

MEIN

WINTER 2019

**BAHN
HOF**



STEFFEN HENSSLER

DER GESCHMACK DES ERFOLGS

EIN LEBEN ZWISCHEN KÜCHE, KAMERA UND FAMILIE

UNTER SPANNUNG

Machen Kinder glücklich?
Anti-Mama und Kinderfan
im Streitgespräch.

ÜBER FAMILIE

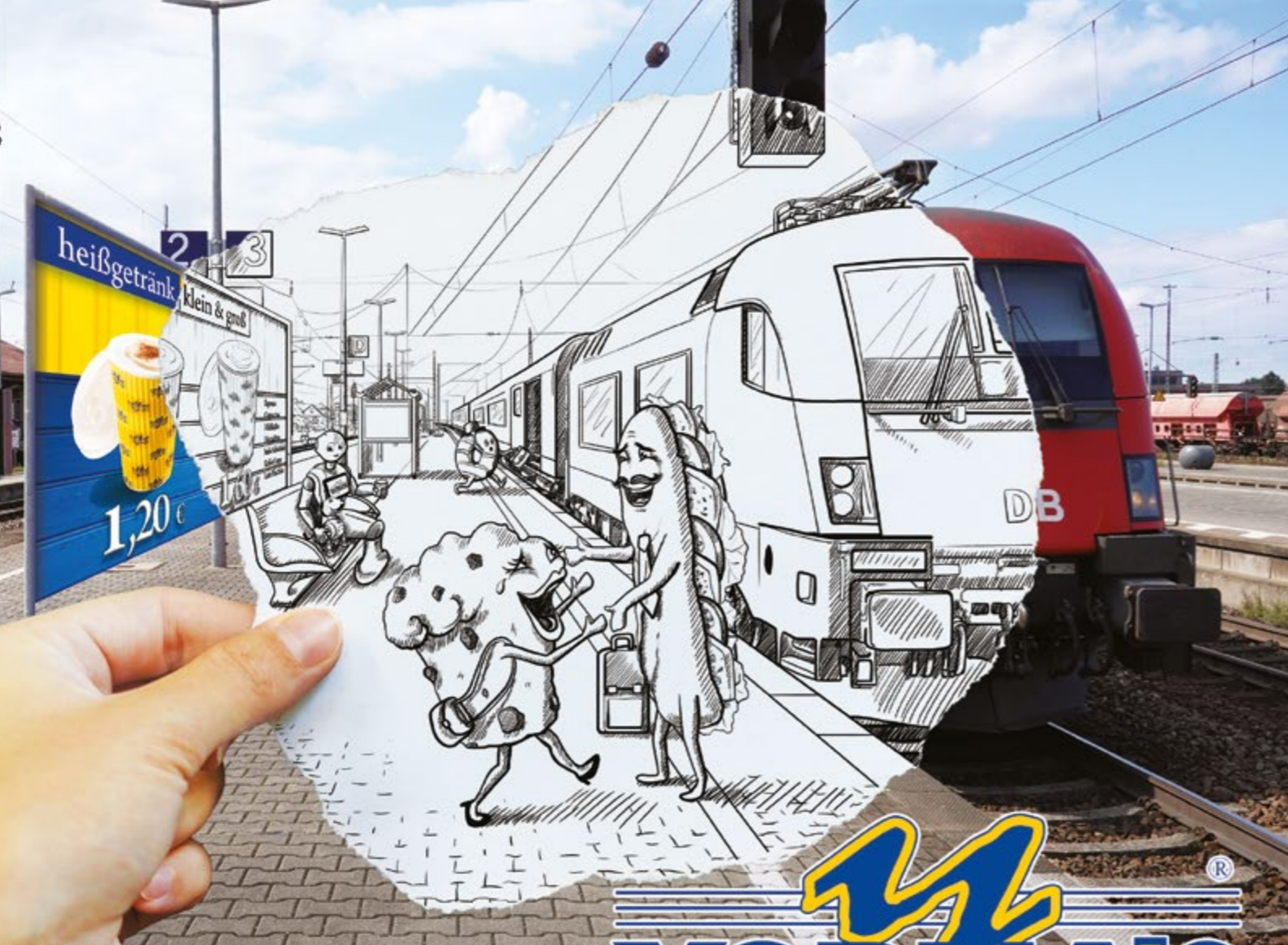
Musiker Max Herre auf den
Spuren seiner Kindheit:
zwischen Stuttgart und Athen.

IM GRÜNEN BEREICH

Ohne Müll und mit gutem
Gewissen: Tipps für ein
nachhaltiges Weihnachtsfest.

Mein Einkaufsbahnhof

IMMER FÜR MICH DA



YORMA'S

59x
in Deutschland

- Bayern:** Ansbach Aschaffenburg Augsburg Bayreuth 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(2x) Pforzheim Singen Stuttgart-Hbf(3x) Stuttgart-Stadtmitte
- Hessen:** Darmstadt
- Rheinland-Pfalz:** Kaiserslautern Koblenz Mainz
- Nordrhein-Westfalen:** Aachen Bochum Dortmund-Hbf(3x) Essen-Hbf(2x) Köln Münster
- Niedersachsen:** Braunschweig Hannover
- Hamburg:** Hamburg-Hbf(3x)
- Berlin:** Berlin-Alexanderplatz Berlin-Friedrichstraße(2x)

ZEIT FÜR UNSERE FAMILIE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Geschenke für die Liebsten kaufen, Adventssonntage bei Kerzenschein auf der Couch verbringen, mit den Arbeitskollegen feierlich essen gehen – die besinnliche Stimmung am Jahresende strahlt oftmals selbst noch auf die ersten Wochen des neuen Jahres ab. Dabei sind es aber nicht Kerzen und Kränze, sondern Familie und Freunde, die für solch ein wohliges Gefühl sorgen. Deshalb steht unsere Winterausgabe ganz im Zeichen der Familie. Und der sollten wir vor allem eines schenken: Zeit.

Über diese wertvollen Stunden sprechen wir mit TV-Koch Steffen Henssler in unserer Titel-Geschichte. Und natürlich haben wir ihn gefragt, was im Kreise der Liebsten auf den Tisch kommen sollte. Außerdem verrät uns Henssler, der gerade im Einkaufsbahnhof Frankfurt (Main) sein fünftes Restaurant eröffnet hat, sein „Erfolgsrezept“ im Leben. So viel vorweg: Es hat mit viel Gefühl und

ausreichend Kohlenhydraten zu tun. Dass sich die Zeiten in Bezug auf Familie verändern, zeigt Jochen König in seiner Gastkolumne. Er berichtet humorvoll, wie die Planungen zu Weihnachten in seiner Patchwork-Familie ablaufen.

Es ist auch an der Zeit, dass sich „Mein Bahnhof“ verändert. Wir wollen uns künftig auf unsere Onlinemedien konzentrieren und zugleich einen Beitrag zum Umweltschutz leisten: Sie halten daher die letzte Ausgabe des gedruckten Magazins in den Händen. Freuen Sie sich gemeinsam mit uns auf viel Neues. Damit Sie nichts verpassen, besuchen Sie uns doch auf einkaufsbahnhof.de und werden Sie Fan unserer Facebook-Seite.

Genießen Sie die Weihnachtszeit – und starten Sie gut ins neue Jahr!

S.H.

Sebastian Mensing
Vorsitzender der
Geschäftsführung



Viola Hendrich

Viola Hendrich
Kaufmännische
Geschäftsführung





GASTKOLUMNE

SEITE 06



SCHÖN & GESUND

SEITE 19



HOTEL

SEITE 28



MEIN STYLE: FRAUEN

SEITE 08



DER BEEF

SEITE 26



LESEN.HÖREN.SEHEN.

SEITE 30



MEIN STYLE: MÄNNER

SEITE 10



TITELSTORY

SEITE 12



KINDERSEITE

SEITE 33



GUT ZU WISSEN

SEITE 17



ZERO WASTE

SEITE 27



FAKTENSNACK

SEITE 35

06

Gastkolumne

Autor und Blogger Jochen König über seine Patchwork-Familie, Festtagsplanung mit Fallstricken und große Gefühle am Bahnsteig.

08

Mein Style: Frauen

Gut behütet: warme Kopfbedeckungen für die kalte Jahreszeit.

10

Mein Style: Männer

Mehr Frische im Kleiderschrank mit der Trendfarbe Grün.

12

Titelstory: Steffen Henssler

Der TV-Koch über sein Erfolgsrezept, Familien-Business, Fast Food im Zug – und darüber, was bei Hensslers an Weihnachten auf den Tisch kommt.

17

Gut zu wissen

News der Bahnhöfe.

18

Max Herres Familientradition

Der Rapper über seine Kindheit und Weihnachtsbräuche.

INHALT

19

Schön & Gesund

Massieren wie die Profis: mit den richtigen Griffen die Partnerin oder den Partner zuhause verwöhnen.

20

Guter Geschmack

Ein Foodblogger-Paar bringt mit einer Waffelparty frischen Wind in die Familienküche.

22

VERANSTALTUNGEN IM BAHNHOF

28

Vom Bahnhof zum Hotel

Ob Bratwursthotel oder Hostelboot – diese außergewöhnlichen Schlafstätten liegen in Bahnhofsnähe.

30

Lesen. Hören. Sehen.

Zwei Buchhändlerinnen geben Last-Minute-Geschenktipps für Kinder und Erwachsene.

32

Kreuzworträtsel

Einen Kurzurlaub mit der ganzen Familie im Rhön Park Aktiv Resort gewinnen.

33

Spiel, Spaß und Spannung

Die Kinderseite mit Suchbild und tollen Preisen.

34

Gewinnspiele

Alle Chancen auf Gewinne im Überblick.

35

Faktensnack Familie

Wissenswertes für unterwegs.

Videos, Hintergründe und tagesaktuelle Inhalte auf:

[EINKAUFSSBAHNHOF.DE](https://www.einkaufsbahnhof.de)

GASTKOLUMNE VON JOCHEN KÖNIG

Der Autor über eine Familie wie ein Flickenteppich, Festtagsplanung mit Fallstricken, große Gefühle am Bahnsteig – und darüber, wieso Berlin an Weihnachten am schönsten ist.



PATCHWORK AN WEIHNACHTEN

Im Lieblingsbilderbuch meiner Tochter stehen auf einer Seite ein Regionalexpress, ein ICE und ein Güterzug nebeneinander im Bahnhof. „Mit dem Regionalexpress sind wir schon gefahren. Mit dem ICE auch. Mit dem Güterzug aber noch nicht“, sagt sie jedes Mal, wenn ich beim Vorlesen auf der Seite angekommen bin, und zeigt auf die jeweiligen Züge.

