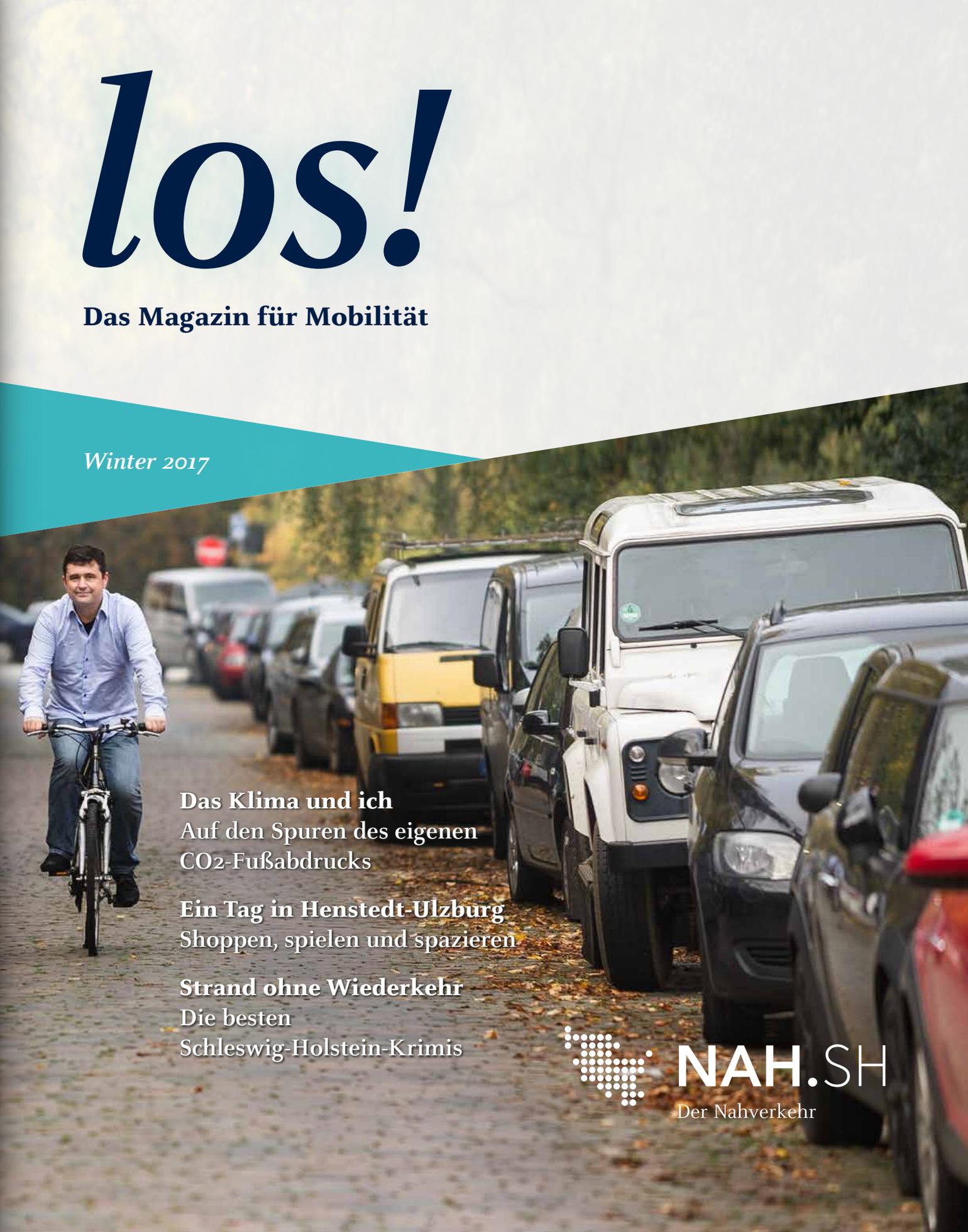


los!

Das Magazin für Mobilität

Winter 2017



Das Klima und ich
Auf den Spuren des eigenen
CO₂-Fußabdrucks

Ein Tag in Henstedt-Ulzburg
Shoppern, spielen und spazieren

Strand ohne Wiederkehr
Die besten
Schleswig-Holstein-Krimis



NAH.SH

Der Nahverkehr

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die dunkle Jahreszeit hat begonnen, 2017 geht zu Ende. Zeit, um sich mit dem zu beschäftigen, was uns im nächsten Jahr erwartet. Wir von NAH.SH haben in dieser Ausgabe der los! Themen zusammengetragen, die relevant bleiben – 2018 und darüber hinaus. Wie zum Beispiel der Klimawandel: Gerade haben sich in Bonn auf der UN-Klimakonferenz Teilnehmer aus der ganzen Welt getroffen, um Ideen für ein klimaverträgliches Leben zu entwickeln. Passend dazu hat sich unser Reporter seine persönliche Klimabilanz vorgenommen und sich gefragt: Wie klimabewusst lebe ich? Wie beeinflusst mein eigenes Konsumverhalten den CO₂-Fußabdruck, den ich auf der Erde – und in der Atmosphäre – hinterlasse? Als Nahverkehrsverbund liegt uns dieses Thema natürlich besonders am Herzen, schließlich sind Bahn und Bus immer noch die umweltfreundlichsten Verkehrsmittel, vom Fahrrad einmal abgesehen. Mehr dazu lesen Sie in unserer Rubrik „Vor Ort“, statistisch begleitet von unserem „Zahlensalat“.

Falls Sie übrigens mit dem Gedanken spielen, den Job zu wechseln: In unserer NAH.Aufnahme gibt Ihnen Triebfahrzeugführer Marco Kardel von der nordbahn einen Vorschmack auf einen Beruf, in den er sich zwar erst auf den zweiten Blick verliebt hat – dafür aber heftig. Auch für die winterliche Freizeitgestaltung haben wir wieder Tipps auf Lager. Verbringen Sie doch zum Beispiel einmal einen Tag in Henstedt-Ulzburg. Oder tauchen Sie ab in die Tatorte des „echten Nordens“. Für alle Fans der literarischen Spannung haben wir einige der besten Schleswig-Holstein-Krimis zusammengetragen – auf besondere Empfehlung zweier Kieler Buchhändler.

Einen schönen Jahresausklang wünsche ich Ihnen. Kommen Sie gut an!

Bernhard Wewers

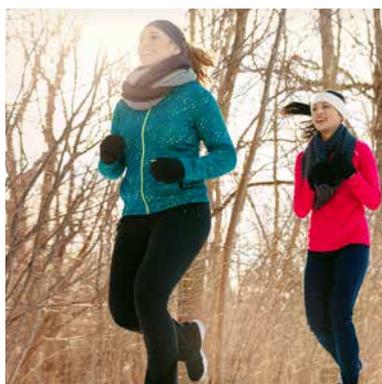
Ihr Bernhard Wewers



Hier war die los!-Redaktion diesmal unterwegs.



Inhalt



6 Unterwegs im Netz

Warm warten
Aktivkohle pads
gegen Frostbeulen

Display schützen
Wintertipps fürs
Smartphone

Innere Werte
Thermobecher für unterwegs

Fit ohne Muckibude
Motivationskicks aus
dem Internet

8 Vor Ort

Das Klima und ich ①
Auf den Spuren des
eigenen CO₂-Fußabdrucks

16 Zahlensalat

Prima Klima?
Zahlen, Daten und Fakten
rund um Treibhausgase
und Verkehr

18 NAH.Aufnahme

Marco Kardel:
Auch Züge können
flirten!

