

Frühjahr 2019

DIE LÄNDERBAHN

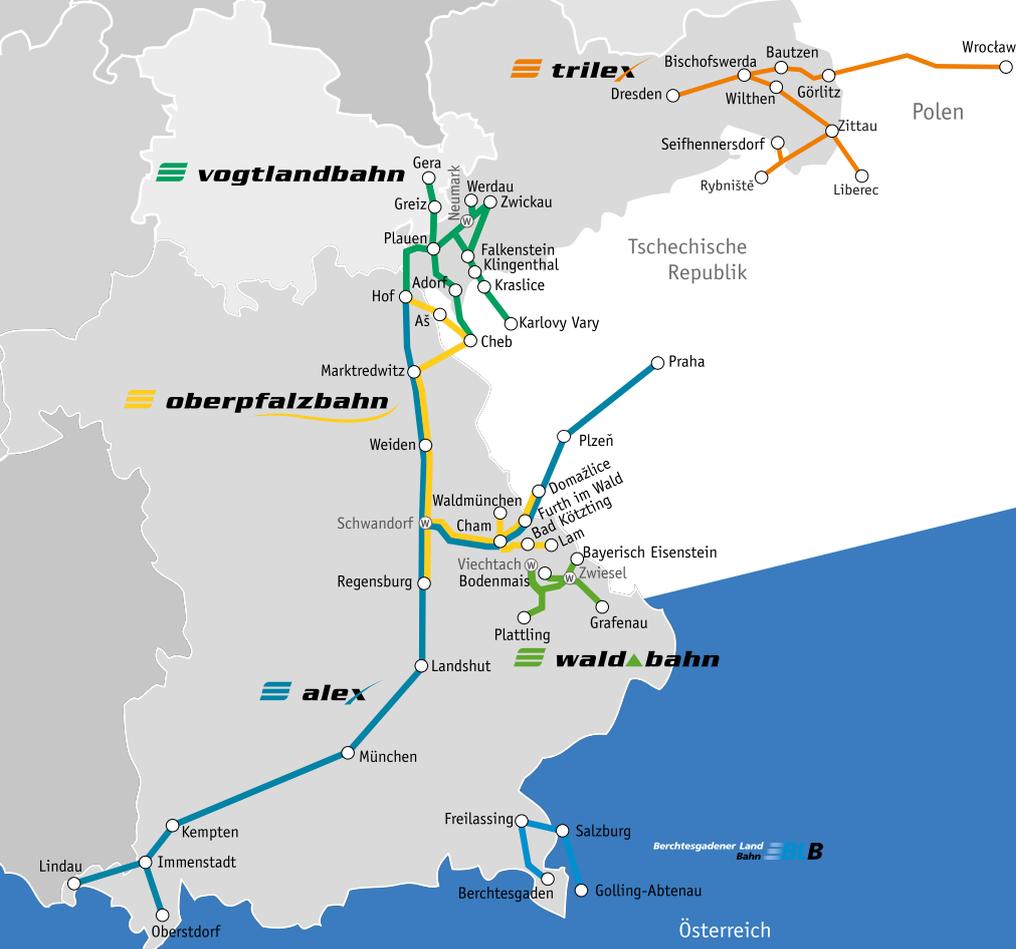
# DAS **MAGAZIN**

UNSER  
LEITARTIKEL  
**BEWEGUNG BEWEGT**

ZEIT FÜR ERLEBNISSE  
**VERANSTALTUNGEN  
IM FRÜHJAHR**

DAS PERFEKTE  
WOCHENENDE  
**BAUTZEN**

IM GESPRÄCH:  
**CHRISTIANE  
STENGER**



# Liebe Fahrgäste,

die Natur illustriert mit ihrem frischen Grün im Frühling, mit feinen Knospen und dem wiedergewonnenen Gezwitscher der Vögel ein Erwachen, das man gut auch auf das eigene Dasein übertragen kann. Der Leitartikel beschreibt in diesem Sinne, warum sich jeder Schritt lohnt, der dahin geht, alltägliche Trägheiten aufzubrechen. Im Interview nimmt uns Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger mit auf die Reise des Lernens. Eine Vielzahl an Ideen für neue Erfahrungen und Bewegung bieten die Veranstaltungstipps. Als Reisedestination empfehlen wir Bautzen, vor allem jetzt, wenn die Sonne scheint und man die Stadt der Türme zu Fuß oder per Rad entdecken kann. Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten eine gute Fahrt.

# 4

LEITARTIKEL:  
BEWEGUNG BEWEGT

# 8

IM GESPRÄCH MIT  
CHRISTIANE STENGER

# 10

ZEIT FÜR ERLEBNISSE

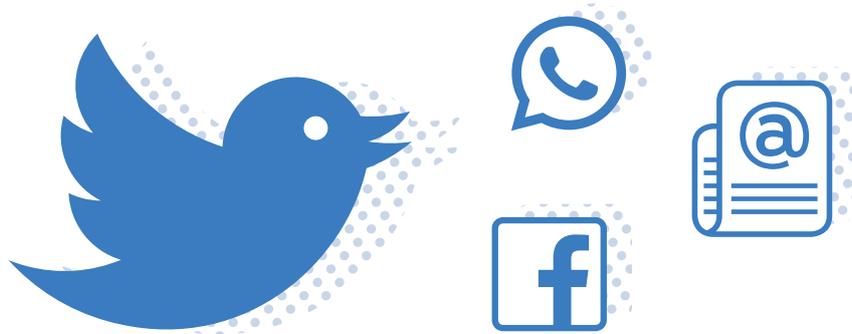
# 14

DAS PERFEKTE WOCHENENDE:  
BAUTZEN

# 18

RÄTSEL & GEWINNSPIEL

## KOMMT EIN VOGEL GEFLOGEN



Im Englischen gibt es die Redewendung *communication is key*, also Kommunikation ist der Schlüssel, und weil heute in der Regel keine Briefftäubchen mehr geflogen kommen und sich niedersetzen auf unsere Füße, um einen Zettel zum Grusse mit uns zu teilen, gilt es, auf modernere Varianten des Flüsterspatzes umzusteigen. Bisher haben wir unsere Fahrgastinformationen vor allem über die Webseiten unserer Zuglinien geteilt:

- [laenderbahn.com/alex](https://laenderbahn.com/alex)
- [laenderbahn.com/oberpfalzbahn](https://laenderbahn.com/oberpfalzbahn)
- [laenderbahn.com/trilex](https://laenderbahn.com/trilex)
- [laenderbahn.com/vogtlandbahn](https://laenderbahn.com/vogtlandbahn)
- [laenderbahn.com/waldbahn](https://laenderbahn.com/waldbahn)

In Zukunft werden wir die Kanäle unserer Kundenkommunikation erweitern, um unseren Fahrgästen die Möglichkeit zu geben, sich via Twitter, Facebook und mittels WhatsApp Broadcast zu informieren. Eine bestmögliche Kundenkommunikation liegt uns seit jeher am Herzen. Mithilfe sozialer Netzwerke soll diese weiter optimiert werden. Besonders für Pendler wird dies ein Gewinn sein, sie können sich damit noch besser über die sie betreffenden Linien auf dem Laufen halten. Auch auf unseren Webseiten wird der Bereich aktuelle Verkehrsmeldungen erweitert. Zudem kann man sich für Baustellen-Newsletter anmelden.

