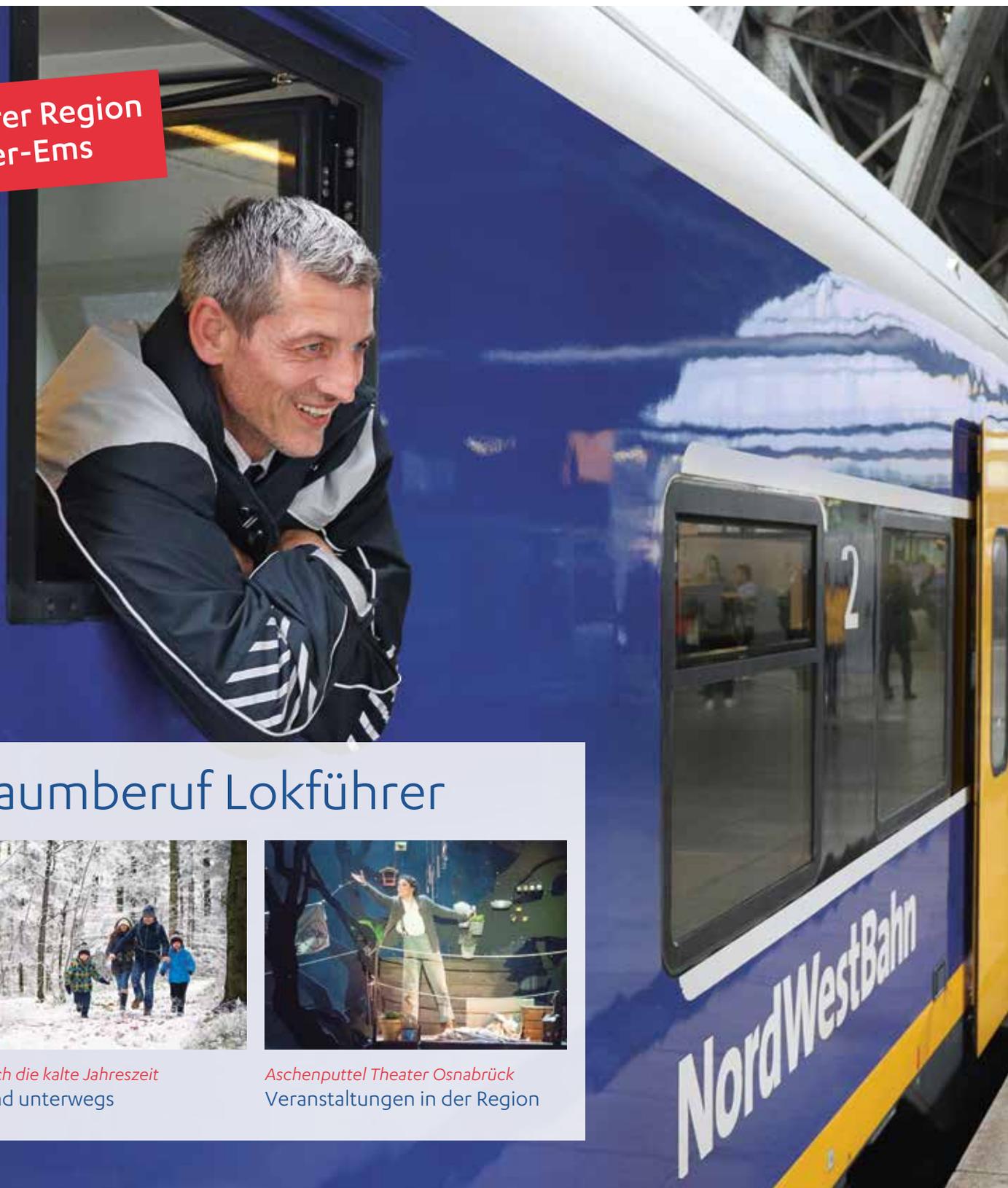


Das Fahrgastmagazin der NordWestBahn

UNTERWEGS

in Ihrer Region
Weser-Ems



Traumberuf Lokführer



Fit durch die kalte Jahreszeit
Gesund unterwegs



Aschenputtel Theater Osnabrück
Veranstaltungen in der Region

NordWestBahn

Wir sind  transdev

Wir sind für Sie da

Bremer Hauptbahnhof
Mo bis Fr 8 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr

Bahnhof Wilhelmshaven
Mo bis Fr 8 bis 17 Uhr
Sa 8 bis 11:30 Uhr, 12 bis 14:30 Uhr

Bahnhof Cloppenburg
Mo bis Fr 8 bis 12:30 Uhr, 13:15 bis 17:30 Uhr,
Sa 8 bis 11:30 Uhr, 12 bis 14:45 Uhr

Oldenburg

VWG Infocenter am ZOB
Mo bis Fr 7 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr

Fahrscheine und Beratung von Mo bis Fr auch bei zahlreichen Partnern in der Region.

Alle Infos und Öffnungszeiten unter www.nordwestbahn.de

Fragen zu Fundsachen, Reservierungen, Hilfe für Mobilitätseingeschränkte

NordWestBahn-Service-Telefon:
01806 600161 (20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)
www.nordwestbahn.de



Fragen zu Tarif & Fahrplan im VBN: Serviceauskunft
0421 596059

Die „Fahrplaner“-App informiert Sie über Fahrpläne und Pünktlichkeit unserer Züge. In der App können HandyTickets des VBN- und des Niedersachsentarifs mit dem Mobilgerät gekauft werden.