20 Ein Tag in ...

Henstedt-Ulzburg: ②
Shoppen, spielen
und spazieren

Das Leben in vollen Zügen

Kleine Anekdoten aus Bahn und Bus

Alleinunterhalter

Eine Gruppe von Kindern mit Behinderungen im RE 8 unterwegs zu einem Ausflug. Die erwachsenen Begleiter schieben geduldig Rollstühle hin und her oder setzen die Kinder um, wenn jemand zusteigt. Ein zehnjähriger Junge fragt eine Frau, die neben ihm auf ihrem Laptop tippt, was sie arbeitet, ob sie Kinder hat, ob sie gern Kuchen isst, ob sie ein Spiel auf ihrem Rechner hat ... Einer der Begleiter sagt zu ihm, dass er sich jetzt mal woanders hinsetzen müsse, denn so langsam sei das anstrengend für die Frau, wenn er so viel fragt. Der Junge setzt sich auf einen anderen freien Platz und sagt strahlend zu dem Mann neben ihm: „So, jetzt haben Sie mich an der Backe!“



26 NAH.SH sucht ... und findet:

**Die besten
Schleswig-Holstein-
Krimis** ③

30 Mein echter Norden

Abrocken am Feuer ④

Historisch
weihnachtsbummeln ⑤

Wild essen ⑥

Kur in der Natur ⑦

32 Kurz & Bündig

Für **Umsteiger**

Für **Sonntagsfahrer**

Für **Pendler**

Befragungen im Bus

Individuelle **Städtereisen**

Letzte Monatsaktion des
NAH.SH-Club

34 Rätsel & Abonnement

Impressum

Herausgeber:
Nahverkehrsverbund Schleswig-
Holstein GmbH (NAH.SH GmbH)
V. i. S. d. P.: Dennis Fiedel
Raiffeisenstraße 1, 24103 Kiel
T. 0431.66 019-0, Fax 0431.66 019-19

NAH.SH-Kundendialog:
T. 0431.66 019-449
E-Mail: kundendialog@nah.sh
Alles über den Nahverkehr finden
Sie unter www.nah.sh

**Autorinnen und Autoren
dieser Ausgabe:**
Melanie von Plocki (Chefredaktion)
Sven Sonne
Alexander Kurzhöfer
Wiebke Reifig-Dwenger
Tina Ott

Gestaltung und Redaktion:
PEPERONI
Werbe- und PR-Agentur GmbH

Druck:
feingedruckt, Neumünster

Auflage:
11.000 Exemplare
Erscheint viermal jährlich

Bildnachweise:
Titelseite, S. 3, S. 4 Mitte, S. 8–15,
S. 31, S. 35, Rückseite: Manuel
Weber; S. 8–15: freepik.com; S. 2,
S. 5 rechts, S. 32–33: NAH.SH; S. 4
rechts, S. 20–21, S. 22–23 links
und Mitte, S. 24 links und Mitte,
S. 25: Sönke Dwenger; S. 5 links,
S. 26–27: Arendt Schmolze; S. 4
links, S. 6, S. 7, S. 23 rechts, S. 24
rechts: Thinkstock; S. 16–17: Info-
grafik PEPPERONI Werbe- und PR-
agentur GmbH; S. 18: Stina Kurz-
höfer; S. 28–29 von links nach
rechts: Fischer Taschenbuch, dtv
premium, Emons, Bastei Lübbe;
S. 30 links: Wacken Winter Nights;
S. 30 Mitte: LTM–Olaf Malzahn;
S. 30 rechts: Hotel und Restaurant
Waldesruh am See

Denkpause

Zwei Mädchen im Teenialter sitzen im Bus,
beide tippen auf ihren Smartphones.
Rät die eine der anderen:
„Schreib ihm, dass Du jetzt erstmal nicht weiter
über ihn nachdenken kannst,
weil Du kein Datenvolumen mehr hast.“

Mitmachen!

Sie haben unterwegs
etwas Lustiges
oder Skurriles
aufgeschnappt?
Schreiben Sie uns:
los@nah.sh

Unterwegs im Netz

Nützliches für die kalte Jahreszeit



Warm warten

Aktivkohle pads gegen Frostbeulen

Fünf Minuten können einem wie eine Ewigkeit vorkommen, wenn man im Winter bei eisiger Kälte auf Bahn oder Bus wartet. Dann schützen manchmal selbst Schaffell- oder Thermosohlen in den Schuhen nicht mehr vor kalten Füßen. Zehen- oder Sohlenwärmer mit Aktivkohle sind für solche Situationen genau das Richtige. Sobald sie aus der Folie genommen werden, reagiert das in den Wärmern enthaltene Eisenpulver mit Sauerstoff und erzeugt natürliche Wärme. An die Socken geklebt, sorgen die Pads stundenlang für warme Füße. Solche Aktivkohlewärmer gibt es übrigens auch für die Hände und den Oberkörper.

Display schützen

Wintertipps fürs Smartphone

Die winterliche Kälte setzt auch Smartphone und Tablet zu: Der Akku macht schneller schlapp und die Flüssigkeitskristalle in den Touchscreens können einfrieren, sodass im schlimmsten Fall das Displayglas springt. Gepolsterte Hüllen, etwa aus Neopren®, schützen die Geräte vor dem Auskühlen. Als Faustregel gilt außerdem: je näher am Körper getragen, desto besser. Ist das Display doch einmal eingefroren, hilft nur langsames Anwärmen, zum Beispiel in den Händen. Föhn oder Heizung ist zu riskant, da sich durch den krassen Temperaturwechsel im kalten Gehäuse feuchte, warme Luft bilden und kondensieren kann. Das wiederum kann zu Kurzschlüssen und Korrosion führen.

Innere Werte

Thermobecher für unterwegs

Heiße Getränke für innere Wärme: Zuhause schnell Kaffee oder Tee in einen Thermobecher gefüllt, hat man unterwegs oder bei der Arbeit immer einen wohltuenden Schluck parat, wenn es einen fröstelt. Bis zu vier Stunden halten Getränke in solchen isolierten und luftdicht verschlossenen Behältern warm und zugleich frisch. Es gibt sie in diversen Formen und Farben, mit Henkel oder gummierter Manschette und zu Preisen zwischen 5 und 80 Euro. Im Sommer halten die Thermobecher die Getränke übrigens auch kühl. Und: Man tut mit den wiederverwendbaren Bechern auch der Umwelt einen Gefallen.



Fit ohne Muckibude

Motivationskicks aus dem Internet

Wer Winterspeck vermeiden, aber dafür nicht ins Fitnessstudio gehen will, kann sich Anregungen und Motivation auf Instagram, aus Blogs und YouTube-Videos holen. *los!* stellt drei digitale Personal Trainer vor.

Louisa Dellert betreibt den Blog „Fit Trio“, in dem es nicht nur ums Laufen, sondern auch um Nachhaltigkeit, Selbstliebe und gesunde Ernährung geht. Die 27-Jährige gibt Tipps, wie man die „inneren Schweinedinos“ überlisten und sich im Winter fit halten kann, welche Kleidung die richtige ist und wie man sich motiviert, selbst bei Eis und Schnee eine Runde durch den Park zu joggen. Denn die kurzen Tage sind kein Grund, aufs Laufen zu verzichten: Sie rät, die Wo-

chenenden zu nutzen und sich zu erkundigen, wo es beleuchtete Wege gibt. Sich mit Freunden zum Laufen verabreden, ist ein weiterer Tipp von ihr. Auf ihrem Instagram-Account macht Dellert in kurzen Videos Übungen vor, vom Warm-up bis zum Plank Hopping.

www.fit-trio.com
www.instagram.com/louisadellert

Die lizenzierte Personal Fitness Trainerin Stefania Lou stellt speziell auf Frauen zugeschnittene Trainingsmethoden vor – für alle, die ihren Körper wieder in Form bringen wollen, zum Beispiel nach der Entbindung. Lou hat drei verschiedene Programme inklusive Videoanleitungen im Angebot, die zwischen 30 Tage und 16 Wo-

chen dauern und 69 bis 99 Euro kosten. Außerdem interessant: Dazu gibt's die passenden Ernährungspläne.

www.stefanialou.com
www.instagram.com/stefania.lou

Mady Morrison ist ausgebildete Yogalehrerin. Sie betreibt einen Blog zu Yoga, Ernährung, Bewegung und gesundem Lifestyle, außerdem einen Instagram-Account und einen YouTube-Channel. Mithilfe von Fotos veranschaulicht sie bestimmte Körperhaltungen. In Videos zeigt Morrison Schritt für Schritt einzelne Yoga-Übungen.

www.madymorrison.com
www.instagram.com/madymorrison

Vor Ort

Das Klima und ich

*Auf den Spuren
des eigenen
CO₂-Fußabdrucks*



Wäre jemand vor zehn Jahren auf einer Malediveninsel in einen Dornröschenschlaf gefallen, hätte er schlechte Chancen, in neunzig Jahren auch wieder dort aufzuwachen. Denn das Meer wird die Insel vermutlich verschluckt haben. Der Klimawandel bringt Erderwärmung, Anstieg der Meeresspiegel, Abschmelzen des „ewigen“ Eises und Naturkatastrophen mit sich. Und so fern die Malediven erscheinen mögen, so spürbar sind die Folgen inzwischen auch bei uns. Zum Glück hat sich die Mehrheit der internationalen Gemeinschaft darauf geeinigt, dass es höchste Zeit ist, etwas gegen den Treibhauseffekt zu tun – und zwar jetzt. Doch wie sieht eigentlich meine persönliche Klimabilanz aus?

