zu Behinderungen zwischen **Frankfurt am Main und Fulda**. Umleitungen, Fahrzeitverlängerungen, veränderte Abfahrtszeiten, Haltausfälle und Ersatzhalte sind die Folge.

 aktuelle Bauarbeiten (Auswahl)

 Fernverkehrsstrecken der DB (ICE und IC/EC)

Gleiserneuerungen behindern den Bahnverkehr auf der Strecke **Bebra-Eisenach** vom **2. bis 8.1.** Es kommt zu Umleitungen, Fahrzeitverlängerungen, veränderten Abfahrtszeiten, Haltausfällen und Ersatzhalten.

Vom **15. bis 18.1.** sowie vom **22. bis 25.1.** kommt es zwischen **Nürnberg und Erfurt** wegen Brückenarbeiten zu Umleitungen, Fahrzeitverlängerungen, veränderten Abfahrtszeiten, Haltausfällen und Ersatzhalten.

Auf der Strecke **Nürnberg-München** wird der Bahnverkehr vom **8. bis 11.1.** wegen Brücken- und Schienenarbeiten beeinträchtigt. Umleitungen, Fahrzeitverlängerungen, veränderte Abfahrtszeiten, Haltausfälle und Ersatzhalte sind die Folge.

* vorbehaltlich kurzfristiger Änderungen

WIMMELBILD
DES
MONATS:
**Winterspaß
im Park**



Schneeballschlacht, Rodeln oder Schneemann bauen: Blickst du da im Park noch durch? Dann beantworte unsere fünf Fragen!

1. Wie viele schwarze Vögel sind zu sehen?
2. Was passt nicht in die Winterlandschaft?
3. Welches Tier macht etwas Ungewöhnliches?
4. Findest du den Yeti im Schnee?
5. Kannst du eine ungewöhnliche Fußspur im Schnee entdecken?

Auflösung Wimmelbild: 1: zwölf Vögel; 2: der Kakus rechts unten im Schnee; 3: der Hund, der Schlitten fährt; 4: hinter dem großen Baum und den Büschen rechts im Bild; 5: die Säurerspur oben rechts auf dem Weg. Begriff: Zimmer ist der Name für einen roten Farbton. Alle anderen Wörter bezeichnen Blauöne. Fragezeichen: Figur 1, denn in jeder Reihe stehen Figuren mit zwei, drei und vier Beinen, und je eine hat ein Dreieck, ein Viereck und einen Halbkreis

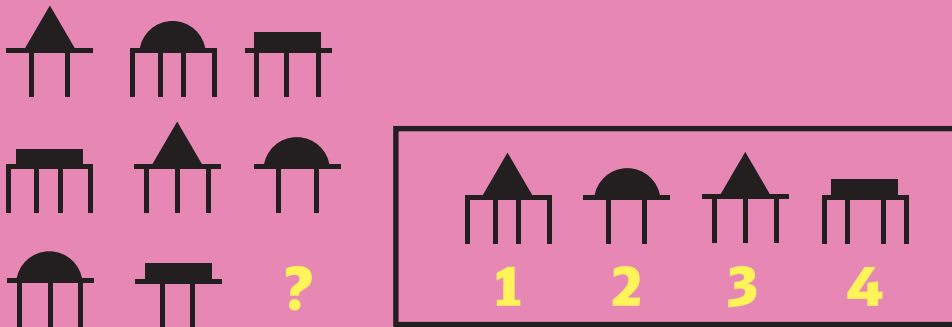
Das Wörter-Rätsel

Welcher Begriff passt nicht in die Reihe?

**AZUR,
CYAN,
INDIGO,
ZINNOBER,
ULTRAMARIN**

Was passt?

Welche Figur steht für das Fragezeichen?



Sei ein Detektiv und gewinne!



Die Ausschnitte oben sind größeren Bildern entnommen, die irgendwo in dieser Ausgabe von DB MOBIL zu finden sind. Trage in den Feldern die Seiten ein, auf denen du die Fotos siehst. Die Zahlen ergeben hintereinander deinen **Gewinncode**. Gib diesen online ein unter **olis-bahnwelt.de/mobil-kinderwelt** oder schick uns deinen Gewinncode bis zum 29.1.2021 (Poststempel) an die Deutsche Bahn AG, Kinderrätsel, Potsdamer Platz 2, 10785 Berlin. Auf **olis-bahnwelt.de/gewinner** kannst du lesen, ob du gewonnen hast. Viel Glück!

Teilnehmen kannst du nur, wenn du die Antwort eigenhändig schreibst und absendest oder den Code auf **olis-bahnwelt.de** eingibst und die Teilnahme

von einem Erziehungsberechtigten bestätigen lässt. Einsendungen, die Dienstleister für ihre Kunden vornehmen, und der Rechtsweg sind ausgeschlossen.

