

MEIN

SOMMER 2019

**BAHN
HOF**



MARK FORSTER

DER STAR VON NEBENAN

GROSSE GEFÜHLE UND MUT ZUR VERÄNDERUNG

ÜBER MUT

Kolumnist Harald Martenstein gerät auf Reisen in knifflige Situationen.

UNTER STROM

So geht's vom Bahnhof am schnellsten zur nächsten Mutprobe.

IN DER WAFFEL

Der Spaghetti-Eis-Erfinder verrät die Trendsorten des Sommers.

gelb blau

haut rein wie
Sau!



klein 1,20 €
groß 1,60 €

auch
laktosefrei
erhältlich

61x
in Deutschland



- Bayern:** Ansbach Aschaffenburg Augsburg Bayreuth (demnächst) Coburg Erlangen Freising Hof Ingolstadt Landshut München-Pasing München-Stachus(demnächst) München-Hbf(4x) Neumarkt Nürnberg-Hbf(4x) Passau Plattling Regensburg Rosenheim Würzburg
- Baden-Württemberg:** Friedrichshafen Heidelberg Heilbronn Ludwigsburg Mannheim-Osttunnel Mannheim-Westtunnel Pforzheim Singen Stuttgart-Hbf(4x) Stuttgart-Stadtmitte
- Hessen:** Darmstadt
- Rheinland-Pfalz:** Kaiserslautern Koblenz Mainz
- Nordrhein-Westfalen:** Aachen Bochum Dortmund-Hbf(3x) Essen-Hbf(2x) Köln Münster Wuppertal
- Niedersachsen:** Braunschweig Hannover
- Hamburg:** Hamburg-Hbf(2x) Hamburg Hochbahn
- Berlin:** Berlin-Alexanderplatz Berlin-Friedrichstraße



SPRUNG INS KALTE WASSER

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist nicht nur die Zeit des Jahres, in der wir die Seele baumeln lassen. Es ist auch die Zeit, in der die Energie der Sonne dazu ermutigt, neue Wege zu erkunden. Auch wir freuen uns darüber, eine neue Herausforderung anzunehmen: Wir haben kürzlich die Leitung der MEKB GmbH übernommen, der Marketinggesellschaft der Einkaufsbahnhöfe in ganz Deutschland. An dieser Stelle präsentieren wir Ihnen künftig erfrischende Einblicke in unsere Magazinthemen.

Passend zum Tatendrang, den der Sommer in vielen von uns weckt, lautet das Thema dieser Ausgabe „Mut“. Wie viel es davon braucht, um ganz an die Spitze zu kommen, darüber haben wir mit Mark Forster gesprochen. Der 35-Jährige ist Juror bei „The Voice of Germany“ und einer der erfolgreichsten Popstars Deutschlands. Im Interview hat er uns verraten, was das Mutigste war, das er je gemacht hat – und wieso

man als Künstler nicht immer alles auf eine Karte setzen muss.

Mut kann man mit vielem beweisen, sogar mit dem Gaumen. Von einem Kochblogger-Paar haben wir uns ein ungewöhnliches Rezept kreieren lassen, das italienische Dolce Vita mit asiatischer Exotik kombiniert. Außerdem stellt uns der experimentierfreudige Spaghetti-Eis-Erfinder seine Eistrends des Sommers vor. Wem der Sinn nach mehr Nervenkitzel steht, kann zahlreiche Mutproben in nur wenigen Minuten vom Bahnhof aus erreichen: Von Bungeejumping bis House Running empfehlen wir die besten Adrenalinkicks.

Doch ganz egal, ob Sie auf dem Zehnmeterbrett oder mit Schwimmflügeln vor dem Planschbecken stehen: Wagen Sie den Sprung ins kalte Wasser – so wird es ganz bestimmt ein fantastischer Sommer!

Sebastian Mensing
Vorsitzender der
Geschäftsführung



Viola Hendrich
Viola Hendrich
Kaufmännische Geschäftsführung



GASTKOLUMNE

SEITE 06



GUTER GESCHMACK

SEITE 18



MUTPROBE

SEITE 28



MEIN STYLE: FRAUEN

SEITE 08



VERANSTALTUNGEN

SEITE 20



FIT IM SOMMER

SEITE 24



MEIN STYLE: MÄNNER

SEITE 10



TITELSTORY

SEITE 12



KINDERSEITE

SEITE 33



GUT ZU WISSEN

SEITE 17



DER BEEF

SEITE 27



FAKTENSNACK

SEITE 35

06

Gastkolumne

Zeit-Kolumnist und Autor Harald Martenstein über Mut im Zug, Small Talk – und warum Tugend und Irrsinn oft nahe beieinanderliegen.

08

Mein Style: Frauen

Cooler Mustermix: mit knalligen Koralltönen und maritimen Streifen farbenfroh in den Sommer starten.

10

Mein Style: Männer

Stilsicher zum Kombi-König: Farbenfrohe Prints und mutige Muster ergeben Ihren neuen Lieblingslook.

12

Titelstory: Mark Forster

Der Musiker über seine Pilgerreise zum Pop, emotionale Texte auf dem neuen Album, seine größte Angst – und darüber, warum er eine Mütze trägt.

17

Gut zu wissen

News der Bahnhöfe deutschlandweit.

INHALT

18

Guter Geschmack

Über den Tellerrand: leckere Fusionsküche mit Thai-Bolognese und Gurkensalat. Und: der Spaghetti-Eis-Erfinder über neue Eistrends.

20

VERANSTALTUNGEN
IM BAHNHOF

24

Fit im Sommer

Outdoor-Workout ohne Geräte: Coach Kevin zeigt die besten Freiluft-Übungen.

26

Musik macht Mut

Pop-Poetin Alexa Feser über Ängste und ihren neuen Song.

27

Der Beef

Schisser vs. Adrenalinjunkie – Jan Kowalsky und Wolfgang Kulow im Streitgespräch.

28

Vom Bahnhof zur Mutprobe

Adrenalinkick gefällig? Mutprobe in Bahnhofsnähe.

30

Lesen. Hören. Sehen.

Starke Geschichten von starken Menschen.

31

Mut zum Neuanfang

Autorin Sibylle Tobler verrät im Interview, wie man über den eigenen Schatten springt.

32

Kreuzworträtsel

Gutschein für ein Wochenende im Europa-Park in Rust gewinnen.

33

Spiel, Spaß & Spannung

Die Kinderseite.

34

Gewinnspiele

Alle Chancen auf Gewinne im Überblick.

35

Faktensnack Urlaub

Wissenswertes für unterwegs.

Videos, Hintergründe und tagesaktuelle Inhalte auf:

EINKAUFSBAHNHOF.DE

GASTKOLUMNE VON HARALD MARTENSTEIN

Der Autor und Zeit-Kolumnist wünscht Bankräubern mehr Feigheit und sich selbst mehr Mut, Frauen im Zug anzusprechen – ganz ohne sie anbaggern zu wollen.

ÜBER MUT IM ZUG

Einer der dümmsten Sätze, die man sagen kann, lautet: Ich bin mutig. Man weiß das immer erst hinterher, dann, wenn man Mut gebraucht hat. Und falls man tatsächlich im Leben mal eine Mutprobe besteht, kann es beim nächsten Mal natürlich anders ausgehen, man versagt. Wer ist schon immer mutig, in jeder Situation? Ein bisschen kommt es wohl auf die Tagesform an.

Ich bin mir nicht einmal sicher, ob Mut wirklich eine Tugend ist. Ein Gangster, der eine Bank überfällt, braucht auch Mut. Dem Gangster wäre ein bisschen Feigheit zu wünschen, dann würde er nicht in den Knast kommen und die Bank hätte weniger Scherereien. Ob Mut eine Tugend ist, ein

**„OB MUT
EINE TUGEND
IST ODER
IRRSINN,
HÄNGT
VON DEN
UMSTÄNDEN
AB“**

Irrsinn oder eine Problemursache, hängt ganz von den Umständen ab. Das sind so die größeren Gedanken. Im kleinen Alltag brauche ich zum Glück nur den kleinen Mut, zum Beispiel beim Zugfahren. Das ist ja die geselligste Form des Reisens. Nur die Postkutschen waren noch geselliger, vermute ich. Ich bin ungesellig. Ich habe ein bisschen Angst davor, Leute anzusprechen. Oft sitze ich im Speisewagen einer Person gegenüber, die ein interessanter Gesprächspartner sein könnte. Warum glaube ich das? Ich habe keine Ahnung, nach welchen Kriterien ich es entscheide.

Besonders schwierig ist es, wenn das Gegenüber eine Frau ist. Womöglich denkt

die, ich will sie anbaggern. Frauen, die, nach meinen Kriterien, gut aussehen, spreche ich deshalb nie an. Ich denke, dass diese Person wahrscheinlich tatsächlich oft angebaggert wird, der Anfangsverdacht gegen mich wäre sofort viel größer. Gewiss, es ist legitim, zu flirten, solange man gewisse Grenzen respektiert. Aber wenn ich doch gar nicht flirten will oder mir dieser Wunsch zumindest nicht bewusst ist, diese Frau denkt es aber und sie gibt mir zu verstehen, dass sie mich zu durchschauen glaubt und ich wohl verrückt bin, weil ich mit einer Frau wie ihr zu flirten wage – sehr unangenehm. Wenn ich aber eine Frau anspreche, die nach meinen Kriterien nicht attraktiv ist, und sie denkt, ich will sie anbaggern, dann ist mir das auch nicht recht. Ich spreche lieber Männer an. Aber das geht eigentlich auch nicht.

Männer sind im Zug häufig beschäftigt, sie sehen nicht einmal aus dem Fenster. Sie lesen, arbeiten Papiere durch oder tippen auf Geräten herum. Frauen tun das auch, aber nicht mit dieser grimmigen Entschlossenheit. Ich will nicht lästig fallen. Und auch ich habe ja im Zug manchmal

etwas Dringendes zu tun. Dann, und zwar nur dann, setzt sich mir gegenüber ein sympathischer Mensch hin und will ein Gespräch beginnen. Der Mensch fragt zum Beispiel: „Wo fahren Sie denn hin? Also ich fahre nach Köln, im Bahnhof soll es da eine schöne Buchhandlung geben, stimmt das?“

**„FÜR SMALL TALK
BRAUCHT MAN MUT“**

Nun muss ich versuchen, das beginnende Gespräch im Keim zu ersticken, ohne unhöflich, arrogant oder schnöselig zu wirken. Davor habe ich auch Angst, weil es nämlich schwierig ist. Deshalb lasse ich mich manchmal auf ein Gespräch ein, obwohl ich keine Zeit habe, bin maulfaul und ärgere mich über mich selber.

Sogar für so etwas Banales wie Small Talk im Zug braucht man offenbar ein bisschen Mut. Den Mut, „nein“ zu sagen und sich unbeliebt zu machen. Den Mut, auf andere zuzugehen und sich eine Abfuhr zu holen. Ich wäre gern ein bisschen mutiger.



Harald Martenstein, 65:
Der Journalist und Romanautor („Heimweg“, „Gefühlte Nähe“) schreibt Kolumnen unter anderem für den Tagesspiegel und seit 17 Jahren für die Zeit. Er wurde vielfach ausgezeichnet, zum Beispiel mit dem Egon-Erwin-Kisch-Preis.

Martenstein ist ausgewiesener Bahnhofs-Experte: Er ist neben dem Mainzer Hauptbahnhof aufgewachsen und war Jurymitglied beim „Journalistenpreis Bahnhof“.



BANDEAU-TOP // ESPRIT // 44,99 €

HUT // COX // GÖRTZ // 19,95 €

Das ganze Sommerfeeling
in einem Hut: Stroh-Optik
mit lässigen Bommeln.