**WIR FREUEN UNS AUF DAS GEZWITSCHER UND  
ÜBER DIE GEWONNENE TRANSPARENZ.**

---

### IMPRESSUM

Herausgeber: Die Länderbahn GmbH DLB, Bahnhofsplatz 1, 94234 Viechtach; Redaktion & Design: Anja Teßmann / Creative Studio for Content & Design, Berlin  
Bildnachweise: Nils Schwarz: Titel; istockphoto.com: S. 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13; Darann Breathnach: S. 8; Gian Angelo Pistoia: S. 10; Katharina Hintze: S. 11; Manfred Werner: S. 12; hundert24 GmbH, flickr/indeedous: S. 13; Jens-Michael Bierke: S. 15, 16; Holger Hinz: S. 16, 17; Tobias Ritz: S. 17; kinder-malvorlagen.com: S. 19

**BEWEGUNG BEWEGT**



**WARUM  
ES  
SICH  
LOHNT  
ZU  
GEHEN**

Auf dem Weg von A nach B bietet eine Zugfahrt nicht nur die Möglichkeit des Abschaltens und Augenschließens, auch können wir uns während der Reise bewegen, aufstehen, auf- und abgehen, recken und strecken. Warum das gerade heute ein Gewinn ist, erzählt der folgende Artikel.

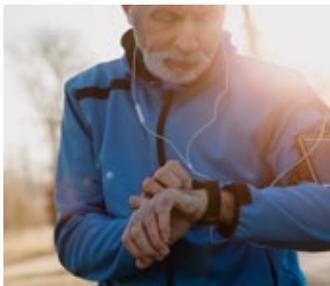
Betrachtet man einen Ameisenhaufen oder ein Bienenvolk, kann man ein unglaubliches Gewusel feststellen. Hier scheint jedes kleine Tierchen emsig einer Aufgabe nachzugehen – ähnlich wie Kinder auf einem Spielplatz, die eifrig Klettergerüste und Co. erkunden, als sei dies eine dringliche Notwendigkeit, derer sie sich entweder, versunken ins Spiel, ganz hingeben oder sie moderieren ihr Toben und beziehen andere mit ein.

Ebenso beharrlich wie dieses Verhalten teilen sich unsere Zellen, wachsen unsere Nägel und Haare. Die Natur vollzieht in stetiger Bewegung ihren Wandel und ihre Kreisläufe, Bäume treiben aus, blühen, Laub fällt, neues Blattwerk entsteht mit tropfendem Regen, Wasser, das in den Boden sickert und zu Teilen wieder aufsteigt, in die Atmosphäre, es bilden sich Wolken unter der Sonne, sie wachsen, spenden Schatten und regnen sich wieder ab, sodass warme Strahlen ungehindert auf uns treffen, unser nasses Haar trocknen, das wächst, denn alles ist in Bewegung.

Im Vergleich zu einer Gruppe von Kindern, einem Ameisenhaufen oder Bienenvolk fällt der Bewegungsanteil der meisten erwerbstätigen Erwachsenen erschreckend kümmerlich aus: Durchschnittlich legen Büroarbeiter heute nur 800 bis 1.000 Meter pro Tag zurück, so die Gesundheitswissenschaftlerin Hannah Frey. Das ist besonders wenig, berücksichtigt man, dass unsere Vorfahren jahrhundertlang über 20 Kilometer und mehr am Tag umherzogen. Zwar ist unser Lebensstil 2019 ein völlig anderer, unser Körper hat sich aber längst noch nicht an den sitzlastigen Alltag angepasst.

Dank technischem Fortschritt wird heute weit aus weniger körperliche Arbeit verrichtet und so verbringt jeder vierte Deutsche täglich mehr als neun Stunden im Sitzen, jeder neunte sogar um die elf. Dabei füllen wir unser Sitz-Konto nicht nur bei der Arbeit, sondern auch auf dem Weg dorthin, während der Mahlzeiten und am Feierabend. Das Volk der Dichter und Denker ist ein Volk der Vielsitzer geworden.

Eine aktuelle Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigt, dass sich mehr als ein Viertel der Weltbevölkerung zu wenig bewegt. Der Mangel an körperlicher Betätigung stellt also ein globales wie zunehmendes Problem dar.



Links:  
Warum nicht mal die Bewegung tracken?  
Rechts:  
Kindlicher Bewegungsdrang



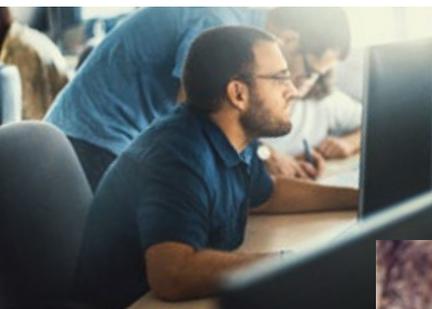
Um dem entgegenzuwirken, veröffentlichte die WHO einen Maßstab für körperliche Betätigung und empfiehlt darin pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Aktivität, wie beispielsweise zügiges Spazieren oder 10.000 Schritte pro Tag. Der deutsche Arzt und Jazzmusiker Abbi Hübner sagte mal: „Die gefährlichste Bewegung ist die fehlende Bewegung“ und das stimmt, denn mit dem täglich sinkenden Maß an körperlicher Betätigung steigen die gesundheitlichen Risiken. Besonders langfristig gesehen sind Rückenschmerzen, Diabetes, Übergewicht u. v. m. die Folgen.

Sitzt man wöchentlich mehr als 42 Stunden, nimmt auch das Risiko für psychische Erkrankungen zu. 31 Prozent schneller entwickeln Vielsitzer und Couchpotatoes depressive Symptome. Eine Studie der North Carolina Duke University belegt wiederum, dass körperliche Aktivitäten dabei unterstützen können, depressive Symptome um 82 Prozent zu lindern, da Bewegung hilft, den Kopf freizubekommen und Stresshormone abzubauen.