Eine Reportage von Sven Sonne



Der CO₂-Fußabdruck

... meint die Menge Kohlenstoffdioxid, die ein Mensch (oder eine Institution) in einer bestimmten Zeit verursacht. Man kann auch von der CO₂-Bilanz sprechen. Bei Produkten muss der gesamte Lebenszyklus betrachtet werden, und zwar von der Herstellung bis zur Entsorgung. Um mit dem CO₂-Fußabdruck auch einigermaßen präzise den Schaden bemessen zu können, verwendet unter anderem der WWF (World Wide Fund for Nature) den Begriff „CO₂-Äquivalent“. So können zum Beispiel auch andere Treibhausgase mit in die Bilanz aufgenommen werden.

„Internationale Gemeinschaft“? Da gehöre ich doch dazu, auch wenn ich in Schleswig-Holstein lebe, wo die Prognosen nicht so düster sind wie in anderen Regionen der Erde. Mein Patenkind ist Tochter einer Spanierin. Und in Spanien – habe ich gerade gelesen – wird die Häufigkeit der sommerlichen Hitzewellen zunehmen. Waldbrände, Dürreperioden, Ernteausfälle inklusive. Also: Think global, act local! Rauf auf den Prüf-

stand mit dem eigenen Verhalten. Ist das, was ich an Gewohnheiten entwickelt habe, „gut“ für die Umwelt oder „schlecht“? Und woran gemessen? Das Erste, was mir einfällt, ist der CO₂-Fußabdruck. Es ist, als sei man in CO₂ getreten und würde mit jedem Schritt etwas davon hinterlassen. Weil es ein geruchloses Gas ist, stört sich fast keiner unmittelbar daran. Aber langfristig ist es ziemlich schädlich, weil es den Treibhauseffekt

verstärkt. Kurz gesagt: je weniger CO₂, desto besser fürs Klima.

Ich fange meine Selbstbeleuchtung mit meinem Verkehrsverhalten an. Dass das eigene Auto Dreck macht, ist klar. Bei der Verbrennung entstehen eben auch Abgase. Ganz oben: CO₂. Hier mache ich sofort ein paar Punkte gut, denn ich habe zwar ein Auto, aber das verbraucht wenig Benzin. Aber am wichtigsten ist: Ich fah-



▲ Think global, ...

Gesund und klimafreundlich:
heimisches Gemüse vom Markt

▲ ... act local!

Besonders lecker mit frischen Kräutern

**Auto (6 Liter Benzin/100 km)
und Bahn im Vergleich:**

Kiel-Berlin/Berlin-Kiel (ca. 710 km)

Auto	Bahn
100 kg CO ₂	28 kg CO ₂

re damit wenig. Zuhause in Kiel benutze ich das Auto nur für Transportfahrten, mal ein Möbelstück oder ein Großeinkauf, alles andere erledige ich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Bus. Längere Strecken sind der Bahn vorbehalten und das bedeutet vor Ort dann auch immer automatisch: öffentliche Verkehrsmittel. Manchmal steht das Auto wochenlang nur herum. „Im Zug kannste schön lesen“, hat mir mal jemand gesagt, und das stimmt. Mittlerweile

würde ich tippen, dass mich mindestens 5 % meiner tagesaktuellen Information in öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht.

Deutschland hat 2015 insgesamt 902 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente ausgestoßen. Etwa 18 % (162 Millionen Tonnen) davon gehen auf das Konto des Verkehrs. Würde jeder Einwohner der Bundesrepublik im Jahr einmal eine solche Fahrt mit der Bahn statt mit dem Auto machen, läge die Ein-

sparung schon bei über 3 % des Gesamtausstoßes für Verkehr.

Ein Klimathema, das ich auch nicht mit der Lupe suchen muss, ist die Ernährung. Ein Schlachtfeld, oder besser: eine Schlachtplatte. Was hier oft durcheinandergeht, sind die Fragen: Ist es gesund? Ist es bio? Ist es CO₂-neutral? Mich interessiert jetzt ja vor allem Letzteres. Ich schaue mir also an, was ich so täglich esse: Brot, meistens Vollkorn, viel Käse, über-

haupt Milchprodukte. Frisches Obst, hauptsächlich Äpfel und Bananen, aber auch, was die Jahreszeit hergibt, also Pflaumen oder Erdbeeren. Bei Gemüse ein ähnlicher Mix aus ganzjährigem und saisonalem Gemüse. Kartoffeln, Nudeln, Reis. Sehr gerne Fisch, aber – jetzt kommt’s – kein Fleisch. Ich bin seit sieben Jahren Pescetarier, also Vegetarier „mit Fisch“. Klimakiller Nr. 1 im Schlaraffenland ist Rindfleisch. Wegen des hohen Futtermittelbedarfs und Methanaus-

stoßes fallen 20 Kilo CO₂ und andere Treibhausgase bei der Herstellung von einem Kilo Rind an. Mit meinen vier Kilo CO₂ für Fisch stehe ich im Vergleich ganz gut da. Aber auch, wer Geflügel – vier Kilo CO₂ – isst, spart gegenüber Rind enorm. Ich stelle fest: Auf Rindfleisch zu verzichten, bringt am meisten. Mein geliebter Käse unterscheidet sich jedoch klimamäßig kaum von Schweinefleisch, und das auf recht hohem Niveau – acht Kilo. Obst und Gemüse schneiden insge-

samt gut ab – ein bis zwei Kilo –, klarer Gewinner ist dabei die Kartoffel mit nur 600 Gramm CO₂. Schlussfolgerung: Mein Gewissen schwebt nicht am Himmel, zieht mich aber auch nicht auf den Meeresgrund. Allerdings sind diese Zahlen sehr abstrakt. Und ein Durchschnitt. Im Alltag stehe ich oft vor dem Obststand und gucke, wo die Äpfel herkommen. Aus Neuseeland. Bäh, weit weg, die haben bestimmt nicht den Zug genommen. Der Transport frisst viel



▲ Weiter oder kurzer Weg?

Regional ist nicht alles, auch saisonal sollte das Obst sein.

▲ Heimspiel

Äpfel aus Neuseeland? Besser von hier – wenn die Jahreszeit stimmt

▲ Alles in Sack und Tüten ...

Einkaufen mit Frischluft macht mehr Spaß.

▲ ... und ab aufs Rad!

Und Bewegung gibt's gratis dazu.

CO₂ auf dem Teller

An direktem und indirektem Ausstoß macht die Ernährung in Deutschland 164 Millionen Tonnen Treibhausgase aus, also etwas weniger als ein Fünftel der Gesamtemission. 67 Millionen Tonnen gehen auf das Konto von Fleisch, nur ein Zehntel davon entfällt auf Gemüse. Verzichtet ein durchschnittlicher Fleischesser auf 44 % seines Schweinefleischs, spart er 337 Kilogramm CO₂-Äquivalent ein.

Anfallende CO₂-Äquivalente von ein paar typischen Gerichten:

Schweinebraten mit Rotkohl und Kartoffelklößen
Curryhuhn mit Reis und Gemüse
Spaghetti mit Tomatensoße

gesamtes Gericht	nur Fleisch
3,42 kg	2,00 kg
1,47 kg	0,40 kg
0,63 kg	0,00 kg

Energie. Also Finger weg! Der Apfel soll aus der Nähe kommen. Immer? Wie so oft kommt auch hier das viel geschmähete Milchmädchen ins Spiel. Ein deutscher Apfel im März? Der kann, recherchiere ich, durch seine energieaufwändige Lagerung sogar die schlechtere Bilanz haben. Regional ist nämlich nicht automatisch gut, sondern es muss mindestens auch saisonal sein. Muss man wissen, wenn man an den richtigen Stell-schrauben drehen will.

Überhaupt: Wissen. Die wichtigsten Informationen stehen auf den Produkten ja gar nicht drauf. Für das Sojafutter von 50 Schweinen ist wahrscheinlich ein fußballfeldgroßes Stück süd-amerikanischen Regenwalds gerodet worden – jede Menge CO₂ wird dabei freigesetzt. Was ich bisher nicht wusste: Für Avocados gilt das auch. Die liegen hier so appetitlich und gesund im Regal, sind aber in puncto Waldvernichtung, Transportaufwand und Wasserverbrauch gar nicht öko-

logisch. Ich merke: Gesunde Lebensmittel wie Avocados oder Palmöl können trotzdem dem Klima schaden.

Ich fand auch Fleisch mal toll. Ich ekele mich vor einigen Bildern und Informationen aus Teilen der Produktion, aber nicht vor Fleisch an sich. Ich wünschte, ich könnte einfach den Fleischkonsum reduzieren, aber das fiel mir noch schwerer. Für mich gilt: Gar keins mehr zu essen, ist einfacher, weil kategorisch. Für alle zu-

sammen gilt: Verzichtet wenigstens ein bisschen. Und jeder kann sich leicht informieren. Unwissenheit ist keine Ausrede.