MEIN I

STYLE I FRAUEN



HIPSTER-SHORTS // ESPRIT // 24,99 €

BLAZER // ORSAY // 35,99 €



STRAND-KLEID // ESPRIT // 49,99 €

ALLE STYLES
GIBT'S IM BAHNHOF!
Wo, erfahren Sie auf:
EINKAUF.SBAHNHOF.DE



OHRHÄNGER // BIJOU BRIGITTE // 7,95 €



SANDALETTEN // TAMARIS // 49,95 €



HALSKETTE // BIJOU BRIGITTE // 7,95 €

KNOT WRAP // LUSH // AB 4,95 €



BODY BUTTER
THE BODY SHOP
17 €

Werfen Sie in diesem Sommer alle Regeln über Bord! Denn zumindest modetechnisch ist 2019 fast alles erlaubt. Starke Farben, mutige Prints und extravagante Formen: Wagen Sie den Mustermix! Maritime Streifen in Kombination mit farbenfrohen Drucken sind dabei Ihre Geheimwaffe gegen Eintönigkeit von Ferientagen. Kräftige Koralltöne setzen die passenden Akzente und sorgen für ein tropisches Lebensgefühl. Denn egal, wie heiß der Sommer wird – in Ihrem mutigen Look sorgen Sie zweifellos für aufregende Modemomente.

PANTOLETTEN // ORSAY // 29,99 €



SNEAKER // CONVERSE
GÖRTZ // 79,95 €



Vamos a la playa –
mit dem XXL-Handtuch
in leuchtenden Sangria-Tönen.

08

MAXIKLEID // TOM TAILOR // 59,99 €

STRANDLAKEN // ESPRIT // 39,95 €



HANDYHÜLLE // ADIDAS ORIGINALS
MEDIA MARKT // 24,95 €



Sommerfeeling
für die Couch:
Kissen in kräftigem Korallton.

KISSEN // DEPOT // 12,99 €



RUCKSACK // FJÄLLRÄVEN // GÖRTZ // 94,95 €



T-SHIRT // ESPRIT X CRAIG & KARL
25,99 €

SHORTS // ESPRIT X CRAIG & KARL // 35,99 €

T-SHIRT // TOM TAILOR // 17,99 €

KURZARM-HEMDE // ESPRIT // 29,99 €

JEANS // TOM TAILOR // 59,99 €

Das ist der Sommer zum Anziehen!
Kombinieren Sie mutige Farben zu
Ihren Lieblingsstücken.

10

GRASBÜSCHEL // DEPOT // 7,99 €

Machen Sie diesen Sommer zu Ihrem **modischen Abenteuer!** Springen Sie doch mal über Ihren eigenen Schatten und trauen sich, es farbertechnisch so richtig krachen zu lassen. Das Motto: Alles kann, nichts muss. Außergewöhnliche Muster, bunte Prints und Logodrucke stehen jetzt auf dem Sommerprogramm. Kombi-Könige stylen dazu ausgesuchte Hingucker in leuchtenden Koralltönen. Verstauen Sie also die Basics ganz hinten im Kleiderschrank.

Und wem der Mega-Mustermix dann doch einen Schritt zu weit geht, der kann auf angesagte Statement-Pieces zurückgreifen: Trendsetter kombinieren Accessoires in knalligen Farben gekonnt mit der Lieblingsjeans. So wird der Sommer richtig wild!

MEIN T STYLE MÄNNER



SNEAKER // NIKE // GÖRTZ // 145 €

ALLE STYLES
GIBT'S IM BAHNHOF!
Wo, erfahren Sie auf:
EINKAUFSAHNF.HOF.DE

SOLAR-BIRNE // NANU-NANU // JE 2,95 €

DEINE TICKETS ZUM FISCHGENUSS

NORDSEE

ALASKA-SEELACHSFILET

JETZT NUR 5€
STATT 6,99€
Gültig bis 31.08.2019 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

NORDSEE

2 BACKFISCH-BAGUETTES

JETZT NUR 2,99€
STATT 5,98€
Gültig bis 31.08.2019 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

NORDSEE

2 SEELACHS-EI-BAGUETTES

JETZT NUR 4,49€
STATT 5,98€
Gültig bis 31.08.2019 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

NORDSEE

FISH & CHIPS klein

JETZT NUR 2,99€
STATT 3,49€
Gültig bis 31.08.2019 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

NORDSEE

MIX-BOX normal

JETZT NUR 3,99€
STATT 4,99€
Gültig bis 31.08.2019 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

NORDSEE

2 MATJES-BAGUETTES

JETZT NUR 3,79€
STATT 5,58€
Gültig bis 31.08.2019 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

NORDSEE
Wir sind Fisch.

NORDSEE GmbH • Herwigstraße 16 • 27572 Bremerhaven

Gilt nicht in Verbindung mit anderen Preisaktionen.

„DA GEHT'S ANS EINGEMACHTE“

INTERVIEW:
SASCHA TEGTMEIER
FOTOS:
MICHAEL ROMACKER

Von seinem Hit „Au Revoir“ über den inoffiziellen EM-Song „Wir sind groß“ bis hin zu seinen Auftritten als Juror bei „The Voice of Germany“ und „The Voice Kids“ – Mark Forster ist in den letzten Jahren so präsent im deutschen Pop-Business wie kaum jemand. Im Interview erzählt der 35-jährige Sänger und Songschreiber, wie viel Mut er bei der Veröffentlichung seines aktuellen Albums „Liebe“ benötigt hat, warum der Jakobsweg ihn veränderte – und wie er beim vierten Song von Ed Sheeran im Zug einschläft.



Mark Forster betritt die Bar „Die Villa“ in Kiel so lässig und locker, wie seine Lieder klingen. Dazu passt sein typischer Look: Brille, Bart und Cap, bei dem sich der Schirm gen Himmel streckt. Ein netter Nerd, der mal eben zum Megastar geworden ist. „Hallo, ich bin Mark“, sagt er zu Beginn des Fotoshootings mit „Mein Bahnhof“. Die Vorstellung ist natürlich nicht nötig. Auch weil man das Gefühl hat, ihn schon seit Ewigkeiten zu kennen.

Mark, du stammst aus einem kleinen pfälzischen Dorf. Dein aktuelles Album hast du unter anderem in London und Uganda zusammen mit einigen der weltbesten Musiker aufgenommen. Fragst du dich manchmal, ob du träumst?

Für mich zeigt sich der Erfolg gerade darin, dass ich die Sachen machen darf, die ich mir erträume. Ich habe eine Doku über den besten Kinderchor der Welt gesehen und bin wenige Wochen später nach Uganda geflogen, um mit ihm aufzunehmen. Ein Jahr vorher war ich mit meiner Band in den Abbey-Road-Studios, wo die Beatles ihre Alben aufgenommen haben. Diese Möglichkeiten sind einfach das Beste für mich am Erfolg. Supergeil.

Dein Weg vom Hobbymusiker zum Superstar verlief alles andere als geradlinig. Du hast Jura studiert, dann BWL. Erst nach einer Pilgerreise im Jahr 2009 hast du dich dazu entschlossen, dein Geld mit Musik verdienen zu wollen. Was ist auf dieser Wanderung passiert?

Ich bin dahin gefahren, weil ich ein paar Steine im Bauch hatte. Ich war nicht zufrieden mit meinem Leben. Und wenn man zwei Monate nichts tut, außer zu latschen, dann passieren gute Sachen mit einem: Die Steine wandern in den Kopf und dann verpuffen die. Zuhause sieht man die Dinge klarer. Ich habe beim Wandern nicht entschieden, ich werde Superstar. Ich habe mir nur vorgenommen, ein Album aufzunehmen. Und das habe ich dann durchgezogen.

Du hast dann alles auf eine Karte gesetzt?

Nein, das ist ein Künstlermythos. Es ist überhaupt nicht nötig, alles zu riskieren, alle Brücken niederzubrennen. Man kann mehrere Sachen gleichzeitig machen. Und

das, was man am meisten liebt, wird man auch am besten machen.

Okay, aber wie meistert man den steinigen Weg hin zum Erfolg? Hattest du als BWLer einen klaren Businessplan vor Augen mit dem Ziel: Star?

Es ist Quatsch, ein Star werden zu wollen. Und das ist auch nicht das Großartige an dem Leben, das ich führe. Wenn man Musiker werden will, dann muss man es gut finden, sich wochenlang mit einem Schlag der Snare Drum auseinanderzusetzen. Oder auch wochenlang mit stinkenden Musikern im Proberaum zu verbringen. (Er lacht.) Und das BWL-Studium? Es hat zumindest nicht geschadet. Ich plane gern.

Stell dir eine parallele Welt vor: Wie sähe das Leben von Mark Ćwiertnia, wie du ja eigentlich heißt, heute aus, wenn es mit der Musik nicht geklappt hätte?

Ich hatte vor der Musikkarriere auch schon einen Traumjob. Ich war Producer für den Berliner Komiker Kurt Krömer und sein Background-Pianist. So etwas würde ich heute noch machen und wäre nicht unglücklich. Das ist auch ein Traumjob, aber eben nicht mein Traum.

Und nun stell dir vor, der Musiker Mark Ćwiertnia kommt zu „The Voice of Germany“. Warum würdest du buzzern?

Ich glaube nicht, dass er sich trauen würde, zu „The Voice of Germany“ zu gehen. Denn es geht da schon sehr um das Performative – es geht darum, in 90 Sekunden alle im Studio und vorm Fernseher umzuhauen. Ich denke, das ist nicht unbedingt meine Stärke. Bei mir ergibt sich das aus dem Ganzen. Mir ist es wichtig, die Sachen zu schreiben, selbst zu produzieren. Das ganze Drumherum zu gestalten.

Deine Karriere begann auf kleinen Bühnen, bis eines Tages deine Proberaumnachbarn – die Band Seeed – dir einen Talentscout ihrer Plattenfirma vorbeischickten. Haben die Voice-Teilnehmer es da nicht leichter? Im Gegenteil. Die müssen zunächst einmal viele Resentiments abbauen, um als Künstler ernst genommen zu werden. Ich finde das unfair, weil das sehr, sehr gute Musiker sind. Die, die dann erfolgreich geworden sind, mussten genauso wie ich einige Jahre durch die Studios und Bühnen des Landes tingeln und sich den Erfolg hart erarbeiten. Max Giesinger und Michael Schulte zum Beispiel.

Auf deinem aktuellen Album „Liebe“ erzählst du so offen aus deinem Leben wie nie. Unter anderem geht es um deinen Vater, der früh die Familie verließ. Was hat dich dazu bewogen, in den Songs so viel von dir preiszugeben?

Auf den Alben davor habe ich eigentlich auch schon viel von mir preisgegeben. Aber jetzt drücke ich die Gefühle wohl besser aus. Ich bin jetzt einfach ein besserer Schreiber. Für mich ist es wie eine Sucht, meine Sprache immer weiter zu verbessern – immer mehr Gefühl zu transportieren. Da geht's dann ans Eingemachte, wenn man große Gefühle ausdrücken möchte.

Im Video zu „Einmal“ sieht man dich beim Fallschirmspringen. Wie viel Überwindung hat dich der Sprung gekostet?

Ich springe da Fallschirm, genau weil ich Höhenangst habe. Und das kam so: Ich hatte vorher meine Fans gebeten, mir krasse, einmalige Momente aus ihrem Leben zu schicken. Ich war überrascht, wie viel ich da bekommen habe. Ich wusste: Jetzt muss ich auch etwas Besonderes machen.

Muss man das machen, um ein guter Songschreiber zu sein: über seine Grenzen hinausgehen?