Aktuelle Informationen zu Fahrzeitänderungen und Streckensperrungen finden Sie auf unserer Homepage: www.nordwestbahn.de



www.facebook.de/nordwestbahn



www.twitter.com/nwb_nds

Impressum

Herausgeber: NordWestBahn GmbH
Franz-Lenz-Straße 5 | 49084 Osnabrück
www.nordwestbahn.de, V.i.S.d.P. Hartmut Körbs, Kai Dingel
Redaktion: Steffen Högemann, Karin C. Punghorst,
Sandra Joachim-Meyer
Design & Umsetzung: www.artventura.net
Druck: Günter Druck GmbH, Georgsmarienhütte
Auflage: 8.000 Stück

Liebe Fahrgäste,

immer am zweiten Wochenende im Dezember findet für alle Eisenbahnverkehrsunternehmen in Europa der große Fahrplanwechsel statt. In dieser Ausgabe der UNTERWEGS informieren wir Sie unter der Rubrik „Netz & News“ auf den **Seiten 4 und 5** unter anderem über die neuen Fahrpläne.



Die NordWestBahn ist auf der Schiene zu Hause und freut sich über die gestiegene Nachfrage im Schienenpersonennahverkehr (SPNV). Mehr Mobilität bedeutet aber auch, dass mehr Personal benötigt wird. Die NordWestBahn wirbt intensiv als attraktiver Arbeitgeber um mehr Triebfahrzeugführer – allgemein besser bekannt als Lokführer. Was macht eigentlich ein Triebfahrzeugführer? Michael Zander, Triebfahrzeugführer bei der NordWestBahn, berichtet auf den **Seiten 6 und 7** über sein Arbeitsleben. Interesse geweckt? Auf unserer Homepage unter www.nordwestbahn.de finden Sie weitere Informationen, wenn Sie sich bei uns bewerben möchten.

Weiterhin stellen wir Ihnen in unserer UNTERWEGS schöne Ausflugsziele passend zur kalten Jahreszeit vor. Dazu gibt es Tipps und Infos, wie Sie im Winter „gesund unterwegs sind.“

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine gute Fahrt.

Karin C. Punghorst und Steffen Högemann
Redaktionsteam UNTERWEGS



Wir schicken Ihnen die neueste Ausgabe gerne per Post kostenlos zu. Senden Sie eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und Ihrer gewünschten Region an marketing@nordwestbahn.de.

Inhalt

Netz & News

- S. 3 | Veranstaltungskalender
- S. 4 | Jade-Weser-Port: Neuer Bauabschnitt startet / Online-Adventskalender 2019 der NordWestBahn
- S. 5 | Verbesserungen für die Fahrgäste / NordWestBahn schult Senioren am Bahnhof Schortens-Heidmühle

Einblick & Durchblick

- S. 6 | Was macht ein Triebfahrzeugführer? Ein krisenfester Job mit ordentlichem Gehalt
- S. 8 | Fit durch die kalte Jahreszeit: Gesund unterwegs

Service & Unterhaltung

- S. 9 | Unser Hörbuch-Tipp / Rezept: Lebkuchen-Latte-Macchiato
- S. 11 | Liebenswerte Lokführer und Zugbegleiter / Mit 800 PS unterwegs

Raten & Rätseln

- S. 10 | Gesund unterwegs mit der NordWestBahn / Quatsch & Spaß



Dynamic Earth



Aschenputtel Theater Osnabrück

Termine in der Region

Veranstaltungskalender

Sa, 25. November
bis Sa, 29. Dezember

Weihnachten am Meer

Wer Weihnachten am Meer erleben möchte, ist in Wilhelmshaven richtig: Die Innenstadt rund um den Valoisplatz verwandelt sich in eine festliche Weihnachtswelt. Das Programm lässt auch Kinderherzen höher schlagen. So empfängt der Weihnachtsmann die Kinder zur Sprechstunde und im Märchenwald erzählt Kasper von seinen lustigen Abenteuern.

 RE 18, RE 19, RB 59 | Haltestelle Wilhelmshaven

 ca. 200 m via Ebertstraße

 www.weihnachten-am-meer.de

Fr, 6. Dezember
bis So, 8. Dezember

Nikolausmarkt im Museumsdorf

Am zweiten Adventswochenende ist das Museumsdorf im weihnachtlichen Lichterglanz zu erleben. Zahlreiche Aussteller locken in den historischen Gebäuden mit liebevollen Geschenkideen. Handwerker lassen sich in den Werkstätten über die Schulter schauen. Traditionelle Leckereien, besinnliche Musik sowie Puppentheater und plattdeutsche Weihnachtsgeschichten stimmen kleine und große Besucher auf das bevorstehende Fest ein.

 RE 18 | Haltestelle Cloppenburg

 ca. 1,7 Kilometer via Eisenbahnstraße

 www.museumsdorf.de

So, 8. Dezember
bis Di, 26. Mai

Aschenputtel und La Cenerentola

Jedes Kind kennt die Geschichte von Aschenputtel, der ungeliebten Stieftochter aus dem Märchen der Gebrüder Grimm. Am Theater Osnabrück steht das von der Familie unterdrückte Mädchen gleich zweimal auf der Bühne: in dem Familienstück „Aschenputtel“ und in der international erfolgreichen italienischen Oper „La Cenerentola“ von Rossini.