Wer kennt nicht dieses Gefühl des Surrens, wenn die Gedanken auf Hochtouren durch unser Hirn rasen. Egal ob die To-dos, Argumente in einem Gespräch oder die Essenz eines Podcasts, in unseren Köpfen wirbelt eine Informationsflut, die dank Digitalisierung, Globalisierung und Werbung heute weitaus diffuser ausfällt als noch vor einigen Jahren. Während on- und offline immer mehr verschmelzen, ein Beispiel hierfür sind Google Glasses oder Pokémon Go, stellt sich die Frage, wie gut uns das tut beziehungsweise vielmehr, wie gut wir damit umgehen?

Seit der Ära Smartphone scheinen wir uns in besonderem Maße für den Alltag anderer zu interessieren: Wir verbringen einen nicht unerheblichen Teil unserer Zeit damit, ihnen zu folgen, nachzusehen, was sie viele Kilometer entfernt im Urlaub erleben, wir liken, teilen und kommentieren.

Passiert in unserem Leben etwas Spannendes oder Schönes, ist der Impuls, das eigene Smartphone zu zücken, ebenfalls ein alltäglicher geworden. Wir haben gelernt, für die Augen der anderen zu sehen, wir kauen wieder, natürlich nur die Highlights oder etwas, das sich Understatement nennt, und dabei sitzen wir die meiste Zeit auf unserem Allerwertesten.



**Oben:**  
Wie weit läuft der Mensch heute? Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag.

**Links:**  
Ungesunde Sitzhaltung

**Rechts:**  
Wenn Kopf und Körper nicht mehr können

Apropos Allerwertester, diese Bezeichnung passt heute besser denn je, war es doch nie zuvor in unserer modernen Gesellschaft so hip, einen extrem prallen Po zu besitzen. Irgendwie scheint fast jeder einen zu haben – in Instagram –, im wahren Leben aber treiben 52 Prozent der Deutschen kaum oder überhaupt keinen Sport und damit auch kein Bodybuilding.

Drei Viertel der Deutschen würden ihr Bewegungsverhalten gerne optimieren. Als Grund für ein Bewegungsdefizit werden am häufigsten Zeitmangel und zu weite Arbeitswege genannt, darum lenken wir uns in der Pause, nach der Arbeit, in Warteschlangen oder auf dem Weg dann doch mit unserem Smartphone ab.

Passiert mitten im Alltagstrott mal etwas Unvorhergesehenes, wachen wir auf, als würde man Luft holen, nachdem man lange den Kopf unter das Badewannenwasser gehalten hätte. Auf einen kurzen Moment fassungsloser Erstarrtheit folgt ein Aha über den eigenen Trott, widerwillig regt sich dann manchmal die Ahnung, dass unsere Zeit begrenzt ist, dass wir sie bestmöglich verbringen sollten, auskosten, wir erkennen kurz, dass das Trachten nach morgen und die Stunden hinter dem Bildschirm wenig mit uns selbst zu tun haben, bevor wir dann wieder, wie gleichgeschaltet, weiterscrollen.



**Oben:**  
Kraft tanken durch Meditation  
**Unten:**  
Mental bewegt beim Schach

„Lernen und Genießen sind das Geheimnis eines erfüllten Lebens. Lernen ohne Genießen verhärtet, Genießen ohne Lernen verblödet“, so Philosoph Richard David Precht. Bewegung sollte also nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf stattfinden. Wer sich selbst richtig belohnen möchte, der kombiniert am besten beides und lernt in Bewegung. Eine neue Tanzart, ein tiefsinniges Gespräch beim Spaziergehen, ein Hörbuch oder Vokabeltrainer während der Hausarbeit, es gibt zu viel zu entdecken, um sitzen zu bleiben – stehen wir also auf und schwirren los!

**Gemeinsame Ziele  
schweißen  
zusammen  
und sorgen für  
Abwechslung  
im Alltag**



**CHRISTIANE  
STENGER**

31,  
Gedächtnis-  
weltmeisterin



## „UNSER GEHIRN WIRD SO, WIE WIR ES BENUTZEN“

### **Sie sind mehrfache Gedächtnisweltmeisterin, was tun Sie, um Ihr Gehirn fit zu halten?**

Ich meditiere täglich – wenn es richtig stressig ist, sogar mehrmals am Tag – und ich nutze Apps, die das Arbeitsgedächtnis trainieren, wenn ich mich konzentrieren möchte. Ansonsten achte ich schon darauf, genügend zu trinken. Viel frische Luft, Bewegung und gesunde Ernährung helfen natürlich auch.

### **In Sachen Gehirn kennen Sie sich bestens aus: Verbessern Traubenzucker und Gehirnjogging-Spiele wie etwa Dr. Kawashima wirklich unsere Gehirnleistungen?**

Traubenzucker lässt den Blut-

zuckerspiegel nur für kurze Zeit in die Höhe schnellen und fällt ebenso schnell wieder ab. Das ergibt also nur für einen kurzen Energiekick Sinn, aber nicht für längere Prüfungen – höchstens ganz zum Schluss. Ein Arbeitsgedächtnistraining, das sich an die eigenen Fortschritte anpasst, ergibt auf jeden Fall Sinn. Um sein Gehirn fit zu halten, sind soziale Kontakte und immer wieder Neues zu lernen das beste Mittel, egal ob es sich um ein neues Hobby wie eine Sportart oder ein Musikinstrument handelt.

### **Von Ihnen stammt das Zitat „Unser Gehirn wird so, wie wir es benutzen“, was meinen Sie damit?**

Sinngemäß hat das so auch schon der Gehirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther formuliert. Das bedeutet einfach, dass unser Gehirn plastisch ist. Jede Erfahrung, die wir machen, verändert unser Gehirn, da sich die Verbindungen, die Synapsen, zwischen unseren Gehirnzellen andauernd anpassen. Das beinhaltet auch, dass wir auch in fortgeschrittenem Lebensalter sehr viel Neues lernen können. Wenn man anfängt, Sprachen zu lernen, wird das Gehirn mit der Zeit sehr gut darin. Wenn man beginnt, sein Namengedächtnis zu trainieren, verbessert es sich. Wenn man sein Handy oft checkt, wird das Gehirn auch darin sehr gut und macht dies immer öfter.

**Haben Sie, als gebürtige Münchnerin, einen Bayern-Tipp für unsere Fahrgäste?**

Der Eibsee ist immer eine Reise wert.