Ein guter Songschreiber geht schon durch seine Arbeit an Liedern über seine Grenzen hinaus, aber nicht unbedingt durch ein derbes Leben. Es gibt Musikrichtungen wie Hip-Hop oder Punk, bei denen die Attitüde noch mehr eine Rolle spielt als das Gefühlsleben. Aber in dem Bereich, in dem ich mich musikalisch bewege, muss man einfach nur ehrlich meinen, was man singt.

Was war das Mutigste, das du je gemacht hast?

Ich war 2015 bei Helene Fischer in der Show und bin mit ihr im Duett aufgetreten. (Er lacht.) Das war auf

jeden Fall mutig. Ansonsten komme ich, wie du schon gesagt hast, aus einem kleinen Dorf. Viele meiner Freunde sind noch dort. Das Dorf zu verlassen, das war für mich zunächst ein beängstigender Schritt.

Erinnerst du dich an die ersten Zugfahrten in die große weite Welt?

Ja, für mich war ja die große weite Welt schon Kaiserslautern. Das waren 17 Minuten bis dahin. Der Weg hinaus. Dann später Fahrten nach Mannheim und Frankfurt.

Und wie ist Bahnfahren für dich heute?

Es ist immer noch ein Freiheitsgefühl, im Zug zu sitzen. Heute als Musiker bin ich irrsinnig viel unterwegs und bin riesengroßer Fan der Bahn. Bei mir klappt in den meisten Fällen auch wirklich immer alles. Ich finde es total faszinierend, wie das ganze Zugsystem funktioniert. Bei der Fahrt höre ich ganz entspannt Podcasts oder schlafe beim vierten Song von Ed Sheeran ein.

Wer Mark Forster beschreibt, hat als Erstes das Wort sympathisch im Mund. Geht dir diese Rolle manchmal auf die Nerven?

Es gibt schlimmere Rollen. Ich bin eigentlich gar nicht so nett, ich bin ganz normal zu allen. Dass man dafür gelobt wird, finde ich eigentlich bedenklich.

Wann ist es Zeit für einen Imagewechsel? Nicht mehr der nette Typ Mark?

Ja, so eine *evil* Version von mir. Es gibt ja den Super-Mario und den bösen Vario. Vielleicht gibt es irgendwann den Vark Forster.

„WEIL ICH HOHENANGST HABE, WAR ICH FALLSCHIRM SPRINGEN“



PILGERREISE ZUM POP

Mark Forster wird 1984 als Mark Ćwiertnia geboren und wächst im pfälzischen Winnweiler auf. Nach dem Abitur und einem abgebrochenen Jura-Studium macht er einen Abschluss in BWL. Während einer Pilgerreise auf dem Jakobsweg 2009 beschließt er, seine musikalische Karriere zu verfolgen. 2010 erhält er einen Plattenvertrag und veröffentlicht zwei Jahre später das Album „Karton“. An der Seite des Rappers Sido landet der heute 35-Jährige im Jahr 2013 erstmals in den Top Ten – mit Sidos Lied „Einer dieser Steine“. Der Durchbruch gelingt Forster ein Jahr später mit seinem Song „Au Revoir“, in dem wiederum Sido gefeaturt wird und der es auf Platz 2 der deutschen Charts schafft. Forster zählt zu den erfolgreichsten deutschen Popsängern: Er gewinnt unter anderem einen Bambi und einen ECHO. Seit 2017 ist er Juror in den Castingshows „The Voice of Germany“ und „The Voice Kids“. Mit seinem Album „Liebe“ ist er seit dem 1. Juni auf großer Open-Air-Tour.

Äußerlich erkennen die Menschen dich schnell an Brille und Mütze. Wie wichtig ist es, als Musiker eine unverwechselbare Marke aufzubauen?

Zu meinem Look bin ich eher zufällig gekommen. Ich habe eine Brille, weil ich kurzsichtig bin. Den Bart hab ich seit dem Jakobsweg. Und meine Haare werden grau und immer weniger. Mit der Mütze habe ich morgens einfach ein Problem weniger. Aber es stimmt: Viele Leute kennen und erkennen mich so. Ich finde aber: Die Musik ist wichtiger als optische Merkmale.

Was war der erste Song, den du je geschrieben hast?

Meine erste Band hatte ich mit meinem Kumpel Jochen in der Grundschule. Wir hießen „Nimm zwei“. Die Songs handelten von Hausaufgaben und davon, dass wir keinen Bock darauf hatten. Bei der späteren Schulband als Teenie handelten die Lieder von Girls, die man nicht kriegt. Das ist immer eine gute Motivation fürs Musikmachen.

Und heute: Wie ist der typische Prozess deiner Songproduktion?

Ich suche immer nach zwei Sachen. Nach einem Thema und einem Bild dafür. Wenn das Thema zum Beispiel ist: Ich will einen Freund aufmuntern. Dann ist mein Bild dafür, dass ich Chöre für ihn singen lasse. Den Song zu schreiben, ist aber nur die eine Hälfte. Die Produktion ist für mich genauso wichtig. Insgesamt dauert der ganze Prozess rund zwei Jahre.

Wie viele Songs schaffen es dann nicht aufs Album?

Ich schreibe meistens so 20 Lieder, von denen es am Ende zwölf bis 15 aufs Album schaffen. Zwei bis drei sind gut, aber passen nicht so recht. Die landen bei

„MIT DER MÜTZE HAB ICH MORGENS EIN PROBLEM WENIGER“



anderen Künstlern. Ein bis zwei Songs sind allerdings so schlecht, dass nichts aus denen wird.

Bringt dein „böser Bruder“ Vark Forster diese Lieder eines Tages heraus?

Gute Idee. Vielleicht machen wir das mal als „The greatest Shits“.

Mark Forster beim Fotoshooting in der Kieler Bar „Die Villa“ mit dem „Mein Bahnhof“-Team.

JETZT GEWINNEN!

Aus welchem Land stammt die Mutter von Mark Forster? Schreiben Sie uns die richtige Antwort und gewinnen Sie eine handsignierte CD. Die Lösung finden Sie hier: einkaufsbahnhof.de/interview-forster
Alle Gewinnspieldetails auf S. 34.



GUT ZU WISSEN

NEWS DER BAHNHÖFE

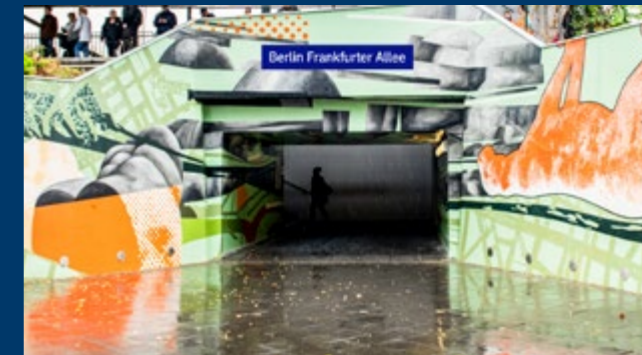


BAHN ERÖFFNET 100 NEUE SERVICESTORE DB

Der Snack für zwischendurch, ein Coffee to go, Zeitungen und erfrischende Getränke – in den ServiceStores gibt es alles, was man für den Arbeitsweg oder die Reise benötigt. In vielen Bahnhöfen können Besucher dort zudem Fahrkarten kaufen und Reiseauskünfte erfragen. Aktuell stehen den Kunden deutschlandweit ServiceStores in rund 150 Bahnhöfen zur Verfügung – nun eröffnet die Bahn im Laufe der nächsten zwei Jahre weitere 100 der beliebten Läden. Viele der dann 250 ServiceStores bieten Reisenden auch Gelegenheit für eine Verschnaufpause und laden mit kostenlosem WLAN und Handy-Lademöglichkeiten zum Verweilen ein. Mehr Infos auf servicestoredb.de.

FLUGREISE BUCHEN UND DOPPELT PROFITIEREN

Sommerzeit ist Punktezeit: Reiselustige mit Fernweh können auf bahn.de/pauschalreisen nicht nur ihren Sommerurlaub buchen, sondern bekommen dafür auch noch mindestens 1.000 BahnBonus Punkte auf ihr Punktekonto gutgeschrieben. Diese können sie im BahnBonus Shop gegen viele attraktive Prämien einlösen, zum Beispiel eine Freifahrt. Bei vielen Reiseveranstaltern winken derzeit echte Sommerschnäppchen: Sie bieten satte Lastminute-Rabatte von bis zu 50 Prozent an – buchen lohnt sich also gleich doppelt.



BAHNHÖFE ALS KUNSTGALERIE

Ein S-Bahn-Tunnel, der Pendler in die meditative Aura einer Unterwasserwelt entführt. Eine Bahnhofsfront, auf der Wartende übergroße Videospiele-Charaktere bestaunen können. Und ein Rolltreppenaufgang, der zum Bewundern stilvoll verkachelter Fliesenwände verführt. Wer glaubt, dass Kunst ins Museum gehört, kann sich an 30 S-Bahnhöfen vom Gegenteil überzeugen lassen. Künstler haben dort große und kleine Werke geschaffen, die geprägt von Lokalkolorit und individuellen Arbeitsweisen sind. Alle S-Bahnhöfe, die im Rahmen der Aktion verschönert wurden, finden Sie auf einkaufsbahnhof.de/kunst.

GUTER GESCHMACK

FUSIONSKÜCHE: ÜBER DEN TELLERRAND

Wan Tan mit Blutwurst? Grünkohl mit Kokos? Mit einer großen Portion Mut kombinieren Fans der Fusionsküche kulinarische Einflüsse und Zutaten aus aller Welt. Erlaubt ist, was gut schmeckt. Anna und Holger von „derultimativkochblog“ zeigen mit ihrem Rezept für „Mein Bahnhof“, wie italienische Dolce Vita und thailändische Exotik eine schmackhafte Verbindung eingehen.

Fusionsküche ist in aller Munde. Als Gastronomie-Trend, der Fisch mit Fleisch, Süßes mit Salzigem und asiatische Gewürze mit europäischen Gaumenfreuden kombiniert, ging die Kreativ-Küche in den letzten Jahren um die Welt. Der Grundstein dafür wurde bereits vor über 30 Jahren in Kalifornien gelegt. Städte wie San Francisco oder Los Angeles waren mit ihrer hohen Anzahl an Einwanderern aus verschiedenen Kulturen wahre Schmelztiegel, was sich auch in der regionalen Küche niederschlug. Denn durch den Mix aus Länderküchen wurden die Gerichte immer internationaler und extravaganter. Reisende und Gastronomen verhalfen den ungewöhnlichen Rezepten dann zu internationaler Bekanntheit.

VON DER CURRYWURST ZUM CRONUT

Ob Wan Tan mit Blutwurst oder Grünkohl mit Kokos: Erlaubt ist in der Fusionsküche, was schmeckt. Doch auch wenn es simpel klingt, ein paar exotische und internationale Zutaten zusammenzuwürfeln – ganz so einfach ist es nicht. Denn jede neue Kreation hat das Ziel, den Geschmack des ursprünglichen Gerichts zu verfeinern. Dadurch erfindet die Fusionsküche sich ständig neu. Das führte in den letzten Jahren zu einer Flut an ungewöhnlichen Speisen. Die Sushiritos beispielsweise, eine Mischung aus mexikanischen Burritos und japanischen Sushi-Rollen, werden aus klassischen Nori-Algen und Sushi-Reis zubereitet und dann mit westlichen Füllungen wie mariniertem Fleisch bestückt. Der Cronut hingegen, eine New Yorker Erfindung, vereint Donut und Croissant. Und in deutschen Burger-Brate-



CHINA-THAI-GURKENSALAT

ZUTATEN:

Für 4 Personen: 2 Salatgurken: Enden und Kerne entfernt, halbiert und in Scheiben geschnitten; 1 rote Zwiebel: geschält und in Halbringe geschnitten; 3 Knoblauchzehen: geschält und zerdrückt; 1–2 Chilischoten: Stiel entfernt und in feine Röllchen geschnitten; 2 EL geröstete, weiße Sesamsamen; 1 Handvoll Korianderblätter, grob gehackt; 1 TL Kokosblütenzucker (oder eine andere Süße); 2 EL Fischsauce (für Vegetarier/Veganer: vegane Fisch- oder Sojasauce); 4 EL geröstetes Sesamöl.