 RE 18, RB 58 | Haltestelle Osnabrück Hbf

 ca. 1,2 km via Möserstraße oder Buslinien 32, 533

 www.theater-osnabrueck.de

Bis So, 1. März



KlangTräume

Ausprobieren und spielerisch experimentieren ist in der Mitmachausstellung des kek Kindermuseums in der Weserburg ausdrücklich erwünscht: Kleine Besucher können bei „KlangTräume“ die Geschichte der Bremer Stadtmusikanten neu erfinden, Lautstärke fühlen, 100 Meter lang ihre eigene Stimme hören, an der großen Spieluhr verschiedene Rhythmen hören und sogar den Herzschlag laut hören. Zu der Ausstellung gibt es ein umfangreiches Begleitprogramm.

 RB 58, RE 19 | Haltestelle Bremen Hbf

 ca. 1,4 km via Bürgermeister-Smidt-Straße

 www.weserburg.de

Mo, 9. Dezember, 20 Uhr

Harold und Maude

Das zauberhafte Theaterstück nach dem gleichnamigen Film aus dem Jahre 1971 bringt eines der wohl ungewöhnlichsten und liebenswertesten Liebespaare der Literatur auf die Bühne: den 18-jährigen Harold und die fast 80-jährige Exzentrikerin Maude. Maude lehrt Harold einen neuen Blick auf die Welt und das Leben. Die Zuschauer erleben schwarzhumorige Situationen voll von grotesker Komik, zugleich aber melancholischer Poesie und Zärtlichkeit.

 RE 19, RB 58 | Haltestelle Delmenhorst

 ca. 1,4 km via Bismarckstraße

 www.konzert-theaterdirektion.de

Bis So, 5. Januar

Dynamic Earth

Das Klimasystem ist ein komplexes Gefüge. Seine Prozesse und Entwicklungen zu verstehen ist die Grundlage, um dem Klimawandel zu begegnen. Das Planetarium Osnabrück bringt die besondere Show „Dynamic Earth – Das Klimasystem der Erde“ auf die 360-Grad-Kuppel. Das Publikum fliegt in das Herz eines Hurrikans, erforscht das Innere eines Vulkans und taucht Seite an Seite mit Haien und gigantischen Walen.

 RB 59, RE 18, RB 75 | Haltestelle Osnabrück Hbf

 Buslinie 21 bis Haltestelle Kreiszentrum/Zoo

 www.planetarium-osnabrueck.de

Jade-Weser-Port:

Neuer Bauabschnitt startet

Die Bauarbeiten der Deutschen Bahn zur Hinterlandanbindung des Jade-Weser-Ports gehen in eine neue Etappe, die wieder einige Veränderungen für die Fahrgäste mit sich bringt. Das Positive: Ab Anfang April soll die Bahnlinie zwischen Oldenburg und Wilhelmshaven wieder an allen Tagen auf der gesamten Länge für den Reiseverkehr befahrbar sein. Allerdings wird es im Verlauf des Jahres und auch in 2021 weiter zu Einschränkungen, wie Sperrungen an einzelnen Wochenenden, kommen. Für den am 15. Dezember startenden Bauabschnitt müssen die Fahrgäste mit folgenden Einschränkungen rechnen:

In der **ersten Phase** vom **15. Dezember bis 17. Januar** ist die Bahnlinie vollständig befahrbar. Es kommt nur zu einzelnen Fahrplananpassungen von 5 bis 10 Minuten für einzelne Züge, da der Streckenabschnitt südlich von Rastede zeitweise nur eingleisig befahrbar ist. Diese Anpassungen werden separat veröffentlicht. Da durch die Bauarbeiten in diesem Abschnitt keine wesentlichen Einschränkungen zu erwarten sind, wird der Inselbus in dieser Zeit nicht verkehren. Inselreisende können den traditionellen Weg über die RE 18 nach Sande und die RB 59 nach Esens nehmen. In Esens steigen die Fahrgäste in die jeweiligen Busverbindungen zu den Anlegern. Weiter ist in dieser Zeit auch keine Taktverschiebung des Fahrplans der RB 59 nötig.

In der **zweiten Phase** vom **18. Januar bis 5. März** greift an den Wochenenden wieder das heutige Fahrplankonzept. Nördlich von Varel verkehren die Züge im Schienenersatzverkehr. Der Zugtakt der RB 59 zwischen Wilhelmshaven und Esens wird um 30 Minuten verschoben, sodass ein Anschluss an die Busse des Schienenersatzverkehrs besteht. Weiter wird es wieder den Inselbus geben, der die Inselurlauber bequem direkt von Oldenburg zu den Fähranlegern für Spiekeroog und Langeoog bringt. Ebenso wird der Tidebus nach Wangerooge ab bzw. bis Varel verlängert. Auch in diesem Abschnitt kommt es zu Fahrplananpassungen von 5 bis 10 Minuten für einzelne Verbindungen, da der Streckenabschnitt südlich von Rastede nur eingleisig befahrbar ist.

Die **dritte Phase umfasst nur das Wochenende vom 6. bis 8. März**, bringt aber am Samstag und Sonntag eine Vollsperrung von Varel bis Wilhelmshaven sowie von Wilhelmshaven bis Sande mit sich. Freitags sind nur einige Verbindungen in den Abendstunden betroffen. Samstag und Sonntag müssen alle Verbindungen der Linien RE 18, RE 19 sowie der Linie RB 59 ab

bzw. bis Varel mit einem Schienenersatzverkehr bedient werden. Aber auch in dieser Phase stellen die Inselbusse eine direkte Anbindung von Oldenburg zu den Fähranlegern nach Bensorsiel und Neuharlingersiel her.