**Bereits mit 16 Jahren haben Sie ihr Politikstudium begonnen. Später haben Sie eine Ausbildung zu Tanz, Gesang und Schauspiel absolviert. Woher nehmen Sie Ihren Elan?**

Ich versuche einfach vor allem das zu tun, was mich leidenschaftlich begeistert. Das ist der beste Ansporn. Das zu tun, was man wirklich gerne macht und eben auch weiß, warum und für wen man es tut.

**Was können wir in puncto Zeitmanagement von Ihnen lernen?**

Die beste Technik, die ich kenne, ist die Pomodoro-Technik. Man stellt einfach einen Timer auf 25 Minuten und darf sich in der Zeit nicht ablenken lassen, sondern nur auf die vorgenommene Aufgabe konzentrieren. Das heißt auch, Handy aus und keine Mails checken. Nach jeder Pomodoro-Einheit gibt es eine Fünfminutenpause und nach drei oder höchstens vier Einheiten eine etwas längere Entspannungsphase. Pausen sind nämlich unglaublich wichtig für unser Gehirn, um Erlebtes oder Gelerntes zu verarbeiten.

**Sie sind viel unterwegs, reisen Sie auch mal via Bahn?**

Ich nehme so oft es geht den Zug. Dank der schnellen Strecke

zwischen Berlin und München fliege ich innerhalb Deutschlands so gut wie gar nicht mehr und versuche es auch sonst weitestgehend zu vermeiden.

**Mehr denn je scheint in der heutigen digitalisierten Welt alles in Bewegung zu sein, wie stehen Sie zu Langeweile?**

Langeweile wird sehr unterschätzt, da wir sie kaum noch erleben. In jeder freien Minute zücken wir meistens unser Smartphone. Aber gerade in den ruhigen Momenten ist unser Gehirn am kreativsten.



**2018 wurde Ihr fünftes Sachbuch veröffentlicht, darin erklären Sie „Warum wir Rechts- oder Linkshänder sind und was das für unser Leben bedeutet“.**

**CHRISTIANE STENGER**

KAM ALS KIND DURCH ZUFALL IN BERÜHRUNG MIT MNEMOTECHNIK, WENIGE JAHRE SPÄTER WURDE SIE MEHRFACHE JUNIORENWELTMEISTERIN IM GEDÄCHTNISSPORT. HEUTE HÄLT SIE VORTRÄGE UND COACHT GRUPPEN IN SACHEN GEDÄCHTNISTRAINING, ZUDEM IST SIE ALS AUTORIN UND MODERATORIN TÄTIG.

[christianestenger.de](http://christianestenger.de)

Wir wissen gar nicht, wie viel unsere Hände für uns den ganzen Tag leisten. Mir war zunächst auch nicht bewusst, wie wichtig es ist, mit seiner dominanten Hand schreiben zu lernen. Die Folgen, die eine Umschulung haben kann, sind enorm. Das reicht von Kopfschmerzen und Depressionen bis zu dem Gefühl, immer einen Knoten im Kopf zu haben. Es ist also extrem wichtig, linkshändige Kinder in ihrer Händigkeit zu fördern und zu unterstützen.

**Einige Ihrer Bücher richten sich an Kinder, was raten Sie Eltern, die Ihre Kinder intellektuell bestmöglich fördern möchten?**

Es ist wichtig, die Interessen und die Neugier eines Kindes zu fördern und zu unterstützen und Kindern die Möglichkeit zu geben, viel selbst ausprobieren und entdecken zu können.

**Apropos Veränderung, wenn Sie eine Sache auf der Welt ändern dürften, welche wäre das?**

Ich würde mir wünschen, dass jedes Kind auf der Welt in die Schule gehen und dort seine Talente entdecken kann und dementsprechend auch gefördert wird.

# ZEIT FÜR ERLEBNISSE!



13. – 24.3.2019 | REGENSBURG

## Filmfans aufgepasst

Mit Klassikern, Weltpremieren, Workshops und Partys huldigt die Regensburger Kurzfilmwoche zum 25. Mal Leinwandkunst der kurzweiligen Art.

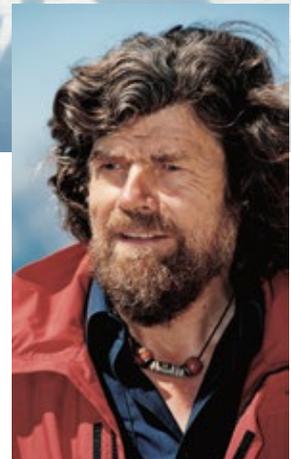
➔ [kurzfilmwoche.de](http://kurzfilmwoche.de)

14.3.2019 | LANDSHUT

## ÜberLeben mit Reinhold Messner

In seinem Vortrag „ÜberLeben“ sucht der Extrembergsteiger und Autor nach Antworten für seinen Wage- bzw. Übermut und erklärt, was wir über unser Menschsein erfahren, wenn wir uns Angst und Einsamkeit ausliefern. Vom Südtiroler Bergbub zum größten Abenteuerer unserer Zeit, von Messner lässt sich lernen. Er spricht über Ehrgeiz und Scham, Alpträume, das unvermeidliche Altern, über Neuanfänge und über die Fähigkeit loszulassen. „Ich erzähle nicht, wie viele Haken ich geschlagen habe oder wie viele Tage ich unterwegs war – das interessiert niemanden. Ich erzähle, was mit mir passiert, wenn ich mich in diese archaischen Welten begeben.“

➔ [reinhold-messner.de](http://reinhold-messner.de)





**19. – 22.4.2019 | BAUTZEN**

## Kunstvolles Osterfest

Das traditionelle deutsch-sorbische Osterfest hat in Bautzen besonders viele und farbenfrohe Osterbräuche. Schon fünf Wochen vor dem Fest kann man an Wochenenden Künstlern beim Eierverzieren zusehen. Es gibt nicht wenige Sammler für diese begehrte Volkskunst, bei der in vier verschiedenen Techniken Muster auf ausgeblasene Hühnereier aufgebracht werden. Höhepunkte sind am Ostersonntag die Osterreiterprozession und das Bautzener Eierschieben am Protschenberg mit dem Ostermarkt.

➔ [bautzen.info](http://bautzen.info)

**24.4.2019 | DRESDEN**

## Ein Abend mit Sarah Kuttner

Wer Sarah Kuttner noch nicht live gesehen hat, sollte diese Chance nutzen. 2001 durch ihre Moderation bei Viva bekannt geworden, ist sie aktuell mit Stefan Niggemeier im



Podcast „Das kleine Fernsehblatt“ zu hören.