Wie treffe ich denn jetzt meine Entscheidungen, nach bestem Wissen und Gewissen? Stoffwindeln waschen oder Einwegwindeln? Keine Ahnung, müsste ich noch recherchieren. Bio-Ethanol? Da weiß ich, dass das problematisch ist, weil die Herstellung negativen Einfluss auf die Marktpreise

von Lebensmitteln nimmt. Aber CO₂-mäßig? Ich stelle fest: Mein Alltagswissen reicht oft nicht aus. Aber ein paar Gewissheiten fallen mir dann doch noch ein. Jede Verpackung, die man vermeiden kann, ist direkt eingesparter Klimaschaden. Alles, was man an Lebensmitteln wegwirft, muss neu produziert werden. Damit kann man doch schon mal anfangen, ohne großen Verzicht, oder? Ich versuche es, Tag für Tag.

Tipps:

Wer seine persönliche Klimabilanz in Sachen Ernährung herausfinden will, kann das auf der Website des Bundesumweltamtes tun: www.uba.co2-rechner.de Einfach bei „Meine CO₂-Bilanz“ die Kategorie „Ernährung“ anklicken und los geht's!

Weitere Daten und Fakten rund um das Thema Klima und Mobilität liefert unsere Rubrik **Zahlensalat** auf den **Seiten 16 und 17!**



▲ Emissionsfrei: das Fahrrad

Nur zu Fuß gehen ist noch klimafreundlicher!



▲ Selbst is(s)t der Mann.

Entspannt schnippeln ist doch fast schon meditativ.



▲ Kostprobe

Selbstgekochtes schlägt Fertiggerichte nicht nur bei der CO₂-Bilanz ...



▲ Guten Appetit!

... sondern auch im Geschmack!

Prima Klima?

Zahlen, Daten, Fakten rund um Treibhausgase und Verkehr

Das Land Schleswig-Holstein geht bei der Energiewende voran und hat sich ehrgeizige Ziele gesetzt. Es will bis 2020 den Treibhausgasausstoß um mindestens 40 Prozent und bis 2050 um 80 bis 95 Prozent reduzieren, jeweils im Vergleich zu den Werten vom Jahr 1990. Wie ist das zu erreichen? Viele Faktoren spielen in dieser komplexen Materie eine Rolle – Industrie, Landwirtschaft, Konsumverhalten und Ernährung der Verbraucher und vieles mehr. Unstrittig ist: Der Mobilität kommt eine wichtige Rolle zu. Das Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) hat berechnet, dass

der Lebensbereich Mobilität mit deutlich über zwei Tonnen CO₂ pro Kopf und Jahr ins Gewicht fallen, die Ernährung mit eineinhalb Tonnen.

So findet der „Klimagipfel“ im Grunde jeden Tag statt: Er beginnt am Morgen mit dem Weg zur Schule oder zum Arbeitsplatz und endet am Abend mit der Fahrt nach Hause. Denn die Wahl des Verkehrsmittels beeinflusst die CO₂-Bilanz erheblich. Der ÖPNV sorgt dafür, dass die Bevölkerung klimafreundlich von A nach B gelangt. Sicher kommt es bei der Klimabilanz von Verkehrsmitteln nicht nur darauf an, was an

Emissionen „hinten rauskommt“ – sondern auch, wie Fahrzeuge produziert werden, wie langlebig sie sind, welche Umweltbelastungen bei der Pflege und Wartung entstehen und viele andere Aspekte bis hin zum persönlichen Fahrstil eines Fahrers. Klar ist aber, dass die Auslastung entscheidend ist: Je mehr Menschen pro Fahrzeug mitfahren, desto besser wird die CO₂-Bilanz jedes Einzelnen. Auch deshalb ist der Nahverkehr beim Klimaschutz führend. Umso mehr Menschen in Bahn oder Bus einsteigen, desto besser die CO₂-Bilanz.



Etwa **2/3**
DER CO₂-EINSPARUNGEN
verbuchen die Bahnstrecken mit dem höchsten Verkehrsaufkommen.

*Jährliche CO₂-Einsparungen durch ÖPNV-Nutzer auf dieser Strecke



30
KILOGRAMM CO₂
sind das pro Tag. Nur 2 Tonnen pro Jahr oder knapp 6 Kilogramm am Tag wären jedoch klimaverträglich.

Um **6**
KILOGRAMM CO₂
verbessert eine Busfahrt von Niebüll nach Flensburg die persönliche Klimabilanz im Vergleich zur Autofahrt einer einzelnen Person. Das entspricht in etwa der Menge an CO₂, die in 650 Stunden durch den Betrieb einer Energiesparlampe entsteht.

10-12
TONNEN CO₂
produziert jeder Mensch in Deutschland pro Jahr durchschnittlich.

254.000
TONNEN CO₂
werden in Schleswig-Holstein jährlich durch Bus- und Bahnverkehr vermieden, davon 105.000 Tonnen durch den Bahnverkehr. Das entspricht den CO₂-Emissionen für Heizen und Strom einer Stadt mit rund 40.000 Einwohnern.

Nach Adam Riese
Etwa 70 Kilometer sind es von Kiel nach Neumünster und zurück. Ein Auto (Benziner, Mittelklasse, Baujahr ab 2014) verursacht bei einem Verbrauch von 5,6 Liter pro 100 Kilometer im Durchschnitt 132,2 Gramm** CO₂ pro Kilometer. Mit einem durchschnittlich ausgelasteten Zug dagegen fallen nur knapp 100 Gramm pro Person und Kilometer an. Summa summarum belastet eine Alleinfahrt im Auto die eigene Klimabilanz also mit 9,25 Kilogramm** CO₂, eine Fahrt mit dem Zug lediglich mit knapp 7 Kilogramm**.

Weiterrechnen mit NAH.SH
Ermitteln Sie Ihre persönliche CO₂-Bilanz mit dem CO₂-Rechner der NAH.SH! Hier können Sie ganz einfach errechnen, welchen CO₂-Ausstoß Sie pro Jahr verursachen. Und Tipps, wie Sie Ihre Bilanz durch einfache Maßnahmen effektiv verbessern können, gibt's gratis dazu.
www.nah.sh/klima

**Zahlen aus dem NAH.SH-Klimarechner: www.nah.sh/klima



Auch Züge
können flirten!



Marco Kardel
36 Jahre, aus Bad Bramstedt

NAH.Aufnahme

Früher waren Farben und Lacke sein Metier, heute steuert Marco Kardel Züge der nordbahn (NBE). Wie es dazu kam und was er daran schätzt, erzählt er uns im Gespräch.

In der Meldestelle am Altonaer Bahnhof in Hamburg herrscht wie üblich rege Betriebsamkeit. „In diesen Büros werden sämtliche Informationen gebündelt, über die wir Triebfahrzeugführer Bescheid wissen müssen“, erklärt Marco Kardel, während er sich einen Überblick über die aktuellen Baustellen und Langsamfahrstellen verschafft. „Einfach nur beschleunigen und bremsen – damit ist es nicht getan.“ Doch selbst das ist Herausforderung genug: Der Bremsweg eines Zuges beträgt bei 160 km/h ungefähr 700 Meter. Bei nassem Laub oder Schnee auf den Gleisen wird er sogar noch länger. „Da muss man aufpassen, dass man nicht an der Haltestelle vorbeirauscht und den Wartenden nur noch zuwinken kann“, sagt Kardel lachend.

