

Das Fahrgastmagazin der NordWestBahn

UNTERWEGS

in Ihrer Region
Ostwestfalen



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

NordWestBahn GmbH
Franz-Lenz-Straße 5
49084 Osnabrück

Schlaue Nummer

für Bus und Bahn in NRW

Automatische Fahrplanauskunft:
08003 504030 (gratis)
Persönliche Fahrplan- und Tarifauskunft:
01806 504030 (20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)

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



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



Die VRR App informiert Sie über Fahrpläne und Pünktlichkeit unserer Züge in Nordrhein-Westfalen.



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



www.facebook.de/nordwestbahn



www.twitter.com/nwb-nrw

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: 7500 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** | Fahrplanwechsel im Netz Ostwestfalen / Online-Adventskalender 2019 der NordWestBahn
- S. 5** | Großbaustelle Bielefeld: Brückenarbeiten erfolgreich beendet / Bauarbeiten in der Region / Bahnhof Paderborn-Kasseler Tor

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



Weihnachtszauber im Schlosspark



Aschenputtel Theater Osnabrück

Termine in der Region

Veranstaltungskalender

ab Sa, 30. November
bis Fr, 10. April

Aida

Die weltberühmte Oper von Giuseppe Verdi geht im Theater Bielefeld über die Bühne. Das Musikdrama um die äthiopische Prinzessin Aida als Sklavin am ägyptischen Hof nimmt aktuelle Verhältnisse in Italien und im Europa des späten 19. Jahrhunderts aufs Korn. Premiere ist am 30. November.

RB 74, RB 75 | Haltestelle Bielefeld Hbf

ca. 1,1 km via Herforder Str. und Niederwall

alle Stadtbahnlinien bis zur Haltestelle Rathaus (direkt am Theater)

www.theater-bielefeld.de

Fr, 6. Dezember
bis So, 8. Dezember

Weihnachtszauber im Schlosspark

Jedes Jahr geht über dem Schloß Neuhaus ein Stern auf. Der Schlosspark bietet am zweiten Adventswochenende die vorweihnachtliche Kulisse für allerlei Kunsthandwerk: Glas, Textil- und Holzarbeiten, Schmuck und weihnachtliche Dekorationen. Für Kinder kommt Sankt Nikolaus.

RB 74 | Haltestelle Paderborn-Schloss Neuhaus

ca. 900 m via Schattenweg

www.paderborn.de

Fr, 6. Dezember
bis So, 8. Dezember



Bad Rothenfelder Nikolaus- und Weihnachtsmarkt

Eine kleine Budenstadt mit einem großen Angebot an Geschenkideen und Schönerm für das Weihnachtsfest erwartet die Besucher am zweiten Adventswochenende in Bad Rothenfelde. Im Konzertgarten und auf dem Brunnenplatz können sich die Gäste auf ein buntes Unterhaltungsprogramm und natürlich den Nikolaus freuen.

RB 75 | Haltestelle Bad Rothenfelde

Buslinien 461, 467, 475, X460

www.bad-rothenfelde.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.

RB 75 | Haltestelle Osnabrück Hbf

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

www.theater-osnabrueck.de

Do, 9. Januar,
16 Uhr und 19:30 Uhr

Circus on Ice

Der legendäre Circus on Ice aus Moskau zeigt in der Stadthalle Holzminden Akrobatik und Artistik auf Schlittschuhen. Im Programm „Triumph“ sind 28 Künstler mit über 100 traumhaften Kostümen zu bestaunen. Besucher können sich auf ein glitzerndes Erlebnis freuen.

RB 84 | Haltestelle Holzminden

ca. 1,1 km via Steinstraße

www.stadtmarketing-holzminden.de

Sa, 8. Februar
bis So, 23. Februar

Göttinger Figurentheatertage

Zum 35. Mal gehen in Göttingen die Figurentheatertage über die Bühne. Es ist eines der ältesten Puppentheater-Festivals in Deutschland. Auch in 2020 stehen wieder viele Stücke für Jung und Alt auf dem Programm. Die Stücke von Theatergruppen aus nah und fern werden an unterschiedlichen und auch ungewöhnlichen Orten gespielt.

RB 85 | Haltestelle Göttingen

Weg je nach Spielort

www.figurentheatertage.goettingen.de

Fahrplanwechsel im Netz Ostwestfalen

Nur geringfügige Änderungen

Immer am zweiten Wochenende im Dezember findet bei allen europäischen Eisenbahnverkehrsunternehmen (EVUs) der jährliche Fahrplanwechsel statt. Im Netz Ostwestfalen (OWL) der NordWestBahn gibt es nur auf zwei der insgesamt vier Linien geringfügige Änderungen. In weiten Teilen bleibt für die Fahrgäste alles beim Alten.