Die drei Kinder in meiner Familie im Alter von einem halben Jahr bis zehn Jahren sind viel unterwegs. Denn zu ihnen gehören fünf

„KINDER KÖNNEN AUCH ZWEI MÜTTER HABEN“

Eltern, die in ebenso vielen Haushalten leben, verteilt über ganz Berlin. Noch mehr Großeltern in Nord-, Ost-, West- und Süd-deutschland. Zwei der drei Kinder sind meine leiblichen Kinder. Meine große Tochter lebt abwechselnd bei mir sowie bei ihrer Mutter, die meine ehemalige Partnerin ist. Meine noch nicht ganz so große Tochter hat neben mir als Papa zwei weitere Mütter. Die beiden Mütter waren mal ein Paar, sind es aber mittlerweile nicht mehr. Eine der Mütter hat in diesem Jahr mit einem anderen Mann ein weiteres Kind bekommen.

06

MEIN BAHNHOF WINTER 2019

Sie haben den Überblick verloren? Das kann ich gut verstehen: Ich bin auch froh, dass ich mir das alles nicht innerhalb der Kürze eines Magazinartikels merken musste, sondern zehn Jahre Zeit dafür hatte. Für die Kinder hingegen ist unsere Familienkonstellation völlig selbstverständlich. Nur meine große Tochter ist manchmal genervt, wenn sie auf dem Spielplatz immer wieder anderen Kindern ihre Familie erklären muss. „Doch! Wohl können Kinder auch zwei Mütter haben“, schleudert sie den anderen dann entgegen.

Bei der Weihnachtsplanung hingegen stellt uns unsere Konstellation vor eine besondere Herausforderung. Es sind viele unterschiedliche Bedürfnisse zu berücksichtigen. Wir versuchen das mittlerweile nicht als Hürde, sondern als Bereicherung zu begreifen und kommen zu folgender Übereinkunft: Wir beschließen, Heiligabend mit möglichst vielen von uns Eltern und den drei Kindern gemeinsam in Berlin zu ver-

bringen. Am Tag darauf schwärmen die Kinder mit jeweils einem Elternteil aus zu den Großeltern. Zugtickets werden gebucht und Übergaben an Bahnhöfen vereinbart.

Als einziger Elternteil werde ich an Weihnachten nicht verreisen. Ich freue mich darauf, den 24. Dezember gemeinsam mit meinen Kindern und ihren Müttern zu verbringen. Aber auch darauf, am nächsten Morgen auszuschlafen und an den Weihnachtsfeiertagen durch menschenleere Straßen zu spazieren. Und nur wenige Tage später freue ich mich dann auch wieder darauf, meine Kinder am Bahnhof in die Arme zu schließen. Dann gibt es immer Spannendes zu berichten: „Weil Opa nicht aufgepasst hat, sind wir zuerst in die falsche Bahn eingestiegen“, war nach dem letzten Urlaub bei den Großeltern die am häufigsten erzählte Geschichte. Ob dieses Mal auch ein Güterzug darin vorkommt?



Jochen König, 38, ist Blogger, Autor („Mama, Papa, Kind? Von Singles, Co-Eltern und anderen Familien“) und lebt mit seinen drei Kindern in Berlin.

Zwischen seiner Wohnung und dem nächsten Bahnhof befindet sich der legendäre Techno-Club Berghain – was den Weg zum Bahnhof am frühen Sonntagmorgen vorbei an der Schlange zum besonderen Erlebnis macht (vor allem mit seinen Kindern).

BEVOR DER HUNGER DICH AUS DER BAHN WIRFT!

DIREKTER ANSCHLUSS ZU BREZELN, PIZZEN, CROISSANTS UND SNACKS:
IM BAHNHOF.



ditsch.de f/ditsch

Valora Food Service Deutschland GmbH · Limbecker Straße 25-37 · 45127 Essen

Ditsch

BREZELBÄCKER SEIT 1919

Schmuckstücke in aufregenden Goldtönen.



ARMBAND
BIJOU BRIGITTE // 7,95 €

Ihr neues Traumduo? Kräftiges Dunkelgrün und mutiger Animalprint – wirkt edel und schmeichelt dem Winterteint.

BLAZER // ESPRIT // 99,99 €

MEIN STYLE FRAUEN

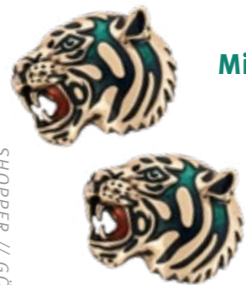
KLEID // ESPRIT // 69,99 €

BLUSE // ETERNA // 129 €

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

Wir lieben Winter! Denn in den kalten Monaten stehen einige Anlässe an, sich mal wieder so richtig schick zu machen. Egal ob am Silvesterabend, zur Party mit Kollegen oder zum Spaziergang über den Weihnachtsmarkt: Teile in sattem Tannengrün, kombiniert mit goldenen Accessoires und Hinguckern im angesagten Animalprint, sind jetzt Ihre Geheimwaffe für jede Gelegenheit. Und wenn's so richtig bitterkalt wird? Bleiben Sie trotzdem top gestylt! Denn modische Mützen und Stirnbänder in allen Formen und aus verschiedensten Materialien halten Ohren warm und setzen Ihrem Winter-Outfit obendrein die Krone auf.

Jetzt wird's wild:
Mit ausgefallenen Accessoires
werden Sie zum Vamp.



OHRSTECKER
BIJOU BRIGITTE // 6,95 €

STIEFELETEN // TAMARIS // 89,95 €



HOSE // ORSAY // 25,99 €

HANDCREME // RITUALS
DOUGLAS // 10,89 €



HOSE // TOM TAILOR // 59,99 €



TEEKANNE // NANU-NANA // 14,95 €



HUT // BIJOU BRIGITTE // 24,95 €



MÜTZE // TAMARIS // 29,95 €



CORD-CAP // TOM TAILOR // 29,99 €

MÜTZE // GÖRTZ // 14,95 €

Kuschelig warm
mit elegantem Twist:
Ihre neue
Wohlfühlmütze.



T-SHIRT // ESPRIT // 49,99 €

MANTEL // ESPRIT // 99,99 €

SHOPPER // GÖRTZ // 199 €



SCHIEBERMÜTZE // ESPRIT // 25,99 €



MÜTZE // NATIONAL GEOGRAPHIC
TOM TAILOR // 39,90 €



MÜTZE // TOMMY HILFGER // GÖRTZ // 29,95 €



MÜTZE // TOM TAILOR // 25,99 €

Setzen Sie auf Grün:
mit den neuen Trendteilen
in Smaragdtönen.



HEMD // ETERNA // 49 €

JACKE // TOM TAILOR DENIM // 49,99 €

JEANS // ESPRIT // 49,99 €

PULLOVER // ENGBERS // 79,95 €

HOSE // ESPRIT // 59,99 €

RUCKSACK // PUMA // DEICHMANN // 29,90 €

So geht Casual Chic! Die Weihnachtsfeier im Büro, ein Glühwein trinken unter Freunden oder die Silvestersause: Rund um den Jahreswechsel stehen viele Events an, für die ein passendes Outfit her muss. Der feine Zwirn ist so gar nicht Ihr Ding? Keine Panik! Denn die sportliche Eleganz dürfen Sie in diesem Winter wörtlich nehmen. Edle Hemden und Hosen kombinieren Sie jetzt mit grobem Strick, coolen Steppjacken und farbenfrohen Sneakern. Das Highlight Ihres winterlichen Outfits ist jedoch reine Kopsache: Mützen und Hüte sind in dieser Saison das Must-have, auf das Sie nicht verzichten dürfen!

GEWINNSPIEL

Welches Winter-Trendteil fehlt noch in Ihrem Kleiderschrank? Schreiben Sie uns und gewinnen Sie einen Einkaufsgutschein der Marke engbers im Wert von 50 Euro. Alle Details auf S. 34.

MEIN

ISTYLEI MÄNNER!



SNEAKER // ADIDAS // GÖRTZ // 79,95 €

WECKER // TFA // MEDIA MARKT // 52,99 €

Frisch aus den Federn:
Mit diesem stilvollen Wecker gelingt
das selbst an dunklen Wintertagen.

HÄNGELEUCHE // DEPOT // 29,99 €

VORZÜGLICH!

NORDSEE

ALASKA-
SEELACHSFILET



Gültig bis 28.02.2020 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

JETZT NUR
5€

NORDSEE

2 BACKFISCH-
BAGUETTES



Gültig bis 28.02.2020 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

1+1
gratis

JETZT NUR
2,99€

NORDSEE

2 SEELACHS-EI-
BAGUETTES



Gültig bis 28.02.2020 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

JETZT NUR
4,49€

NORDSEE

FISH & CHIPS
klein



Gültig bis 28.02.2020 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

JETZT NUR
3,49€

NORDSEE

MIX-BOX
normal



Gültig bis 28.02.2020 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

JETZT NUR
3,99€

NORDSEE

2 MATJES-
BAGUETTES



Gültig bis 28.02.2020 in allen teilnehmenden Restaurants in Deutschland. Nicht gültig an Autobahnraststätten. 4

JETZT NUR
4,29€

NORDSEE
Wir sind Fisch.

NORDSEE GmbH • Herwigstraße 16 • 27572 Bremerhaven

Gilt nicht in Verbindung mit anderen Preisaktionen.

STEFFEN HENSSLER

„ICH MACHE IMMER ALLES AUS DEM BAUCH HERAUS.“

Prominenter TV-Koch, ehrgeiziger Spielshow-Star, fünffacher Restaurantbesitzer, zweifacher Vater: Steffen Henssler ist ein Tausendsassa. Sein neuestes Restaurant, das „Ahoi“ im Einkaufsbahnhof Frankfurt (Main), eröffnet voraussichtlich im Dezember 2019. Nach einer Koch-Ausbildung investiert er in den 90er Jahren einen Lottogewinn in die Ausbildung an der Sushi-Academy in Los Angeles. Seit 2001 betreibt er zusammen mit seinem Vater das „Henssler & Henssler“ in Hamburg. 2006 bekommt er seine erste eigene TV-Sendung: „Hensslers Küche“. Darauf folgen u. a. „Küchenschlacht“, „Topfgeldjäger“, „Grill den Henssler“, „Restauranttester“ und „Schlag den Henssler“. Wir haben mit dem 46-Jährigen über die Bedeutung von Familie und das richtige Essen für Kinder gesprochen sowie darüber, was ihm heutzutage gar nicht schmeckt.

INTERVIEW:
SASCHA TEGTMEIER
FOTOS:
PHILIPP RATHMER

Steffen Henssler ist ganz in seinem Element. Er betritt sein Restaurant „Ahoi“ in der Hamburger Innenstadt und überprüft schnell, ob alles in Ordnung ist. Ob alles am rechten Platz ist. Er ruckelt an den Stühlen und wischt mit der Hand über den Tresen. Man merkt es gleich: Das Fotoshooting mit „Mein Bahnhof“ ist ein Heimspiel für ihn – so wie das Spiel seines Lieblingsvereins HSV am Abend zuvor, über das er mit dem Fotografen fachsimpelt.