In der **vierten Phase** vom **9. März bis 3. April** sorgt der Umbau des Bahnhofs Sande ebenfalls für erhebliche Einschränkungen im Zugverkehr. Der Abschnitt zwischen Sande und Wilhelmshaven ist in dieser Zeit komplett gesperrt und wird durch einen Schienenersatzverkehr bedient. Die Linien RE 18 und RB 59 enden bzw. beginnen in dieser Zeit in Sande. Mangels Abstellgleisen werden die Linie RE 19 und einzelne „Zwischentakte“ der Linie RE 18 nur bis Varel und von dort im Schienenersatzverkehr bis Wilhelmshaven geführt. Auch in diesem Zeitraum kommt es zu Fahrplananpassungen von 5 bis 10 Minuten für einzelne Verbindungen, da der Streckenabschnitt südlich von Rastede nur eingleisig befahrbar ist. Der Inselbus verkehrt nicht.

Wichtig: Unabhängig von den Bauphasen gilt weiter das personalbedingte Ersatzkonzept der NordWestBahn an den Wochenenden im Netz Weser-Ems. Samstags und sonntags werden bis Ende April auf der RE 19 zwei Züge je Richtung zwischen Wilhelmshaven und Oldenburg generell durch einen Schienenersatzverkehr abgedeckt. In Oldenburg besteht für die Fahrgäste ein direkter Anschluss von bzw. zur Regio-S-Bahn Linie RS 3 von bzw. nach Bremen. Die Linie RB 58 zwischen Osnabrück und Bremen endet an den Wochenenden in Delmenhorst. Dort werden die Fahrgäste gebeten die RS 3 bzw. RS 4 für die Weiterfahrt nach Bremen zu nutzen. Gleiches gilt für die Fahrt von Bremen nach Delmenhorst. Auf der Linie RE 18 wird samstags die Fahrt um 23:59 Uhr von Oldenburg Hbf bis Cloppenburg durch einen Schienenersatzverkehr bedient.

Online-Adventskalender 2019 der NordWestBahn

24 Türchen, 24 Überraschungen

Für viele ist ein Adventskalender ein fester Bestandteil der Vorweihnachtszeit. Um die Wartezeit bis Heiligabend zu verkürzen, bietet die NordWestBahn pünktlich ab dem 1. Dezember auch in diesem Jahr wieder ihren Online-Adventskalender an. Tag für Tag kann man im Zug auf dem Weg zur Arbeit oder von zu Hause schauen, welche vorweihnachtlichen Überraschungen die NordWestBahn versteckt hat. Hinter jedem Türchen warten Gewinne von der NordWestBahn sowie Partnern und Freizeiteinrichtungen in der Region. Zum Adventskalender gelangen Fahrgäste am einfachsten direkt online über die Website weihnachten.nordwestbahn.de.



Klicken,
mitmachen
und mit etwas
Glück gewinnen:



NordWestBahn
Wir sind 

ab **16,90€**
P. P.

November	Dezember
Fr 29. Lebkuchenbäckerei Borgholzhausen	Fr 6., Sa 7., Nikolausmarkt So 8. Museumsdorf Cloppenburg
	Mi 11. Lebkuchenbäckerei Borgholzhausen
	Mi 18. Schloss Jever

Buchung und Termine:
streifzuege-nordwestbahn.de



STREIFZÜGE
Mehr als reisen

ADVENTSAUSFLÜGE 2019

Verbesserungen für die Fahrgäste

Eine Fahrkarte für Bus & Bahn

Ab dem Fahrplanwechsel am 15. Dezember profitieren Fahrgäste von Neuerungen im Niedersachsentarif. Dann gilt das Niedersachsen-Ticket nicht nur in allen Nahverkehrszügen in Niedersachsen, Bremen und Hamburg, sondern wird auch als Fahrkarte in den Bussen, Straßen- und U-Bahnen in diesen drei Bundesländern anerkannt. Bisher sind Busfahrten in den Landkreisen Emsland, Osnabrück und Schaumburg davon noch ausgenommen.



Mit dem Niedersachsen-Ticket können bis zu 5 Personen und zusätzlich pro Ticket bis zu drei Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahre einen Tag lang

gemeinsam reisen. Und noch eine gute Nachricht: Ab 15. Dezember entfällt der Aufpreis von 2 Euro pro Ticket, der bisher beim Kauf in den Servicestellen zu zahlen ist. Auch die Anschlussmobilität im Niedersachsentarif wird erweitert. Ab Mitte Dezember gelten Einzelfahr-scheine für die einmalige Weiterfahrt mit dem Bus in den bisher nicht einbezogenen Landkreisen Vechta, Cloppenburg und Lüchow-Dannenberg. Somit sind Einzelkarten für Ziele in nahezu ganz Niedersachsen inklusive der kostenlosen Weiterfahrt erhältlich. Auch Pendler profitieren von dem Angebot, optional zu ihren Zeitkarten vergünstigte Zusatzkarten für den Bus in diesen drei Landkreisen zu erwerben. Weitere Informationen unter www.niedersachsentarif.de.