Der neue Fahrplan für die Linie **RB 75 „Haller Willem“** ist bereits seit Oktober im Anschluss an die erfolgreiche Beendigung der umfangreichen Baumaßnahme am Bielefelder Hauptbahnhof veröffentlicht.

In dem neuem Fahrplan können sich die Fahrgäste auf eine Leistungserweiterung an Sonn- und Feiertagen ab dem 15. Dezember 2019 freuen. Die Zugverbindungen um 07:35 Uhr von Osnabrück Hbf nach Bielefeld Hbf und um 08:03 Uhr von Bielefeld Hbf nach Osnabrück Hbf verkehren ab dem 15. Dezember zusätzlich auch an Sonn- und Feiertagen.

Keine Änderungen gibt es für die Fahrpläne der Linien **RB 74 „Senne-Bahn“**. Fahrgäste auf der

Linie **RB 74** werden gebeten zu beachten, dass sich die Bauarbeiten am Bahnhof Paderborn-Kasseler Tor, entgegen der ursprünglichen Ankündigung der DB, über den 18. November hinaus verlängern. Voraussichtlich gilt der neue Regelfahrplan ab 06. Dezember. Ersatzfahrpläne und Regelfahrplan werden nach den Terminen entsprechend ausgelegt.

Während es auf der Linie **RB 84 „Egge-Bahn“** bei einzelnen Zügen kleine Fahrzeitanpassungen im Minutenbereich gibt, gibt es auf der Linie **RB 85 „Oberweser-Bahn“** keine Fahrplanänderungen. Beide Fahrpläne werden ab Dezember veröffentlicht.



Die Taschenfahrpläne für alle Linien liegen in den Zügen der NordWestBahn aus und sind in den bekannten Kundenanlaufstellen, wie Fahrkartenvorverkaufsstellen, Reisezentren, Touristik- und Bürgerbüros entlang der Strecken erhältlich, als auch auf der Internetseite www.nordwestbahn.de zu finden und in den gängigen Online-Auskunftsmedien abrufbar.

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 über die Website advent.nordwestbahn.de.

Klicken,
mitmachen
und mit etwas
Glück gewinnen:



Großbaustelle Bielefeld: Brückenarbeiten erfolgreich beendet

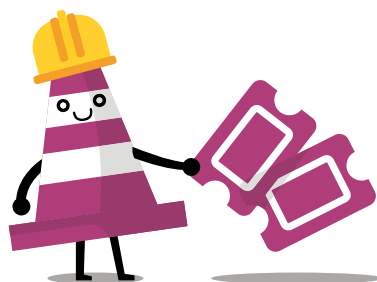
Gute Fahrgastinformation lotst Bahnreisende

Es ist geschafft: Nach fast eineinhalb Jahren Bauzeit beendet die Deutsche Bahn AG (DB) die Brückenbauarbeiten in Bielefeld und Umgebung. Der Zeitplan wurde eingehalten, seit Mitte Oktober gilt wieder der reguläre Fahrplan.

Rund um die ostwestfälische Metropole bedeuten die Brückenerneuerungen eine nachhaltige Verbesserung der Infrastruktur. Dafür wurden laut Angaben der DB rund 5000 Tonnen Beton verbaut, 3000 Meter Kabelkanäle neu verlegt oder saniert und 12.000 Meter Kabel verlegt.

Die umfangreichen Bauarbeiten waren für die Fahrgäste der Eisenbahnverkehrsunternehmen mit Beeinträchtigungen und Ersatzverkehren verbunden.