Seit eineinhalb Jahren bringt er Fahrgäste für die nordbahn von A nach B. „Um ehrlich zu sein, war das gar nicht mein Plan. Nur durch eine gesundheitsbedingte Umschulung bin ich heute nicht mehr Fahrzeuglackierer, sondern Triebfahrzeugführer“, erzählt er. Das Wörtchen ‚Fahrzeug‘ in der Berufsbezeichnung ist offenkundig geblieben. „Ich habe mich quasi erst auf den zweiten Blick in diesen Beruf verliebt. Allerdings wurde ich heftig angeflirtet“, sagt er und löst die fra-

genden Blicke auch gleich augenzwinkernd auf: „Einer der beiden Züge, auf die ich spezialisiert bin, heißt FLIRT! Kurz für: Flinker Leichter Innovativer Regional-Triebzug.“ Mit 2.000 kW flitzt der FLIRT über die Strecke, das entspricht gut 2.719 PS. „Das ist ein Porsche auf Gleisen“, schwärmt Kardel, „der macht schon richtig Spaß!“

*Einer der beiden Züge,
auf die ich
spezialisiert bin,
heißt FLIRT!*

Doch ausfahren will er seinen ‚Sportwagen‘ nicht. „Zum einen würde es die Fahrgäste in die Sitze drücken, zum anderen muss ich mich natürlich an die Geschwindigkeitsbegrenzungen halten.“ Neben dem Tempolimit muss er zahlreiche Signale entlang der Bahnstrecke und die Informationen, die das Fahrzeug anzeigt, beachten. „Als Triebfahrzeugführer trage ich die Verantwortung für meine Fahrgäste und muss mich daran orientieren, was vor und hinter mir geschieht. Auch wenn ich etwaige Verspätungen gerne sofort wettmachen möchte: Die Sicherheit geht immer vor!“, betont er und

schaut ausnahmsweise einmal ernst. Bei einem Blick in den Schichtplan kehrt sein Lächeln zurück. „Morgen steuere ich den LINT (Leichter Innovativer Nahverkehrs-Triebwagen) von Bad Oldesloe nach Büsum. Auf dieser Strecke fahre ich teilweise nur 80 km/h.“ Doch auch diese langsame Route hat einen besonderen Reiz für Marco Kardel: „Manchmal ist es, als dürfe man mit dem Zug mitten durch einen Wildpark fahren. Mal grüßen mich die Rehe von den Feldern, mal zieht ein Greifvogel seine Kreise über meinem Zug.“

Ein Erlebnis ist ihm auf dieser Strecke besonders eindrucklich in Erinnerung geblieben. „Am 31.12.2016 war ich pünktlich zum Jahreswechsel auf den Gleisen unterwegs. Das war schon ein besonderer Moment – zu sehen, wie der Himmel von Stadt zu Stadt immer wieder aufs Neue durch die Feuerwerke erhellt wurde.“ Kaum hat er den Satz beendet, rüttelt Sturm Xavier vehement an den Fenstern der Meldestelle. „Jeder Tag ist anders. Dieser hier scheint ein wenig auf Kra-wall gebürstet zu sein“, sagt Kardel grinsend und verabschiedet sich in Richtung Gleis 8. Der FLIRT wartet schon auf eine letzte Inspektion vor der Fahrt nach Itzehoe.

Ein Tag in ...

Henstedt- Ulzburg

Shoppen,
spielen und
spazieren



**Anfahrt
mit
NAH.SH:**

Beide Stationen, Henstedt-Ulzburg und Ulzburg-Süd, werden von der Bahnlinie A 1 aus Richtung Kaltenkirchen und Hamburg-Eidelstedt regelmäßig und häufig angefahren, auch nachts. Einige Züge fahren ab Neumünster. Die Linie A 3 verstärkt von früh morgens bis spät abends ab und bis Elmshorn den Zugverkehr der AKN Eisenbahn AG. Zusätzlich fährt die Bahnlinie A 2 regelmäßig von Norderstedt-Mitte nach Ulzburg-Süd und zurück.

Boomtown Henstedt-Ulzburg: Am 1. Januar 1970 haben sich Henstedt, Ulzburg und Götzberg zusammengeschlossen – und die Bevölkerung wächst und wächst. Auch die Wirtschaft brummt. Längst ist die größte Kommune Schleswig-Holsteins vor den Toren Hamburgs keine Pendlerstadt mehr, sondern bietet vielen Einwohnern in Betrieben, Einrichtungen und Geschäften Arbeit vor Ort. Für Besucher hält Henstedt-Ulzburg mehr bereit, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Wer zum Beispiel ohne Großstadttheketik shoppen will, kommt hier zum Zug. Apropos Zug: Lästiges Parkplatzsuchen kann man sich sparen, denn „HU“ ist nahverkehrsartig bestens angebunden. Skaten, klettern, toben – ob indoor oder im Bürgerpark, es gibt hier auch reichlich Gelegenheit für Kinder und Jugendliche, sich auszupeinern. Dabei ist die Gemeinde grüner, als der Besucher zunächst vermuten mag: Auf ausgedehnten Rad- und Wanderwegen in der Oberalsterniederung, im Wittmoor, entlang der Pinnau und der stillgelegten Bahntrasse von Henstedt-Ulzburg nach Bad Oldesloe lassen sich Ruhe und Natur genießen.

1.



**Wo die
Alster
entspringt**

9:12 Uhr

Ankunft mit der AKN in Ulzburg-Süd. Als Erstes wollen wir einen erfrischenden Morgenspaziergang unternehmen. Dazu bringen uns die Buslinien 593 oder 293 in fünf Minuten zur Haltestelle Henstedt-Rhen/Alsterquelle. Dann ein paar hundert Meter den Schildern folgen. Wären da nicht die geschwungene Natursteinmauer, Picknickbänke und Hinweistafeln, wir hätten die Quelle des stolzen Flusses womöglich glatt übersehen. Als verwünschtes Bächlein bahnt sich das Wasser durch das Unterholz des lichten Wäldchens. Hier beginnt die Oberalsterniederung, ein Naturschutzgebiet mit Mooren und Sümpfen, Auenwäldern und extensiv genutzten Weiden. Auf dem Rundweg Alsterquelle bekommen wir einen schönen Eindruck davon und atmen erstmal tief durch.

**Quellenweg,
Henstedt-Rhen**

2.



**Spaß
und Action
in der Fun Arena**

10:00 Uhr

Mit der Buslinie 293 fahren wir 20 Minuten bis Ulzburg/Gutenbergstraße. Noch wenige Gehminuten die Straße entlang, dann können Kinder und Jugendliche in der Fun Arena nach Herzenslust toben und spielen: Trampolin springen, klettern, Fußball spielen, auf Matten turnen, rutschen, LEGO bauen, im Blau und Rot der Laser Arena imaginäre Bänder überwinden, gut zielen beim leuchtenden Minigolf und Bowlen im Schwarzlichtbereich ... Eltern dür-

**Shoppen
im Gewerbepark**

3.



11:15 Uhr

Wir nutzen die Zeit für einen entspannten Bummel durch die Deko-Abteilung der Hesebeck Home Company, ein paar Minuten zu Fuß im Gewerbepark. Das Möbelschäft wird seit 1888 als Familienunternehmen geführt. Als Kunden dürfen wir uns einen kostenlosen Kaffee in der Café Lounge gönnen. Zwei Deko-Kissen unter dem Arm, schlendern wir auch durch die moderne Möbelausstellung. Vollholz und Leder. Die Firma setzt auf Qualität. Günstige Möbel, auch für die erste eigene Wohnung, sowie weitere Deko gibt's im Hesebeck Discount-Profi gleich nebenan. Überhaupt ist reichlich Gelegenheit zum Shoppen und Schnäppchenjagen im Gewerbepark: Hier gibt's alles, was das Konsumentenherz begehrt.

**Gutenbergstraße 1-3
Hesebeck (beide Geschäfte)
Mo-Fr 9.30-19.00 Uhr,
Sa 9.30-18.00 Uhr**

fen Kinder ab sieben Jahren den Aufsichten im Mega-Indoorpark überlassen, während sie in der Fitness Arena schwitzen, sich in Pool und Sauna entspannen oder im nahen Gewerbepark shoppen.

**Heidekoppel 3-5
Sa und So,
Feier- und Ferientage in
S-H und HH: 11.00-19.00 Uhr,
außerhalb der Ferien und
Feiertage: Fr 14.00-20.00 Uhr,
Mo-Do geschlossen**

4.



**Dolce Vita
im Volare**

13:00 Uhr

Shoppen und Toben macht hungrig. Zum Glück gibt es gleich um die Ecke einen empfehlenswerten Italiener: „Volare“. Wer traditionelle Küche mit modernen Akzenten mag, is(s)t hier richtig. Der Mittagstisch zu fairen Preisen macht die Wahl schwer: Penne all'arrabbiata oder Pizza mit Salami, Kirschtomaten, Speck und Rucola? Regenbogenforelle aus dem Ofen oder doch lieber das Entrecôte vom Grill? Alte Schwarz-Weiß-Fotos an den Wänden und karierte Tischdecken lassen von Bella Italia träumen.

**Kirchweg 119
Mo-Fr 11.00-15.00 Uhr,
Di-Fr auch 17.00-23.00 Uhr,
Sa 17.00-23.00 Uhr,
So Ruhetag**



6.

**Rodeln
im Bürgerpark**

14:45 Uhr
Eltern, Kinder und Jugendliche, denen nach noch mehr Bewegung ist, können sich im Bürgerpark vergnügen. Einfach vom CCU eine Station mit der Buslinie 293 fahren oder den Weg zu Fuß zurücklegen und los geht's: Rodeln und Rutschen auf dem Rodelberg, Klettern im Kletterpark, skaten, Rollschuhlaufen und Mountainbiken auf der Skaterbahn.
Zum Park: zu Fuß durch Reumannstraße/Jahnstraße



5.

