

Das Fahrgastmagazin der NordWestBahn

# UNTERWEGS

mit Ihrer  
Regio-S-Bahn



## Traumberuf Lokführer



*Fit durch die kalte Jahreszeit*  
Gesund unterwegs



*Amazing Shadows*  
Veranstaltungen in der Region

## Wir sind für Sie da

NordWestBahn GmbH  
Franz-Lenz-Straße 5  
49084 Osnabrück

### NWB TicketService

im Hauptbahnhof Bremen  
Mo bis Fr 8 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr

### VWG-Infocenter am ZOB

am Bahnhof Oldenburg  
Mo bis Fr 7 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 13 Uhr

### BremerhavenBus-Kundencenter

vor dem Hauptbahnhof Bremerhaven  
Mo bis Fr 7 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 13 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.regiosbahn.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.regiosbahn.de



[www.facebook.de/  
nordwestbahn](http://www.facebook.de/nordwestbahn)



[www.twitter.com/  
nwb\\_RegioSBahn](http://www.twitter.com/nwb_RegioSBahn)

### 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: 8000 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](http://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](mailto:marketing@nordwestbahn.de).

## Inhalt

### Netz & News

- S. 3 | Veranstaltungskalender
- S. 4 | Das Smartphone wird zum Ticketautomat / Bauarbeiten in der Region
- S. 5 | Ersatzkonzept auf der Linie RS 1: Kürzere Züge in der Woche / Fahrplanwechsel zum 15. Dezember

### 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 | Herzliche Lokführer und Zugbegleiter / Von der Antarktis nach Samoa – an nur einem Tag

### Raten & Rätseln

- S. 10 | Gesund unterwegs mit der NordWestBahn / Online-Adventskalender 2019 der NordWestBahn



Amazing Shadows



Das Dschungelbuch



Bremerhavener Weihnachtsmarkt

## Termine in der Region

# Veranstaltungskalender

Sa, 23. November  
bis Mo, 6. Januar

## Nordenham on Ice

Traditionell werden in Nordenham in der Vorweihnachtszeit die Schlittschuhe geschnürt. Auf dem Marktplatz lockt die 350 Quadratmeter große Eisbahn zum eiskalten Spaß – und das auch, wenn kein Schnee liegt. Abends gehört die Fläche den Eishockeyspielern. Rund um die Eisbahn sorgt der liebevoll geschmückte Weihnachtsmarkt für festliche Stimmung.

-  RS 4 | Haltestelle Nordenham
-  400 m via Bahnhofstraße
-  [www.nordenham.de](http://www.nordenham.de)

Mo, 25. November  
bis Mo, 23. Dezember

## Bremerhavener Weihnachtsmarkt

In diesem Jahr bietet der Weihnachtsmarkt eine besondere Attraktion an: die weihnachtliche Märchenstraße. Täglich im Advent können die Kinder dort den beliebten Geschichten von „Hase und Igel“ oder „Hänsel und Gretel“ lauschen. Die Besucher lassen sich von der feierlichen Stimmung des Weihnachtsprogramms anstecken. In den kleinen Holzhütten in der Fußgängerzone der Seestadt gibt es die eine oder andere Leckerei und Geschenkidee zu entdecken.

-  RS 2 | Haltestelle Bremerhaven
-  1,5 km via Friedrich-Ebert-Straße
-  [www.bremerhaven.de](http://www.bremerhaven.de)

Sa, 8. Februar,  
15 Uhr

## Das Dschungelbuch

Wer kennt die Geschichte des kleinen Mogli und seine Abenteuer im indischen Dschungel nicht? In der Stadthalle Verden geht die Geschichte um Mogli, Shir Khan, Baghira und natürlich Balu, dem Bären, als Familienmusical über die Bühne. Das Theater Lichtermeer erzählt die Abenteuer in einer fantastischen Version für kleine und große Zuschauer ab vier Jahren.