Steffen, dein erstes Restaurant hast du mit deinem Vater eröffnet. Jetzt führst du mit deinem Bruder zusammen das „Ahoi“ in der Hamburger Innenstadt und bald auch im Einkaufsbahnhof Frankfurt (Main). Wie wichtig ist dir die Familie beim Business?
Ein Familien-Business macht vieles einfacher, weil man so ein Urvertrauen zueinander hat. Und man kann Klartext miteinander reden. Es ist nicht selbstverständlich, dass jemand aus deiner Familie Lust auf Gastro hat. Aber mein Vater ist ja alter Gastronom, er hat Koch und Kellner gelernt – und ich bin in seine Fußstapfen getreten. Mein Bruder wiederum ist Quereinsteiger.

Wie in jedem Beruf ändern sich Techniken und Moden: Bei welchen deiner Gerichte schüttelt dein Vater den Kopf?

Es gab von Anfang an bei unserem Restaurant „Henssler & Henssler“ eine klare Aufteilung: Ich kümmere mich um die Küche, er kümmert sich um den Service. Da hat er mich einfach machen lassen. Klar, wenn ihm was nicht passt, gibt er schon seinen Senf dazu. Eines habe ich gelernt: Man muss Kritik annehmen, um persönlich zu wachsen.

Und wie läuft die Zusammenarbeit mit deinem Bruder? Ihr expandiert ja gerade mit dem „Ahoi“ nach Frankfurt (Main) in den Hauptbahnhof.

Der erste Laden in Hamburg war erst einmal eine lange Testphase, in der wir viel nachjustiert haben. Da rappelt's auch manchmal. Das muss unser Verhältnis aushalten können. Das Gute ist, dass mein Bruder eben Quereinsteiger ist und nicht nur durch die Gastronomen-Brille schaut. So bringt er von außen immer wieder neue

Ansätze hinein. Die muss ich dann auch akzeptieren.

Du hast in den 90er Jahren 44.000 Mark im Lotto gewonnen. Wie bist du darauf gekommen, den Gewinn in eine Sushi-Ausbildung in den USA zu investieren?

Die Sushi-Ausbildung war überhaupt der Grund, warum ich Lotto gespielt habe. Ich bin bei einer USA-Reise darauf gekommen. 1993 habe ich mit meiner damaligen Freundin in San Diego das erste Mal Sushi gegessen, das ich so noch nicht kannte: im kalifornischen Stil. Das wollte ich unbedingt lernen.

Bei einer Berufsberatung sollen dir Tankwart und Forstgehilfe empfohlen worden sein. Welchen Beruf hättest du heute, wenn du nicht Koch geworden wärst?

Ich bin kein Typ, der sich über das „Was wäre, wenn?“ Gedanken macht. Ich wollte eigentlich gar nicht Koch, sondern Kellner werden. Ich habe im Restaurant meines Vaters immer geholfen, aber nie in der Küche. Ich war nie der, der bei der Oma den Teig probiert und sagt: Lecker, das will ich auch können. Ich hatte überhaupt keinen Bock auf Kochen.

Und wie kam es dann dazu?

Die Ansage von meinem Vater war: Wenn du in die Gastro willst, ist Kochen die Grundausbildung. Und während der Ausbildung habe ich dann meine Leidenschaft fürs Kochen entdeckt. Mein Ausbilder hat mich mit seinem Feuer angesteckt. Hätte mein Vater mich nicht zur Kochlehre verdonnert, wäre ich wahrscheinlich Kellner geworden. So ein Giovanni, der alle bezirzt. Ein Kellner, über den man redet.

Du besitzt mittlerweile fünf Restaurants, bist einer der bekanntesten Köche Deutschlands: Was ist dein Erfolgsrezept?

Ich mache vieles, das passt ja dazu, aus dem Bauch heraus. (Lacht.) Ich mache nur Sachen, auf die ich Bock habe. Ich lasse mich nicht zu irgendwas treiben wegen Geld, Ruhm und Ehre. Denn nur wenn man mit dem Herzen dabei ist, kommt man auch durch schlechte Zeiten. Und die gibt es in der Gastronomie genauso wie beim Fernsehen ja eigentlich immer irgendwann.

Ist der Erfolg eines Restaurants so schwer planbar wie ein Hit in der Pop-Musik? Mit den gleichen drei Akkorden schaffen es manche Musiker, viele andere nicht. Das kann man gut vergleichen. Du kannst sagen: Wir schmeißen Burger, Bowls und ein bisschen Mexikanisch auf die Karte – und das kann floppen oder wie beim „Ahoi“ gut laufen. Über den Erfolg entscheiden viele Details. Mein Erfolgsrezept für einen kulinarischen Hit: wenig Plan und sehr viel Intuition.

Restaurants, Koch- und Spielshows im TV: In deinem Leben geht es so hektisch zu wie in einer Restaurantküche. Bleibt da noch Zeit für „Quality Time“ mit deiner Familie?

Oh ja, meine Familie ist mir heilig. Mein Privatleben findet aber öffentlich nicht statt, deswegen denken die Leute: Der ist nur am Arbeiten. Ich verbringe extrem viel Zeit mit meinen Kindern. Aber das ist kein Thema in den Medien. Ich gehöre nicht zu denen, die ihre Kinder nach vorn schieben. Das finde ich einfach nicht gut.

Vor allem an Feiertagen wie Weihnachten treffen auch kulinarisch die Generationen aufeinander. Welche Gerichte empfiehlst du, die allen schmecken?

Da bin ich sehr traditionell: Zu Weihnachten ist es draußen kalt und dunkel, dann esse ich Ente mit Knödeln und Rotkohl, geschmortes Fleisch, geschmortes Gemüse, viel Kartoffeln. Wenn ich für die Familie koche, möchte ich nicht drei verschiedene Gerichte machen, damit alle zufrieden sind. Bei den Hensslers wird gegessen, was auf den Tisch kommt. Und wem das nicht schmeckt, der soll nicht kommen – oder seine Tupperdose mit Körnern mitbringen. (Lacht.)

Und das muss den Kindern dann schmecken?

Ich bin groß geworden mit Seezunge Müllerin-Art, Kaviar, Austern, Maishuhnbrust. Mein Vater hat mich

schon mit zehn Jahren in Sternerestaurants mitgenommen. Und das versuche ich auch mit meinen Kindern. Die müssen da durch. Man macht es sich als Eltern manchmal zu einfach. Nudeln und Tomatensauce kommen auf den Tisch und ich habe meine Ruhe. Man darf das Essen bei den Kindern nicht so sehr zum Thema machen. Wenn mich jemand drei Mal am Tag fragt, was ich essen will, würde ich auch immer nur Pommes mit Mayo sagen.

Im „Ahoi“ sind frittierte Fisch und Burger die Stars auf der Karte. Hat man als Restaurant auch eine Verantwortung für gesunde Ernährung?

Jein. Bei meinen Restaurants steht immer der Genuss an erster Stelle. Aber gesunde Ernährung fängt ja damit an, dass wir hochwertiges Fleisch und eine gute Fischqualität anbieten. Gute Produkte einfach. Ein Burger muss nicht schlecht sein. Aber man kann hier im „Ahoi“ ja auch eine Sushi-Bowl essen.

An Bahnhöfen gibt es sowohl Fast Food als auch Delikatessen. Was ist das Leckerste, das du je an einem Bahnhof gegessen hast?

Ich bringe den Bahnhof immer mit McDonald's in Verbindung. Neulich habe ich mir gerade eine Tüte mit Essen von dort mit in den Zug genommen.

Hast du da keine Angst, dass dich ein Paparazzo beim Fast-Food-Essen erwischt?

Nee, das wäre mir egal. Ich habe nichts zu verheimlichen. (Lacht.) Ich bin kein Asket, ich mag auch mal Fett und Kohlenhydrate. Ich lebe aber insgesamt gesund und mache Sport. Bei McDrive habe ich mal so einen mahnenden Kommentar bekommen, der Typ am Fenster meinte: „Herr Henssler, ich sag jetzt mal nix.“

Viele Bahnreisende nehmen sich Snacks mit in den Zug. Was empfiehlst du dafür?

Couscous und Bulgur. Das kannst du unterwegs schnell mal wegsnacken – und es bleibt auch bei längeren Bahnfahrten frisch. Einfach ein bisschen mit Essig und Öl verfeinern. Erbsenschoten dazu. Altes Basilikum für die Süße und Ziegenkäse für einen salzigen Geschmack.

Du unterstützt die Initiative „Lecker hoch 3 – Dinners für Kinner“. Wofür setzt ihr euch ein?

Zum einen für gesunde Schul- und Kitaernährung: Mit dem „Cook and Chill“-Verfahren sorgen wir dafür, dass Nährwerte erhalten bleiben. Zum anderen geben wir Menschen mit Behinderung einen Job.



DER INTERVIEW-SNACK

Ein paar schnelle Fragen für zwischendurch.



Die unterschätzte Zutat? Salz und Pfeffer.



Sorry: Salz und Pfeffer? Ja. Die Leute würzen viel zu wenig. Die trauen sich einfach nicht.



Das überschätzte Gericht? Soufflé. Da wird immer ein Bohei darum gemacht. Aber es ist eigentlich nur fluffiger Schaum, der schnell zusammenfällt.



Das Land mit dem besten Essen weltweit?

Österreich. Dort gibt es in jedem Gasthaus ein Anspruchsdenken. Kulinarisch ist das ein Traum, weil die Österreicher ihre Tradition pflegen. Die machen nichts Hipbes und hauen da irgendwo Wasabi drauf. Da kann sich Deutschland eine Scheibe von abschneiden.



Dein Lieblingsgericht? Sushi. Immer noch. Kann ich immer essen.



Was kochst du richtig schlecht? Eintöpfe langweilen mich. Ich stehe ungern stundenlang in der Küche und schaue beim Köcheln zu. Und ich erinnere mich an einen Pfannkuchen, der meinen Kindern nicht geschmeckt hat. Wahrscheinlich zu wenig Zucker drauf.



Du kommst von einer Party nach Hause. Welche Ernährungssünde begehst du? Alles. Fettig, heiß und salzig muss es sein. Ich bin noch nie nach Hause gekommen und habe zu Karotte und Gurke gegriffen.



Was würdest du bei einem ersten Date kochen?

Mein Tipp: Koch einfach das, was du kannst. Wenn das Rührei ist, dann mach das. Versuch nicht mit irgendwas zu glänzen, das du nicht kannst.

„EINTÖPFE LANGWEILEN MICH“



Du gibst Kinderkochkurse und hast ein Kinderkochbuch geschrieben: Worauf sollte man bei der Ernährung von Kindern achten?

Man hat eine wahnsinnige Verantwortung. Ich erlebe bei Eltern, die sich selbst keinen Kopf um Ernährung machen, dass die Kinder den ganzen Tag Cola statt Wasser trinken. Es ist wichtig, den Kindern eine Bandbreite beim Essen anzubieten und nicht nur von der Industrie Vorgefertigtes. Ich habe die Erfahrung gemacht: Lass die Kinder schnippeln, salzen, pfeffern – dann essen sie auch. Am Anfang ist ja schon bei ein bisschen Petersilie das Geschrei groß.