UND DAS SIND DIE TOLLEN PREISE:

1.-3. Preis:
ein Jahresabo von „Geolino“

4.-13. Preis:
zehn Duschtücher „Der kleine ICE“ der Marke Möve von **bahnshop.de**

14.-33. Preis:
20 Exemplare des Buchs „Lotta Barfuß und das meschuggene Haus“



Unterstützt von
Stiftung Lesen



MEHR FÜR KINDER IM ZUG

Falls du ein Smartphone, Tablet oder Notebook hast, schau doch mal im **ICE Portal** vorbei! Unter „Kinderwelt“ findest du etwa neue Abenteuer des kleinen ICE sowie „Nido“-Vorlesegeschichten. Und unter **olis-bahnwelt.de** warten Basteltipps, Videos und Spiele rund um das Thema Bahn auf dich.

NEUES LESEFUTTER

In den neuen Ausgaben der „LeseLOK“ und der „miniLOK“ dreht sich alles um das Thema Zeit. Du erfährst, wie das Reisen in früheren Zeiten im Vergleich zu heute war, lernst alles über Orts- und Uhrzeiten und kannst dir deine eigene Aktivitätsuhr basteln. Wie immer gibt es viel zum Basteln und Malen. Einfach die Kinderfahrkarte im Bordbistro vorzeigen, und die Lesezeit kann beginnen. Sollten die Zeitschriften vergriffen sein, findest du sie auch zum Download auf unserer Kinderwebsite **der-kleine-ice.de**



TESTE DEIN WISSEN

Mehr als 40 000 Züge fahren täglich auf dem Schienennetz der Deutschen Bahn. 13 000 Fahrdienstleister in mehr als 2600 Stellwerken haben die Züge immer im Blick und stellen Weichen und Signale. Grundlage für ihre Arbeit ist ein riesengroßer Fahrplan, nach dem alle Züge fahren. Zeig uns dein Expertenwissen im großen Fahrplan-Spiel und erfahre mehr über das Thema auf **olis-bahnwelt.de/berufe**





MEIN LIEBSTES STÜCK DEUTSCHLAND

Ihre Lieblingsstadt verrät
Dagmar Wöhrl auf
dbmobil.de/mlsd/woehrl

Frau Wöhrl, wohin geht's?
Nach Köln zu Dreharbeiten für eine neue Folge der Vox-Show „Die Höhle der Löwen“.

Fahren Sie in der 1. Klasse?
Ja, denn dort habe ich am meisten Platz und auch Ruhe zum Arbeiten. Die Bahn ist mein rollendes Office, seit ich 1994 erstmals in den Bundestag gewählt wurde. 23 Jahre lang bin ich als Abgeordnete zwischen meiner Heimatstadt Nürnberg und Berlin hin- und hergependelt. Heute bin ich als Start-up-Investorin deutschlandweit unterwegs.

Arbeiten Sie gern im Zug?
Ja, denn ich kann mich in der Bahn besser konzentrieren als im Flugzeug. Außerdem finde ich es sehr entspannend, zwischendurch die Landschaft am Fenster vorbeiziehen zu sehen. Nur Telefonkonferenzen sind schwierig im Zug, weil ich natürlich niemanden stören möchte.

Was tun Sie in der Bahn, wenn Sie mal nicht arbeiten?
Viele Leute schauen auf der Fahrt Filme. Das tue ich nicht. Ich höre gern Opern von Verdi und Wagner. Und wenn mein Fitnessstracker mich ermahnt, mich zu bewegen, dann vertrete ich mir die Füße auf dem Gang. Ich fände es übrigens großartig, wenn es im Zug ein Fitnessabteil mit Laufbändern gäbe (*lacht*).

Verzichten Sie wegen Corona auf Bahnfahrten?
Nein, ich steige noch immer bis zu sechsmal in der Woche in den Zug. Auch wenn der Grund nicht schön ist, kann man gerade gut Bahn fahren, weil die Züge nicht voll sind.

Haben Sie bestimmte Rituale beim Bahnfahren?

Ich nehme immer eine Thermoskanne Kaffee mit und lese morgens ganz klassisch Zeitung. Dabei esse ich gern eine frische Nürnberger Brezel. Die sind unglaublich lecker.

Sie waren lange Wirtschaftspolitikerin. Wie haben Sie sich in dieser Männerdomäne durchsetzen können?

Noch 1994 empfahl mir mein Landesgruppenchef im Bundestag, ich solle mich doch lieber mit Familien- und Gesundheitsthemen beschäftigen statt mit Wirtschaft. Aber ich habe mich nicht entmutigen lassen und konnte mich letztlich durchsetzen, auch weil ich bereits über reichlich Erfahrungen als Unternehmerin verfügte.