ZUBEREITUNG:

Alles gut miteinander vermengen. FERTIG!

ZUTATEN:

Für 4 Personen: 1 rote Zwiebel: geschält und in Halbringe geschnitten; 3 Knoblauchzehen: geschält und zerdrückt; 1 daumen-großes Stück Ingwer: sehr fein gewürfelt; 500 g Rinderhackfleisch (für Vegetarier/Veganer: 160 g Sojaschnitzel in einer Schüssel mit 200 ml lauwarmem Wasser, 1 TL Brühe und 2 EL Sojasauce ca. 5 min ziehen lassen); 600 ml Kokosmilch; 200 ml Leitungswasser; 15 Cocktailtomaten: halbiert; 1–2 Chilischoten: Stiel entfernt und in feine Röllchen geschnitten; 6 Kaffirblätter; 2 Stangen Zitronengras: mit einem Messer eingeritzt; 2 EL Kokosblütenzucker (oder eine andere Süße); Saft von 1 Zitrone; 6 EL Fischsauce (für Vegetarier/Veganer: vegane Fisch- oder Sojasauce); 6 Karotten: geschält und in 2–3 cm große Stifte geschnitten; 500 g Linguine: nach Packungsanleitung al dente gekocht; 1 Handvoll Blätter Thai-Basilikum; Pflanzenöl zum Anbraten.

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer etwa 3 Minuten in einer heißen Pfanne anbraten. Rinderhackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Cocktailtomaten, Chili, Kaffirblätter und Zitronengras begeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Kokosblütenzucker, Zitronensaft und Fischsauce abschmecken. Währenddessen in einer anderen Pfanne die Karotten in Pflanzenöl bissfest braten. Die Linguine auf 4 Teller verteilen, die Karotten und Thai-Bolognese dazugeben und großzügig mit Thai-Basilikum bestreuen.

THAI-BOLOGNESE

reien findet man immer häufiger den Ramen-Burger: ein Rindfleisch-Patty zwischen zwei Scheiben knusprig angebratenen Ramen-Nudeln, verfeinert mit Rucola und Sojasauce. Wer es weniger ausgefallen mag, kann auch zu einer Vorfahrin der heutigen Fusionsküche greifen: Die altbekannte Currywurst vereint die deutsche Wurst mit amerikanischem Ketchup und indischem Curry.

Auch Anna und Holger von „derultimativkochblog“ schwören auf den Stil-Mix. Zum ersten Mal in Berührung mit guter Fusionsküche kamen die beiden vor zehn Jahren in Sydney. „Zuhause haben wir dann selbst experimentiert“, erzählt Holger. Das Rezept für „Mein Bahnhof“ sei dann über Jahre gewachsen: die Thai-Bolognese. „Und heute ist es perfekt“, ergänzt Anna stolz. Für laue Sommerabende schlagen die beiden dazu ihren chinesisch-thailändischen Gurkensalat vor.

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie jetzt das Best-of-Set von Ankerkraut, bestehend aus zwölf Korkengläsern mit ausgewählten Gewürzen! Alle Gewinnspieldetails finden Sie auf S. 34.

WEITERE REZEPTE: derultimativkochblog.com



Lecko mio

EISTRENDS ZUM DAHINSCHMELZEN

Der Erfinder des Spaghetti-Eises, Dario Fontanella, verrät die leckersten Sorten des Sommers, wonach Steinpilz-Eis schmeckt – und wie er vor 50 Jahren mit einer Spätzlepresse seine berühmteste Kreation entwickelte.

Signor Fontanella, mit welchen Eissorten überraschen Sie Ihre Gäste diesen Sommer?

Mit hochwertigen Fruchteissorten. Das Energie-Eis aus Acerola zum Beispiel enthält 30-mal mehr Vitamin C als eine Orange. Zubereitet wird es mit Mineralwasser aus dem Vulkangestein, Dattel- und Feigenfruchtzucker. Salbei, Rosmarin und Basilikum runden den Geschmack ab.

Was ist die außergewöhnlichste Eissorte, die Sie je kreiert haben?

Ein Haselnuss-Eis mit Steinpilzen. Es schmeckt im Abgang nach Erde und Wald. Oder das Heu-Eis, dem wir Gräser, Blumen und Kräuter aus der Hochebene begeben. Der filtrierte Eismix wird mit essbaren Blüten geschmückt.

Was ist Ihr Lieblingseis?

Am liebsten bestelle ich Vanille und Zitrone. Beides

sind Klassiker mit wenigen Zutaten, die aber offenbaren, wie gut der Eismacher ist. Hier kann man nichts verstecken.

Ihre berühmteste Erfindung ist das Spaghetti-Eis. Wie kamen Sie darauf?

Als 17-Jähriger faszinierte mich im Urlaub ein „Mont Blanc“, ein Dessert aus Maronenschnüren. Zuhause experimentierte ich mit einer Spätzlepresse, heraus kam aber nur Eissoße. Dann hatte ich die Idee: Ich legte die Presse ins Tiefkühlfach. Vanilleeis, Sahne, pürierte Erdbeeren und geraspelte weiße Schokolade machten die Kreation perfekt.

Dario Fontanella, 67: Der Eismacher italienischer Abstammung betreibt in Mannheim zwei Eiscafé und die gläserne Eismanufaktur „Laboratorio Aperto“.



VERANSTALTUNGEN IM BAHNHOF



AUSSTELLUNG ZUR FRAUEN-WM

Die Ausstellung „Kick it like Lira“ zielt darauf ab, die Sichtbarkeit von fußballspielenden Mädchen und Frauen zu erhöhen. Mit emotionalen Fotos und bewegenden Geschichten regt sie zur Auseinandersetzung mit dem Frauenfußball an.

Heidelberg Hauptbahnhof — 09.06.–16.06.2019
Mannheim Hauptbahnhof — 17.06.–26.06.2019
Karlsruhe Hauptbahnhof — 27.06.–06.07.2019

KLAVIER-KUNST MIT MISTER PIANO

Am „Rolling Piano“ begeistert Dennis Volk alias Mister Piano mit Wunschliedern auf einem rollenden Klavier im Bahnhof und animiert die Besucher. Das sieben Meter lange „Walking Piano“ lässt sich mit Händen und Füßen spielen und das „Magic Piano“ musiziert – wie von Geisterhand – ganz allein.

Nürnberg Hauptbahnhof
Magic Piano — 17.06.–18.06.2019
Walking Piano — 19.06.–20.06.2019
Rolling Piano — 21.06.2019

EIN FREILUFTKLAVIER FÜR ALLE

Bahnhofsbesucher in Darmstadt können sich jetzt am Freiluftklavier ausprobieren! Ob Anfänger oder professioneller Musiker – jeder ist herzlich willkommen und darf am Klavier zeigen, was er oder sie draufhat.

Darmstadt Hauptbahnhof 10.08.–04.09.2019

SLAM-BATTLE DER BAHNHÖFE

Beim Poetry-Slam kämpfen kreative Wortroboten um den Titel „Bahnhofspoet 2019“. Bei jedem der vier Slams führen Moderatoren durch die Battles und musikalische Gäste sorgen für Stimmung, wenn die Dichter mal Luft holen müssen. Mit dabei sind unter anderen Anna Teufel und Gina Walter. Die Gewinner der Vorrunden aus Stuttgart, Mannheim, Freiburg und Karlsruhe treten beim großen Finale am 5. Juli in Heidelberg gegeneinander an. Die Slams beginnen jeweils um 17 Uhr.



Mannheim Hauptbahnhof — 06.06.2019
Freiburg Hauptbahnhof — 07.06.2019
Karlsruhe Hauptbahnhof — 26.06.2019
Heidelberg Hauptbahnhof — 05.07.2019

ZUM LACHEN IN DEN BAHNHOF



Im Sommer präsentieren viele Hauptbahnhöfe in NRW von 19 bis 20 Uhr ein ultimativ komisches Bühnenprogramm, das sich gewaschen hat! Die Erfolgsgeschichte der Comedy-Talent-Show „Night-Wash“ ist lang: Vor über 14 Jahren begründete Klaus-Jürgen „Knacki“ Deuser das Live-Format. Seitdem gilt es als Institution der deutschen Comedy-Szene. Auch 2019 präsentieren sich Top-Comedians und neue Talente wie Marcel Mann, Miss Allie und David Kebekus in den Einkaufsbahnhöfen. Das ist Stand-up-Comedy in Bestform – lustig, echt und nah am Publikum.



Münster (Westf) Hauptbahnhof — 02.09.2019
Dortmund Hauptbahnhof — 03.09.2019
Essen Hauptbahnhof — 04.09.2019
Köln Hauptbahnhof — 05.09.2019
Düsseldorf Hauptbahnhof — 06.09.2019
Duisburg Hauptbahnhof — 07.09.2019

HALLENSER HÄNDEL-FESTSPIELE

Als Geburtsstadt von Georg Friedrich Händel lädt Halle zu den 67. Händel-Festspielen ein. In der ganzen Stadt finden Konzerte, Führungen und Ausstellungen zu Händels Musik und Leben statt. Der Einkaufsbahnhof empfängt die Besucher mit verschiedenen Aktionen rund um den berühmten Sohn der Stadt.



Halle Hauptbahnhof — bis 16.06.2019

SCHLEMMERJAZZ

An den Aufgängen zu den Gleisen 13 und 14 können Reisende nicht nur Jazz-Klängen lauschen, sondern dabei auch kostenlose Leckereien probieren. Der „Schlemmerjazz“ findet jeweils zwischen 14 und 18 Uhr statt.

Hannover Hauptbahnhof
Milltones — 23.06.2019
Ellingtones — 21.07.2019
Jones-Kück-Cammann 25.08.2019

ARCHITEKTUR-TAG

Unter dem Motto „Räume prägen“ zeigen Architekten und ihre Bauherren zeitgenössische Architektur. Die Thüringer Architektenkammer präsentiert darüber hinaus alle Bauwerke vom Tag der Architektur in einer Ausstellung.

Erfurt Hauptbahnhof
05.06.–30.06.2019

AM
29
JUNI

EXTRASCHICHT: NACHT DER INDUSTRIEKULTUR

Das Kulturfestival ExtraSchicht setzt seit 2001 dem industriellen Erbe der Region ein Denkmal und begeistert die Besucher mit einem einzigartigen Programm aus Musik, Theater und Comedy. Für die musikalische Einstimmung auf die lange Nacht sorgen Klavierklänge, denen Gäste bei ihrer Ankunft im Duisburger Hauptbahnhof lauschen können.

Duisburg Hauptbahnhof

GÖTTINGER 3X3-STREETBALL-CHALLENGE

Drei gegen drei ist die klassische Spielform des Street-Basketballs, einer Disziplin, die ab Tokio 2020 olympisch wird. Bei der dritten Auflage der 3x3-Challenge treten in Göttingen ambitionierte Elitespieler, Hobbysportler und Rollstuhlbasketballer an.