Erleben kann man die Powerfrau in der Dresdener Schauburg. Mit einer guten Mischung aus Einfühlsamkeit und Lässigkeit, direkt, leicht und ernst, berichtet die Autorin von ihrem neuen Roman „Kurt“, von einer ganz normal komplizierten Familie und davon, was so eine zusammenhält, wenn das Schlimmste überhaupt passiert.

➔ [schauburg-dresden.de](http://schauburg-dresden.de)

**28.4.2019 | DRESDEN**

## Marathon laufen mit Ausblick

Eine bunte Mischung aus Berg und Tal, Land und Stadt, modern und historisch erwartet die Läufer des Oberelbe-Marathons. Gestartet wird am Königstein, mitten im Nationalpark Sächsische Schweiz. Ziel ist das Heinz-Steyer-Stadion im Herzen Dresdens. So unterschiedlich wie Start- und Zielpunkt ist auch die Landschaft auf der Strecke.

➔ [oberelbe-marathon.de](http://oberelbe-marathon.de)



**BIS ZUM 28.4.2019 | MÜNCHEN**

## Planen und Bauen im Kindermuseum

In der Mitmachausstellung „Bau mit! München baut“ dreht sich alles um das Handwerkeln – sozusagen Lego 2.0. Eine spannende Entdeckungsreise für angehende Elektriker, Schreiner, Architekten und Baumeister.

➔ [muenchen.de](http://muenchen.de)



**4.5.2019 | BAUTZEN**

## Bautzen sagt Prost

Anfang Mai lockt Bautzens Nachtleben wieder mit einem Highlight, das an Geselligkeit kaum zu übertreffen ist: „Kneipen – Live“. Die Kneipentour feiert Gastlichkeit und die seltene Kneipendichte der Altstadt mit Live-Musik und dem ein oder anderen Gläschen. In über 20 Lokalitäten wird dann gefeiert, getrunken, geplaudert und gesungen.

➔ [oberlausitz-heide.de](http://oberlausitz-heide.de)

**16.4.2019 | MÜNCHEN**

## Bilderbuch live

Deutsche Texte, zum Tanzen gut, das bekommt die österreichische Band Bilderbuch mit Bravour hin. Bunt, funky, jung und natürlich mit ein bisschen sexy Schmääh, das Quartett ist hip, mit ihm fetzt Austro-Pop.

➔ [bilderbuch-musik.at](http://bilderbuch-musik.at)





11.5.2019 | MÜNCHEN

## Grenzerfahrung an der Isar

Von München bis nach Mittenwald, 100 Kilometer in 24 Stunden. Der Megamarsch bietet die Möglichkeit, eigene Grenzen kennenzulernen und zu überwinden. Die wenigsten Menschen gehen in ihrem Leben mehr als 40 Kilometer auf einmal. Hier wird gelau-

fen, am Stück, die meiste Zeit auf dem Jakobsweg, durch die Nacht und in den Sonnenaufgang und später erschöpft und glücklich ins Ziel.

➔ [megamarsch.de](http://megamarsch.de)

31.5. – 2.6.2019 | BAUTZEN

## Bautzener Frühlingsfest

Das traditionelle Stadtfest hält zum 1017. Mal ein buntes Kulturprogramm mit Handwerker- und Trödelmarkt, Straßentheater, Live-Musik, Kinderfest, Gastronomie und vielem mehr bereit. Am Samstag ist die Innenstadt fest in der Hand sich präsentierender Vereine und Interessensgruppen.

➔ [bautzener-fruehling.de](http://bautzener-fruehling.de)