Umso wichtiger erwies sich eine gute Fahrgastinformation. Alle, wie die NordWestBahn, betroffenen Eisenbahnverkehrsunternehmen informierten gemeinsam auf einer eigens im



Internet eingerichteten Baustellenseite über die jeweiligen Besonderheiten. Maßgeblich koordiniert und zum Gelingen der Informationsplattform beigetragen hat Iris Horstmann, zuständig für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit beim Zweckverband Nahverkehr Westfalen Lippe (NWL): „Das war eine intensive Zeit, in der wir durch gute Kommunikation die Fahrgäste aktiv durch die Baustellenphase begleitet haben.“

Bahnhof Paderborn-Kasseler Tor

Barrierefreier Zugeinstieg möglich

Mobilität muss barrierefrei werden. Dazu gehört auch der Umbau der Bahnhöfe. Mit der zurzeit laufenden Modernisierung des Bahnhofs Paderborn-Kasseler Tor wird einer der letzten Bahnhöfe auf der Senne-Bahn (RB 74) zwischen Paderborn und Bielefeld barrierefrei umgestaltet. Die Baumaßnahme läuft bereits seit Oktober dieses Jahres. Während der mehrwöchigen Hauptphase des Umbaus ist der Bahnhof für die Züge der RB 74 gesperrt. Für die Reisenden der NordWestBahn ist ein Schienenersatzverkehr mit Bussen eingerichtet.

Damit mobilitätseingeschränkte Fahrgäste zukünftig problemlos in den Zug kommen, werden unter anderem die Bahnsteige von jetzt 24 Zentimetern auf 76 Zentimeter erhöht. Darüber hinaus erhält der Bahnhof ein neues Wartehäuschen und eine hellere Beleuchtung.

Die Arbeiten am Bahnhof Paderborn-Kasseler Tor dauern länger als ursprünglich von der DB angekündigt. Voraussichtlich gibt es bis 06. Dezember Einschränkungen für die Fahrgäste der NordWestBahn. Die Fahrgäste werden gebeten, die Ersatzfahrpläne in den Zügen und auf www.nordwestbahn.de zu beachten. Die weiterhin notwendigen Baumaßnahmen sind während des laufenden Bahnbetriebs möglich. Rund 1,2 Millionen Euro werden laut Medienberichten in die Modernisierung und den barrierefreien Ausbau des Bahnhofs investiert. Ende des Jahres werden die Bauarbeiten voraussichtlich abgeschlossen sein.

Bauarbeiten in der Region



Wichtige Einschränkungen auf einen Blick

15. bis 24. Februar: RB 74

Aufgrund von Weichenarbeiten am Paderborner Hauptbahnhof durch die DB Netz AG kommt es vom 15. bis 24. Februar zu Beeinträchtigungen und Zugaussfällen auf der Linie RB 74 „Senne-Bahn“. Die NordWestBahn setzt für die ausfallenden Zugverbindungen einen Ersatzverkehr mit Bussen ein.

17. Februar bis 24. Mai: RB 74

Der Bahnhof Bielefeld Brackwede kann wegen Modernisierungs- und Bahnsteigarbeiten der DB Netz AG vom 17. Februar bis 24. Mai von den Zügen der Linie RB 74 „Senne-Bahn“ nicht zum Fahrgastwechsel halten. Die Züge der RB 74 verkehren dann zwischen Bielefeld Hbf und Bielefeld-Senne in beide Richtungen ohne Zwischenhalt. Alternative Reisekonzepte für Fahrgastgäste mit Start- oder Zielort Brackwede befinden sich noch in Abstimmung. Die NordWestBahn wird ihre Fahrgäste rechtzeitig informieren.

Detaillierte Informationen und die Ersatzfahrpläne finden Fahrgäste vor dem Beginn der Bauarbeiten in den Zügen und im Internet auf der Seite www.nordwestbahn.de/baustellen.



Der Bahnhof Paderborn-Kasseler Tor wird umgebaut. Unter anderem werden die Bahnsteige erhöht, damit mobilitätseingeschränkte Fahrgäste problemlos in die Züge kommen.





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

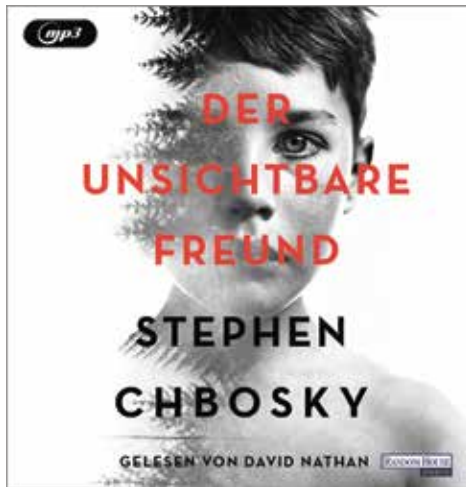


Der Klassiker unter den Hausmitteln ist eine heiße Hühnersuppe. Der enthaltene Eiweißstoff Cystein wirkt entzündungshemmend.

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

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.“

& Spaß

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 Dieselzug 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.





HASEGOLD 3001

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**