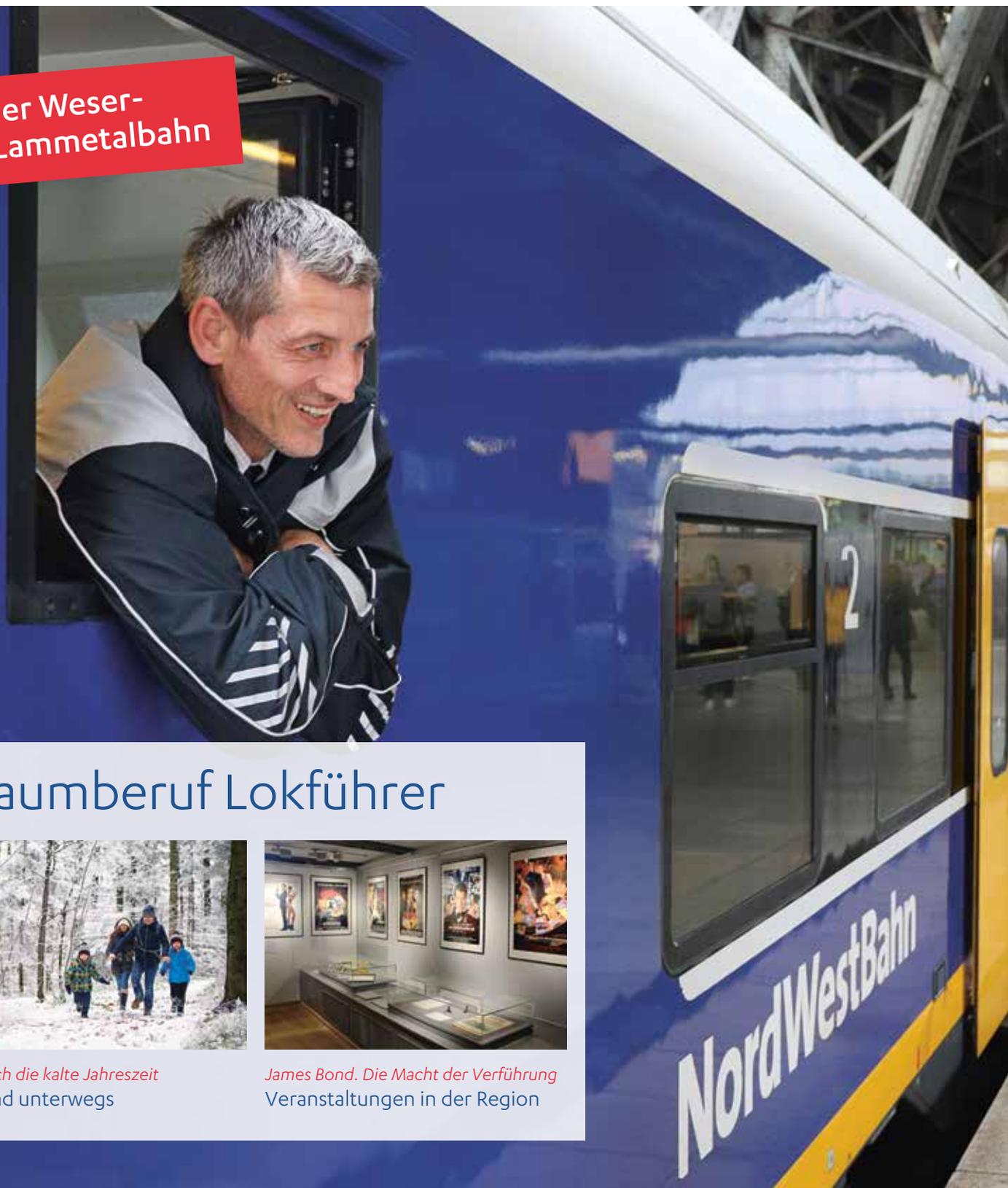


Das Fahrgastmagazin der NordWestBahn

UNTERWEGS

mit der Weser-
und Lammetalbahn



Traumberuf Lokführer



Fit durch die kalte Jahreszeit
Gesund unterwegs



James Bond. Die Macht der Verführung
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)

NordWestBahn-Agentur Bad Salzedt furth (Bahnhof)

Mo bis Fr 6:50 bis 11:15 Uhr,
13:50 bis 16:25 Uhr

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



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



[www.facebook.de/
nordwestbahn](https://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: 4000 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



Inhalt

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.