29.5.2019 | MÜNCHEN &

19.7.2019 | REGENSBURG

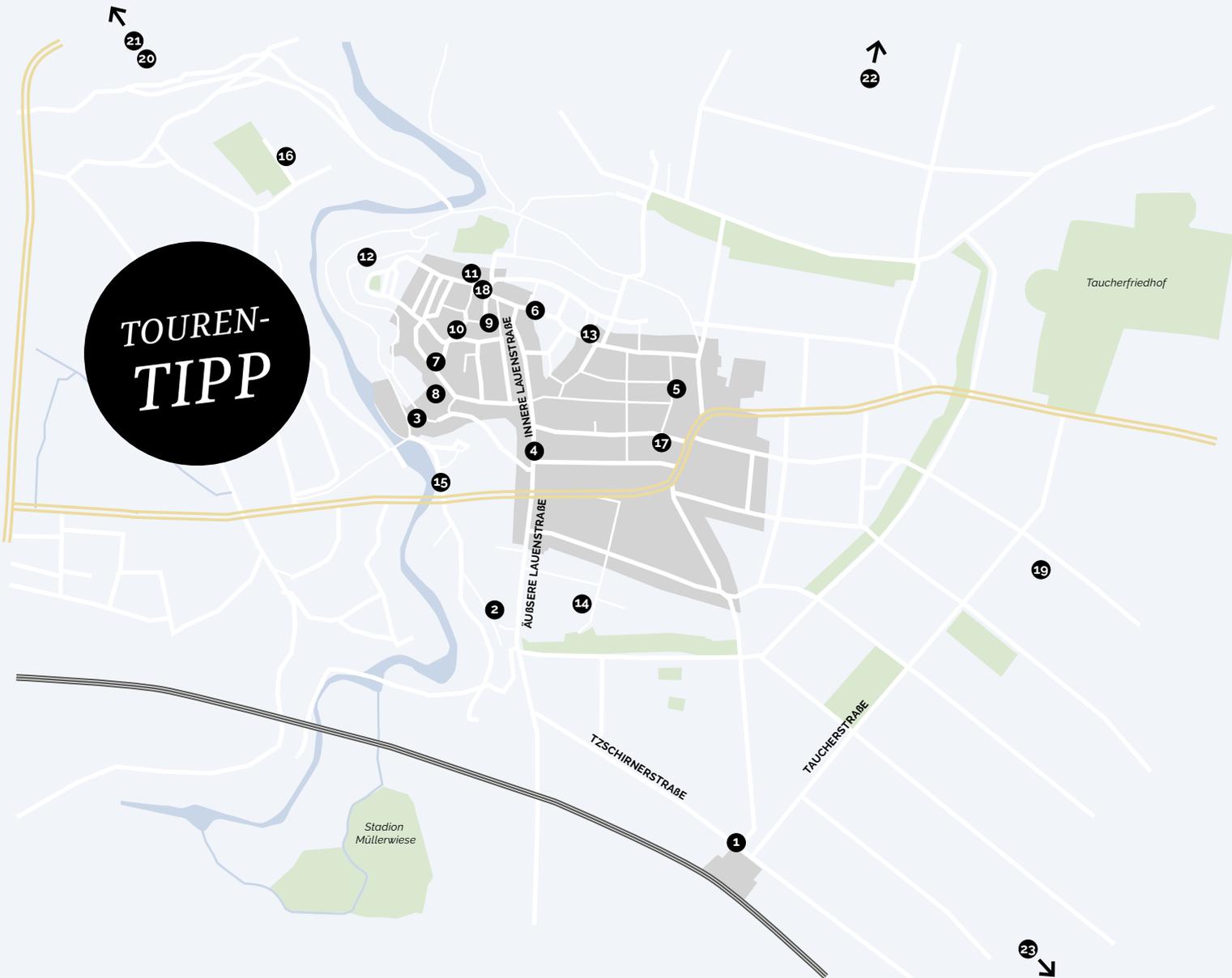
## Haindling auf Sommerkonzerttour

Wer regelmäßig mit der *waldbahn* fährt, ist Haindling vielleicht schon mal begegnet. Die sechsköpfige Band ist bekannt für Neue Volksmusik. Gegründet von Hans-Jürgen Buchner, touren die legendären Volksmusiker auch in diesem Jahr und feiern ihr über 35-jähriges Bühnenjubiläum.

➔ [haindling.de](http://haindling.de)



# BAUTZEN



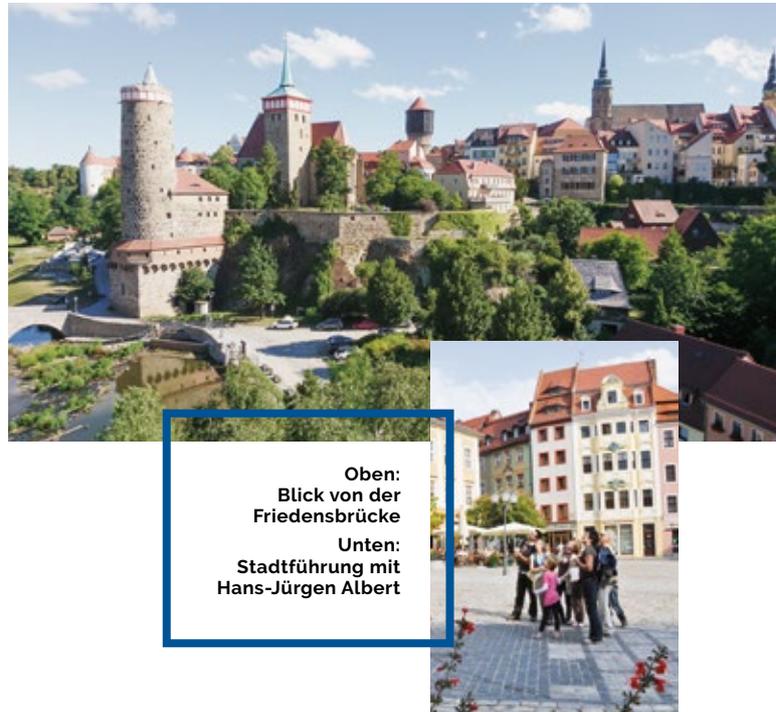
**Türme, Träume, Traditionen, tausendjährige Geschichte –  
im Inneren der Geborgenheit spendenden Stadtgemäuer angekommen,  
kann man sich der Mittelalter-Romantik Bautzens nicht so leicht entziehen.  
Ein Wochenende hier erinnert immer wieder an eine Reise in  
eine vergangene Zeit.**

Kraftvoll erheben sich Türme und Basteien auf einem Felsplateau, zu dessen Füßen sich die Spree schlängelt. Mit einem der charaktervollsten deutschen Städtebilder liegt Bautzen im Dreieck zur tschechischen und polnischen Grenze, zwischen dem Oberlausitzer Bergland mit seinen malerischen Umgebendehäusern und einer teils UNESCO-geschützten Heide- und Teichlandschaft im Norden. Dank des Zweckverbands Verkehrsverbund Oberlausitz-Niederschlesien (ZVON) – welcher den öffentlichen Personennahverkehr in der Region Oberlausitz-Niederschlesien optimal miteinander vernetzt – lässt sich Bautzen entspannt via *trilex* erreichen.

Schon am kleinen **Bahnhof ❶** angekommen, erkennt der aufmerksame Besucher die Geschichtsträchtigkeit der Stadt. Hier zeigen acht Wandgemälde des Künstlers Alfred Herzog unter anderem die Arbeit in den Bautzener Waggonwerken LOWA.

In etwa 15 Minuten erreicht man zu Fuß entspannt den historischen Kern der 40.000-Einwohner-Stadt. Bautzen wird auch die Stadt der Türme genannt. Wer es kaum erwarten kann, den ersten zu sehen, wählt den Weg über die Tzschirnerstraße. Von dort aus lässt sich der Turm **Neue Wasserkunst ❷** schon erspähen. Dieser diente bis 1893 der Wasserversorgung der Stadt, genauso wie sein älteres Pendant, die **Alte Wasserkunst ❸**. Heute wird in diesem übrigens mithilfe der Wasserkraft Strom erzeugt.

Zwischen beiden Türmen liegt der **Lauenturm ❹**. Dieser wurde zum Schutz des Lauentores um 1402 erbaut und ist mit einer Höhe von 53 Metern nicht nur der älteste, sondern auch mächtigste Teil der ehemaligen Stadtbefestigung Bautzens. Der Aufstieg dient nicht nur der Orientierung, sondern ermöglicht auch einen beeindruckenden Ausblick auf die Oberlausitz. Eine Miniaturen-Ausstellung



Oben:  
Blick von der  
Friedensbrücke  
Unten:  
Stadtführung mit  
Hans-Jürgen Albert

im Turm lässt Kinderherzen höherschlagen. Ein weiterer, ganz besonderer Turm findet sich nur zwei Straßen weiter: Der **Reichenturm ❺** ist der schiefe Turm Bautzens, mit 1,44 Meter außer Lot. Oben angekommen erklärt die Türmerin das Städtchen aus der Vogelperspektive.

Dass Bautzen aber noch viel mehr zu bieten hat als Wehrtürme aus einer anderen Zeit, wird beim Durchschreiten der beeindruckend gut erhaltenen Stadtmauern deutlich: Denn der historische Kern Bautzens ist nicht groß, aber unglaublich facettenreich, urig und familiär. Wer mehr erfahren möchte und dabei die Zugreise nicht ganz vergessen will, dem sei eine Stadtführung mit Hans-Jürgen Albert empfohlen. 40 Jahre lang war Herr Albert Lokführer, seine meistgefahrte Strecke verlief zwischen Dresden-Bautzen-Görlitz. Seit 2001 führt er Besucher durch Bautzen. Sein absoluter Lieblingsplatz ist der **Dom St. Petri ❻**. Als höchstes Bauwerk Bautzens dient der Dom hervorragend zur Orientierung. Als erste und größte Simultankirche ist die gemeinsame Nutzung durch katholische und evangelische Christen seit 1524 tief in der Geschichte Bautzens verankert. Alles darin gibt es hier mindesten doppelt. So auch die in Bautzen gefertigten Orgeln.