**Handwerkskunst
auf dem Hof Hörnerkamp**

14:00 Uhr
Hinaus aufs Land mitten in der Stadt. Vom Bahnhof Henstedt-Ulzburg drei Stationen mit der Buslinie 196 bis Henstedt-Kirche. Dann ein Viertelstündchen zu Fuß durch den alten Ortskern mit schmucken Reetdach-Häusern schlendern. So schön kann Henstedt-Ulzburg sein! Das 270 Jahre alte Gehöft ist Susanne Jägers und Sabine Sülaus Elternhaus. Die Tür zu ihrer Diele steht immer offen. Hier bietet eine Imkerin aus der Nachbarschaft Honig an. 200 Jahre alte Balken des Hofes und sturmgebrochene Äste werden zu Kerzenständern und handgefertigten Dekorationen. Landschaften und Stillleben von Hans-Werner Seyboth schmücken die Dielenwände. Wer dem Künstler in seinem Atelier zusehen

will, kommt am besten mittwochs oder ruft vorher an. Weite Himmel, Moore, Küsten – seine Farbstiftzeichnungen sind kraft- und ausdrucksvoll. Zwei Dielentüren weiter werkelt Augenoptikermeister Jörn Dackow. Jede Brille wird in Muster, Form und Material nach persönlichem Wunsch des Kunden handgearbeitet: einzigartig, präzise, individuell. 40 Muster und ein Musterbuch sind in seiner historischen Werkstatt zu bewundern.
**Farbstiftatelier Seyboth,
Hörnerkamp 11-13
Mi 10.00-17.00 Uhr
u. n. Vereinbarung: 0177.24 86 695
Manufakturbrille:
Termine unter 0172.95 92 718**



7.

**Zwischenstopp
für Leseratten**

16:00 Uhr
Wir lassen uns weiter durch die Stadt treiben und bummeln die Hamburger Straße entlang. Ein paar Gehminuten südlich des Bahnhofs stoßen wir auf die „Buchhandlung Henning Rahmer“, in der es sich wunderbar schmökern lässt. Von den neuesten Romanen über Kinderbücher und Reiseführer bis hin zu Philosophie und Technik: Hier gibt es nahezu alles, was zwischen zwei Buchdeckel passt, fachkundige Beratung inklusive. Lesefutter für die Rückfahrt und Postkarten für die Liebsten hätten wir damit auch schon!
**Hamburger Straße 22 A
Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr,
Sa 9.00-13.00 Uhr**



8.

**In Ruhe
stöbern im CCU**

16:30 Uhr
Strickjacken, Hosen, Pullover – im CCU nach Klamotten zu stöbern, ist genau richtig, um sich einen schmuddelig fröhlichen Winterabend zu versüßen. Trockenen Fußes lässt es sich in dem modernen, gerade mal drei Jahre alten CityCenter gleich neben dem Bahnhof in aller Ruhe aussuchen

und anprobieren. Die Mall bietet viele große und kleine Geschäfte und bleibt dabei wohltuend überschaubar.
**Hamburger Straße 8
CCU: Mo-Sa 7.00-22.00 Uhr
Die Öffnungszeiten der einzelnen Geschäfte können variieren.**



9.

**Grillduft
im Maren Köz**

18:00 Uhr
Ein Duft von mediterranem Sommer zieht bei Maren Köz auch im Winter durch den Raum. Die anatolischen Spezialitäten sind fast alle auf dem Holzkohlegrill gegart, ohne Schweinefleisch, stattdessen mit Rind, Huhn oder Lamm. Es gibt hier weit mehr als Döner und Dürüm, die man natürlich auch bekommen kann: Auberginenspieß mit Hackfleisch, Lamm-Spezialitäten, Grillteller, gegrillte Hähnchenkoteletts,

türkische Knoblauchwurst und vieles mehr. Wir genießen superzarten Rinderspieß und kräftig-würzige türkische Lamm-Frikadellen, beides gegrillt. Darauf einen Türkisch-Mokka. So lecker!
**Rathausplatz 3
Mo-Fr 11.00-22.00 Uhr,
Sa 12.00-22.00 Uhr,
So und Feiertage: 16.00-22.00 Uhr**



10.

**Whisky
und Cocktail
zum Feierabend**

21:30 Uhr
Zigarre und Whisky gefällig? Oder lieber Coconut Kiss – fruchtiger Cocktail mit Kokos, Kirsch- und Ananassaft und einem Schuss weißem Rum? Ob mit Begleitung oder alleine: In Zobi's Bar & Lounge neben dem Bahnhof können Männer und Frauen einen netten, gepflegten Abend erleben. Zobeir Rahmani, gelernter Barkeeper mit 17 Jahren Berufserfahrung, freut sich, dass sich ältere wie jüngere Gäste bei ihm wohlfühlen. Er berät gern, bietet außergewöhnliche Rum- und Whiskysorten, lose Zigarren, mixt Longdrinks, schüttelt klassische und spezielle Cocktails, zapft Bier, öffnet Prosecco und Wein. Carpe noctem – Nutze die Nacht!
**Bahnhofstraße 1
Di-Do 17.00-24.00 Uhr,
Fr und Sa 17.00-1.00 Uhr,
So 17.00-23.00 Uhr**

NAH.SH sucht ... und findet:

Die besten Schleswig-Holstein-Krimis

Schön zu wissen, dass es sie noch gibt, diese kleinen, charmanten Buchhandlungen, in denen man stöbern und „spazierendenken“ kann. Schön, Menschen zu begegnen, die sich Zeit nehmen für eine Beratung und die die Bücher, die sie ihren Kunden ans Herz legen, auch wirklich selbst gelesen haben. Menschen wie Hauke und Sonja Harder. Als sich ihre beruflichen Wege vor Jahren kreuzten, beschlossen sie bald, künftig gemeinsam weiterzugehen – beruflich und privat. „Als wir das erste Mal mit dem Gedanken gespielt haben, uns selbstständig zu machen, war ich mir sicher: Wenn ein eigener Laden, dann so einer wie die Buchhandlung Almut Schmidt in Kiel-Friedrichsort!“, erinnert sich Sonja Harder. Tatsächlich ergab sich 2011 dann die Gelegenheit, eben diese Buchhandlung zu übernehmen.

Und da sind wir: Bei einer Tasse Kaffee und einem minütlich wachsenden Stapel an persönlichen Empfehlungen kommen wir auf das Thema Küstenkrimis. Jede Region hat ihre ganz eigene Literaturlandschaft. So auch der Norden. Und diese Landschaft ist, gerade im Krimigenre, keineswegs so flach wie ihre geografischen Begebenheiten. „Was die Leser reizt, sind die authentische

Sprache und die für Norddeutschland so typische Tonart“, so Hauke Harder. Frisch, schnörkellos und mit einer Brise, Pardon, Prise trockenen Humors. Hauke Harder widmet sich daher in seinem Blog „Leseschatz“ und in den regelmäßig in der Buchhandlung veranstalteten Lesungen auch gern den Werken hiesiger Autoren. Es mache eben viel Spaß, die eigene Heimat beim Lesen wiederzuerkennen und womöglich einem vertrauten Straßenverlauf entlang der gelesenen Zeilen zu folgen, fügt Sonja Harder hinzu. Vier Empfehlungen haben die beiden für uns ausgesucht.

Weiterlesen!
Wer online in der Buchhandlung Almut Schmidt stöbern will, kann das hier tun:
www.buchhandlung-friedrichsort.de
Hauke Harder ist nicht nur Buchhändler, er bloggt auch über Literatur:
www.leseschatz.com



Bernhard Kegel:
Ein tiefer Fall

Der nach Einschätzung der Harders „beste Lokalkrimiautor“ Kiels ist ein Berliner. Für den zweiten Band seiner bisher dreiteiligen Krimireihe um seine Figur Hermann Pauli, der als Zoologe Verbrechen auf der Spur ist, wählte der Autor den Wissenschaftsstandort Kiel. Dafür musste er sich zunächst einmal mit der Fördestadt vertraut machen. Mithilfe der unzähligen Kieler, die er während seiner Recherche angesprochen hat, scheint ihm dies gelungen zu sein. Das Lesevergnügen, ein Mix aus Spannung, Unterhaltung und Meeresrauschen, liefert geschickt verpackte Biologiekenntnisse gleich mit.