NordWestBahn schult Senioren am Bahnhof Schortens-Heidmühle

Ein Fahrkartenautomat muss keine Hürde sein

Welches Ticket das richtige für die angestrebte Fahrt ist und wie man es bezahlen kann, waren zwei Fragen, die kürzlich bei der Mobilitätsschulung der NordWestBahn am Bahnhof Schortens-Heidmühle häufig gestellt wurden. Gut 40 Senioren waren der Einladung der AG SPD 60plus, des Verkehrsverbundes Ems-Jade sowie der NordWestBahn gefolgt. Sie informierten sich am Bahnsteig über die Fahrkartenautomaten sowie über das Unternehmen NordWestBahn.

Auch bei Senioren wird das Thema Mobilität immer wichtiger. Die Zugverbindung der RB 59, die von Schortens-Heidmühle nach Esens bzw. nach Wilhelmshaven führt, ist nicht nur für Pendler eine tolle Möglichkeit für den Anschluss an die Städte in der Region. Da es mit dem Ein- und Ausstieg in den Zug aber nicht getan ist, haben die Senioren mit der Mobilitätsschulung einige Hürden, wie zum Beispiel den Umgang mit den Fahrkartenautomaten, überwunden.

Der Leiter Kundenservice Marcel Tewes sowie Ausbildungskundenbetreuerin Sylvia Neumann und Ausbildungskundenbetreuer Christoph Wiechard von der NordWestBahn beantworteten alle Fragen rund um die

Automaten. So wurde erklärt, was bei dem Kauf eines Niedersachsen-Tickets zu beachten ist und wie das Geld in den Automaten eingeführt wird und wo es wieder herauskommt. Auch die Sprechtafel am Automaten, die eine direkte Verbindung zum Kundenservice der NordWestBahn herstellt, wurde den Gästen erklärt.

„Wir freuen uns natürlich, wenn das Interesse am Bahnfahren so hoch ist“, sagte Marcel Tewes, der mit viel Freude auch über das Unternehmen NordWestBahn informierte. „Das Interesse an der NordWestBahn war groß. Dass wir zum Beispiel auch im Ruhrgebiet unterwegs sind, hat viele Besucher überrascht. Gleichzeitig waren die Senioren sehr dankbar, dass wir uns die Zeit für Sie nehmen und erklären, wie die Eisenbahn funktioniert, was für uns natürlich selbstverständlich ist.“

Zugfahren ist nicht schwer, im Gegenteil, das wissen die Teilnehmer der Mobilitätsschulung. Einer Fahrt mit der NordWestBahn steht nichts mehr im Wege.





Michael Zander (47) bringt den neuen Lokführern bei, was auf der Strecke alles zu beachten ist.

Was macht ein Triebfahrzeugführer?

Ein krisenfester Job mit ordentlichem Gehalt

Michael Zander (47) ist Ausbildungs-Triebfahrzeugführer bei der NordWestBahn und kümmert sich unter anderem darum, dass neue Kollegen den praktischen Teil ihrer Ausbildung erfolgreich abschließen. Seit sechs Jahren ist Zander auf der Schiene unterwegs und kennt die schönen und auch schwierigen Seiten des Berufes. Im Interview gibt der leidenschaftliche Lokführer einen Einblick in seinen Alltag und erklärt, warum er den Weg vom Schreiner zum Triebfahrzeugführer gegangen ist und warum ihm sein Beruf so viel Freude bereitet.

Michael, die Lage ist gerade nicht einfach. Viele Stellen sind unbesetzt und teilweise können Züge nicht fahren, weil keine Triebfahrzeugführer da sind. Die Fahrgäste sind natürlich sauer. Wie ist die Situation für Euch?

Wir versuchen natürlich die Lücken zu schließen, aber das ist eben auch nur begrenzt möglich.

Und im Kontakt mit den Fahrgästen, bekommt Ihr da den Unmut zu spüren?

Es ist wie im Leben auch, es gibt Leute, die nicht an sich halten können und auch schon mal beleidigend werden, allerdings sind die allermeisten Fahrgäste freundlich.

Warum gibt es aus Deiner Sicht gerade zu wenig Triebfahrzeugführer?

Das hat viele Gründe: Zum einen wurde natürlich in den vergangenen

Jahren nicht so viel ausgebildet, wie es nötig gewesen wäre. Zum anderen ist der Beruf für viele kein Kindheitstraum mehr, wie es früher war.

„Ich habe mich lange damit beschäftigt, was zukunftsorientiert passt und bin auf den Beruf Lokführer gestoßen.“

MICHAEL ZANDER,
AUSBILDUNGS-TRIEBFahrZEUGFÜHRER

Und kannst Du das verstehen?

Natürlich ist die Mobilität heute viel selbstverständlicher, als sie früher war. Reisen war etwas ganz Besonderes und die Triebfahrzeugführer wurden, wie Piloten, von den Menschen bewundert. Heute wird bei der Landung im Flugzeug nicht mehr applaudiert

und auch der Lokführer wird nicht mehr so wahrgenommen, wie es vor 20 oder 30 Jahren war. Zudem wird für viele die Freizeitgestaltung immer wichtiger, da ist ein Schichtsystem manchmal eben nicht das, was die jungen Leute sich vorstellen. Aber die Eisenbahn fährt eben auch in der Nacht und am Wochenende.

Das heißt, der Nachwuchs kommt nicht mehr automatisch?

Genau, wir müssen für den Beruf werben, denn der Job ist immer noch genauso toll, wie er früher war.

Was macht den Beruf aus?

Die Verantwortung für hunderte Fahrgäste zu tragen und sie sicher von A nach B zu bringen ist eine Herausforderung. Diese zu meistern macht einen natürlich stolz. Der Beruf ist abwechslungsreich und man bewegt mit fast 1000 PS gut 100 Tonnen auf der Schiene, das ist natürlich auch etwas ganz Besonderes. Zudem ist der Beruf absolut krisenfest und das Gehalt ist ordentlich.