Göttingen Hauptbahnhof
28.06.–29.06.2019



FAHRRADMARKT

Die „Fietsenbörse“ ist ein Fahrradmarkt mit einer riesigen Auswahl an gebrauchten Fahrrädern. Der Markt findet auf dem Ernst-August-Platz vor dem Hauptbahnhof statt.

Hannover Hauptbahnhof
22.06. | 20.07. | 24.08.2019

URBAN GARDENING

Der Hannoveraner Bahnhofsvorplatz wird zur grünen Oase mitten in der Stadt: Beim „Urban Gardening“ können Reisende und Besucher sich zum gemeinsamen Gärtnern und Fachsimpeln treffen oder einfach nur die entspannte Atmosphäre genießen. In Workshops lernen die Teilnehmer alles Wichtige über den Anbau von Gemüse und Co. – und können so schon bald die erste eigene Ernte einbringen.

Hannover Hauptbahnhof
13.08.–15.09.2019



EIN JAZZIGES WILLKOMMEN

Zum großen Musik- und Bürgerfest „ESSEN ORIGINAL“ werden Besucher im Hauptbahnhof mit Jazz-Klängen begrüßt. Von 11 bis 15 Uhr spielt die Band Ofeina. Außerdem steht eine Fotobox bereit, mit der Festival-Erinnerungen festgehalten werden können.

Essen Hauptbahnhof ————— 08.09.2019

BAHNHOFBEATS: STARS VON MORGEN

Bei der zweiten Runde der BahnhofBeats wird der Erfurter Bahnhof zum Hotspot für Musikfans und bietet Thüringer Talenten eine große Bühne. Der Höhepunkt der Veranstaltung ist der Musik-Contest „local heroes“, der zu den wichtigsten Musikpreisen für Newcomer in Deutschland zählt und schon von den Indie-Rockern MADSEN als Sprungbrett für eine steile Karriere genutzt wurde. Neben den Stars von morgen können Besucher aber auch viele weitere Aktionen entdecken, mit denen die Geschäfte des Einkaufsbahnhofs ihre Kunden überraschen.

Erfurt Hauptbahnhof ————— 14.09.2019



BOCHUMER MUSIKSOMMER

Der Hauptbahnhof ist Teil des Bochumer Musiksommer, bei dem auf mehreren Bühnen in der Innenstadt über 100 Konzerte stattfinden – bei freiem Eintritt. Das Programm des Musiksommer ist bunt gemischt: Von Klassik und Chormusik über elektronische Tanzmusik bis hin zu Jazz ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei.

Bochum Hauptbahnhof ————— 06.09.–08.09.2019



WISSENSCHAFT HAUTNAH ERLEBEN

Wie werden „künstliche Intelligenz“ und Roboter unser Leben eines Tages beeinflussen? Das ist das diesjährige Thema der Ausstellung ScienceStation, die mit interaktiven Exponaten durch Deutschland tourt. Die ScienceStation will Wissenschaft spielerisch erlebbar machen und damit eine möglichst breite Bevölkerung ansprechen – insbesondere auch Kinder und Jugendliche. Die Exponate werden ergänzt durch Infotafeln mit viel spannendem Hintergrundwissen, das sich ohne Vorkenntnisse verstehen lässt. In diesem Jahr macht die ScienceStation in insgesamt acht Bahnhöfen Station.



Berlin Hauptbahnhof ————— bis 06.06.2019
Berlin Ostbahnhof ————— 12.06.–18.06.2019
Mainz Hauptbahnhof ————— 21.06.–30.06.2019
Nürnberg Hauptbahnhof ————— 03.07.–12.07.2019
Berlin Südkreuz ————— 05.08.–11.08.2019
Frankfurt (Main) Hauptbahnhof 22.08.–31.08.2019
Kassel Hauptbahnhof ————— 03.09.–12.09.2019
Köln Hauptbahnhof ————— 17.09.–26.09.2019

ERICH-KÄSTNER-RALLYE



„Parole Emil!“ lautet der geheime Code der 400 Kinder, die auf den Spuren Erich Kästners wandeln und dem berühmten Emil aus „Emil und die Detektive“ helfen, die Ganoven dingfest zu machen. Start der Rallye ist um 8:45 Uhr am Einkaufsbahnhof Dresden Neustadt.

Dresden Neustadt 04.07.2019

FERIENPASS FÜR KINDER

Bei der **Kinder-Mitmach-Aktionstour** werden Bahnhöfe in NRW zu interaktiven Spielflächen. Die Tour steht in diesem Jahr unter dem Motto „Leben in der Stadt“. Passend dazu können Kinder Straßenkultur live erleben – und diese in Workshops mit ihren eigenen Stadtbildern bereichern. Den jungen Entdeckern stehen dabei Mitarbeiter der Bahnhofsmission zur Seite. Highlight an den Samstagen: der Auftritt der „TNT Crew“ mit Iliana und Albi sowie AirDit, einem mehrfachen Weltmeister im Breakdance.



Münster (Westf) Hauptbahnhof ————— 20.07.–21.07.2019
Bochum Hauptbahnhof ————— 27.07.–28.07.2019
Essen Hauptbahnhof ————— 03.08.–04.08.2019
Duisburg Hauptbahnhof ————— 10.08.–11.08.2019
Köln Hauptbahnhof ————— 17.08.–18.08.2019

SCHÖN & GESUND

FIT IM SOMMER

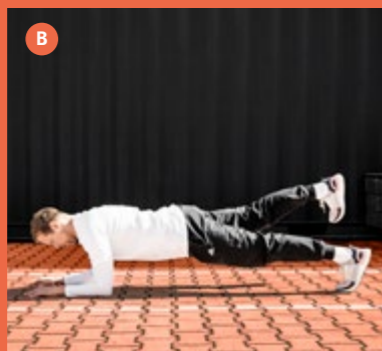
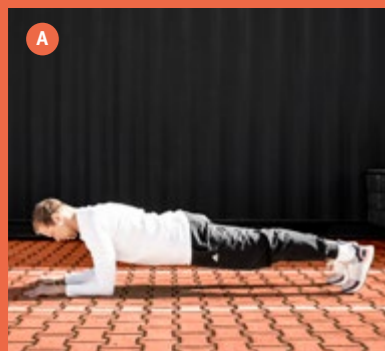


1. TIEFER KNIEBEUGESITZ 5 Wiederholungen pro Seite

Mobilisiert Hüfte und Wirbelsäule

A Im tiefen Kniebeugesitz starten, Rücken durchstrecken, die Arme an der Innenseite des Knies nach unten ausrichten.

B Linken Ellbogen anwinkeln und rechten Arm nach oben ausstrecken. Dabei den Rücken gerade halten. Zurück zu A und Übung mit dem anderen Arm wiederholen.



2. PLANK 45–60 Sekunden halten

Kräftigt Rumpf und Schultern

A Unterarmstütz (Plank): In eine Ellbogenstütz-Position gehen, dabei mit den Unterarmen auf dem Boden abstützen. Fußspitzen aufstellen und den Körper unter Spannung bringen.

B Rechtes Bein vom Boden heben, seitlich wegstrecken und 45–60 Sekunden halten. Zurück zu A und mit dem linken Bein wiederholen.

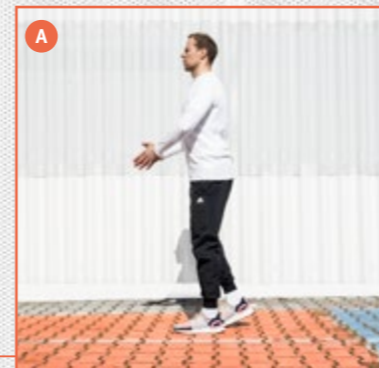
DAS WIRKUNGSVOLLSTE WORKOUT OHNE GERÄTE

Wer als Ausgleich zum Büroalltag oder als Vorbereitung für den Strandurlaub seinen Körper trainieren möchte, braucht nicht unbedingt ein Fitnessstudio. Das Workout von Kevin Jendrass, der mit Promis wie Matthias Schweighöfer arbeitet, kommt ganz ohne Geräte aus und eignet sich vor allem für Menschen, die beruflich viel sitzen. In vier Schritten verbessern sie Kraft und Flexibilität – im Wohnzimmer oder draußen im Park.



GOLDENE REGELN FÜR SPORT BEI HITZE

Sport im Freien kann auch an heißen Tagen gesund sein. Lesen Sie exklusiv online die goldenen Regeln für Ihr Workout bei Hitze vom renommierten Sportprofessor Dr. Ingo Froböse und gewinnen Sie beim Online-Gewinnspiel sein Buch zu Übungen ohne Geräte: einkaufsbahnhof.de/sport



3. STANDWAAGE

10 Wiederholungen pro Seite

Stärkt Oberschenkel und Po

A Füße hüftbreit nebeneinander, Beine leicht gebeugt. Einatmen und Muskulatur anspannen.

B Arme seitlich heben und den Oberkörper nach vorne beugen, bis Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein eine Linie bilden. Zurück zu A und Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

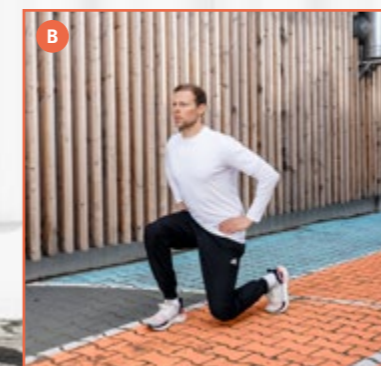
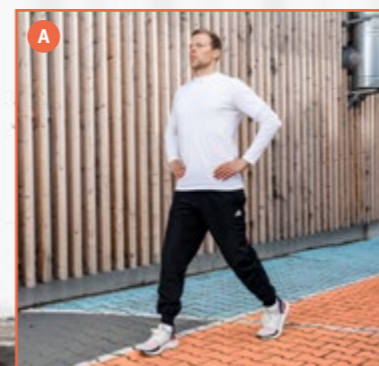
4. AUSFALLSCHRITT IM STAND

15 Wiederholungen pro Seite

Trainiert Oberschenkel und Po

A Hände in die Taille stützen und Ellbogen locker anwinkeln.

B Großer Ausfallschritt nach vorne, der hintere Fuß berührt den Boden nur mit den Zehenspitzen. Zurück zu A und Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



25

MEIN BAHNHOF SOMMER 2019

SPORT-GADGETS



GEWICHTSMANSCHETTEN // DECATHLON // 17,99 €



FITNESSTRACKER // FITBIT CHARGE 3 SE
MEDIA MARKT // 147,99 €



PROTEIN-PULVER // ROSSMANN // 5,59 €



SHAKER // DM // 2,45 €



RUCKSACK
MOLESKINE // 149 €

ALLE PRODUKTE
GIBT'S IM BAHNHOF!
Wo, erfahren Sie auf:
EINKAUFSAHNFHOF.DE

MUT IST, WENN DU MIT DER ANGST TANZT, DAS, WAS DU NICHT GANZ KANNST, TROTZDEM VERSUCHST. MUT IST, WENN DU WIEDER AUFSTEHST, PFLASTER AUF DIE HAUT KLEBST UND WEITERSUCHST.

ALEXA FESER // POP-POETIN

Frau Feser, in Ihrem neuen Song „Mut“ nutzen Sie das starke Bild „Mut ist, mit der Angst zu tanzen“. Wie kann man seine Ängste auf so lockere Weise besiegen? Ich glaube nicht, dass man die Angst besiegen kann. Es geht mir eher darum, dass man sich von seiner Angst nicht bremsen lassen darf. Das kann auch ein Mantra sein: Geh mit der Angst. Sie bringt dich dahin, wo du hinmusst. Und beim „Tanzen“ muss man vertrauen – selbst wenn du nicht weißt, wo dein Tanzpartner dich hinführt.