Netz & News

- S. 3 | Veranstaltungskalender
- S. 4 | WLAN in den Zügen der Weser- und Lammetalbahn / Online-Adventskalender 2019 der NordWestBahn
- S. 5 | Verbesserungen für die Fahrgäste / Fahrplanwechsel zum 15. Dezember / Neuer Tarif auf der Lammetalbahn

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



Adventszauber Rinteln



Trust Me



Weihnachtsmarkt Hildesheim

Termine in der Region

Veranstaltungskalender

Mo, 25. November
bis So, 29. Dezember

Weihnachtsmarkt Hildesheim

Wenn die Straßenlaternen Nikolausmützen tragen und adventliche Musik zu hören ist, lockt der Weihnachtsmarkt in Hildesheim zum Bummel ein. Mehr als 60 festlich geschmückte Marktstände, umrahmt von meterhohen Tannen sorgen rund um den historischen Marktplatz und in der Fußgängerzone für Stimmung.

- RB 77, 79 | Haltestelle Hildesheim Hbf
- ca. 800 m via Bernwardstraße
- www.hildesheim-weihnachtsmarkt.de

Fr, 29. November
bis So, 29. Dezember

Adventszauber Rinteln

Adventszauber nennt Rinteln seinen kleinen, aber feinen Weihnachtsmarkt. Auf dem historischen Marktplatz und in der neuen Fußgängerzone laden festlich dekorierte Häuschen zum Bummeln ein. Mittelpunkt des Marktes ist der imposante Tannenbaum. Unter der eindrucksvollen Weihnachtspyramide können die Besucher Leckereien genießen und sich auf das bevorstehende Fest einstellen.

- RB 77 | Haltestelle Rinteln
- ca. 1,6 km via Bahnhofstraße
- www.rinteln.de

Mo, 23. Dezember bis
Do, 23. April, 15:30 Uhr

Figurentheater 23

Jeden Monat am 23. steht eine spannende Vorstellung im Figurentheater 23 auf dem Programm: Freuen können sich Theaterfans auf „Elischa Bib... Keine Stacheln im Koffer“, „Drei Freunde“, „Wie Findus zu Petterson kam“, „Däumelinchen“ und „Der kleine Drache Kokosnuss“. Die Vorstellungen finden im Rathaus statt.

- RB 79 | Haltestelle Bad Salzdetfurth
- 350 m via Bahnhofstraße und Oberstraße
- www.bad-salzetfurth.de

Mi, 15. Januar bis So, 8. März

Trust me

Gibt es die wahre Wirklichkeit oder ist die nur Zauberei? Das Mentalmagier-Duo Timothy Trust und Diamond fordern von ihrem Publikum im GOP. Variété-Theater Bad Oeynhausen Vertrauen. Sie laden zu einer spannenden Reise ein, auf der sie von spektakulären Artisten begleitet werden.

- RB77 | Haltestelle Bad Oeynhausen Süd
- ca. 400 m via Südbahnstraße und Detmolder Str.
- www.variete.de

jeweils letzter
Donnerstag im Monat

Vlothoer Abendmarkt

Der Abendmarkt auf dem Sommerfelder Platz in der Innenstadt von Vlotho macht das Einkufen auch für Berufstätige möglich. Wer qualitätsbewusst, regional und frisch einkaufen möchte, ist auf dem Vlothoer Abendmarkt richtig. Seit April 2016 können Besucher jeden letzten Donnerstag im Monat von 16:00 – 20:00 Uhr typische Wochenmarktprodukte einkaufen. Nächste Termine: 28. November, 19. Dezember

- RB 77 | Haltestelle Vlotho
- www.vlotho.de

Bis So, 10. Mai



James Bond. Die Macht der Verführung

Die Ausstellung im Museum Hameln beleuchtet die seit Jahrzehnten anhaltende Faszination der James Bond-Filme. Zahlreiche Original-Requisiten, Drehbücher, Storyboards und Kostüme entführen die Welt des berühmtesten Spions der Welt: Agent 007. Besucher können hier im Casino die Kugel am Roulettetisch kreiseln lassen, sich als Bond-Girl oder James Bond verkleiden oder ein Erinnerungsfoto an der Gun-Barrel-Wand schießen. Hier steht der unwiderstehliche Superheld im Mittelpunkt!

- RB 77 | Haltestelle Hameln
- ca. 1,3 km via Kaiserstraße
- www.museum-hameln.de