Was muss man denn mitbringen, um als Triebfahrzeugführer arbeiten zu können?

Da sind natürlich die gesetzlichen Vorgaben, wie zum Beispiel physische und psychische Eignung. Das

Mindestalter liegt bei 20 Jahren, ein maximales Alter gibt es eigentlich nicht. Wir haben auch Kollegen die mit 55 ihre Ausbildung bei uns starten. Man muss allerdings auch ein Gefühl für Menschen haben, Disziplin, Flexibilität und natürlich die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Wer sich für den Job des Triebfahrzeugführers interessiert, findet unter www.nordwestbahn.de aktuelle Stellenangebote.

Du bist als Quereinsteiger zur NordWestBahn gekommen, warst vorher Schreiner und dann Radio- und Fernsehtechniker. Was hat Dich bewegt, zur Eisenbahn zukommen?

Leider wurde ich krank und musste mich beruflich neu orientieren. Ich habe mich lange damit beschäftigt, was zukunftsorientiert passt und bin auf den Beruf Lokführer gestoßen. Ich wusste zu Beginn meiner Ausbildung in Bernau (Brandenburg) schon, dass ich zur NordWestBahn möchte. Es hat geklappt!



Auch das ZDF berichtete schon über den branchenweiten Fachkräftemangel und sprach mit Michael Zander.

Wie sieht Dein Alltag aus?

Mein Alltag als Triebfahrzeugführer ist einfach beschrieben. Ich muss mein Fahrzeug nach vorgegebenen Sicherheitskriterien vorbereiten oder abrüsten. Ich fahre meinen Zug gemäß Dienstplan und muss unsere Fahrgäste sicher ans Ziel bringen. Als Ausbildungslokführer stehe ich allen Kollegen und besonders den neuen Lokführern mit Rat und Tat zur Seite.

Du hast eine Familie, welche Vorteile und welche Nachteile hat der Schichtdienst?

Der Vorteil am Schichtdienst ist für mich, dass ich viele Termine innerhalb der Woche realisieren kann. Meine Frau und ich haben zwei Kinder mit Behinderungen und mein Arbeitgeber und auch unsere Personalkoordinatoren helfen mir sehr, dass wir als Familie fast alle Termine abdecken können. Dafür muss ich selber auch flexibel sein und im Gegenzug unsere Personalkoordinatoren unterstützen.

Was macht für Dich die NordWestBahn aus?

Für mich als Arbeitnehmer ist die NordWestBahn ein zuverlässiger Partner und ich kann hier in einer guten Atmosphäre meinen Dienst leisten.

Michael, jetzt sag uns noch bitte, was war Dein schönstes Erlebnis als Triebfahrzeugführer?

Ich habe viele tolle Erlebnisse gehabt, da möchte ich nichts hervorheben. Vielleicht, dass ein Fahrgast einmal gesagt hat, dass der Lokführer des Grauens wieder Dienst hat und wir beide uns darüber kaputt gelacht haben. Im Nachgang wurde dann nämlich klar, dass er mich schätzt, weil ich mich mitunter auch energisch für die Sicherheit der Fahrgäste einsetze. Er fühlt sich besonders sicher bei mir, insofern ist der Lokführer des Grauens ein schönes Kompliment.



Michael Zander im Austausch mit dem Regionalleiter der Regio-S-Bahn Bremen, Robert Palm. Innerhalb der Mannschaft gibt es immer etwas zu besprechen.

Fit durch die kalte Jahreszeit

Gesund unterwegs

Draußen ist es nasskalt und windig. Viele Menschen husten und niesen: Kaum jemand, den die Erkältung im Herbst und Winter nicht erwischt. Damit es gar nicht so weit kommt, haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt.

Wirksamer Schutz im Alltag

Viele Erkältungskrankheiten können mit einfachen Mitteln im Alltag verhindert werden. Trockene Heizungsluft, warme Klimaanlage und der Wechsel von Kalt zu Warm machen dem Immunsystem zu schaffen und trocknen die Schleimhäute aus. Mit Meerwasserspülungen und Nasensalben kann dem entgegengewirkt werden. Auch Wechselduschen und Bewegung an der frischen Luft härten den Körper ab. Die richtige Handhygiene kann dabei helfen, der Erkältung zu trotzen. Mehrmals am Tag ist daher Händewaschen angesagt.

Mit geeigneter Kleidung unterwegs zum Bahnhof

„Zieh dich warm an!“. Wer kennt diesen Ratschlag aus Kindertagen nicht? Doch wer sich zu warm anzieht, riskiert durch das vermehrte Schwitzen eine Erkältung. Besser ist es, sich nach dem bewährten Zwiebel-Prinzip zu kleiden. Statt zum dicken Wollpulli sollte man dann lieber zum langärmeligen Shirt und dünnen Pullover greifen. Die Schichten halten warm. Zudem können die Kleidungsstücke den Temperaturen angepasst und ausgezogen werden. Sinnvoll ist es außerdem, wasserdichte Schuhe zu tragen, um kalte und feuchte Füße zu vermeiden. Und Schirm und Regenkleidung nicht vergessen.