Vegan, glutenfrei, Low Carb: Was hältst du von aktuellen Ernährungstrends?

Trends kommen, Trends gehen. Ich finde es gut, dass sich die Leute Gedanken darüber machen, wie sie sich ernähren. Aber ich finde es manchmal auch anstrengend. Essen soll ja Spaß machen. Gefühlt hat mittlerweile jeder Dritte eine Glutenunverträglichkeit. Dabei ist sie lediglich bei einem geringen Prozentsatz der Bevölkerung nachweisbar.

Ist Essen zum Statussymbol geworden?

Ja. Schau dir mal die schicken japanischen Messer an, die bei Instagram gepostet werden. Und wie die Leute Fotos machen von ihrem Essen. Das hat sich in den letzten 20 Jahren deutlich verändert.

Du gehst wieder auf Tournee mit „Manche mögen's heiß“. Erwartet uns da der Show-Henssler, wie wir ihn aus dem TV kennen?

Ich war gerade mit „Henssler Unplugged“ unterwegs. Das war anders, eher für Kochinteressierte, ruhiger. Im Frühling gehe ich mit „Manche mögen's heiß“ auf Tour. Da gebe ich wieder Vollgas, große Bühnen mit Feuer und Halligalli.

Zurück zum Thema Familie: Wenn du mit deinem Team im Tourbus durch die Republik reist, entsteht da ein familiäres Gefühl?

Ja. Das ist meine Familie auf Zeit. Wir haben meist die gleichen Jungs dabei und übernachten auch im Bus. Da musst du dich gut verstehen. Die legendärsten Feiern meines Lebens waren immer im Tourbus. Familienfeiern sozusagen.

Das Team von „Mein Bahnhof“ posiert am Ende des Fotoshootings mit Steffen Henssler. Voraussichtlich im Dezember 2019 eröffnet der TV-Koch sein zweites „Ahoi“ im Einkaufsbahnhof Frankfurt (Main). Betrieben wird diese Gastronomieeinheit von SSP – The Food Travel Experts.



JETZT GEWINNEN!

Wie heißt Steffen Henssler's Bruder mit Vornamen? Schicken Sie uns die Antwort per E-Mail oder Postkarte. Wir verlosen drei Mal zwei Tickets für die Live-Tour 2020 „Manche mögen's heiß“ in der Stadt Ihrer Wahl. Alle Gewinnspieldetails gibt's auf S. 34 und die Lösung hier: einkaufsbahnhof.de/interview-henssler

GUT ZU WISSEN

NEWS DER BAHNHÖFE

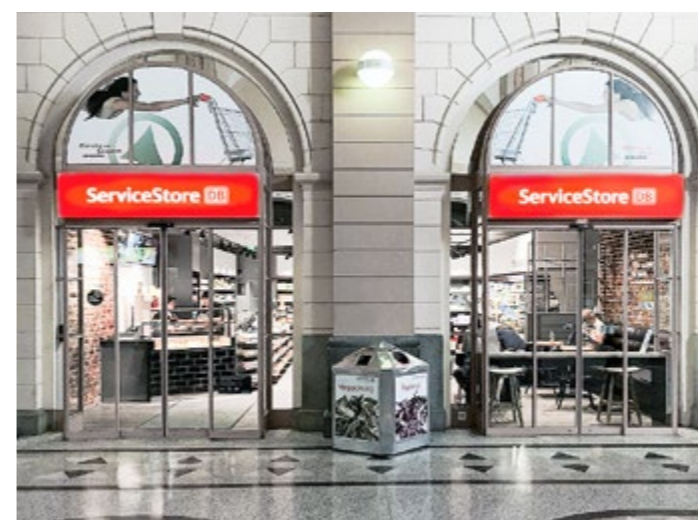


#ZEROWASTEART: KUNST FÜR ALLE SINNE

Kunst nicht nur sehen, sondern mit allen Sinnen erleben? Die interaktive Ausstellung #ZEROWASTEART macht dies möglich: Mit Hilfe von Soundcollagen und „Augmented Reality“-Technologie wird die Ausstellung zur mitreißenden Multimedia-Erfahrung. #ZEROWASTEART schlägt die Brücke von den verheerenden Folgen extremer Müllmengen in unseren Meeren bis zu konkreten Lösungsansätzen für die alltägliche Müllvermeidung. Parallel zur Ausstellung präsentieren die Buchhandlungen im Bahnhof Leseempfehlungen, es werden Clean-up-Days initiiert und die Künstler stellen ihre Kunstwerke in örtlichen Galerien vor. So soll den Besuchern die Philosophie hinter Zero Waste nähergebracht werden. Um inhaltlich an die Stadt anzuknüpfen, in der die Wanderausstellung Halt macht, präsentiert jeweils auch ein lokaler Künstler seine Werke. Die Ausstellung startet in Nordrhein-Westfalen, danach tourt sie durch ganz Deutschland. Alle Termine finden Sie auf S. 25.

EIN GUTES GESCHÄFT: EINHEITLICHE WC-WERTBONS IM BAHNHOF

SANIFAIR und rail&fresh garantieren in Bahnhöfen hygienisch saubere Toiletten. Für jeden Besuch erhalten die Gäste einen Wertbon, den sie bei den Shopping-Partnern des jeweiligen Anbieters einlösen können. Damit der Einkauf mit den Gutscheinen künftig noch einfacher wird, geben SANIFAIR und rail&fresh ab sofort einheitliche Wertbons aus. Diese können ab einem Mindesteinkaufswert von 2,50 Euro in über 500 Shops an den Bahnhöfen eingelöst werden.



BAHN ERÖFFNET WEITERE SERVICESTORE DB

Ob der Snack für zwischendurch, ein frischer Kaffee oder eine große Auswahl an Zeitungen und Magazinen: Die neuen ServiceStores in den Hauptbahnhöfen Eisenach und Gera sowie im Bahnhof Dresden-Neustadt bieten alles, was man für die Reise oder den Arbeitsweg benötigt. Mittlerweile gibt es die praktischen ServiceStores an mehr als 150 Bahnhöfen deutschlandweit, allein im Jahr 2019 eröffneten bisher mehr als 20 neue Läden. Mehr Infos finden Sie auf servicestoredb.de

WIR KOMMEN NIE BIS ATHEN UND ICH WOLLTE MIT DIR NACH ATHEN. DOCH HIER KOMMEN WIR LEIDER NICHT WEITER.

MAX HERRE, RAPPER UND SONGWRITER

Max, dein neues Album und der Titelsong heißen „Athen“. Was macht die Stadt so besonders für dich? Athen begleitet mich seit meiner Kindheit. Mein Vater hat dort gelebt und ich kenne die Stadt von vielen Urlaube und Besuchen. Noch heute ist sie für mich ein sehr vertrauter Zufluchtsort: die Luft, die einem entgegenkommt, wenn man aus dem Flugzeug steigt, die Straßen, der Verkehr, die Tavernen. Aber die Stadt hat sich über die Jahre sehr gewandelt. Für das Album und die Musikvideos war ich auf meinen eigenen Spuren und denen meines Vaters unterwegs. Ich habe mich dieser Stadt wieder angenähert, die so in meiner Erinnerung schlummerte.

Wie sehr hat dein Vater dieses Album geprägt? Athen ist sein Ort. Seine Lieblingsstadt – und das habe ich von ihm geerbt. Daher ist „Athen“ auch eine sehr familiäre Platte, die sich mit meinem Vater, aber auch mit meiner eigenen Vaterrolle beschäftigt.

Du bist Vater von drei Kindern. Haben die auch so einen Ort, zu dem sie sich besonders hingezogen fühlen? Griechenland ist für uns als Familie bis heute ein Treffpunkt. Denn was einem wichtig ist, will man auch

mit seinen Kindern teilen. Und dazu gehört Athen auf jeden Fall. Aber auch Stuttgart, wo ich aufgewachsen bin und meine Eltern bis heute leben, ist für uns ein wichtiger Mittelpunkt.

Traditionell kommt ja die ganze Familie an Weihnachten zusammen. Wie kann man sich Heiligabend bei den Herres vorstellen: bunt-chaotisch oder eher besinnlich? Ich habe eine sehr große Familie, meine Mutter hat zwölf Geschwister. Zu Weihnachten treffen sich alle in Stuttgart und dann wird drei Tage lang gefeiert. Meist sind wir zwischen 50 und 90 Personen. Weihnachten ist bei uns daher auch laut und durcheinander, aber vor allem witzig. Meine Familie bedeutet mir sehr viel. Wenn ich Konzerte spiele, ist eigentlich immer irgendein Onkel, Cousin oder eine Tante mit dabei. Ganz egal, in welcher Stadt ich auftrete.

Max Herre, 46, ist einer der bekanntesten deutschsprachigen Rapper, Songwriter und Produzenten. Ende der 90er Jahre gelang ihm der Durchbruch mit der Band Freundeskreis. „Athen“ ist sein viertes Solo-Album. Herre ist mit der Sängerin Joy Denalane liiert und lebt in Berlin.

GEWINNSPIEL Im März 2020 geht Max Herre auf große Deutschlandtour. Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie zwei Tickets für das Konzert in Ihrer Wunschstadt: **Über welches Mädchen rappte Max Herre Ende der 90er Jahre in einem seiner bekanntesten Songs?** **A** Julia **B** Anna **C** Lisa
Alle Gewinnspieldetails finden Sie auf S. 34.

SCHÖN & GESUND



ENDLICH ENTSPANNT DIE RICHTIGE MASSAGE FÜR ZUHAUSE

Termine, Verpflichtungen und lange Abende im Büro: In der Hektik des Alltags kommt Entspannung oft zu kurz. Das schlägt irgendwann nicht nur auf die Stimmung, sondern kann auch zu körperlichen Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen führen. Eine Massage hilft: Sie entspannt und lockert die Muskulatur. Dafür muss man nicht einmal gleich zum Profi. Mit den richtigen Griffen und ein paar Tipps kann man sich von seiner Partnerin oder seinem Partner auch zuhause verwöhnen lassen.

SELBST MASSIEREN – ABER RICHTIG

Man kennt es von den Profis, aber auch für die Massage zuhause ist ein Massageöl unentbehrlich. So können die Hände ohne Widerstand über die Haut gleiten. Bei der Wahl des Öls sollte man darauf achten, dass es keine künstlichen Aromen enthält. Für gelegentliche Massagen eignen sich sogar kaltgepresste Speiseöle wie Oliven-, Mandel- oder Arganöl. Für eine entspannende Massage wird das Öl zunächst auf eine angenehme Temperatur erwärmt, indem man es in den eigenen Händen verreibt. Die Massage startet mit leichtem Druck, der im Folgenden kontinuierlich gesteigert wird. Entscheidend ist, was die Partnerin oder der Partner als angenehm empfindet. Die Massage sollte in entspannter Bauchlage stattfinden.