Wann mussten Sie das letzte Mal ein „Pflaster auf die Haut kleben“? Fast täglich. Als Künstler muss man die Welt mit unverstelltem Blick betrachten. Ehrlich zu sich selbst sein. Das ist immer auch schmerzhaft, da es fast niemand schafft, permanent die beste Version von sich selbst zu sein.

Braucht es Mut, um sich als Frau im männerdominierten Deutsch-Poeten-Pop zu behaupten? Nein. Ich konkurriere nicht mit den Männern. Auch nicht mit den Frauen. Ich konkurriere eigentlich nur mit mir –

mit dem, was ich selbst schon gemacht habe. Dass die Männer vielleicht manchmal noch Vorteile haben, macht mir keine Angst.

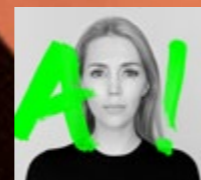
Das Video zum Song haben Sie in Japan gedreht. Hat diese Kultur eine besondere Beziehung zu Mut? Ich weiß nicht, ob die japanische Kultur eine besondere Beziehung zu Mut hat, aber ich habe eine besondere Beziehung zu Japan. Ich wollte ein emotionales Video drehen und die Schönheit des Landes auf den Song wirken lassen. Wir haben die insgesamt drei Videos ziemlich guerillamäßig gemacht. Wir hatten den „Mut“, alles auf uns zukommen zu lassen. Und deshalb ist das Ergebnis etwas sehr Besonderes für uns.

Sie sind im Herbst wieder auf Tour. Wie viel Mut benötigen Sie, um auf die Bühne zu gehen? Einen kleinen Martini und fünf Minuten ganz alleine mit mir.

DER SONG „MUT“ IST AUF DEM AKTUELLEN ALBUM „A!“
DER SINGER-SONGWRITERIN ALEXA FESER ERSCHEINEN.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen drei CDs und zwei Vinyl-Platten von Alexa Fesers aktuellem Album „A!“ mit dem Song „Mut“. Schicken Sie uns die richtige Antwort auf die Frage: In welchem Land hat die Musikerin das Video zu dem Lied aufgenommen? Alle Gewinnspiieldetails auf S. 34.



SCHISSER



VS.



ADRENALINJUNKIE

Angsthasen leben länger, und in den Komfortzonen Couch und Ostseestrand ist es schön entspannt, meint Buchautor Jan Kowalsky („Als Schisser um die Welt“). Extremsportler Wolfgang Kulow („Das Unvorstellbare wagen“) hält dagegen: Erst das Austesten eigener Grenzen sorgt für ein erfülltes Leben. Unser Streitgespräch.

SCHISSER LEBEN LÄNGER!

Ich gebe es zu: Ich bin ein Schisser. Deshalb hänge ich lieber auf meiner sicheren Couch ab als an einem Fallschirm. Oder ich genieße die Komfortzone des ängstlichen Urlaubers: die Strände Dänemarks. Gerade Reisen sind der größte anzunehmende Ernstfall. Angst haben kann man vor allem – dem Flug, den Tieren, Krankheiten, fremdem Essen. Urlaub ist für mich eher traumatisch als traumhaft. Leider sah das meine Frau bei unserer ersten gemeinsamen Fernreise anders, denn sie liebt das Abenteuer. Also musste ich mit! Schließlich waren das unsere Flitterwochen – da konnte sie ja schlecht alleine hin. Erspart geblieben wären mir menschenfressende Riesenechsen, Wildwasserrafting mit Zahnverlust oder Safari im Schweinsgalopp.

Eines wurde mir bei diesen Nahtoderfahrungen klar: Wenn die Abenteuerer schon längst Opfer ihres Adrenalins geworden sind, dann leben wir Schisser noch. Ganz entspannt. Meine Komfortzone verlasse ich nur, um zum Kühlschrank zu gehen. Aber gut: Ein bisschen Mut zur Zumutung kann ich doch empfehlen. Denn die Welt ist einfach zu spannend, um sie völlig unentdeckt zu lassen. So hat sich zum Beispiel die Belastungsprobe zwischen meiner Frau und mir zu einem gemeinsamen Interesse entwickelt: Sie ist interessiert an der Hinreise, ich an der Rückreise.



WIE MUTIG MUSS MAN SEIN?



KEINE ACTION, KEIN LEBEN!

Eine Familienfeier vor 58 Jahren hat mein Leben geprägt. Ich war damals zwölf und sah, wie meine Tanten ausgelassen auf den Tischen tanzten, während ihre beleibten Männer rauchend in der Ecke saßen. Mir wurde damals klar, dass ein passives Leben ein vertanes Leben ist. Ein Leben nach meinem Geschmack benötigt zwei Zutaten: Action und Adrenalin. Ich konzentrierte mich daher auf Bewegung, Extremsport und auf das Austesten meiner Grenzen. Ich schwamm 90 Kilometer um Fehmarn, lief 200 Kilometer durch die Sahara und fuhr mit dem Rad 5.000 Kilometer quer durch die USA. Je größer die Gefahr und je höher die Hindernisse, die einem im Weg stehen, desto größer das Glück und die unbändige Freude, ein Ziel erreicht zu haben.

Allein der Gedanke, tagein, tagaus auf der Couch zu liegen und ein inaktives Leben zu führen, lässt mich erschauern. Wo bleibt da die Lebensfreude? Die Lust auf Abenteuer? Man könnte den Slogan ausgerechnet eines großen Sofaproduzenten umformulieren: Leben Sie noch oder vegetieren Sie bereits? Die Couch wird bei uns zweimal täglich genutzt – und nicht, um TV zu sehen oder zu schlafen. Diese Lebensqualität möchte ich mir auch im Alter von 70 Jahren nicht entgehen lassen. Daher kann ich allen nur raten: nur Mut! Keep on running!

GEWINNEN SIE DIE BÜCHER DER BEEF-AUTOREN!

Schicken Sie uns ein Bild, das Sie in Ihrer gemütlichen Komfortzone oder beim Abenteuer zeigt, und gewinnen Sie entweder „Als Schisser um die Welt“ von Jan Kowalsky oder „Das Unvorstellbare wagen“ von Wolfgang Kulow. Alle Gewinnspiieldetails auf S. 34.



VOM BAHNHOF ZUR MUTPROBE



Exakt 163 Stufen trennen Abenteuerlustige in Hamburg von einem unvergesslichen Adrenalinkick. Mit jeder Stufe, jedem erklimmen Meter, stellt sich der Körper ein bisschen mehr auf die Extremsituation ein, die ihn in wenigen Minuten erwartet: Die Pupillen sind geweitet, Schweiß bahnt sich seinen Weg entlang der Schläfen zum Kinn. Blutdruck und Herzfrequenz führen ein Wettrennen um die schnellste Beschleunigung. Das Herz pocht buchstäblich bis zum Hals. Auf knapp 50 Metern Höhe erreichen dann Aufstieg und Aufregung ihren Höhepunkt. Man könnte den Blick über Hafen und Elbphilharmonie schweifen lassen. Aber jetzt müssen Bungeejumping-Fans ihren ganzen Mut zusammennehmen, um sich von einem 250 Tonnen schwe-

ren Stahlkran aus in die Tiefe zu stürzen. Freiwillig. Belohnt werden sie mit dem Glücksgefühl, das wohl nur eine Grenzerfahrung wie diese auslösen kann. Wo eben noch Angst den Körper beherrschte, macht sich nun Ekstase breit.

Zur Bungeejumping-Anlage direkt beim Hafencity-Museum auf der Veddel brauchen Adrenalinjunkies vom Hamburger Hauptbahnhof aus nur eine knappe halbe Stunde. Vom Bahnhof direkt zur Mutprobe? Das geht auch in vielen anderen deutschen Städten. Unerschrockene trennen am Stuttgarter Hauptbahnhof nur wenige Minuten Fußweg vom schaurig-schönen Horror Escape Room und in Halle geht es ganz fix vom Zug zum Zehnmerturm. Adrenalinkick garantiert.

VON HAMBURG HAUPTBAHNHOF ZUM BUNGEEJUMPING IN DER HAFENCITY

- 📍 Sprung aus 50 Metern Höhe vom Hafencity-Kran, ab 89,90 €
- 🚶 Mit S-Bahn und Bus bis Haltestelle Australiastraße (Hafencity-Museum)
- 😊 Aussicht auf Schiffe, Hafenanlage und die Elbphilharmonie
- 🌐 bungee.de/hamburg

VON MÜNCHEN HAUPTBAHNHOF ZUM BODYFLYING

- 📍 Fliegen im Windtunnel in verglaster Flugkammer, ab 32,90 €
- 🚶 Mit U-Bahn und Bus bis Haltestelle Hugo-Junkers-Straße, Taufkirchen
- 😊 Luftstrom mit bis zu 285 km/h, simulierter Fallschirmsprung von mindestens zwei Minuten Flugdauer
- 🌐 jochen-schweizer-arena.de/bodyflying

VON KÖLN HAUPTBAHNHOF ZUM HOUSE RUNNING AM DORINT-HOTEL

- 📍 Abseilen von 28 Metern Höhe, ab 59,90 €
- 🚶 Mit der S- oder Regionalbahn bis Haltestelle Köln Messe/Deutz
- 😊 Inkl. Einweisung, Ausrüstung und Urkunde
- 🌐 house-running.de/koeln

VON HALLE HAUPTBAHNHOF ZUM WASSER-SPRUNGTURM

- 📍 Zehnmerturm im Nordbad, Tageskarte 3,50 €
- 🚶 Mit der Straßenbahn bis Haltestelle Seebener Straße
- 😊 Sprungturm, Federsprungbrett, Schwimmbecken
- 🌐 baden-in-halle.de/freibader/nordbad

VON DUISBURG HAUPTBAHNHOF ZUM TAUCHREVIERGASOMETER

- 📍 Größtes Indoor-Tauchbecken Europas, Tageskarte 26 € (mit Tauchschein)
- 🚶 Mit der Straßenbahn 903 bis Haltestelle Landschaftspark Nord
- 😊 Künstliches Riff mit Schiffs-, Flugzeug- und Autowracks
- 🌐 tauchrevier-gasometer.de



VON STUTTGART HAUPTBAHNHOF ZUM HORROR ESCAPE ROOM

- 📍 Gruseliges Escape Game „Blutrausch“, ab 23 € pro Person für 60 Minuten
- 🚶 15 Gehminuten vom Hauptbahnhof
- 😊 Das Team klärt eine blutige Mordserie auf
- 🌐 exitgames-stuttgart.de/escape-rooms/blutrausch

VON BERLIN ALEXANDERPLATZ ZUM BERGWERK.BERLIN

- 📍 Europas größter Indoor-Kletterpark, 2,5 Stunden Klettern ab 23 €
- 🚶 Mit der U-Bahn-Linie 5 bis Haltestelle Hellersdorf
- 😊 Zehn Parcours und 74 Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, freier Fall
- 🌐 bergwerk.berlin

JETZT MITMACHEN!

Wagen Sie den Sprung ins Abenteuer und gewinnen Sie einen 100-Euro-Gutschein von Vertical Sports Events, den Sie zum Beispiel für einen Bungeesprung einlösen können. Beantworten Sie dazu einfach unsere Gewinnspielfrage. Alle Details finden Sie auf S. 34.

Wie heißt der medizinische Fachausdruck für Höhenangst?