So geht's im Zug

In der kalten Jahreszeit haben Viren und Bakterien leichtes Spiel, vor allem auf engem Raum – wie im Zug. Schnell kann man sich Grippe- und Erkältungsviren durch die sogenannte Tröpfcheninfektion über Mund und Nase zuziehen. Beim Husten und Niesen gelangen Krankheitserreger in die Luft und können auf andere Menschen übertragen werden. Sie nehmen die Erreger beim Atmen über die Luftwege auf. Hier gilt es, die Ansteckungsgefahr einzudämmen und genügend Abstand zu halten. Hat es einen selbst schon erwischt, sollte man beim Niesen nicht – wie früher den Kindern oft eingebläut wurde – die Hand vor den Mund halten, sondern in die Armbeuge niesen. So werden weniger Erreger in die Umwelt geschleudert. Haltegriffe und Stangen im Zug können ebenfalls von Erkältungserregern besiedelt sein. Wer sich besonders schützen möchte, sollte Handschuhe tragen.

Nicht vergessen ...

- einen Schirm
- Taschentücher
- ggf. Reinigungs- und Desinfektionstücher



Wen es dennoch erwischt hat ...

- sollte viel trinken, am besten Kräutertee
- sollte auf ausreichende Luftfeuchtigkeit achten
- kann Salbei gegen Halsschmerzen und Heiserkeit nehmen
- dem bringt ein heißes Wannenbad mit ätherischen Ölen Linderung

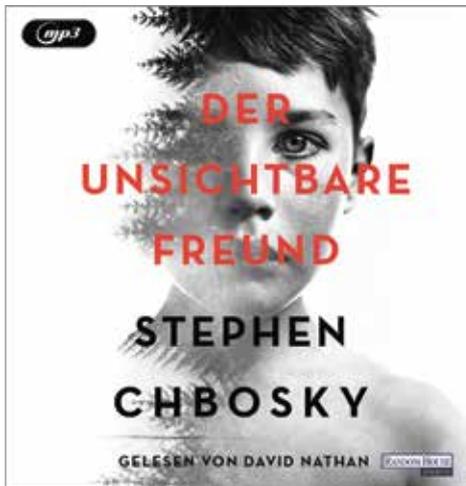


Der Klassiker unter den Hausmitteln ist eine heiße Hühnersuppe. Der enthaltene Eiweißstoff Cystein wirkt entzündungshemmend.

Unser Hörbuch-Tipp

Stephen Chbosky

Der unsichtbare Freund



Die alleinerziehende Kate muss mit ihrem siebenjährigen Sohn Christopher untertauchen. Mill Grove scheint dafür ideal zu sein. Ringsum liegt dichter Wald. Schon bald beginnt Christopher eine Stimme zu hören, die ihn in den Wald lockt. Sechs Tage bleibt er verschwunden. Als er auftaucht, hat er plötzlich besondere Fähigkeiten und einen Auftrag: ein Baumhaus im Wald zu errichten. Sonst wird der ganze Ort untergehen ...

Gekürzte Lesung | Sprecher: David Nathan

3 mp3-CDs, Laufzeit: ca. 1260 Min. | Verlag: Random House Audio | Preis: 24,00 Euro | ISBN: 978-3-8371-4963-0

Hochspannung
vom preisgekrönten
amerikanischen
Autor

Hörbücher zu gewinnen: Die NordWestBahn verlost fünf Exemplare des Hörbuch-Tipps. Wenn Sie eines gewinnen möchten, schicken Sie einfach unter Angabe Ihrer Kontaktdaten eine E-Mail mit dem Stichwort „Freund“ an gewinnspiel@nordwestbahn.de. Einsendeschluss: 15. Januar 2020. Das gesamte Team der NordWestBahn drückt die Daumen und wünscht allen Teilnehmern viel Glück!

Lecker und schnell zubereitet

Lebkuchen-Latte-Macchiato

Zutaten für 4 Gläser à 175 ml

- 600 ml Milch
- 150 ml starker Kaffee oder Espresso
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 100 ml Schlagsahne
- 5 kleine Lebkuchen

Zubereitung

Die Milch zusammen mit dem Lebkuchengewürz und dem Vanillezucker in einem Topf erhitzen und einige Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit 150 ml starken Kaffee oder Espresso kochen, die Sahne steif schlagen und 1 kleinen Lebkuchen zerbröseln.

Die Gewürzmilch auf 4 Gläser verteilen und je ein Viertel des Kaffees oder Espressos am Rand in die Gläser laufen lassen. Mit Sahne, Bröseln und einem kleinen Lebkuchen am Glasrand dekorieren.

Weitere Rezepte unter www.einfachhausgemacht.de

Etwas
Warmes
braucht der
Mensch

Unser Tipp kommt von

EINFACH HAUSGEMACHT
Wein Magazin für Haus und Küche



GESUND UNTERWEGS MIT DER NORDWESTBAHN



STIEFELSOCKEN
SCHNUPFENSCHAL
VITAMINE
SOMMERTASCHENTÜCHER
BIKINI
BADEANZUG
FAHRKARTESCHOKOLADE
BANANE
AUTO
HÄNDEWASCHENSCHNEEMANN
MÜTZE
EISENBAHNZUG

Tine und Fips lieben den Winter. Damit sie auch bei ungemütlichem Wetter nicht krank werden, geben sie Euch Tipps, wie Ihr Erkältungen und Schnupfen vermeiden könnt. In Tines Schal könnt Ihr die richtigen Stichworte finden und markieren.