GRIFF 1: RÜCKENMUSKULATUR STRECKEN

Starten Sie mit Ihren glatten Handflächen an der Wirbelsäule. Geben Sie etwas Druck auf die Handflächen und streichen Sie sie nach außen zur Flanke. Beginnen Sie auf Höhe der Schulterblätter und bewegen Sie Ihre Hände langsam nach unten zum Becken.



GRIFF 2: SEITLICHEN RÜCKEN KNETEN

Kneten Sie den seitlichen Teil des Rückens durch. Versuchen Sie dabei, Haut und Muskeln in rhythmischen Bewegungen anzuheben, zusammenzudrücken und zu rollen. In etwa so, wie Sie einen Brotteig geschmeidig kneten würden.



GRIFF 3: VERSPANNUNGEN IM NACKEN LÖSEN

Spreizen Sie die Hände und verwenden Sie so wenig Druck wie möglich. Versuchen Sie, kleine Verhärtungen sanft wegzumassieren. Bewegen Sie Ihre Fingerspitzen in kleinen Kreisen und wandern Sie damit vom Nacken zu den Schulterblättern.



GRIFF 4: MITTLERE MUSKELSTRÄNGE LOCKERN

Starten Sie im oberen Rücken und machen Sie zwei Fäuste, die Sie links und rechts von der Wirbelsäule aufsetzen. Fahren Sie mit den Fingerknöcheln an der Wirbelsäule entlang in den unteren Rückenbereich. Reduzieren Sie bei der Rückwärtsbewegung den Druck.

MASSAGEHELFER

NATUR-BADESCHWAMM
ROSSMANN // 10,99 €



TWIN-BALL-MASSAGER
THE BODY SHOP // 8,50 €



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

MASSAGEÖL
THE BODY SHOP // 16 €

19

GUTER GESCHMACK

LECKERE WAFFELN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Rezepte zu finden, die Eltern und Kindern gleichermaßen schmecken, ist nicht so einfach. Doch mit Planung und einer Prise Mut sorgt man für Frieden in der Familienküche. Zum Beispiel mit einer Waffelparty, wie Anna und Holger von „derultimatekochblog“ zeigen.

Gesund und abwechslungsreich sollte das Familienessen eigentlich sein. Doch jeden Tag die Mahlzeit neu zu überdenken, ist anstrengend. Vielen Familienköchen fehlt es an Zeit – und beim spontanen Kochen auch an Zutaten und Ideen. Dabei lässt sich das Problem leicht aus der Welt schaffen: Ein wöchentlicher Essensplan hilft, nicht jeden Tag in Planungsstress zu verfallen. Noch besser schmeckt es außerdem, wenn alle mitkochen. Denn wer selbst in der Küche geholfen hat, der isst später umso lieber mit. Außerdem können Eltern so die Zeit, die sie normalerweise in der Küche verschwinden würden, gleich spielerisch mit ihren Kindern verbringen. Bei der Zubereitung stehen sie dem Nachwuchs unterstützend zur Seite – und sollten auch mal ein Auge zudrücken, wenn etwas danebengeht.

Ein Klassiker, der sich schnell mit der ganzen Familie zubereiten lässt, ist zum Beispiel Pizza. Einfach den Teig in etwa sechs gleich große Portionen aufteilen, dann kann jeder seine eigene Mini-Pizza nach Herzenslust belegen. Ersetzt man im Pizzateig das Weißmehl durch Vollkornmehl, steht der gesunden, aromatischen Pizza nichts mehr im Wege.

RAUS AUS DER ROUTINE

Wichtig ist, dass für Vielfalt am Esstisch gesorgt ist. Oft verhindert ein hektischer Alltag, dass man festge-

fahrene Kochroutinen durchbricht. Meist landen dann doch die Standards auf dem Tisch. Dabei ist es gar nicht schwer, für etwas Abwechslung auf dem Teller zu sorgen. Eine Faustregel beim Improvisieren lautet: Sieht es auf dem Teller farbenfroh aus, werden viele Geschmacksrichtungen bedient – und der Nährstoffbedarf ist gedeckt.

Dass sich mit einer Prise Kreativität auch aus Resten Leckerer zaubern lässt, beweisen Anna und Holger von „derultimatekochblog“ mit ihrem Familienrezept, das sie eigens für „Mein Bahnhof“ entwickelt haben. Entstanden ist ihre Idee am Frühstückstisch. „Wir hatten noch jede Menge Waffeln übrig“, erzählt Anna. „Daraus haben wir drei Rezepte für eine echte Waffelparty entwickelt.“ Drei Rezepte, aber eine Gemeinsamkeit: Sie schmecken der ganzen Familie – garantiert.

ZUTATEN:

Für ca. 6 Waffeln: 125 g weiche Butter; 50 g Zucker (nur für die Schokowaffeln mit Obst); 6 TL ungesüßter Kakao (nur für die Schokowaffeln mit Obst); 1 Prise Salz; 3 Eier; 250 g Mehl; 2 gestrichene TL Backpulver; 200 ml Milch; Butter zum Einfetten des Waffeleisens.

ZUBEREITUNG:

Butter cremig schlagen (für die Schokowaffeln mit Obst: Zucker und Kakao hinzufügen). Eier nacheinander unter den Waffelteig rühren. Mehl, Backpulver und Salz gut miteinander vermengen und abwechselnd mit der Milch unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

BASIS-WAFFELTEIG

VEGGIE-CROQUE-MADAME-WAFFELN

ZUTATEN:

6 Kräuterseitlinge: geputzt und in Scheiben geschnitten; 250 g geriebener Käse (Gruyère, Bergkäse oder Comté); 500 g Spinat: geputzt und gewaschen; 6 TL Béchamelsauce*; 1 Handvoll glatte Petersilie; Olivenöl zum Anbraten; 6 Eier; Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer.

ZUBEREITUNG:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin beidseitig knusprig braten. Salzen und pfeffern. Den Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. FINALE: Auf jede Waffel 1 TL Béchamelsauce*, 1/4 der Kräuterseitlinge und 1/4 des Spinats verteilen und mit 1/4 des Käses bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. In der Zwischenzeit die Eier kochen, schälen, halbieren und auf die fertige Waffel geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Petersilie würzen.

WEITERE REZEPTE: derultimatekochblog.com

ALLE ZUTATEN
GIBT'S IM BAHNHOF!
Wo, erfahren Sie auf:
EINKAUFSBAHNHOF.DE

CROQUE-MADAME-WAFFELN

ZUTATEN:

250 g geriebener Käse (Gruyère, Bergkäse oder Comté); 12 dünne Scheiben gekochter Schinken: 6 davon gewürfelt; 6 TL Béchamelsauce*; 6 Eier: 5 Minuten weichgekocht; Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer; 1 Handvoll glatte Petersilie: gewaschen und gehackt.

ZUBEREITUNG:

Die Hälfte des Käses sowie die gewürfelten Schinkenstücke zum Waffelteig hinzufügen und alles gut vermengen. Jeweils 1 Schöpfkelle in das Waffeleisen geben und knusprig backen. FINALE: Auf jeder Waffel 1 TL Béchamelsauce verteilen, 1 Schinkenscheibe darauf drapieren und mit 1/4 des restlichen Käses bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. In der Zwischenzeit die weichgekochten Eier schälen, halbieren und jeweils zwei Hälften auf die fertige Waffel geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Petersilie bestreuen.

SCHOKOWAFFELN MIT OBST

ZUTATEN:

6 EL Joghurt; 3 Bananen: in Scheiben geschnitten; 250 g Heidelbeeren; Kerne von 1 Granatapfel; 6 TL feine Erdnussbutter; 100 g geriebene dunkle Schokolade; 6 Blätter Minze.

ZUBEREITUNG:

1 EL Joghurt, 1/4 der Bananenscheiben, 1/4 der Heidelbeeren und 1/4 der Granatapfelkerne über die Waffel geben. 1 TL Erdnussbutter darüber verteilen sowie 1/4 der geriebenen Schokolade und 1 Blatt Minze darauf drapieren.

*BÉCHAMELSAUCE

ZUTATEN:

60 g Butter; 40 g Mehl; 400 ml Milch; Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer.

ZUBEREITUNG:

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl unter Rühren zugeben und 2 Minuten lang weiter rühren. Langsam die Milch zugeben und mit einem Schneebesen immerzu schlagen, bis eine cremige Béchamelsauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





WEIHNACHTEN IM BAHNHOF

AM
24
DEZ

BETEN IM BAHNHOF

Beim **Weihnachtsgottesdienst** um 22 Uhr verwandelt sich die große Eingangshalle des **Berliner Hauptbahnhofs** in eine Kathedrale der besonderen Art: ein Altar direkt an der Rolltreppe, die weihnachtliche Dekoration und die Geräusche der ein- und ausfahrenden Züge. Gemeinsam mit allen Gästen werden traditionelle Weihnachtslieder gesungen und die Weihnachtsgeschichte wird aus der Bibel vorgelesen. Der Direktor der Stadtmission hält die Predigt.

Berlin Hauptbahnhof



WEIHNACHTEN GEHT IN DIE VERLÄNGERUNG

Zu Weihnachten präsentiert sich der **Hauptbahnhof Hannover** von seiner festlichen Seite: Rund 40 Buden auf dem Ernst-August-Platz sorgen mit Kunsthandwerk und Leckereien für Festtagsstimmung. Wer von Lebkuchen und Glühwein nicht genug bekommen kann, darf sich freuen: Der **Weihnachtsmarkt** in der niedersächsischen Landeshauptstadt ist der Einzige seiner Art, der über die Festtage hinaus geöffnet bleibt. Schluss ist erst am 30. Dezember 2019. Der Markt ist täglich von 11 bis 21 Uhr geöffnet.

Hannover Hauptbahnhof 25.11.–30.12.2019

SCHLISSFACH-ADVENTSKALENDER

Einen außergewöhnlichen Adventskalender können Reisende im Dezember in drei Berliner Einkaufsbahnhöfen öffnen: In 24 Schließfächern verstecken sich weihnachtliche Überraschungen.

Berlin Südkreuz, Hauptbahnhof, Ostbahnhof 01.12.–24.12.2019



SHOPPEN MIT HERZ

Der **Einkaufsbahnhof Köln** stimmt seine Kunden mit einer zuckersüßen Überraschung auf Weihnachten ein: Bei einem Einkauf ab fünf Euro im Bahnhof erhält jeder Kunde einen Gutschein für ein **leckeres Lebkuchenherz**. Der Gutschein kann am Weihnachtsmarkt-Stand des Einkaufsbahnhofs in der C-Passage eingelöst werden. Dort verzieren Konditoren das Herz individuell und besonders weihnachtlich.

Köln Hauptbahnhof 12.12.2019

HO, HO, HO – DER WEIHNACHTSMANN KOMMT!

Bei dieser Bescherung strahlen nicht nur Kinderaugen: Bevor der **Weihnachtsmann** zu einem arbeitsreichen Heiligabend ausrückt, reist er zur Mittagszeit in den **Einkaufsbahnhof Dresden**. Pünktlich um 12 Uhr fährt der Rauschebart mit dem Zug ein. Mit dabei hat er einen großen Sack voller Geschenke und Süßigkeiten, um Besucher und Reisende im Bahnhof zu überraschen.