Wohin würden Sie privat gern mit dem Zug reisen?

Da fallen mir gleich zwei Traumrouten ein: von Tansania nach Angola und quer durch Indien. Da schaue ich dann nur aus dem Fenster und nehme keine Akten mit. ○

ERFOLGSFRAU

Dagmar Wöhrl, 66, stammt aus Nürnberg und ist Anwältin, Unternehmerin und Unternehmensberaterin. Die einstige „Miss Germany“ war von 1994 bis 2017 für die CSU im Bundestag. Heute ist sie stellvertretende Vorsitzende von Unicef Deutschland und aktuell als Investorin in der TV-Show „Die Höhle der Löwen“ zu sehen.

SO FÄHRT

DAGMAR WÖHRL

Am Berliner Hauptbahnhof spricht die Unternehmerin über das Arbeiten im Zug und ihre Bahnträume

CrimePLUS

Wahre Verbrechen

Das neue digitale Zuhause für STERN CRIME.
Multimedial erzählt, überall verfügbar.

// Die besten Geschichten aus
4 Jahren STERN CRIME



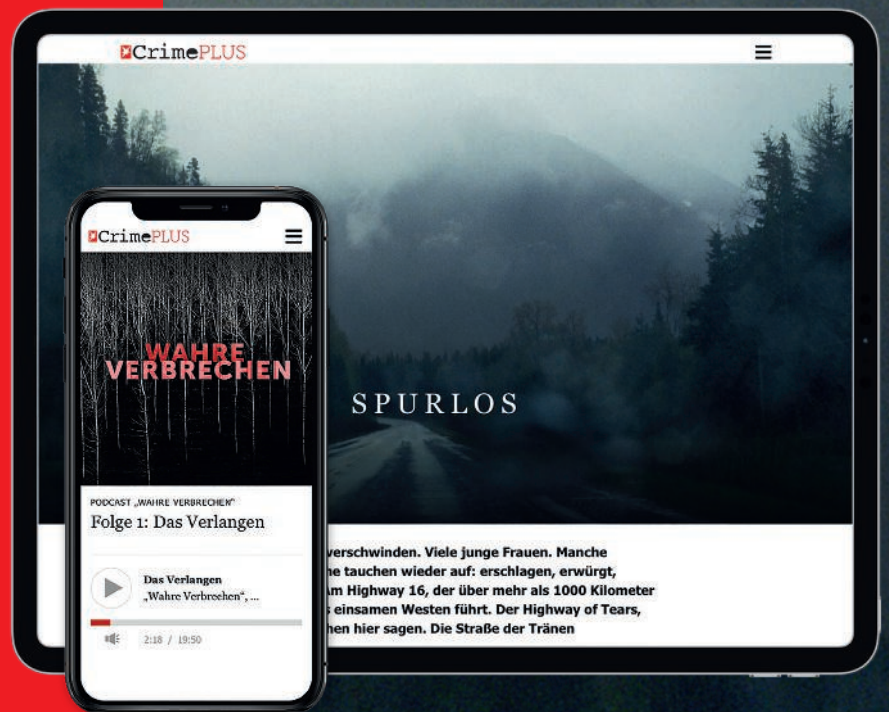
// Interviews mit Experten
und Ermittlern

// Geschichten zum Hören,
Podcasts und Videos

// Exklusive Einblicke in die
Arbeit der Reporter

// Digitale Ausgabe des Magazins
STERN CRIME

// Rabatte für Events von STERN CRIME



Kostenlosen Probemonat starten:
www.crimeplus.de/test

// Besonderes Angebot für Abonnenten von STERN CRIME: 3 Monate kostenlos testen

DEIN NEUER BESTER KUMPEL

IN SECHS WOCHEN
KÜNSTLICHE
INTELLIGENZ
VERSTEHEN LERNEN



ONLINE-WEITERBILDUNG IN SECHS MODULEN

- Was ist KI?
- Probleme lösen mit KI
- Reale Anwendungen
- Maschinelles Lernen
- Neuronale Netze
- Auswirkungen

 Elements of AI
Ein Projekt mit Reaktor und der Universität Helsinki

 GemeinsamDigital

Reaktor  UNIVERSITY OF HELSINKI



DIHK – Gesellschaft für berufliche Bildung –
Organisation zur Förderung der IHK-Weiterbildung mbH



Deutsch-Finnische Handelskammer
Saksalais-Suomalainen Kauppakamari
Tysk-Finska Handelskammaren

In Kooperation mit:



Unter der Schirmherrschaft des



**Kostenlos
mitmachen
und Teilnahme-
bescheinigung
sichern!**



Hier geht's zum Produkt:
www.elementsofai.de