- A Ornithophobie B Akrophobie C Trypophobie

 **LESEN**

HÖREN 

 **SEHEN**

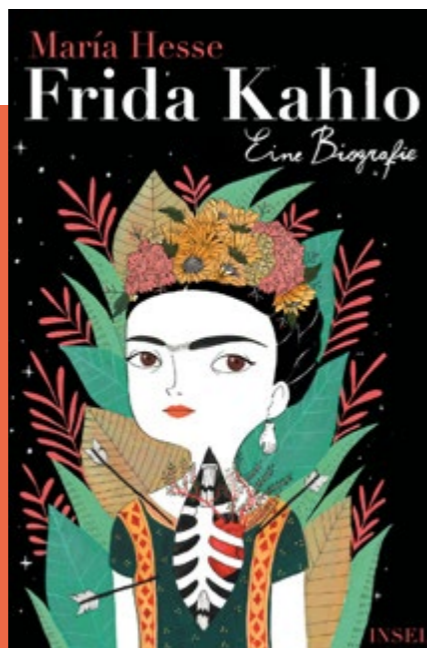
Unsere Buch- und DVD-Empfehlungen widmen wir den Menschen, die in ihrem Leben besonderen Mut unter Beweis gestellt haben: Menschen, die Geschichte schrieben – und die uns heute mit ihren Geschichten inspirieren, neue Wege zu gehen.

 **Eine Frage der Leidenschaft – Mit Mut und Motivation zum Erfolg**
Jan Frodeno; Ariston

Triathlon-Olympiasieger, Weltrekordhalter und zweifacher Gewinner des Ironmans auf Hawaii: Der Deutsche Jan Frodeno zählt zu den Besten in einer der kräftezehrendsten Sportarten überhaupt. In seiner Autobiografie gibt der 37-Jährige tiefe Einblicke in sein Leben, das auch von Tiefpunkten wie Verletzungen und einem Burnout geprägt war. Doch mit Mut und unbändigem Willen schaffte es der Ausnahme-Sportler und Familienvater an die Weltspitze.



**ALLE PRODUKTE
GIBT'S IM BAHNHOF!**
Wo, erfahren Sie auf:
EINKAUFSAHNFHOF.DE



 **Frida Kahlo – Eine Biografie**
María Hesse;
Suhrkamp

An Biografien über die mexikanische Malerin Frida Kahlo mangelte es nicht in den letzten Jahren. Aber noch nie wurde ihr aufregendes Leben so schön in Szene gesetzt wie in dem Buch von María Hesse: Mit großflächigen und detaillierten Illustrationen zeichnet sie den Weg der Stilikone nach, die zahlreichen Schicksalsschlägen trotzte und noch heute auf der ganzen Welt für ihren mutigen Bruch mit gesellschaftlichen Konventionen verehrt wird.


tailreichen Illustrationen zeichnet sie den Weg der Stilikone nach, die zahlreichen Schicksalsschlägen trotzte und noch heute auf der ganzen Welt für ihren mutigen Bruch mit gesellschaftlichen Konventionen verehrt wird.




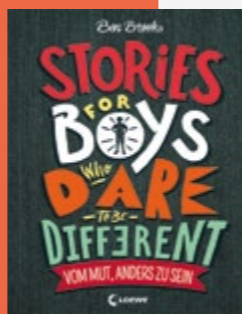
 **Lion – Der lange Weg nach Hause**
u. a. mit Dev Patel, Nicole Kidman,
Rooney Mara; auf DVD

Im Zentrum des preisgekrönten Films steht der fünfjährige Saroo Brierley, der in einer kleinen indischen Stadt in einen Zug klettert und am anderen Ende des Landes aufwacht. Erst 26 Jahre später, als erwachsener Mann, findet er sein Zuhause wieder – mit Hilfe von Google Earth. Diese unglaubliche Geschichte

ist kein Hollywood-Märchen, sondern wirklich so passiert. Regisseur Garth Davis inszeniert die Autobiografie als bewegendes Identitätsdrama, in dem Mut, Liebe und Ausdauer für ein unwahrscheinliches Happy End sorgen.

 **Stories for Boys who dare to be different – Vom Mut, anders zu sein**

 **Ben Brooks; Loewe (auch auf Engl. als Hörbuch)**
Nach dem großen Erfolg von „Good Night Stories for Rebel Girls“ gibt es nun die inspirierende Geschichtensammlung auch für Jungen. Porträtiert werden in dem poetisch bebilderten Kinderbuch 100 berühmte Persönlichkeiten, die mutig eigene Wege beschritten – und dafür auch mal gegen den Strom schwimmen mussten. In den Geschichten über Thomas Edison, Salvador Dalí oder Muhammad Ali finden Jungs zeitgemäße Vorbilder abseits gängiger Rollenklischees.



30

MEIN BAHNHOF SOMMER 2019

MUT HEISST NICHT, KOPFLOS ZU FLÜCHTEN

Psychologin Dr. Sibylle Tobler empfiehlt, immer wieder über den eigenen Schatten zu springen. Dabei sollte man sich jedoch nicht selbst schaden – und etwa Hals über Kopf den Job kündigen oder den Partner verlassen.

Frau Tobler, in welchen Situationen lohnt es sich, etwas zu tun, das man sich normalerweise nicht traut?

Es lohnt sich immer, über den eigenen Schatten zu springen. Denn das heißt: neue Erfahrungen zu machen und zu wachsen. Besonders wichtig ist es in Situationen, in denen man Veränderung anstrebt, aber vor den nötigen Schritten zurückschreckt. Oder wenn seit längerem die Lebenssituation zu wünschen übriglässt – ob beruflich, privat oder gesundheitlich.

Kann man als Erwachsener noch lernen, mutiger zu sein?

Ja. Wir wissen aus den Neurowissenschaften, dass unser Gehirn ein Leben lang veränderbar bleibt. Wir können also lernen, mutiger zu sein. Dies erfordert allerdings eine bewusste Entscheidung.

Nun habe ich entschieden, mutiger zu sein. Und dann?

Zunächst einmal sollte man genau hinschauen und sich über die eigene Lage klar werden. Wer sich als Opfer von Umständen sieht, wird kaum Mut aufbringen. Dann braucht es Entschlossenheit, voranzugehen: Je mehr ich weiß, wofür es sich lohnt, umso leichter fällt es mir, mutig zu sein.

Das geht nicht immer gut. Wie nehmen Sie den Menschen die Angst vor dem Scheitern?

Ich kann ihnen die Angst nicht nehmen. Ich kann ihnen aber zeigen, wie sie anders mit der Angst umgehen. Es geht darum, sich nicht lähmen zu lassen.

Was entscheidet darüber, ob wir als Angsthase oder Draufgänger durchs Leben gehen?

Gewöhnung. Wir entwickeln bestimmte Denk- und Verhaltensmuster, die irgendwann zu einer Art Autopiloten werden. Die gute Nachricht: Wir können lernen, jene Muster zu verändern, die unsere positive Entwicklung erschweren.

Wann wird Mut zu Übermut und vielleicht sogar gefährlich?

Das ist eine wichtige Frage. Viele Menschen verwechseln Mut mit kopfloser Flucht nach vorne. Sie kündigen etwa ins Blaue hinein den Job oder brechen eine Beziehung ab. Mut heißt nicht, vor etwas zu flüchten, sondern auf etwas hinzugehen, was für einen erstrebenswert ist.




Dr. Sibylle Tobler begleitet Menschen in Veränderung und hat unter anderem das Buch „Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen“ geschrieben.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

In welcher Situation würden Sie gern mehr Mut aufbringen? Gewinnen Sie mit etwas Glück das Buch von Dr. Tobler. Gewinnspieldetails auf S. 34.



LE CROBAG  petite France

Caesar-Salat



Was Knackiges zum
Mitnehmen...

In allen teilnehmenden LE CROBAG-Shops!

5,79€
unverb. Preisempfehlung

KREUZWORTRÄTSEL

Wer war eine Romanfigur von Mark Twain? Und wie heißen die Halbaffen auf Madagaskar noch gleich? Testen Sie Ihr Wissen in unserem Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen außergewöhnlichen Preis. Auch Fragen rund um den Bahnhof haben wir versteckt. Kommen Sie auf das Lösungswort?

Bahnsteig (Schweiz)	aus-erlesen	Minus-temperatur	↙	Einge-weihter (engl.)	↘	rechter Neben-fluss der Wolga	↙	liturg. Schülter-kragen d. Papstes	↘	Frage-wort	Gründer von Pennsylvanien	fest ver-bunden, anhäng-lich	↙	Eisorte (Süd-frucht)	↘	4
↔	↕					Kopf-sprung (ugs.)	↔	↻	2					franzö-sisch, span.: in		
vor langer Zeit		Frauen-theater-rolle		unbe-weglich	↔					ugs.: un-gleich-mäßig laufen		nieder-ländisch: eins	↔			
↔						Gegen-teil von Mut			letzter Wortteil				↻	7		
↔				ausge-lernter Hand-werker	↔	Vorname von Delon	↻	10		Roman-figur von Twain		von hier an	↕	be-stimmter Artikel		
Haus-halts-plan		mit Freude	↔						Klippe	schal				Lehrer an einer Hoch-schule		
↔	↻	5				enthalt-samer Mensch	↔		↻	6			↻	12		
Polizei-dienst-stelle			Halbaffe auf Mada-gaskar		ein Konti-nent					süd-amerika-nisches Faultier			↔	derart		
Ethik, Sitten-lehre	Kose-name für den Groß-vater	fast immer	↔			↻	1		Teil der Bibel (Abk.)	franz. unbest. Artikel lat.: ich				latei-nisch: Sache		
↔		↻	8		Ver-hältnis-wort		nordi-sches Götterge-schlecht				Auer-ochse	↕	↻	3		
heiß (span.)	Auftrag-geber eines Anwalts	↔	↻	9					obere Wölbung der Mund-höhle							
↔								Urlau-ber, Reisen-der			↻					11
																W-2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

FINDE DEN FEHLER!

In unserem Suchbild haben sich sieben Fehler eingeschlichen. Kannst du sie finden?



© Coppenrath Verlag, Illustrationen: Silvio Neuendorf



Vom Fünfer springen oder das erste Mal ohne Licht einschlafen, obwohl du dich eigentlich im Dunkeln fürchtest. Mutig sein heißt, seine eigene Angst zu überwinden. Es kann auch sehr mutig sein, jemandem zu sagen, wie sehr man ihn mag. Oder man setzt sich gegen andere für einen Freund ein. Wie du siehst, gibt es ganz verschiedene Arten von Mut. Wichtig ist nur, über seinen eigenen Schatten zu springen. Und das Beste daran: Danach fühlt man sich meist besonders stark! Aber Vorsicht: Mut heißt nicht, übermütig zu sein und sich dabei weh zu tun.

EINE MUTPROBE, DIE SPASS MACHT!

Probier doch bei deinem nächsten Kindergeburtstag mal dieses Mutprobenspiel aus: Einem Kind werden die Augen verbunden. Dann werden ihm verschiedene Gegenstände in die Hand gelegt. Das können zum Beispiel Eiswürfel, ein Tennisball oder ein nasser Schwamm sein. Nun muss das Kind erraten, um was es sich handelt – und die Angst vor dem Unbekannten überwinden!



MACH MIT!

Gewinne eines von drei coolen Sets von Käpt'n Sharky, bestehend aus einem Hai-Rucksack, einem Fernglas und dem Bilderbuch „Käpt'n Sharky und der Schatz in der Tiefsee“. Dafür musst du nur unsere Gewinnspielfrage richtig beantworten:

WIE NENNT MAN DIE ARME EINES TINTENFISCHES?

- 1 Tentakel
- 2 Termiten
- 3 Thermostate

Schreib die richtige Antwort auf und schicke sie uns auf einer Postkarte oder in einer E-Mail. Alle Gewinnspieldetails findest du auf S. 34. Viel Glück!



JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN!