-  RS 1 | Haltestelle Verden
-  ca. 240 m via Bahnhofstraße
-  [www.stadthalle-verden.de](http://www.stadthalle-verden.de)

So, 9. Februar,  
19 Uhr

## Game of Thrones – The Concert Show

Die ergreifende Live-Show lässt die Herzen der Game of Thrones-Fans höher schlagen: Ein Orchester, ein großer Chor sowie Solokünstler präsentieren die Musik aus allen acht Staffeln der Hit-Serie. Leinwand-Animationen und visuelle Effekte entführen die Besucher in die Welt von Westeros und nehmen sie mit auf eine musikalische Reise durch die Königreiche. Eine mitreißende musikalische und visuelle Erfahrung!

-  RS 1 | RS 2 | RS 3 | RS 4 | Haltestelle Bremen Hbf
-  ca. 600 m via Bahnhofstraße
-  [www.metropol-theater-bremen.de](http://www.metropol-theater-bremen.de)

Do, 13. Februar,  
19:30 Uhr

## Amazing Shadows

Großes Theater, Tanz und Akrobatik und nicht zuletzt ein Fest für die Sinne: Bei „Amazing Shadows“ werden Schatten lebendig. Künstler kreieren mit ihren Körpern unglaubliche Dinge: Vom einfachen Haushaltsgegenstand über Tiere und Maschinen bis hin zu monumentalen Bauwerken. Ganze Welten erscheinen im Schattenreich.

-  RS 2 | Haltestelle Osterholz-Scharmbeck
-  ca. 400 m via Schwarzer Weg
-  [www.stadthalle-ohz.de](http://www.stadthalle-ohz.de)

Sa, 15. Februar  
bis Mi, 18. März



## World Press Photo

Die World-Press-Photo-Ausstellung zieht jedes Jahr Millionen Besucher in ihren Bann. Zum fünften Mal sind die weltbesten Bilder von Pressefotografen aus allen Teilen der Erde im Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte Oldenburg (Schloss) zu sehen. Gezeigt werden rund 150 Aufnahmen aus zehn Kategorien. Viele sind bedrückend, manche grausam, aber alle authentisch.

-  RS 3 | Haltestelle Oldenburg
-  ca. 900 m via Kaiserstraße
-  [www.worldpressphotoausstellung-oldenburg.de](http://www.worldpressphotoausstellung-oldenburg.de)

Das Smartphone wird zum Ticketautomat

# Bus- und Bahntickets einfach mobil kaufen



Bargeld war gestern. Am Ticketcounter Schlange stehen auch. Denn, das Smartphone kann als Ticketautomat genutzt werden – zu jeder

Zeit und an jedem Ort. So viel Mobilität bei der Planung ist ein großer Vorteil für die Fahrgäste. Ebenso kann in der FahrPlaner-App in der „Verbindungssuche“ schnell und einfach die passende Verbindung gefunden werden. Das passende Ticket des VBN oder des Niedersachsentarifs wird auf dem Display angezeigt und kann sofort an Ort und Stelle mit dem Handy gebucht

und gekauft werden. Denn grundsätzlich gilt, egal ob HandyTicket oder Fahrschein aus Papier, eine Fahrt mit der NordWestBahn ist

nur mit einem gültigen Fahrausweis erlaubt. Das Ticket muss vor dem Einstieg in den Zug gekauft werden. Bereits 90.000 Kunden haben sich registriert, um mit HandyTickets Bus und Bahn im VBN zu nutzen, Tendenz stark steigend.

*Die FahrPlaner-App ist für iOS- und Android-Betriebssysteme verfügbar und kann kostenlos im App Store oder im Google Play Store für Smartphone und Tablet heruntergeladen werden. Weitere Infos zum HandyTicket gibt es bei der VBN-Serviceauskunft unter der Rufnummer 0421/596059 sowie auf den Internetseiten [www.vbn.de](http://www.vbn.de) und [www.fahrplaner.de](http://www.fahrplaner.de).*

## HandyTicket checken

- TicketWAHL: In der Verbindungssuche „Start“ und „Ziel“ eingeben, Ticket wählen, fertig.
- TicketKAUF: Ihr HandyTicket kann jederzeit gekauft werden. Es ist unabhängig von Öffnungszeiten und Automaten. Kundenkonto anlegen und Ticket kaufen oder Ticket als Gast ohne Registrierung erwerben.
- TicketVIELFALT: Die Verbindungssuche

zeigt alle möglichen Ticketalternativen des VBN-Tarifs an. Auch Fahrkarten des Niedersachsentarifs inklusive Niedersachsen-Ticket gibt es als HandyTickets.