Wer einen Ort zum Verschnaufen und Einkehren sucht, sollte einfach weiter Kurs Richtung Zentrum halten. In den kleinen Gässchen und auf den wunderschönen Plätzen rund um den Dom findet man alles, was das kulinarische Herz begehrt. Dreimal pro Woche findet auf dem Platz vor dem Rathaus ein schöner Bauernmarkt statt.

Der alte **Mönchshof** ⑦, unweit der spätgotischen **Michaelskirche** ⑧, besticht mit einer wunderschönen Aussicht von der Terrasse, urigen Gewölben mit leckerer Küche, die sich nicht selten an Rezepten aus dem Mittelalter orientiert. Serviert wird von einem Knecht oder einer Magd auf irdenem Geschirr.

Im **Goliath** ⑨, nur wenige Schritte vom **Alten Wasserturm** ⑩ entfernt, gegenüber der Kirchenruine werden die Träume aller Naschkatzen wahr. Besonders lecker sind hier die selbstgebackenen Eierschecken.

Wer sich umgeben von all der Historie auf eine kleine Italienreise begeben möchte, sollte sich die **Pizzeria Ristorante La Nonna** ⑪ nicht entgehen lassen. Allein der Weg in die heiligen Hallen des schnuckeligen kleinen Italiens ist ein Erlebnis, er führt über einen schmalen Treppenabgang in ein charmantes Kellergewölbe.

Wer beim Schlendern durch die kleinen verwunschenen Gässchen der Altstadt oder entlang der Stadtmauer die Augen und Ohren aufhält, wird sich der Zweisprachigkeit Bautzens bewusst. Als politisches und kulturelles Zentrum der Sorben zeichnet sich die Stadt durch ein lebendiges Nebeneinander von deutschen und sorbischen Traditionen aus. Besonders zu Ostern wird Bautzen vom farbenfrohen sorbischen Brauchtum verzaubert. Wohin man schaut prägen dann bunte, reich verzierte Ostereier das Stadtbild.

Heute noch gibt es Schulen, an denen auf Deutsch und Sorbisch gelehrt wird, mehrsprachige Straßenschilder prägen die Stadt ebenso wie ein großes, kulturelles Angebot mit Fokus auf sorbischen Geschichten, Traditionen und Bräuchen. Sehr zu empfehlen ist das **Serbski Muzej** ⑫, das Sorbische Museum. Mit etwa 23.000 Exponaten stellt es die bedeutendste museale Einrichtung der Sorben dar, hier können Zeugnisse der Besiedlungsgeschichte, Trachten, Brautschmuck oder Kostbarkeiten aus dem bäuerlichen Alltag entdeckt werden.

Auch abends lässt es sich wunderbar in die spannende deutsch-sorbische Volkskultur eintauchen: Mit einem sogenannten sorbischen Hochzeitsmahl beginnt man im **Restaurant Wjelbik** ⑬. Im Anschluss daran geht es zu einer Vorstellung des **Deutsch-Sorbischen Volkstheaters im Burgtheater** ⑭ oder einer Darbietung des Sorbischen National-Ensembles. Für Familien ist das Burgtheater auch wegen seines Puppentheaters interessant.



Oben:  
Sorbische Tänzer auf  
dem Hauptmarkt  
Unten:  
Osterpferd in  
St. Marienstern

Für das ganz perfekte Wochenende steht die Tourist-Information Bautzen-Budyšin gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.  
Hauptmarkt 1, 03591 42016, [touristinfo@bautzen.de](mailto:touristinfo@bautzen.de)  
[tourismus-bautzen.de](http://tourismus-bautzen.de)



Oben:  
Museum Bautzen  
Unten:  
Dino-Eier im Saurierpark



Einen fantastischen Blick auf die Stadt erhält man von der **Friedensbrücke 15** oder dem **Protschenberg 16** aus.

Nicht nur in Hinblick auf die sorbische Kultur gibt es viel zu entdecken. Das **Museum Bautzen 17** ist über die Grenzen der Oberlausitz hinaus bekannt für seine interaktiven und abwechslungsreichen Ausstellungen und die moderne Kuratation der Historie der Region, Stadt, Kunst und den Schauraum Jugendstil. Wer es etwas rockiger mag, dem sei eine der größten Privatsammlungen Deutschlands zum Thema Rolling Stones empfohlen. Diese präsentiert Raritäten aus 50 Jahren Musikgeschichte der englischen Kultband. Die Heimatstadt der deutschen Pop-Rock-Band Silbermond hält kulturell also einige Überraschungen bereit.

Apropos Kultur, besonders stolz sind die Bautzener auf ein mittelscharfes Gewürz, das hier seit über 60 Jahren hergestellt wird und sich in ganz Deutschland großer Beliebtheit erfreut: der Bautz'ner Senf. Ihm wurde sogar ein Museum gewidmet. Senfliebhaber können weitere Sorten in der **Bautzener Senfstube 18** genießen, diese liegt nur zwei Gehminuten vom St.-Petri-Dom entfernt.

Auf der Suche nach einem anderen Mitbringsel? LABA steht für einzigartige Kleidungsstücke und Accessoires, die sich mit der Oberlausitz und ihren kulturellen Besonderheiten auseinandersetzen, fair und regional produziert werden. Die Shirts, Postkarten und Co. findet man in Pop-up-Stores.

Wer genügend Zeit mitbringt, kann auch außerhalb der Stadtmauern viel entdecken. Für Interessierte bietet sich ein Besuch der **Gedenkstätte Bautzen 19** an. Hier befand sich früher das Stasi-Gefängnis, die meistgefürchtete Haftanstalt der DDR. Der Eintritt ist kostenfrei.