WLAN in den Zügen der Weser- und Lammetalbahn

Fahrgäste können jetzt kostenfrei im Internet surfen

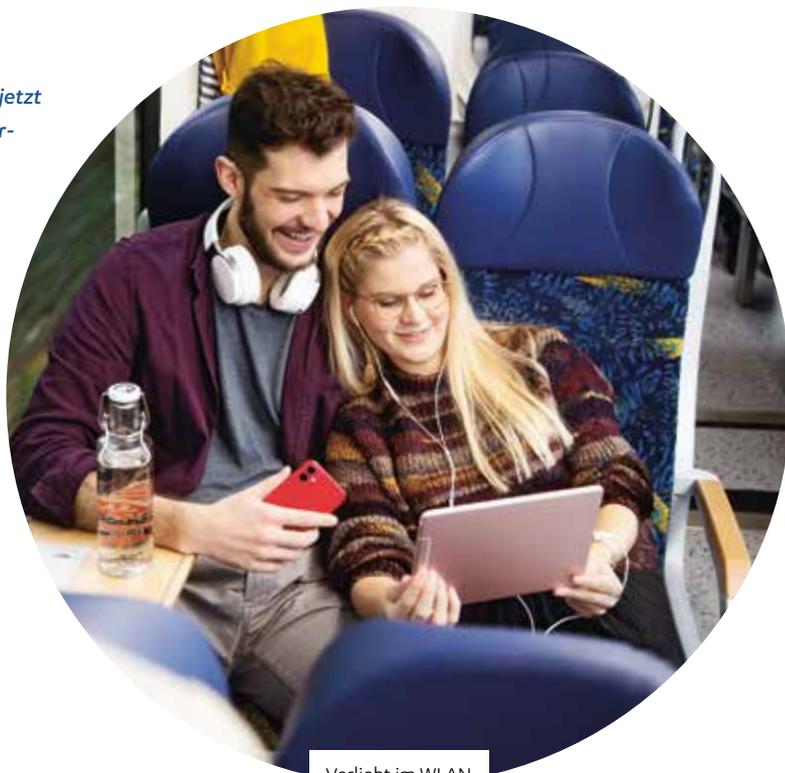
Einfach, mobil und kostenlos ins Internet – das funktioniert jetzt auch in den Zügen der NordWestBahn auf der RB 77/79 „Weser- und Lammetalbahn“ zwischen Bodenburg, Hildesheim, Hameln in Niedersachsen und Löhne bzw. Bünde in Nordrhein-Westfalen.

Viele Fahrgäste haben in den vergangenen Wochen bereits den Testbetrieb genutzt, um mit Smartphone, Tablet oder Notebook sicher und verlässlich ins Internet zu kommen. Dazu aktiviert man einfach die WLAN-Funktion seines Gerätes, wählt „WiFi NWB“ aus und kann sich dann ohne Passwort verbinden und unbegrenzt lossurfen.

Durch die neueste WLAN-Technik in den Fahrzeugen gibt es über die zentrale Antenne auf dem Dach des Zuges eine stabile und dauerhafte Netzversorgung für alle „Surfer“. Unabhängig vom eigenen Netzanbieter wählt das Fahrgast-WLAN außerdem immer das am besten verfügbare Netz. Damit gibt es so gut wie keine Funklöcher mehr.

USB-Steckdosen an fast jedem Platz

Alle elf Fahrzeuge im WLB-Netz werden von der niedersächsischen Landesnahverkehrsgesellschaft (LNVG) modernisiert und mit neuester Technik zum mobilen surfen ausgestattet. Weiter finden die Fahrgäste zudem Steckdosen und USB-Ladestationen am Platz, sodass sie jederzeit ihre Geräte laden können. So lässt sich die Fahrzeit zur Arbeit oder in die Freizeit noch besser nutzen: Mails lesen, online shoppen oder einfach surfen.



Verliebt im WLAN

Auf der dazugehörigen Internetseite des „WiFi NWB“ finden sich zudem weitere Informationen zu den Verbindungen und Anschlüssen des Zuges sowie Ausflusstipps und aktuelle Nachrichten aus Deutschland und der Welt.

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.

Tolle Gewinne warten auf die Fahrgäste

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:



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 Einzelfahrscheine für die einmalige Weiterfahrt mit dem Bus in den bisher nicht einbezogenen Landkreisen Vechta, Cloppenburg und Lüchow-Danenberg. 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.

Fahrplanwechsel zum 15. Dezember

Neuerungen für Fahrgäste

Am 15. Dezember steht der Fahrplanwechsel an. Viel umgewöhnen müssen sich die Fahrgäste allerdings nicht.

Änderungen gibt es auf den beiden Linien RB 77 „Weserbahn“ zwischen Bünde und Hildesheim und RB 79 „Lammetalbahn“ zwischen Hildesheim und Bodenburg nur vereinzelt und diese nur um wenige Minuten bei den Abfahrts- und Ankunftszeiten.

Neuer Tarif auf der Lammetalbahn

Das ändert sich für Fahrgäste der RB 79

Mit dem ROSA-Tarifverbund und dem Niedersachsentarif wird der Kombitarif der NordWestBahn und des Regionalverkehr Hildesheim abgelöst. Für Fahrten auf der Lammetalbahn zwischen Hildesheim und Bodenburg gilt künftig der Niedersachsentarif inklusive der seit Ende 2018 gültigen Anschlussmobilität.