- TicketFORM: Ihr HandyTicket ist sofort gültig. Es kann nicht im Voraus gekauft werden (Ausnahme: Tickets des Niedersachsentarifs).
- TicketGÜLTIGKEIT: Ihr HandyTicket ist personalisiert und nicht übertragbar. Es kann nicht storniert werden.

- TicketBEZAHLUNG: Die Abbuchung erfolgt per Lastschriftverfahren, Kreditkarte oder PayPal®.
- TicketSICHERHEIT: Nach dem Kauf wird das Handy-Ticket direkt in der FahrPlaner-App geladen. Einfach in der App eingeloggt bleiben, dann ist das heruntergeladene Ticket auch offline abrufbar.

## Bauarbeiten in der Region

### Wichtige Einschränkungen auf einen Blick

#### 06. Dezember bis 08. Dezember: RS 2

Aufgrund von Oberleitungsarbeiten der DB Netz AG kommt es in den Nachtstunden zu Beeinträchtigungen in beiden Richtungen zwischen Bremerhaven-Wulsdorf und Stubben. Die NordWestBahn setzt für die ausfallenden Züge auf dem Streckenabschnitt einen Ersatzverkehr mit Bussen ein.

#### 09. Februar bis 21. März: RS 2

Aufgrund von Lärmschutzarbeiten der DB Netz AG kommt es auf der Strecke zwischen Bremerhaven-Lehe und Lübberstedt zu Zugausfällen

in den Nachtstunden. Die NordWestBahn setzt für die ausfallenden Züge auf dem Streckenabschnitt einen Ersatzverkehr mit Bussen ein.

#### 10. Februar bis 13. Februar: RS 3

Aufgrund von Oberleitungsarbeiten der DB Netz AG kommt es zu ganztägigen Ausfällen zwischen Oldenburg und Bad Zwischenahn. Auch hier richtet die NordWestBahn für die ausfallenden Züge auf dem Streckenabschnitt einen Ersatzverkehr mit Bussen ein.

#### 23. April bis 27. April: RS 3

Aufgrund von Arbeiten am Oberbau der Strecke durch die DB Netz AG kommt es zu ganztägigen Ausfällen der RS 3 zwischen Oldenburg und Hude. Die NordWestBahn richtet einen Ersatzverkehr mit Bussen ein.

*Über die anstehenden Baumaßnahmen und daraus folgenden Ersatzverkehren wird die NordWestBahn rechtzeitig unter [www.nordwestbahn.de/baustellen](http://www.nordwestbahn.de/baustellen) und über die Medien informieren.*



Ersatzkonzept auf der Linie RS 1: Kürzere Züge in der Woche

## Weniger Zugverbindungen am Wochenende

Die Bahnbranche leidet zurzeit unter einem enormen Fachkräftemangel. Leider ist auch die Regio-S-Bahn von diesem Mangel betroffen. Aus diesem Grund hat sich die NordWestBahn im Sommer dazu entschlossen auf der Linie RS 1 ein Ersatzkonzept einzuführen, um ungeplante Zugausfälle zu vermeiden und den Fahrgästen einen zuverlässigen Verkehr anbieten zu können. Kürzlich konnten schon einige Einschränkungen wieder aufgehoben werden. Welche Regelungen für das derzeit gültige Ersatzkonzept gelten, erfahren Sie hier:

Der Fahrplan sieht für die Verbindungen auf der Linie RS 1 zwischen Verden bzw. Bremen Hbf und Bremen-Vegesack bei vielen Verbindungen die Fahrt mit zwei aneinandergeschlossenen Fahrzeugen vor. Durch das Ersatzkonzept können montags bis freitags nicht mehr alle dieser Verbindungen auch mit zwei Fahrzeugen bedient werden. Am Wochenende mussten für das Ersatzkonzept einige Verbindungen aus dem Fahrplan genommen werden.