Dresden Hauptbahnhof 24.12.2019



BITTE LÄCHELN! DIE CHRISTMAS-FOTOBOX

Fürs Fest fehlt noch der perfekte Weihnachtsschnappschuss? In der **Christmas-Fotobox** können Reisende und Besucher zwischen 9 und 16 Uhr auf der S-Bahn-Verteiler-Ebene ein Gratis-Weihnachtsfoto schießen und direkt mit nach Hause nehmen. Lustige und weihnachtliche Requisiten stehen bereit.

München Hauptbahnhof
04.12.2019

KÖLNER KRIPPENWEG

Der **Kölner Hauptbahnhof** wird zur Weihnachtszeit Teil des 24. Krippenwegs: Besucher können hier die große Kölner Friedenskrippe in der C-Passage und Krippen in der Bahnhofsmision, der Radstation und den Apotheken erleben. Der **Kölner Krippenweg** präsentiert an über 120 Stationen in der ganzen Stadt handgefertigte Weihnachtsdarstellungen aus verschiedenen Kulturen.

Köln Hauptbahnhof
25.11.2019–06.01.2020





WILLKOMMEN IM BLUESBAHNHOF

Fast Eddy's Blue Band bringt im Dezember bei einem ihrer einzigartigen Konzerte den **Mannheimer Bluesbahnhof** zum Kochen. Frontsänger Eddy hat eine unverwechselbare und ausdrucksstarke Stimme und gemeinsam mit seiner Band bietet er eine Show aus Humor, Leidenschaft und musikalischer Power. Das Konzert startet um 19 Uhr.

Mannheim Hauptbahnhof ————— 06.12.2019



BERLIN IN DEN GOLDENEN ZWANZIGERN

Glitzernde Paillettenkleider, heiße Melodien und zügellose Tänze: Am 19. Dezember startet die Weltpremiere des Musicals „Berlin Berlin“ im Admiralspalast und entführt die Besucher in die Goldenen Zwanziger der Hauptstadt. Einen ersten Vorgeschmack auf das wilde Leben im aufblühenden Berlin bietet eine **Ausstellung im Berliner Hauptbahnhof**. Dort können Besucher nicht nur alles über die Geschichte des mitunter skandalösen Zeitalters erfahren, sondern auch täglich Tickets für das Musical „Berlin Berlin“ gewinnen.

Berlin Hauptbahnhof ————— 04.12.–19.12.2019

BEETHOVEN IM BAHNHOF

Ludwig van Beethoven und seine Musik kennt man rund um den Erdball. 2020 steht ein bedeutendes Gedenkjahr bevor, denn Klassikfans weltweit feiern den 250. Geburtstag des Klaviervirtuosen und Komponisten. Aus diesem Anlass veranstaltet die „Beethoven Jubiläums Gesellschaft“ die größte Hauskonzertinitiative, die es in Deutschland je gab. In diesem Rahmen finden am 14. und 15. Dezember 2019 im ganzen Land Konzerte und Aufführungen zu Ehren des Künstlers statt, darunter auch eine **Beethoven-Tour** durch viele Bahnhöfe in Bayern. An beiden Tagen tritt das Streichquartett „Lockere Saiten“ auf, um den Besuchern die Musik Beethovens näherzubringen. Zum Repertoire der Band zählen aber nicht nur klassische Stücke, sondern auch moderne und zeitgenössische Lieder. Der Eintritt zu den Konzerten ist frei.



TERMINE

14.12.2019	
Ingolstadt Hauptbahnhof	12:00 Uhr
München Hauptbahnhof	13:45 Uhr
Landshut Hauptbahnhof	16:15 Uhr
Regensburg Hauptbahnhof	17:50 Uhr
15.12.2019	
Bamberg Bahnhof	12:25 Uhr
Schweinfurt Hauptbahnhof	14:00 Uhr
Würzburg Hauptbahnhof	15:25 Uhr
Nürnberg Hauptbahnhof	17:30 Uhr

VERANSTALTUNGEN AB 2020

KOSTENLOSE KRAPPEN

Die Bäckereien des **Einkaufsbahnhofs Nürnberg** beschenken Bahnhofsbesucher im Februar mit **Faschingskrappen**.



Nürnberg Hauptbahnhof ————— 20.02.2020

MITFIEBERN IM HANDBALLBAHNHOF

Pünktlich zum Anpfiff der Handball-Europameisterschaft in Österreich, Schweden und Norwegen verwandelt sich der **Kieler Hauptbahnhof** für knapp drei Wochen in **Deutschlands einzigen Handballbahnhof**. Bereits zum achten Mal können Fans auf einer 15 Quadratmeter großen Leinwand bei allen Spielen der deutschen Nationalmannschaft live und kostenlos mitfiebers. Begleitet werden die Übertragungen der Spiele mit dem DHB-Team von einem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm mit Wettbewerben, Tipprunden, Talks und Spielanalysen.



Kiel Hauptbahnhof ————— 09.01.–25.01.2020

PREISGEKRÖNTE ARCHITEKTEN

Die Teilnehmer und Gewinner des Badischen Architekturpreises 2019 zeigen im **Karlsruher Hauptbahnhof** ihre Werke.

Karlsruhe Hauptbahnhof ————— 12.01.–22.01.2020

BÜHNE FREI FÜR DIE PÄNZ!

Auch 2020 gehört die Markthalle im **Kölner Hauptbahnhof** wieder eine Woche lang den jungen Tänzerinnen und Tänzern des **Pänz-Pokals**. 28 Kinder- und Jugendtanzgruppen der Karnevalsvereine aus Köln und dem Umland treten auf der Bühne im Einkaufsbahnhof gegeneinander an. Unter den Tanzgruppen werden fünf Gutscheine ausgelost. Zusätzlich wird in diesem Jahr wieder ein Publikumspreis verliehen: Zuschauer können über die Facebook-Seite „Mein Einkaufsbahnhof“ für die Gruppe abstimmen, die ihnen am besten gefallen hat. Am letzten Tag des 16. Pänz-Pokals versammeln sich alle Teilnehmer zur Preisverleihung und zum großen Gruppenfoto auf der Kölner Domtreppe.

Köln Hauptbahnhof 10.02.–17.02.2020

KUNST AUS MÜLL

Die **Ausstellung #ZEROWASTEART** zeigt Kunstwerke aus Müll. Besucher sollen so die verheerenden Folgen der Umweltverschmutzung hautnah erleben. Außerdem erhalten Interessierte konkrete Lösungsansätze zum Umgang mit Müll im Alltag. Die Ausstellung wird erweitert durch Beiträge von Zero-Waste-Aktivistinnen und Fachbuchautoren.

Dortmund Hauptbahnhof
09.01.–26.01.2020
Düsseldorf Hauptbahnhof
27.01.–09.02.2020
Münster (Westf) Hauptbahnhof
10.02.–23.02.2020
Bochum Hauptbahnhof
24.02.–08.03.2020



Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und aktuelle Termine finden Sie auf:

EINKAUFSSBAHNHOF.DE/VERANSTALTUNGEN



ANTI-MAMA



VS.



KINDERFAN

In Zeiten von Klimakrise und Artensterben ein Kind in die Welt zu setzen, ist verantwortungslos und egoistisch, sagt die 39-jährige Lehrerin und Feministin Dr. Verena Brunschweiger („Kinderfrei statt kinderlos“). Die vierfache Mutter Birgit Kelle (44) hält dagegen: Trotz aller Entbehrungen ist nichts wertvoller als die eigene Familie, so die Journalistin und Autorin („Muttertier“). Ein Streitgespräch, zwei Weltanschauungen.

KINDER SCHADEN!

Wasserknappheit: Umweltbundesamt warnt vor Streit ums Trinkwasser – so titelte eine Zeitung vor Kurzem. In etlichen Büchern, Artikeln und Interviews wurde von Klimaforschern und anderen Aktivisten darauf hingewiesen, dass spätestens 2040 die Wasserkriege in Europa Realität sein werden. Ist das eine Welt, in die man einen neuen Menschen bringen muss? Wie kann man einem Kind solch eine Umwelt zumuten? Insofern stellt sich die Frage, ob (k)ein Kind glücklich macht, gar nicht. Das ist nicht, worum es 2019 immer noch gehen darf. Angesichts der globalen ökologischen Vollkrise muss es vielmehr darum gehen, wie man der Bevölkerungsexplosion Herr werden kann. Denn wie schon ein Grundschüler erkannte: je mehr Menschen, desto mehr Umweltverschmutzung!



MACHT (K)EIN KIND GLÜCKLICH?



Das globale Artensterben ist ein weiterer Aspekt, der einige Personen nicht die Bohne zu interessieren scheint. Wie fühlt man sich wohl, wenn man seinem Kind erklären muss, dass es früher mal tolle Wildtiere gab, die aber jetzt ausgestorben sind, weil durch eine immer größere Anzahl an Menschen der Lebensraum der Tiere systematisch und absolut rücksichtslos ruiniert wurde? Aber was kümmern uns andere Länder und Lebewesen, wenn es darum geht, das zu haben, was sich die Freundinnen auch alle angeschafft haben, nämlich ein eigenes niedliches Wunschkind?

KINDER SIND HIMMLISCH!

Jedes Kind ist ein Geschenk. Nervenzehrend, aber liebenswert. Anstrengend, aber auch extrem lustig. Kostspielig, aber jeden einzelnen verdammten Cent wert. Arm ist nur, wer diesen Reichtum nicht kennt. Oh ja, es ist ja nicht so, dass ich als Frau nicht gewarnt wurde, dass die kleinen Blagen angeblich alles ruinieren können: deinen Job, deine Figur, dein Sexleben. Und nicht zu vergessen: nie wieder ausschlafen! Mein Geld steckt in Klavierunterricht, Lego, Klassenfahrten und Kinderschuhen – sie hören einfach nicht auf zu wachsen, obwohl ich es ihnen gar nicht erlaubt habe! Ständig frisst sich eine Armada von ausgehungerten Teenagern wie Termiten durch meinen Kühlschrank. Das Ladekabel meines Handys müssen sie mitverspeist haben. Will man sie anrufen, gehen sie nie, nie, nie dran, obwohl ihre Hand seit Jahren mit diesem Gerät verwachsen ist.

Es ist ein Chaos und es ist großartig. Wie soll man den blinden Kinderlosen die Farben dieses Glücks erklären? Ich bin ein Familienjunkie mit täglicher Überdosis durch meine persönlichen „fantastischen Vier“: die Große mit der lauten Klappe, das 18-jährige Muskelpaket auf zwei Beinen, der treuherzige Harry-Potter-Verschnitt und Miss Blondie, die kleine Meerjungfrau, die direkt aus dem Himmel gefallen sein muss. Jedes Kind ist einzigartig und unverzichtbar.



GEWINNEN SIE DIE BÜCHER DER BEEF-AUTORINNEN!