Die Anschlussmobilität ist bei Einzel- und Rückfahrkarten automatisch in der Fahrkarte enthalten, bei Zeitkarten ist ergänzend pro Endpunkt eine um 50% ermäßigte Zeitkarte zu lösen. Der Vorteil:

Wer als Pendler keinen Bus braucht, zahlt ihn auch nicht. Und: Wer mit dem Zug aus dem Lammetal nur bis Hildesheim Ost fährt, kann auch für diesen Bahnhof erstmals ein günstiges Busticket dazu kaufen. Nähere Informationen zur Anschlussmobilität erhalten sie unter: www.niedersachsentarif.de/nahverkehr-vor-ort

ROSA-Tarif sorgt für einheitlichen Bustarif im Landkreis

Für Fahrgäste, die Bahn und Bus in Kombination nutzen und dabei über das Stadtgebiet von Bad Salzdetfurth oder Hildesheim hinaus fahren, gilt ab dem 15. Dezember 2019 der ROSA-Tarifverbund. Der ROSA-Tarif sorgt für einen einheitlichen Bustarif im Landkreis Hildesheim, den es zuvor nicht gegeben hat. Außerhalb der Stadt werden erstmals Mehrfahrtenkarten, Tageskarten, Seniorenangebote und Abonnements angeboten. Wochenkarten wird es zukünftig nicht mehr geben.

Die BahnCard gilt für die Zugfahrkarten im Niedersachsentarif weiterhin. Allerdings kann die BahnCard nicht für den ROSA-Tarif genutzt werden.

Preise werden angepasst

Wie bei jeder neuen Tarifstruktur kommt es auch zu Anpassungen der Fahrpreise. Für Nutzer von Zeitkarten, die die Bahn und den Bus Nutzen wird es leider teurer werden. Allerdings können sich die Fahrgäste der NordWestBahn auf bestimmten Relationen auch über sinkende Preise bei Einzeltickets freuen.

Im Zug gilt ab dem Fahrplanwechsel der Niedersachsentarif.





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

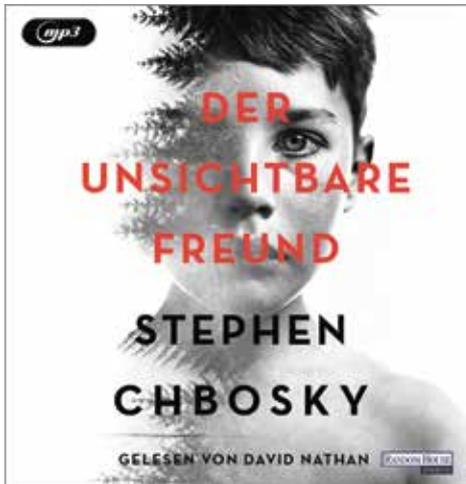


Der Klassiker unter den Hausmitteln ist eine heiße Hühnersuppe. Der enthaltene Eiweißstoff Cystein wirkt entzündungshemmend.

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.

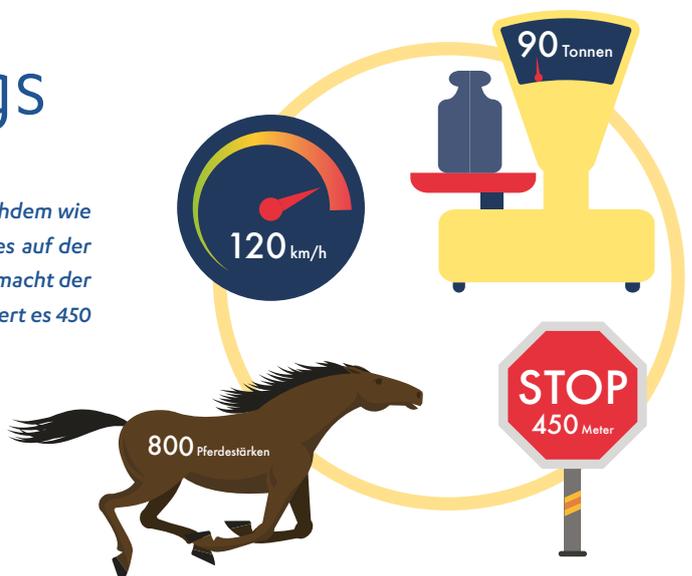
Hartmut Körbs, Geschäftsführer der NordWestBahn: „Wir als NordWestBahn und vor allem die engagierten Kolleginnen und Kollegen freuen sich über jeden Fahrgast, der bei der Allianz pro Schiene seine persönliche Reisegeschichte mit seinem Lieblingsmitarbeiter einreicht. Alleine schon eine Nominierung ist 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