Folgende Verbindungen werden montags bis freitags mit zwei Fahrzeugen bedient, alle anderen Verbindungen werden mit einem Fahrzeug bedient: Die Fahrten des 15-Minuten-Taktes ab Minute 19 werden ab Bremen Hbf Richtung Bremen-Vegesack mit zwei Fahrzeugen bedient. Gleiches gilt für die Verbindungen zur Minute 50 ab Bremen-Vegesack Richtung Bremen Hbf.

Morgens verkehrt die RS 1 zwischen Bremen-Vegesack und Bremen Hbf um 7:20, 8:20 und 9:20 Uhr und in der Gegenrichtung um 6:51, 7:49 und 8:49 Uhr ebenfalls mit zwei aneinandergeschlossenen Zügen.

Weiter werden die Verbindungen um 5:35, 6:05, 6:35, 7:05 Uhr ab Bremen-Vegesack Richtung Verden sowie die Züge um 6:33, 7:03, 7:33 und 8:03 Uhr ab Verden Richtung Bremen-Vegesack mit zwei Fahrzeugen bedient.

**Für die Wochenenden gelten folgende Regelungen während des Ersatzkonzeptes:**

Am **Samstag** verkehrt zwischen Bremen Hbf und Bremen-Vegesack ein 30-Minuten-Takt. Auf der Strecke zwischen Bremen-Vegesack und Bremen-Farge wird ein 60-Minuten-Takt mit der RS 1 gefahren und für die ausfallenden Verbindun-

gen ist ein Schienenersatzverkehr eingerichtet. Am **Sonntag** verkehrt auf der Strecke zwischen Bremen-Vegesack und Bremen-Farge ebenfalls ein 60-Minuten-Takt mit der RS 1 und für die ausfallenden Verbindungen verkehrt auch hier ein Schienenersatzverkehr mit Bussen. **Das Ersatzkonzept wird voraussichtlich bis Mitte des kommenden Jahres bestehen bleiben. Sobald wieder mehr Triebfahrzeugführer zur Verfügung stehen, wird das Konzept schrittweise vom Regelfahrplan abgelöst. Informationen zu dem Ersatzkonzept gibt es auf der Internetseite der Regio-S-Bahn unter [www.regiosbahn.de](http://www.regiosbahn.de) im Kundencenter am Bremer Hbf sowie über die Hotline der NordWestBahn unter 01806 600161. Natürlich können die Fahrgäste das Ersatzkonzept im Fahrplan gedruckt oder online nachlesen.**

**NordWestBahn**

Wir sind transdev

ab  
**16,90 €**  
p. P.

**November**

Fr 29. Lebkuchenbäckerei  
Borgholzhausen

**Dezember**

Fr 6., Sa 7., Nikolausmarkt  
So 8. Museumsdorf  
Cloppenburg

Mi 11. Lebkuchenbäckerei  
Borgholzhausen

Mi 18. Schloss Jever

Buchung und Termine:  
[streifzuege-nordwestbahn.de](http://streifzuege-nordwestbahn.de)

NordWestBahn

STREIFZÜGE

Mehr als reisen

ADVENTSAUSFLÜGE 2019

Wenige  
Änderungen  
im Netz der  
Regio-S-Bahn

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 vier Linien des Regio-S-Bahn-Netzes nur vereinzelt und diese nur um wenige Minuten bei den Abfahrts- und Ankunftszeiten. Die Linie RS 1 verkehrt weiterhin an Samstagen und Sonntagen eingeschränkt mit Schienenersatzverkehren. Der Jahresfahrplan für die Linie RS 4 enthält baubedingte Einschränkungen vom 31. August bis zum 30. November 2020.

Die neuen Taschenfahrpläne sind in den Zügen der Regio-S-Bahn, im Internet unter [www.regiosbahn.de](http://www.regiosbahn.de) und in den bekannten Verkaufsstellen erhältlich.