Hier werden Kinderträume wahr: Schicken Sie uns das Lösungswort des Rätsels und gewinnen Sie ein Wochenende im Europa-Park für Ihre Familie! Im Preis enthalten sind die Anreise mit der DB, eine Übernachtung für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Erlebnishotel mit Frühstück sowie zwei Tage kostenloser Eintritt in den Europa-Park. Alle Details finden Sie auf S. 34.

GEWINNSPIELE

ALLE CHANCEN AUF EINEN BLICK



Schreiben Sie uns bis zum Einsendeschluss am 31.08.2019 unter Angabe des jeweiligen Stichworts und ggf. der Lösung an: Stichwort (z.B. „Mark Forster“), Postfach 10477 Berlin oder schicken Sie uns eine E-Mail an gewinnen@einkaufsbahnhof.de. Diese Adressen dienen nicht der Kontaktaufnahme mit der Redaktion. Bitte verwenden Sie dafür die Kontaktdaten aus dem Impressum.



MARK-FORSTER-CD S. 16

Stichwort: Mark Forster
Aus welchem Land stammt die Mutter des Sängers? Schreiben Sie uns die Lösung und gewinnen Sie eine signierte CD von Mark Forsters Album „Liebe“. Die richtige Antwort finden Sie auf: einkaufsbahnhof.de/interview-forster

GEWÜRZSET S. 18

Stichwort: Ankerkraut
Schreiben Sie uns, welche Gerichte aus der Fusionsküche bei Ihnen auf den Tisch kommen, und gewinnen Sie ein Best-of-Gewürzset der Marke Ankerkraut. Im Set enthalten sind zwölf Korkengläser mit unterschiedlichen Gewürzen.



ALEXA-FESER-ALBUM S. 26

Stichwort: Alexa-CD oder Alexa-Vinyl
Wir verlosen drei CDs und zwei Vinyl-Platten vom Album „Al“. Für eine Chance auf den Gewinn schicken Sie uns die Antwort auf die Frage: In welchem Land hat die Musikerin das Video zu „Mut“ aufgenommen? Ihr Stichwort entscheidet über den Tonträger.

ALS SCHISSER UM DIE WELT S. 27

Stichwort: Schisser
Sie sind einer Meinung mit Autor Jan Kowalsky und ziehen die Couch der großen weiten Welt vor? Schicken Sie uns ein Foto aus Ihrer Komfortzone zuhause und gewinnen Sie das Buch „Als Schisser um die Welt“.

DAS UNVORSTELLBARE WAGEN S. 27

Stichwort: Adrenalin
Sie lieben das Abenteuer? Schicken Sie uns ein Bild, das zeigt, dass Sie ein echter Adrenalinjunkie sind, und gewinnen Sie das Buch „Das Unvorstellbare wagen – Mein Leben als Extremsportler“ von Beef-Autor Wolfgang Kulow.

ABENTEUER-GUTSCHEIN S. 29

Stichwort: Mutprobe
Wie heißt der medizinische Fachausdruck für Höhenangst?
a) Ornithophobie b) Akrophobie c) Trypophobie
Schreiben Sie uns die richtige Antwort und gewinnen Sie einen 100-Euro-Gutschein von Vertical Sports Events.

DIE KUNST, ÜBER DEN EIGENEN SCHATTEN ZU SPRINGEN S. 31

Stichwort: Neuanfang
Schreiben Sie uns, in welchen Situationen Sie sich mehr Mut wünschen würden, und gewinnen Sie das Buch „Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen“ von Autorin Sibylle Tobler.



EUROPA-PARK-WOCHENENDE S. 32

Stichwort: Europa-Park
Schicken Sie uns das Lösungswort und gewinnen Sie ein Wochenende im Europa-Park für zwei Erwachsene und zwei Kinder! Sie reisen mit der DB an, übernachten in einem 4-Sterne-Erlebnishotel mit Frühstück und haben zwei Tage kostenlosen Eintritt in den Park. Der Gutschein kann flexibel eingelöst werden, jedoch nicht im August oder Oktober.

KÄPT'N-SHARKY-SET S. 33

Stichwort: Tiefsee
Wie nennt man die Arme eines Tintenfisches?
a) Tentakel b) Termiten c) Thermostate
Schreib uns die richtige Antwort und gewinne eines von drei Sets von Käpt'n Sharky, bestehend aus einem Hai-Rucksack, einem Fernglas und dem Bilderbuch „Käpt'n Sharky und der Schatz in der Tiefsee“.

Teilnahmebedingungen: Veranstalterin des Gewinnspiels und Verantwortliche für die Datenverarbeitung ist die Zum goldenen Hirschen Berlin GmbH, Schlesische Straße 26, 10997 Berlin, E-Mail-Adresse: berlin@hirschen.de. Verantwortlich für die Einhaltung und Kontrolle der Datenschutzpflichten ist der Datenschutzbeauftragte: dg@akwiso.de. Teilnahmeberechtigt sind nur Volljährige mit Wohnsitz in Deutschland. Teilnahmeschluss: 31.08.2019, 23:59 Uhr. Die Teilnahme erfordert den Versand des Stichworts bis zum Teilnahmeschluss per E-Mail an gewinnen@einkaufsbahnhof.de oder per Post an das Postfach 10477 Berlin oder die Teilnahme über den „Mitmach-Button“ auf der Website einkaufsbahnhof.de. Die Teilnahme ist kostenlos. Mehrfache Teilnahme ist untersagt. Der Gewinner wird im Losverfahren spätestens vier Wochen nach Teilnahmeschluss ermittelt, per E-Mail oder Post benachrichtigt und muss die Gewinnannahme innerhalb von einer Woche erklären. Barauszahlung, Umtausch oder Übertragung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Veranstalterin ist verantwortlich für die Datenverarbeitung. Der Zweck der Datenverwendung ist im Sinne der Gewinnspielabwicklung (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO). Die Daten werden nach Gewinnübergabe oder Widerspruch des Teilnehmers gelöscht. Sofern es zur Gewinnübergabe erforderlich ist, werden die Daten an den Preissponsor übermittelt. Dem Teilnehmer stehen bezüglich seiner personenbezogenen Daten nachfolgende Rechte zu: Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO), Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Recht auf Löschung (Art. 17 DSGVO), Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO), Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO), Recht auf Widerspruch (Art. 21 DSGVO), Recht auf Beschwerde (Art. 77 DSGVO).

IMPRESSUM

„Mein Bahnhof“ ist das Kundenmagazin der bundesweiten Einkaufsbahnhöfe.

HERAUSGEBER
MEKB GmbH
p.Adr. DB Station&Service AG
Europaplatz 1
D-10557 Berlin
einkaufsbahnhof.de

GESAMTLEITUNG
Viola Hendrich
Sebastian Mensing

PROJEKTLEITUNG/ KOORDINATION
Martin Libutzki
Denise Neumann

KONZEPT, REDAKTION, LAYOUT, PRODUKTION
Zum goldenen Hirschen
Berlin GmbH
Schlesische Straße 26
D-10997 Berlin
hirschen.de

PROJEKTMANAGEMENT & ANZEIGEN
Vanessa Seemann
Tel.: +49 30 61 002 - 113
einkaufsbahnhof@hirschen.de

REDAKTIONSLEITUNG
Sascha Tegtmeyer
einkaufsbahnhof@hirschen.de

AUTOREN DIESER AUSGABE
Jan Kowalsky, Wolfgang Kulow,
Harald Martenstein, Christian
Selzer, Sascha Tegtmeyer,
Christin Weigelt

ART DIRECTION
Dominik Lang

GESTALTUNG, ILLUSTRATIONEN
Miriam Göhn

DRUCK
Prinovis GmbH & Co. KG
Meinholdstraße 2
D-01129 Dresden
prinovis.com

BILDNACHWEISE

Titel: Michael Romacker; S. 3: iStock, Illustration: Roland Brückner / BITTESCHÖN.tv; S. 4: iStock, Esprit, TOM TAILOR Denim, Michael Romacker; S.8/9: Esprit, The Body Shop, Görtz, ORSAV, TOM TAILOR Denim, LUSH FRESH HANDMADE COSMETICS, Bijou Brigitte, Tamaris; S. 10/11: adidas Originals, DEPOT, Görtz, TOM TAILOR Denim, Esprit, Nanu-Nanu; S. 12-16: Michael Romacker, © Rian Heller; S. 17: Martin Moritz, ©beMATES GmbH / David Trujillo Álvarez, iStock; S. 18-19: derultimativkochblog, Eis Fontanella Eismanufaktur Mannheim; S. 20-23: iStock, Dana Rösiger, Marie Bittermann, MEKB GmbH, Brainpool, Lumina, OFEINA, Thomas Meinicke Photography, „Krieger-Komm“ Agentur für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Theaterpädagogisches Zentrum Sachsen e.V., Mazzel Parcharidis; S. 24-25: David Wischerhoff, DECATHLON, Fitbit Inc., ROSSMANN, dm-drogerie markt, Moleskine; S. 26: ©Rian Heller; S. 27: Wolfgang Kulow, Tom Kamlah, Goldmann Verlag, Verlag Die Werkstatt; S. 28-29: iStock; S. 30: Suhrkamp Verlag, Ariston, Loewe Verlag, Universum Film; S. 31: iStock, Klett-Cotta, L.A. Wenkenbach; S. 32: Europa-Park; S. 33: ©Coppentrath Verlag, Illustrationen: Silvio Neuendorf; S. 34: iStock, Ankerkraut GmbH, Europa-Park; S. 35: iStock

FAKTEN SNACK

URLAUB



DER MOSKAU-NIZZA-EXPRESS

ist mit rund 3.300 Kilometern die längste direkte Zugverbindung in Europa.

QUELLE: WELT



43%
aller Deutschen
buchen ihren
Urlaub online.

QUELLE: STATISTA

DER GRÖSSTE
CAMPINGPLATZ
EUROPAS IST
DIE KROATISCHE
„VALALTA“-
ANLAGE, DIE
SICH ÜBER EINE
FLÄCHE VON
168 FUSSBALL-
FELDERN
ERSTRECKT.

QUELLE: AUTOZEITUNG

Auf Instagram
ist die beliebteste
Sehenswürdigkeit
weltweit der
New Yorker
**# CENTRAL
PARK**
— gemessen an der
Anzahl seiner Nennungen als Hashtag.

QUELLE:
WINFIELDS OUTDOORS

2018 verschickten
mehr Deutsche
ihre Urlaubsgrüße
per WhatsApp als
auf Postkarten.

QUELLE: INSA-CONSULERE

IN HVAR
(Kroatien) ist das
Wetter so beständig,
dass einige
Hotelbesitzer kostenlose
Übernachtungen anbieten,
sollte es jemals
schneien.

QUELLE: GOEURO



Die Zahl der
Kreuzfahrt-
Passagiere aus
Deutschland hat
sich zwischen
2007 und 2017
verdreifacht.

QUELLE: SPIEGEL ONLINE

Das beliebteste
Souvenir der Euro-
päer ist der Kühl-
schrankmagnet.

QUELLE: OPODO

HONGKONG,
BANGKOK UND
LONDON
sind die drei meist-
besuchten Städte
der Welt.

QUELLE: EUROMONITOR

Ein Flugzeugkapitän und sein Copilot
bekommen verschiedene Mahlzeiten an
Bord, um zu vermeiden, dass beide wegen
einer Lebensmittelvergiftung ausfallen.

QUELLE: CONDOR



Entdecken Sie angesagte
Produkte für **Ihre Reise!**



Der neue *bahnshop.de* ist da!

Gut gestylt und perfekt ausgestattet – so lässt es sich reisen.
Der neue ***bahnshop.de*** jetzt im neuen Design und besonders benutzerfreundlich.

Jetzt entdecken auf ***bahnshop.de***

bahnshop.de