Roman, 2013
Fischer Taschenbuch
ISBN-13: 9783596193905
10,99 Euro

Anja Goerz:
Wenn ich dich hole

Schon der Einstieg hat es in sich: Ein Familienvater sitzt am Flughafen Heathrow fest und telefoniert mit seinem zehnjährigen Sohn. Dieser gerät zunehmend in Panik, da seine Mutter längst zurück sein müsste und er das Gefühl hat, jemand Fremdes sei in dem abgelegenen Haus in Niebüll. Dieses Telefonat wird alles verändern. Bald kommt der nordfriesische Dorfpolizist ins Spiel. Und die Spannung in Echtzeit nimmt kontinuierlich Fahrt auf.



Roman, 2017
dtv premium
ISBN-13: 9783423261470
14,90 Euro

Hendrik Neubauer
und Arnd Riiskamp:
Strand ohne
Wiederkehr

Humorvoll, ein bisschen schrullig, aber keineswegs klamaukig ist die Tonart der Ermittlungen von „Rasmussen und der Brix“, Polizist und Richterin im hohen Norden, die in ihrem dritten gemeinsamen Fall einem Mysterium auf den Grund gehen – auf den Meeresgrund, wenn man so will. Denn in der Eckernförder Bucht hat es mehrere Badegäste plötzlich in die Tiefe gerissen. Was hat sie gepackt? Tauchen sie wieder auf? Und wird man hier nie wieder sicher sein?



Roman, 2016
Emons
ISBN-13: 9783954519446
10,90 Euro

Eva Alnstädt:
Ostseefeu

Kommissarin Pia Korittki liebt die Ostsee, scharfes Essen und Gerechtigkeit. Und wie so oft steckt die Lübecker Ermittlerin mitten in einem kniffligen Fall – mit gewohnt kühlem Kopf, dem logistischen Geschick einer alleinerziehenden Mutter und feinem Gespür für die verbrecherischen Verwicklungen, die Schatten auf die historischen Gemäuer der Hansestadt werfen. Wer einen gehobenen Anspruch an Dramaturgie und Figuren hat, wird hier ein literarisches Zuhause finden – und sei es eben nur für einen Kurzurlaub an der Küste.



Roman, 2015
Bastei Lübbe
ISBN-13: 9783404171873
9,99 Euro

Mein echter Norden



Abrocken am Feuer

Wacken, diese kleine Gemeinde in Schleswig-Holstein, ist berühmt für ihr Metalfestival Anfang August. Seit 2017 gibt es mit den Wacken Winter Nights einen winterlichen Ableger. Vom 23. bis 25. Februar 2018 wartet das familiäre Musik- und Kunstfestival mit Konzerten bei Feuerschein zum zweiten Mal auf. Im Eispalast spielen Bands Mittelalterrock, Symphonic Metal, Pagan und Mystic Folk, während Fabelwesen, wandelnde Musiker, Geschichtenerzähler und Zauberer durch den Märchenwald ziehen. Es gibt verschiedene Workshops, man kann Handwerkern über die Schulter schauen und an Marktständen feilschen. Tickets zwischen 29,50 und 89 Euro.

Wacken Winter Nights

Reselithweg 17
25596 Wacken
www.wacken-winter-nights.com



Historisch weihnachtsbummeln

Stimmungsvolle Weihnachten vor historischer Kulisse: In der Breiten Straße und auf dem Marktplatz vor dem imposanten Lübecker Rathaus, einem backsteingotischen Bau aus dem frühen 13. Jahrhundert, findet von Ende November bis Ende Dezember der historische Weihnachtsmarkt statt. Urkundlich erwähnt wurde der Markt übrigens erstmals 1648. Unter einem Himmelsnetz aus Tausenden Lichtern zeigen Kupfer- und Silberschmiede, Zinngießer und andere Handwerker mittelalterliches Kunsthandwerk. Gaukler und Musiker in historischem Gewand sorgen auf der Bühne für Unterhaltung. Und natürlich gibt es auch Leckereien und gebrannte Mandeln.

Weihnachtsmarkt Lübeck

27.11. bis 29.12.2017
Rathausmarkt, 23552 Lübeck
www.luebecker-weihnachtsmarkt.de



Wild essen

Rothirsch, Damhirsch, Reh – Wild aus dem Sachsenwald und andere regionale Köstlichkeiten gibt es im Jagdrestaurant Waldesruh am See. Auch Vegetarier und Fischliebhaber finden hier etwas. Das familiengeführte Haus ist Mitglied im Verein „FEINHEIMISCH – Genuss aus Schleswig-Holstein“, der sich die Neuentdeckung der schleswig-holsteinischen Kochkultur, mehr Qualität und Vielfalt beim Lebensmittelangebot und Umweltschutz auf die Fahnen geschrieben hat. Der ursprünglich reetgedeckte Gasthof aus dem 18. Jahrhundert diente dem Grafen Friedrich zur Lippe ab 1763 als privates Jagdschloss und Ruhesitz. Das Hotel bietet außerdem zwölf Zimmer.

Hotel und Restaurant Waldesruh

Am Mühlenteich 2, 21521 Aumühle
T. 04104.69 530
www.waldesruh-am-see.de

Kur in der Natur

Wie einer meiner Lieblingsorte im „echten Norden“ aussieht? Stellen Sie sich das berühmte Gemälde „Kreidefelsen auf Rügen“ von Kaspar David Friedrich vor. An diese Szenerie erinnert die Landschaft westlich von Glücksburg an der Flensburger Förde. So eine Mischung aus steil abfallender Küste, Meer und Wald gibt es gar nicht so oft in Schleswig-Holstein. Wenn ich auf meiner Hausstrecke von Bockholmwik nach Langballigau spaziere, finde ich einen für mich einzigartigen Ort der Stille. Er liegt an einer Bank am Walderand, vor mir die Ostseeküste, um mich herum ein märchenhafter Wald, hinter mir rascheln sanft die Blätter im Wind. Hier kriege ich den

Kopf frei, kann einmal „den Speicher leeren“, auf das Wasser schauen und der Natur zuhören. In meinem Job sind alle Sinnesreize intensiv gefordert. Um immer wieder aufs Neue kreativ sein zu können, brauche ich diese Regeneration.

Wichtig ist aber auch der Weg dorthin: Er führt immer durch den Wald und liegt dennoch am Wasser. So oft wie möglich laufe ich ihn entlang. Ich mag die innere Dynamik des Weges und ich nutze sie, um Inspiration für meine Choreografien zu finden. Hier bin ich auch motorisch aktiv und probiere schon mal eine bestimmte Bewegung aus. Es kann also durchaus vorkommen, dass ich

wie der Glöckner von Notre Dame durch den Wald humpele – zum Glück sieht mir niemand dabei zu. Wenn ich dann aber an meiner Lieblingsbank angekommen bin, nehme ich nur noch die Atmosphäre auf und versuche, gar nichts mehr zu denken. Ich sitze einfach still da und beobachte die Vögel und Bäume. Das ist meine ganz persönliche „Ruhetankstelle“.

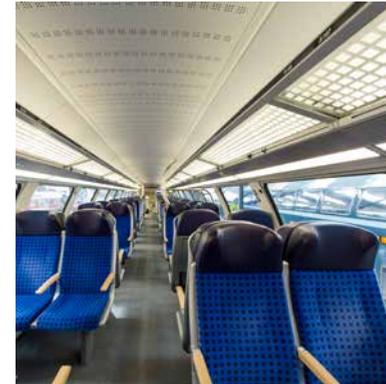
Katharina Torwesten, 49, ist seit 2010 Ballettdirektorin des Landestheaters Schleswig-Holstein. Die gebürtige Münsteranerin ist im ländlichen Westfalen aufgewachsen und liebte schon als Kind die Natur.

Katharina Torwesten
49 Jahre, aus Bockholmwik



Kurz & Bündig

Neues aus der Welt des Nahverkehrs



Für Umsteiger

Bessere Anschlüsse in Kiel

Wenn Anfang 2018 die neuen Fahrzeuge im Netz Mitte Fahrt aufnehmen, sind verlässlichere Anschlüsse möglich: Die Übergangszeit zwischen den Linien RE 72 Flensburg – Kiel und dem RE 70 Kiel – Hamburg beträgt dann in der Regel elf statt vier Minuten bei insgesamt gleich bleibender Fahrzeit. Die Übergangszeit zwischen der Linie RB 73 Eckernförde – Kiel und der zweiten durchgehenden Verbindung mit der RE-Linie 7 nach Hamburg wird ebenfalls von fünf auf zwölf Minuten verlängert. Die Linie RB 63 Neumünster Hohenweststedt – Heide hat in Neumünster künftig zudem stündlich Anschluss an den RE 7 nach Hamburg, Kiel und Rendsburg.