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](http://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

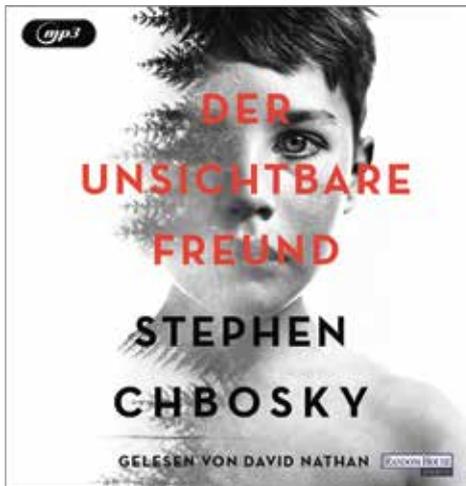


Der Klassiker unter den Hausmitteln ist eine heiße Hühnersuppe. Der enthaltene Eiweißstoff Cystein wirkt entzündungshemmend.

## 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](mailto: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 Esspressos am Rand in die Gläser laufen lassen. Mit Sahne, Bröseln und einem kleinen Lebkuchen am Glasrand dekorieren.

Weitere Rezepte unter [www.einfachhausgemacht.de](http://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



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.

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 [weihnachten.nordwestbahn.de](http://weihnachten.nordwestbahn.de).

Klicken,  
mitmachen  
und mit etwas  
Glück gewinnen:



## Wettbewerb der Allianz pro Schiene

# Herzliche 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 Titelnkandidaten. Unter diesen Titelnkandidaten 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 In-

ternet für ihre Lieblingsgeschichte abstimmen. In dem von der Allianz pro Schiene organisierten Online-Voting kürten sie per Facebook-Likes ihren Eisenbahner mit Herz, den „Social Media Hero“. In einer Online-Galerie werden alle Titelaspiranten 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 Triebfahr-

zeugführer 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 Reise-geschichte 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](http://t1p.de/eisenbahner-vorschlag)

## Einzigartige Weltreise

# Von der Antarktis nach Samoa – an nur einem Tag!

Fahren Sie mit der Regio-S-Bahn-Linie RS 2 nach Bremerhaven und erleben Sie dort eine einzigartige Reise um die Welt – im Klimahaus Bremerhaven 8° Ost. In der Unterwegs verlosen wir 5-mal 2 Eintrittskarten für die spannende Wissens- und Erlebniswelt.

Auf den Spuren von über 5 Mio. Besuchern werden Sie für einen Tag zum Weltentdecker und erleben im Klimahaus Bremerhaven eine spannende und einzigartige Reise um den Globus. Immer entlang des 8. Längengrads durchqueren Sie das ewige Eis der Antarktis und die heiße Wüste des Niger, durchstreifen den tropisch-warmen Regenwald oder beobachten am Sandstrand von Samoa unzählige bunte und exotische Fische, die in riesigen Aquarien ihre Kreise ziehen. Unterwegs begegnen Ihnen Menschen, die aus ihrem Alltag erzählen und berichten, wie sich ihr Leben und das jeweils vorherrschende Klima ge-

genseitig beeinflussen. Sie werden schwitzen, frieren, staunen und lachen – Gänsehaut bei über 30 °C inklusive.

Anreise: Mit der RS 2 nach Bremerhaven Hbf und von dort mit dem Bus (Linien 440 We-sersprinter, 502, 505, 506, 508 oder 509) zur Haltestelle Havenwelten. Die Fahrt dauert weniger als 10 Minuten.

[www.klimahaus-bremerhaven.de](http://www.klimahaus-bremerhaven.de)



**Eintrittskarten zu gewinnen:** Die NordWestBahn verlost in Kooperation mit dem Klimahaus Bremerhaven fünf Mal zwei Eintrittskarten. Wenn Sie gewinnen möchten, schicken Sie ganz einfach unter Angabe Ihrer Kontaktdaten eine E-Mail mit dem Stichwort "Klimahaus" an [gewinnspiel@nordwestbahn.de](mailto:gewinnspiel@nordwestbahn.de). Einsendeschluss ist der 20. Januar 2020.

## Gewinnspiel

Jetzt mitmachen  
und gewinnen!



# NEUN ORTE. FÜNF KONTINENTE. EIN PLANET. **DEINE VERANTWORTUNG.**

Erlebe eine atemberaubende Reise  
durch die Klimazonen der Erde.

.....  
**GEWINN-  
SPIEL**  
.....

im Innenteil  
auf Seite 11



[www.klimahaus-bremerhaven.de](http://www.klimahaus-bremerhaven.de)



Klimahaus®  
Bremerhaven | 8° Ost