Scherzfrage
Wie kann man Wasser in einem Sieb tragen??
Lösung: Gefroren

Quatsch

& Spaß

Witziges für junge Fahrgäste
Sagt ein Gleisarbeiter zum anderen:
„Die Schiene ist ganz schön hart.“
Antwortet der Kollege: „Dann nimm dir doch mal ne Weiche.“

Wettbewerb der Allianz pro Schiene

Liebenswerte Lokführer und Zugbegleiter

Ab sofort sucht die „Allianz pro Schiene“ wieder die aufregendsten Bahngeschichten aus ganz Deutschland. Bahnkunden, die einen hilfreichen Einsatz des Zugpersonals rund um eine Bahnfahrt oder einen Aufenthalt im Bahnhof erlebt haben, können mit ihrer Einsendung ihren persönlichen Kandidaten für den Titel „Eisenbahner mit Herz“ nominieren.

Ein entsprechendes Formular und weitere Informationen finden sich auf der Homepage der Allianz pro Schiene. Einsendeschluss für alle Bahngeschichten und Hinweise ist der 31. Januar 2020. Mitarbeiter, die auf Grundlage der besten Kundeneinsendungen ermittelt werden, qualifizieren sich zu Titelt Kandidaten. Unter diesen Titelt Kandidaten wählt eine Jury aus den drei großen Fahrgastverbänden und den zwei Bahngewerkschaften zu Ostern 2020 schließlich die Sieger aus – es werden drei Bundessieger sowie Sieger auf Landesebene gekürt.

Anerkennung für die Arbeit

Zusätzlich zu den Jurypreisen gibt es auch einen Publikumspreis. Dafür können Reisende im Internet für ihre Lieblingsgeschichte abstimmen. In dem von der Allianz pro Schiene organisier-

ten Online-Voting küren sie per Facebook-Likes ihren Eisenbahner mit Herz, den „Social Media Hero“. In einer Online-Galerie werden alle Ti-



Eisenbahner mit Herz

telaspiranten mit ihrer Geschichte und einem Kurz-Portrait vorgestellt.

In den vergangenen Jahren waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NordWestBahn bei dem Wettbewerb, der dieses Jahr sein zehnjähriges Bestehen feiert, immer erfolgreich vertreten: 2014 gewann ein Kundenbetreuer die Goldmedaille. 2016 wurde ein Triebfahrzeugführer

der NordWestBahn Landessieger in Nordrhein-Westfalen. In 2018 konnten sich ein Triebfahrzeugführer und ein Jahr später ein Kundenbetreuer über Bronze und damit über einen Platz auf dem Podium freuen.

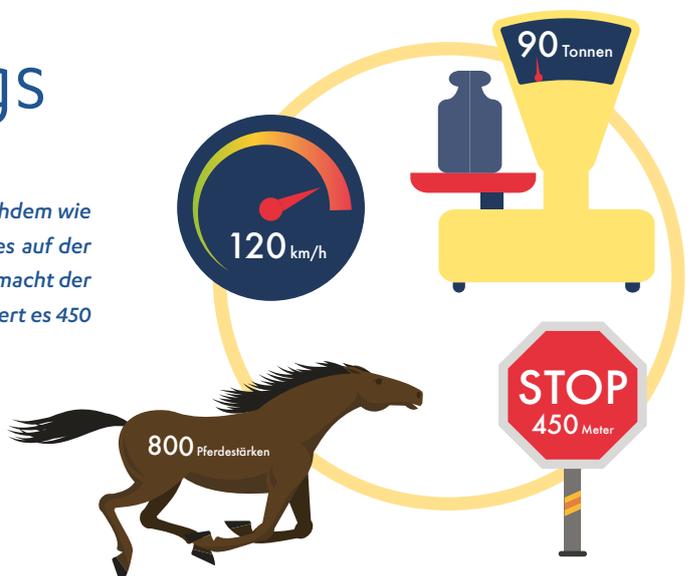
Hartmut Körbs, Geschäftsführer der NordWestBahn: „Wir als NordWestBahn und vor allem die engagierten Kolleginnen und Kollegen freuen sich über jeden Fahrgast, der bei der Allianz pro Schiene seine persönliche Reisegeschichte mit seinem Lieblingsmitarbeiter einreicht. Alleine schon eine Nominierung ist eine tolle Bestätigung und Anerkennung für die Arbeit der Kolleginnen und Kollegen, erst Recht in der jetzigen Zeit, wo wir aufgrund unserer betrieblichen Leistung auch in der Kritik stehen.“

Unter folgender Internetadresse können Sie Ihren Vorschlag einreichen:
t1p.de/eisenbahner-vorschlag

NordWestBahn in Zahlen

Mit 800 PS unterwegs

Zwischen 80 und 90 Tonnen wiegt ein Diesellokomotiv der NordWestBahn, je nachdem wie lang er ist. So viel Gewicht braucht natürlich den nötigen Antrieb, damit es auf der Schiene voran geht. Sage und schreibe 800 PS sind dafür von Nöten. Damit macht der Zug in Spitze 120 Kilometer in der Stunde. Und der Bremsweg? Im Mittel dauert es 450 Meter bis der Zug zum Stehen kommt.





**Bewerben
Sie sich jetzt.**

Ein Job mit besten Aussichten

*Triebfahrzeugführer (m/w/d) gesucht –
wir bieten Ihnen ein attraktives
Einstiegsgehalt von 2.750 € pro Monat
plus umfangreiche Zulagen.*

Aktuelle Stellenangebote
finden Sie unter:
www.nordwestbahn.de/karriere

NordWestBahn
Wir sind  **transdev**