Wer mit Kindern reist, die nicht länger in imaginären Ritterrüstungen die Altstadt erforschen möchten, sollte sich zwei weitere Highlights im Ortsteil Kleinwelka merken: den größten **Saurierpark 20** und den größten, immergrünen **Irrgarten Deutschlands 21**. Nur fünf Kilometer vom Altstadtzentrum Bautzens entfernt wird es dort so schnell nicht langweilig. Outdoor-Fans sei ebenso der **Hochseilgarten 22** am Stausee Bautzen empfohlen. In sechs unterschiedlichen Parcours mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen können hier Jung und Alt ein sportliches Kletterabenteuer genießen. Für Gruppen bis zu 20 Personen besteht hier außerdem die Möglichkeit, in einer Jurte zu übernachten. Auch ein Ausflug auf Bautzens Hausberg **Czorneboh 23** lohnt sich, dieser liegt 20 Kilometer von der Innenstadt entfernt, mit Baude und Aussichtsturm, ein reizvolles Ziel für Wanderbegeisterte.

## RÄTSEL

# KREUZWORT- RÄTSEL

Zeigen Sie Ihr Wissen rund um die Inhalte dieser Ausgabe und gewinnen Sie eines von fünf Fahrtickets für einen Tag durch das Länderbahn-Netz, z. B. für die schöne Strecke von Dresden nach Bautzen.

### SO MACHEN SIE MIT:

Sie kennen das Lösungswort?  
Dann schicken Sie es uns unter dem Stichwort „Gewinnspiel Länderbahn Magazin“ mit Ihrer vollständigen Adresse, Alter und Telefonnummer per Post an  
**Die Länderbahn GmbH DLB,**  
**Bahnhofstraße 22–24, 93047 Regensburg**  
oder per E-Mail an  
**marketing@laenderbahn.com**

Teilnehmer unter 18 Jahren benötigen die schriftliche Zustimmung der Eltern. Personen, die bei Die Länderbahn GmbH DLB angestellt sind, sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen.  
**Einsendeschluss ist der 31. Mai 2019.**

## SUDOKU

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



1. Wird am Sonntag, den 21.4.2019 gefeiert
2. Drama von Frank Wedekind „Frühlings ...“
3. Synonym für Gedächtnistraining
4. Verbindet Bautzen und Berlin
5. Die WHO empfiehlt ... Schritte pro Tag
6. Pisa hat einen, Bautzen auch
7. Weltbekannter Extrembergsteiger
8. Kommt ein Vogel ...
9. Niederbayerische Musikgruppe
10. Westslawisches Volk, das in der Lausitz zu Hause ist

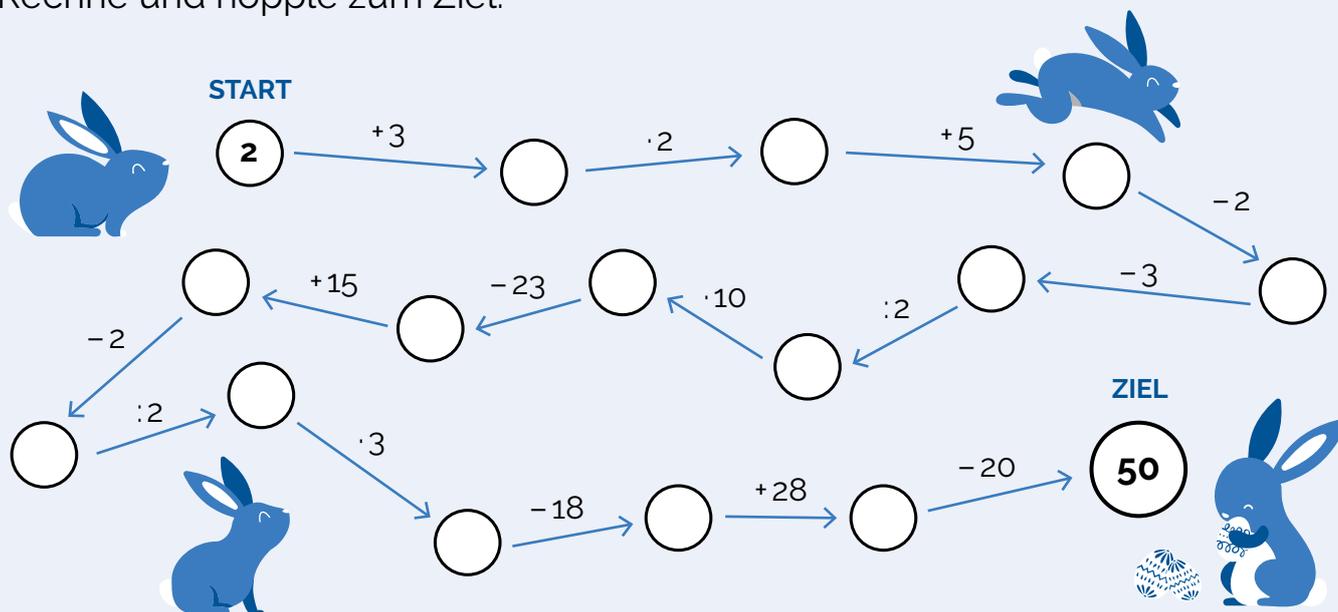
1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

# SPIEL & SPASS FÜR KINDER

Kann du alle 16 versteckten Ostereier finden?



Rechne und hopple zum Ziel.



# QUALIFIZIERUNG ZUM TRIEBFAHRZEUGFÜHRER (M/W/D)

**Bewirb dich jetzt bei der Länderbahn**

*alex – oberpfalzbahn – trilex –  
vogtlandbahn – waldbahn*

- + Feiertagszuschläge
- + komplette Schichtbezahlung
- + Arbeitsplatzsicherheit
- + Fahrtentschädigung



 **Die Länderbahn**

## **Die nächste Weiterbildungsgruppe startet ab März 2019**

In neun Monaten vermitteln wir dir alles, was du für den Job als Triebfahrzeugführer/-in können musst. Dazu erlernst du zunächst alle wichtigen Regeln und Signale, trainierst dann an unserem modernen Fahr-simulator und fährst anschließend unter Anleitung einer erfahrenen Triebfahrzeugführerin bzw. eines erfahrenen Triebfahrzeugführers selbst. Mit Beginn deiner Qualifizierungszeit wirst du direkt tariflich entlohnt. Eine abgeschlossene Berufsausbildung ist Voraussetzung, technisches Grundverständnis hilfreich. Als Traditionsunternehmen wissen wir nicht nur Berufs-, sondern auch Lebenserfahrung zu schätzen.

Gerne kannst du dich auch auf eine Teilzeitstelle oder als Quereinsteiger/-in bei uns bewerben.

[laenderbahn.com/karriere](http://laenderbahn.com/karriere)

**Kundencenter Länderbahn** (Mo–Fr 7–19 Uhr, Sa & So 8–12 Uhr)

Hotline: 089 54 88 89 725, E-Mail: [info@laenderbahn.com](mailto:info@laenderbahn.com)

 **Die Länderbahn**