Muttertier oder lieber kinderfrei? Schreiben Sie uns Ihre Meinung und gewinnen Sie die Bücher der Beef-Autorinnen. Alle Gewinnspieldetails finden Sie auf S. 34.

WIE GEHT MÜLLFREIES WEIHNACHTEN



Weihnachten ist das Fest der Liebe, der Familie – und des Konsums. In vielen Haushalten stapeln sich an den Festtagen die Geschenke und die dazugehörigen Verpackungen. Dadurch entsteht jede Menge Plastikmüll, der unsere Umwelt belastet. Aber Weihnachten ganz ohne Müll, geht das überhaupt? Olga Witt ist Inhaberin zweier Unverpackt-Läden in Köln und Zero-Waste-Expertin. Im Interview gibt sie Tipps für ein nachhaltiges Fest und verrät, warum Weihnachten mit weniger Müll auch die Familienkasse schont.

gen Gesellschaft. Sie ist so wertvoll, weil wir alle zu wenig davon haben. Kaufen können wir uns fast alles selbst, aber ungeteilte Aufmerksamkeit ohne Handy und Co. ist ein rares Gut geworden. Ein paar Ideen für gemeinsame Aktivitäten gibt es zum Beispiel auf: zeit-statt-zeug.de.

Und wenn man den Zero-Waste-Lifestyle auch nach Weihnachten weiterleben möchte? Haben Sie drei Einsteigertipps für Familien?

Erstens: Leitungswasser trinken, statt Wasser in Flaschen zu kaufen. Zweitens: Stoffwindeln statt Einwegwindeln. Drittens: Frischhalte- und Alufolie verbannen und stattdessen Brot Dosen, Stoffsäckchen oder Bienenwachstücher verwenden. So ist schnell ein erster, wichtiger Schritt gemacht.

Frau Witt, an den Weihnachtsfeiertagen türmt sich in vielen Familien das zerknüllte Geschenkpapier. Gibt es nachhaltige Alternativen?

Man kann Geschenke ohne Klebeband verpacken, das gebrauchte Papier aufheben und erneut nutzen. Besonders schön und absolut „Mehrweg“ ist es, Geschenke in Stoffsäckchen oder quadratische Tücher, sogenannte Furoshikütücher, zu verpacken.

Gerade Geschenke für Kinder sollte man gebraucht kaufen. Spielzeug hat eine hohe Durchlaufquote, sodass Unmengen davon in Gebrauchtwarenläden und auf Onlineplattformen zu finden sind. Das ist deutlich günstiger – und die Kleinen stört es meist nicht die Bohne, wenn keine Originalverpackung dabei ist.

Müssen es überhaupt immer materielle Geschenke sein? Welche sind Ihre liebsten Zero-Waste-Geschenke, die man nicht kaufen kann?

Zeit ist der wahre Luxus unserer heuti-

Gibt es Zero-Waste-Geschenke, die auch den Kleinen Spaß machen?

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Wie verzichten Sie auf Plastikmüll? Schreiben Sie uns und gewinnen Sie das Buch „Ein Leben ohne Müll“ von Olga Witt. Alle Gewinnspieldetails auf S. 34.



ORION GO SOFT

EROTISCH shoppen

... und wann kommen Sie?

Weitere Standorte unter:

www.orion-store.de

Berlin-Friedrichshain

Im Ostbahnhof »Galerie« Am Ostbahnhof 9

Berlin-Lichtenberg

Bahnhof Lichtenberg Weitlingstraße 22 an der B1 und B5

Berlin-Mitte

Bahnhof Friedrichstraße im S-Bahnhof Friedrichstraße 142

Dresden

Hauptbahnhof Dresden neben Eingang Bayrische Straße Wiener Platz 4

Neumünster

Bahnhof Neumünster Konrad-Adenauer-Platz 2 Mit extra Fetish-Shop!

ORION Fachgeschäfte GmbH & Co KG, 35444 Biebertal

Netzkleid nahtlos, Gr. S-L inkl. Spitzen-String 90% Polyamid, 10% Elasthan **29.95€**

USB-Vibe G-Punkt-Lover mit 2 Motoren, 7 Vibrations-Modi Länge ca. 21,5 cm, Ø max. 3,5 cm wiederaufladbar, Silikon, ABS je **59.95€**

Farben:

DVD-Box mit 6 DVDs 24 Stunden-Mix **39.95€**



Gegen Abgabe des Coupons erhalten Sie nur in unseren ORION Stores einen Pin-up-Kalender 2020 für »SIE« oder »IHN«

JETZT GRATIS!

1 Coupon pro Person. Keine Barauszahlung. Gültig bis 28.02.2020. Nur solange Vorrat reicht.



9216

VOM BAHNHOF — ZUM HOTEL



Die Wellen klatschen sanft gegen die Schiffswand, durch das Bullauge bahnen sich die ersten Sonnenstrahlen ihren Weg und in der Ferne ertönt leise das Tuckern vorbeiziehender Schiffe. Dieses maritime Erlebnis am Morgen genießen Übernachtungsgäste nicht etwa an der Nordsee oder auf einem Kreuzfahrtschiff im Süden – sondern mitten in Berlin. Das Hostelboot Eastern Comfort ankert direkt zwischen den Stadtteilen Friedrichshain und Kreuzberg auf der Spree. Gleich neben der berühmten East Side Gallery, einem Teilstück der ehemaligen Berliner Mauer, und dem Partykiez rund um die Warschauer Straße sind Gäste hier mitten im Geschehen und dennoch ganz nah bei – oder besser auf – dem Wasser. Ob im einfachen Mehrbettzimmer oder in der komfortablen Erste-Klasse-Kabine: Das Hostelboot auf der Spree erreichen Reisende in nur zehn Geh-

minuten vom Berliner Ostbahnhof aus. Vom Bahnhof in Rekordzeit zu außergewöhnlichen Schlafstätten? Das geht auch in vielen anderen deutschen Städten!

Nur wenige Kilometer vom Einkaufsbahnhof Nürnberg entfernt schlafen Fans von Knacker und Roster im wahrsten Sinne des Wortes unterm Bratwursthimmel. Denn im Bratwursthotel in Rittersbach kuscheln Gäste nicht nur mit Wurstkissen in fleischigen Themenzimmern – über jedem Bett baumelt auch eine luftgetrocknete Wurstspezialität. Wer mehr auf PS statt auf Pelle steht, der sollte sich eine Übernachtung im Stuttgarter V8-Hotel gönnen. In Themenzimmern für Autoliebhaber schläft es sich abenteuerlich im Jeep-Bett oder luxuriös in der Mercedes-Suite. Ganz egal ob kulinarisch, auf vier Rädern oder lieber historisch: Das sind die außergewöhnlichsten Hotels in Deutschland.

VON BERLIN OSTBAHNHOF ZUM HOSTELBOOT EASTERN COMFORT

- 📍 Hostelboot auf der Spree, ab 16 Euro p.P. im Mehrbettzimmer
- 🕒 Circa 10 Minuten Fußweg vom Berliner Ostbahnhof entfernt
- 😊 25 Bootskabinen, 1. und 2. Klasse, direkt an der East Side Gallery
- 🌐 eastern-comfort.com

VON ESSEN HAUPTBAHNHOF ZUM DASPARKHOTEL

- 📍 Zimmer in alten Abwasserrohren, Bezahlung nach „Pay as you wish“-Prinzip
- 🕒 Mit der S-Bahn bis Haltestelle Bottrop-Ebel
- 😊 Umfunktionierte Kanalrohre mit Bett und Stromanschluss, buchbar von Mai bis Oktober
- 🌐 dasparkhotel.net

VON STUTTGART HAUPTBAHNHOF ZUM V8-HOTEL

- 📍 Themenhotel für Autoliebhaber, Doppelzimmer ab 132 Euro
- 🕒 Mit der S-Bahn bis Haltestelle Böblingen
- 😊 Schlafen in einem Jeep-, BMW- oder Waschanlagen-Themenzimmer
- 🌐 v8hotel.de



VON NÜRNBERG HAUPTBAHNHOF ZUM BRATWURSTHOTEL

- 📍 Bratwurst-Themenzimmer, Einzel- und Doppelzimmer ab 78 Euro p.P.
- 🕒 Mit Regionalbahn und Bus bis Haltestelle Rittersbach Mitte
- 😊 Schlafen unterm Bratwursthimmel mit Wurstkissen und Bratwursttapete
- 🌐 umdiewurst.de/bratwursthotel.php

VON DRESDEN-NEUSTADT ZU LOLLIS HOMESTAY

- 📍 Hostel mit Dorm-Rooms und Privatzimmern, ab 13 Euro p.P. im gemischten 8er-Zimmer
- 🕒 Circa 15 Gehminuten vom Bahnhof Dresden-Neustadt entfernt
- 😊 Themenzimmer mit echtem Trabbi, 3D-Effekt oder Orientflair
- 🌐 lollishome.de

JETZT MITMACHEN!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie eine Übernachtung in einer Doppelbett-Kabine auf dem Hostelboot Eastern Comfort auf der Spree in Berlin. Alle Details finden Sie auf S. 34.

Wer arbeitet üblicherweise nicht in einem Hotel?

- 🅐 Page 🅑 Concierge 🅒 Logopäde

VON MÜNCHEN HAUPTBAHNHOF ZUM HOTEL IM BUNKER

- 📍 Geschichtsträchtiges Gemäuer mit moderner Innenausstattung, Studio ab 59 Euro
- 🕒 Mit der S-Bahn bis Haltestelle Allach
- 😊 Rundum-Verglasung mit bodentiefen Fenstern, Dachterrasse
- 🌐 hotelimbunker.de



LESEN

HÖREN

SEHEN

BÜCHER UNTERM BAUM!

Weihnachten kommt immer schneller als gedacht. Im Gegensatz zu einer guten Geschenkidee. Ein Buch lässt sich schnell besorgen und begeistert die Beschenkten – wenn man nur das passende Werk für das jeweilige Familienmitglied oder den lesebegeisterten Freund finden würde. Jenny Lenten und Katharina Krüger von der Buchhandlung LUDWIG im Kölner Hauptbahnhof empfehlen Geschenke für vier unterschiedliche Typen von Erwachsenen – und für Kinder. Lesemuffel finden Inspirationen für Filme bei der Empfehlung für „Cineasten“ und unserem DVD-Tipp.

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



Jenny Lenten, 27, und Katharina Krüger, 29, aus der Buchhandlung LUDWIG im Kölner Hauptbahnhof geben Tipps für das perfekte Weihnachtsgeschenk.