Für Sonntagsfahrer

Neue Verbindungen am Wochenende

Das Fahrplanangebot im Bahnnetz Nord an Sonntagen wurde aufgestockt: Die RB-Linie 73 Eckernförde – Kiel ist seit dem 10. Dezember auch sonntags unterwegs. Zwischen Eckernförde, Gettorf und Kiel gibt es damit täglich einen Halbstundentakt und eine halbstündliche Verbindung Richtung Hamburg. Die Bahnhöfe Kronshagen und Kiel-Hassee werden jetzt auch sonntags regelmäßig bedient. Die Züge der Linie RB 75 Kiel – Rendsburg fahren nun sonntags im Stundentakt, bis Dezember gab es alle zwei Stunden eine Verbindung. Die Linie RB 63 Neumünster – Hohenweststedt – Heide ist im Abschnitt Neumünster – Hohenweststedt sonntags ebenfalls im Stundentakt unterwegs.

Für Pendler

Mehr Fahrten von und nach Hamburg

Ab Hamburg fährt seit dem 10. Dezember im Berufsverkehr ein weiterer Zug nach Kiel: Abfahrt ist um 6:37 Uhr, Ankunft um 7:55 Uhr. Der Zug hält auch in Pinneberg (Abfahrt 6:56 Uhr). In Neumünster bietet er eine schnelle Umsteigeverbindung Richtung Flensburg. Bei der *nordbahn* fahren um 22:06 und 23:06 Uhr zusätzliche Spätverbindungen vom Hamburger Hauptbahnhof über Pinneberg und Elmshorn nach Itzehoe. In Gegenrichtung sind um 20:54 und 21:54 Uhr zusätzliche Züge von Itzehoe zum Hamburger Hauptbahnhof unterwegs. Am Nachmittag halten Züge der Linie RE 7 aus Flensburg/Kiel um 16:57 und 17:57 Uhr künftig auch in Pinneberg.



Befragungen im Bus

Daten helfen bei Angebotsplanung

Bis zum Frühjahr 2018 werden wieder Fahrgäste in den Bussen zu ihrem Fahrverhalten befragt. Da die NAH.SH in der letzten Welle nicht alle Verkehre erfassen konnten, finden jetzt noch Befragungen in den Stadtverkehren Lübeck, Neumünster und Flensburg statt. Die Kiel-Region soll noch folgen. Die – selbstverständlich freiwilligen – Teilnehmer werden zu Verkehrsströmen, zur Auslastung der Fahrten sowie Strukturen im Nahverkehr befragt. Dazu zählen zum Beispiel die Ein- und Ausstiegshaltestelle der Fahrgäste, das benutzte Verkehrsmittel zur Haltestelle, die Fahrkartensorte und der Reisezweck. Die Ergebnisse helfen bei der Angebotsplanung und -bewertung.



Individuelle Städtereisen

Neues Onlineportal gestartet

Individuell durch den echten Norden reisen: Schleswig-Holstein ermöglicht seinen Besuchern und Einwohnern viele angenehme Städtetrips mit kurzen Wegen. Mit dem neuen Onlineportal STADTLIEBE2GO können Interessierte sich eine Städterunde im echten Norden zusammenstellen und sie auch gleich buchen. Insgesamt zwölf Städte – von Ahrensburg über Friedrichstadt und Lübeck bis Rendsburg – präsentieren ihre Highlights in den Kategorien Kultur, Gastronomie, Shopping, Übernachtung und Glücksorte. Weil man Städtereisen natürlich am besten mit Bahn und Bus unternimmt, ist NAH.SH Kooperationspartner. Mehr Infos: www.stadtliebezgo.de

Neues aus dem
NAH.SH-Club



Letzte Monatsaktion

NAH.SH-Club wird eingestellt

Das Jahr 2018 hält für alle Nahverkehrsfreunde hoffentlich wieder viele schöne Momente bereit – natürlich besonders an den norddeutschen Küsten. Daher verlost NAH.SH bei der aktuellen NAH.SH-Club-Gewinnaktion drei hochwertige Kalender mit Motiven von der Ost- und Nordseeküste. Damit kommen *los!*-Leser ganz bestimmt gut durch das Jahr 2018! Die Dezemberaktion wird die letzte Monatsaktion im NAH.SH-Club sein: NAH.SH stellt den Club zum Jahresende ein und bedankt sich für das rege Interesse und für reichlich nettes Feedback!
www.nah.sh/nah-sh-club

Für Rätselfüchse

Schaden-ersatzpflicht	3	Südafrikaner	Giftzweig bei „Wickie“	Wassersportler	Hand-, Nadelarbeit	früherer österr. Adelstitel	Koseform v. Katharina
durchkämmen, durchstreifen							Segelbaum
Entdeckung, Ausgrabung	1			erster Mensch (A. T.)			6
Altwaren, Kram	14		12				Kurzwort für einen Dünger
		9		kleines Fein Gebäck	11		5
mager; trocken	13	Sachvortrag brit. Männernamen				7	
Hab-, Raffsucht				4	Ehefrau	deutsche Vorsilbe	Gewässer
Spitzn. d. Nordamerikaners	amerik. Tänzer (Fred) † 1987		veraltet: Toilettenraum, -becken	kristalliner Schiefer			
		10			arab.: Vater		verlassenes Robbenjunges
in Richtung Flussmündung		Ruhestörung, Lärm		Schulfach (Kurzwort)		8	
			16			Wickelgewand der Inderin	Schreibstifteinlage
verwender Tierkörper		2		Storms „graue Stadt am Meer“			
Vollkommenheit, Ziel					17	US-Boxlegende † 2016 (Nachn.)	18
Vorschlag zur Abhilfe				sich täuschen		15	
Kreisstadt von Ostholstein	19				ein Insel-europäer		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ob auf einer Zugfahrt, in der Mittagspause oder am Küchentisch:

40 Fragen rund um Schleswig-Holstein sowie zu weiteren Themen aus Kultur, Geografie, Naturwissenschaft und Sport warten auf eine schlaue Antwort. Und damit keine Fragen offenbleiben, gibt's die komplette Auflösung in der nächsten Ausgabe.

Viel Spaß beim Knobeln!

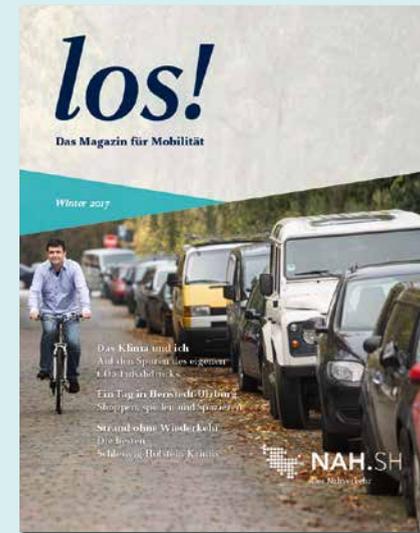
Lösung Ausgabe 03/2017:

S	N	C						
T	H	O	M	A	W	A	S	
O	E	L	R	U	E	D	E	
E	I	D	E	R	I	L	E	
E	R	L	E	E	N	I	L	
B	F	L	A	G	G	E		
K	A	N	A	L	L	U		
U	N	D	S	Z	A	R	T	
I	B	A	D	E	S	E	E	
E	L	A	N	P	L			
G	Z	R	H	E	I	N		
L	E	C	I	T	H	I	N	I
I	L	L	O	R	G	I	E	
G	A	L	L	E	S	T		
E	N	E	N	O	L	T	E	

(1-8) Kernobst

Abonnement

Jetzt 4 Ausgaben pro Jahr frei Haus erhalten!



Mit einem kostenlosen Abo von los! landen die neuesten Informationen, Angebote und Aktionen rund ums Bus- und Bahnfahren im echten Norden bis zu viermal im Jahr brandaktuell in Ihrem Briefkasten.

los! können Sie per E-Mail bestellen: kundendialog@nah.sh

Wenn Sie Ihr kostenloses Abo lieber per Post ordern möchten, werfen Sie einfach die ausgefüllte und frankierte Bestellkarte in den nächsten Briefkasten.



Ich will los!

Ich möchte bis zu viermal pro Jahr die Ausgabe von los!, dem Magazin für Mobilität, per Post erhalten. Dieses Abo ist für mich kostenfrei und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen fristlos gekündigt werden. Bitte senden Sie meine Ausgaben von los! an folgende Adresse:

Name

Straße

PLZ, Ort

los! habe ich entdeckt: am Bahnhof als Beilage in „lebensart“

in Bahn oder Bus im Internet durch Empfehlung

anders, nämlich:

Bitte freimachen

NAH.SH GmbH
Stichwort „los!“
Raiffeisenstraße 1
24103 Kiel