FÜR TECHNIK-NERDS

Hollyfood: 75 Rezepte für Filmfans, Serienjunkies, Geeks, Nerds und alle, die es werden wollen!
Tom Grimm; Panini; 25€

Jeden Film gesehen? Alle Serien gebingt? Jedes Game durchgezockt? Dann ist es an der Zeit, den Geek-Faktor weiter aufzudrehen – und zwar am heimischen Herd! Denn welcher Nerd hat sich nicht schon einmal gefragt, wie der berühmte Kirschkuchen aus der Serie „Twin Peaks“ schmeckt? Welcher Filmfreak würde nicht gerne einmal ein „Romulanisches Ale“ probieren? Dank Autor Tom Grimm haben Filmfans jetzt die Chance dazu: 75 Rezepte zu ikonischen Speisen und Getränken aus Filmen, Serien, Comics und Videogames hat der Hobbykoch für sein Buch zusammengetragen.



FÜR ABENTEURER

How to Kill Yourself Abroad
Der Atlas für Waghalsige, Leichtsinnige und Lebensmüde; Markus Lesweg; Conbook Medien GmbH; 19,95€

Abenteuerlustige Reisende haben heute für einen Strandurlaub auf Bali oder Springbreak in Mexiko nicht mehr als ein müdes Lächeln übrig. Inspirationen für Reiseziele mit dem gewissen Kick bietet dieser Atlas, der die gefährlichsten Orte der Welt vorstellt. Natürlich geht es trotz des plakativen Titels keineswegs darum, sich wirklich das Leben zu nehmen. Aber Adrenalinjunkies dürfen sich auf Seen aus purer Säure, angriffslustige Giftschlangen und weitere Risiken freuen, mit denen sie ihre Lebenserfahrung vergrößern und eventuell ihre Lebenserwartung verkleinern. Atemberaubende Geschichten machen das Buch zur perfekten Lektüre für Extremreisende und Draufgänger.



FÜR GOURMETS

Die Geheimnisse der Spitzenköche – Geschenkausgabe im hochwertigen Schuber; Stefanie Hiekmann; Edition Michael Fischer; 25€



Kochen Sternköche auch nur mit Wasser? Um diese Frage zu beantworten, blickt die Gastronomie-Kritikerin Stefanie Hiekmann in die Küchen von sieben Spitzenrestaurants. Ihr Ziel: die Tricks, Methoden und geheimen Techniken der Star-Köche zu dokumentieren, um sie den Hobbyköchen zugänglich zu machen. Festgehalten hat Stefanie Hiekmann das raffinierte Know-how der edlen Küche in einem Ratgeberbuch, in dem sich auch die leckersten Rezepte zum Nachkochen finden. Und dazu braucht man nicht einmal einen Stern.



FÜR CINEASTEN

1001 Filme, die Sie sehen sollten, bevor das Leben vorbei ist
Steven Jay Schneider; Edition Olms; 29,95€

Ein nasskalter Winternachmittag. Die ganze Familie hat es sich auf dem Sofa gemütlich gemacht, um einen Film zu schauen. Doch welcher soll es sein? Schließlich ist die Auswahl riesig und Geschmäcker sind verschieden. Abhilfe schafft dieses Buch: Es umfasst mehr als ein Jahrhundert herausragender Kinofilme und die wichtigsten Genres, von Action und Thriller über Liebesfilm und Komödie bis hin zu Western, Science-Fiction oder Dokumentarfilm. Ein Film-, Genre- und Regisseur-Index hilft Filmfans dabei, schnell den richtigen Streifen zu finden.



Boyhood; u. a. mit Patricia Arquette, Ellar Coltrane, Lorelei Linklater; auf DVD und Blu-ray; ab 6,99€
Boyhood ist ein Ausnahmefilm: Über zwölf Jahre hinweg begleitete Regisseur Richard Linklater eine kleine Gruppe Schauspieler, um die Szenen für sein Langzeitprojekt zu drehen. Im Mittelpunkt der Geschichte steht der Junge Mason (Ellar Coltrane), der vor den Augen der Zuschauer zum Mann heranwächst. Leicht und lässig entfaltet Linklater, dessen ungewöhnliche Erzählweise einen großen Sog ausübt, seine Familiengeschichte.



FÜR KINDER

Die unendliche Geschichte; Michael Ende; Thienemann; 35€



Die fantastische Geschichte von Michael Ende gehört zu den absoluten Klassikern der deutschen Kinder- und Jugendliteratur. Bastian Balthasar Bux begibt sich darin zusammen mit dem jungen Krieger Atréju und dem Glücksdrachen Fuchur auf eine gefährliche Reise durch Phantasiën, bei der bald jede Sekunde zählt. Pünktlich zum 40. Geburtstag des Werks hat der Künstler Sebastian Meschenmoser die Geschichte neu illustriert. Entstanden ist eine farbige Schmuckausgabe, in der über 150 großformatige Ölbilder und Schwarz-Weiß-Illustrationen enthalten sind.



LETZTER DRÜCKER

Wer spät dran ist mit dem Geschenkauf, geht am besten in den nächsten Einkaufsbahnhof. Auch zu ungewöhnlichen Zeiten kann man dort oftmals noch ein Buch oder eine DVD kaufen – zum Beispiel am 24. Dezember. Alle Geschäfte und Öffnungszeiten finden Sie unter: einkaufsbahnhof.de

GEWINNSPIELE

ALLE CHANCEN AUF EINEN BLICK



Schreiben Sie uns bis zum Einsendeschluss am 29.02.2020 unter Angabe des jeweiligen Stichworts und ggf. der Lösung an: Stichwort (z. B. „Müllfrei“), 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.



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: 29.02.2020, 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**
Lena Lehmann
Tel.: +49 30 61 002 - 113
einkaufsbahnhof@hirschen.de

REDAKTIONSLEITUNG
Sascha Tegmeier
einkaufsbahnhof@hirschen.de

AUTOREN DIESER AUSGABE
Dr. Verena Brunschweiler,
Birgit Kelle, Jochen König,
Christian Selzer, Sascha Tegmeier,
Christin Weigelt

ART DIRECTION
Dominik Lang

GESTALTUNG
Miriam Göhn

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

50-EURO-GUTSCHEIN S. 11

Stichwort: engbers
Gewinnen Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro von engbers. Schreiben Sie uns dazu, welches Trendteil für den Winter Sie unbedingt noch brauchen.

EIN LEBEN OHNE MÜLL S. 27

Stichwort: Müllfrei
Wie versuchen Sie, im Alltag auf Plastikmüll zu verzichten? Schreiben Sie uns und gewinnen Sie das Buch „Ein Leben ohne Müll“ der Zero-Waste-Expertin Olga Witt.

STEFFEN-HENSSLER-TICKETS S. 16

Stichwort: Steffen Henssler
Wie heißt Steffen Hensslers Bruder mit Vornamen? Senden Sie uns die richtige Antwort und gewinnen Sie drei Mal zwei Tickets für Steffen Hensslers Live-Tour 2020 mit „Manche mögen's heiß“ in der Stadt Ihrer Wahl. Die richtige Antwort finden Sie auf: einkaufsbahnhof.de/interview-henssler

MAX-HERRE-TICKETS S. 18

Stichwort: Max Herre
Wie lautet der Name des Mädchens, über das Max Herre in seinem Hit aus dem Jahr 1997 rappt?
A Julia **B** Anna **C** Lisa
Schicken Sie uns die richtige Antwort und gewinnen Sie zwei Konzertkarten für Max Herres Deutschlandtour im März 2020.

MUTTERTIER S. 26

Stichwort: Kinderfan
Sie sind einer Meinung mit Birgit Kelle und halten Kinder für ein himmlisches Geschenk? Schreiben Sie uns und gewinnen Sie das Buch „Muttertier“ der Autorin.

KINDERFREI STATT KINDERLOS S. 26

Stichwort: Kinderfrei
Sie halten es für verantwortungslos, in Zeiten der Klimakrise Kinder in die Welt zu setzen? Schreiben Sie uns und gewinnen Sie das Buch „Kinderfrei statt kinderlos“ von Autorin Dr. Verena Brunschweiler.

HOTEL-GUTSCHEIN S. 29

Stichwort: Hostelboot
Wer arbeitet üblicherweise nicht in einem Hotel?
A Page **B** Concierge **C** Logopäde
Schreiben Sie uns die richtige Antwort und gewinnen Sie eine Übernachtung in einer Doppelbett-Kabine auf dem Hostelboot Eastern Comfort auf der Spree in Berlin (je nach Verfügbarkeit).

FAMILIENURLAUB S. 32

Stichwort: Rhön-Resort
Schicken Sie uns das Lösungswort und gewinnen Sie drei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Rhön Park Aktiv Resort in Hausen-Roth, inklusive Anreise mit der Bahn. Der Gutschein ist ein Jahr lang gültig und kann flexibel eingelöst werden (nicht an Silvester oder Weihnachten).

„DIE LIEBEN SIEBEN“-SET S. 33

Stichwort: Sieben
Was sind die Geschwister deiner Eltern für dich?
A Onkel und Tanten
B Neffen und Nichten
C Cousins und Cousinen
Schick uns die richtige Antwort und gewinne ein tolles Set von den „Lieben Sieben“, bestehend aus einer Spielküche, einem Backset und Spielgeschirr.

FAKTEN SNACK

FAMILIE

25% ALLER DEUTSCHEN FAMILIEN SPIELEN EINMAL PRO WOCHE GESELLSCHAFTSSPIELE. QUELLE: STATISTA

Die wohl größte Familie der Welt lebt im indischen Baktawng und besteht aus 181 Familienangehörigen.

QUELLE: T-ONLINE.DE

MIT 1,5 KINDERN PRO FRAU hat Deutschland zurzeit die höchste Geburtenrate seit der Wiedervereinigung – und trotzdem nach Japan die älteste Bevölkerung weltweit.



QUELLE: DEUTSCHLAND.DE

„VATER DES DÖNERS“: Kadir Nurman soll 1972 in Berlin den Döner erfunden haben.

QUELLE: DPA

ERSTGEBORENE SIND SCHLAUER: In einer Geschwister-Studie verglichen Forscher 250.000 Intelligenztests miteinander. Der durchschnittliche IQ der Erstgeborenen lag bei 103,2, der der Zweitgeborenen nur bei 101,2.

QUELLE: GEO



Zwischen 1991 und 2017 stieg das durchschnittliche Heiratsalter von Frauen in Deutschland von 26,1 Jahren auf 31,5 Jahre an.

QUELLE: STATISTA

Wissenschaftler fanden heraus, dass **JÜNGERE GESCHWISTER RISIKOFREUDIGER SIND** und häufiger Extremsportarten betreiben.

QUELLE: GEO

— **DIE BEE GEES** — sind laut Guinness-Buch der Rekorde mit rund 220 Millionen verkauften Platten die erfolgreichste Familien-Band aller Zeiten.

QUELLE: WIKIPEDIA



Mitglieder der britischen Königsfamilie dürfen keine Meeresfrüchte essen, da die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung zu groß ist.

QUELLE: STATISTA



**Wenn das Leben mir einen
Korb gibt, gehe ich einkaufen.**

Und das kann ich in meinem Einkaufsbahnhof
an 365 Tagen im Jahr – von früh bis spät.

Weitere Infos unter einkaufsbahnhof.de

Mein Einkaufsbahnhof

IMMER FÜR MICH DA