

Herbst 2019

DIE LÄNDERBAHN

DAS **MAGAZIN**



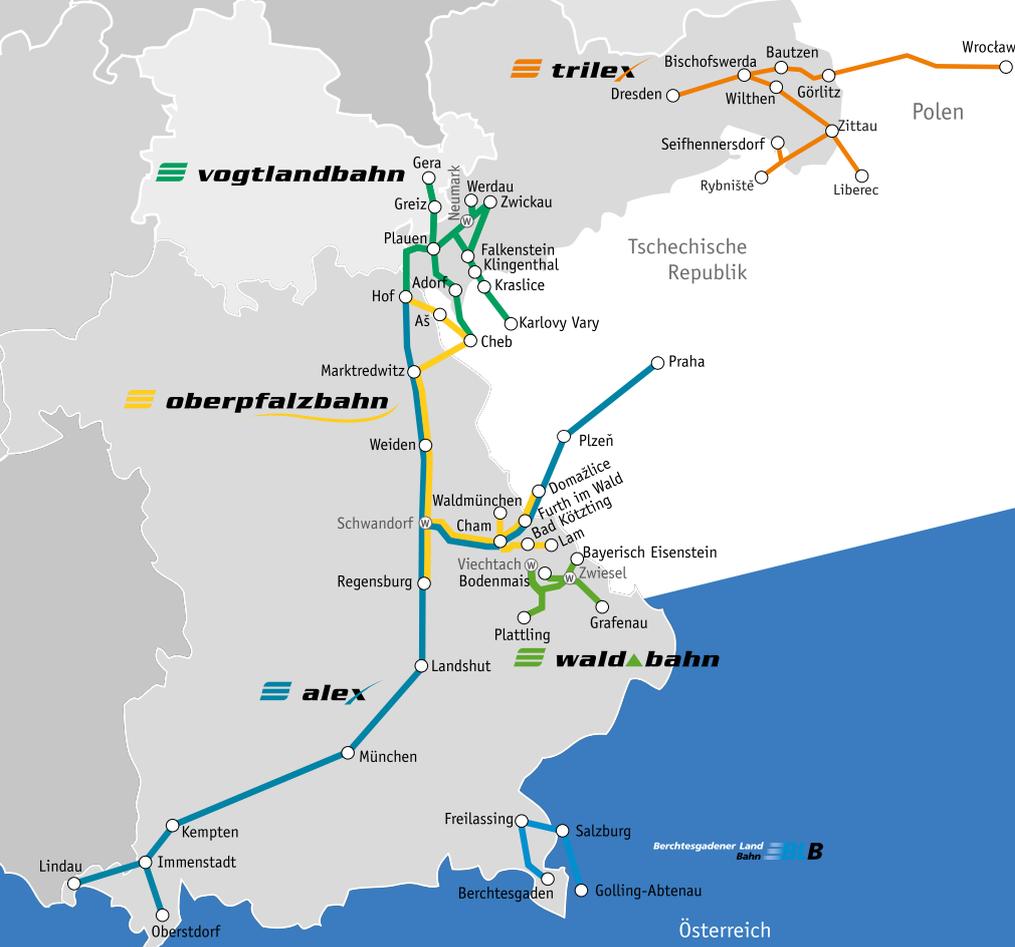
UNSER
LEITARTIKEL
NUR MUT

ZEIT FÜR ERLEBNISSE
EVENTS IM HERBST

DAS PERFEKTE
WOCHENENDE
LAMER WINKEL

IM GESPRÄCH:

SAMUEL KOCH



4

LEITARTIKEL:
NUR MUT

8

VORGESTELLT:
EISENBAHNER MIT HERZ

10

IM GESPRÄCH MIT
SAMUEL KOCH

12

ZEIT FÜR ERLEBNISSE

14

DAS PERFEKTE WOCHENENDE:
LAMER WINKEL

18

RÄTSEL & GEWINNSPIEL

Liebe Fahrgäste,

allerorts kann man im Herbst beobachten, wie die Bäume ihr Blätterkleid ablegen – ein hervorragendes Sinnbild, um sich immer wieder selbst daran zu erinnern, sich weiterzuentwickeln und peu à peu die eigenen Ängste abzulegen. Nur Mut also – hierzu motiviert der Leitartikel. Besonders viel Mumm steckt in Samuel Koch, der im Interview verdeutlicht, wie wichtig es ist, nicht aufzugeben. Auf gute Gedanken kommt man bestimmt an einem perfekten Wochenende im Lamer Winkel. Hier wartet eine sympathische, kaum berührte Wildnis auf Abenteuerlustige.

***trilex* & OSTSACHSEN BLEIBEN SICH TREU**

Gute Nachrichten: Die Länderbahn hat erneut den Zuschlag für das Ostsachsendnetz erhalten. Das bedeutet, dass der *trilex* ab Ende 2019 für weitere zwölf Jahre in Ostsachsen und Tschechien auf den folgenden Strecken unterwegs sein wird:

RE1 RB60 Dresden – Bautzen – Görlitz

RE2 Dresden – Zittau – Liberec

RB61 Dresden – Ebersbach – Zittau

Zusätzlich darf der *trilex* auch noch die Strecke zwischen Görlitz und Bischofswerda bedienen, welche bis dato von der Ostdeutschen Eisenbahn GmbH befahren wurde:

RE1V Görlitz – Bischofswerda

Ab Ende Dezember 2020 wird zudem der tschechische Verkehr der Dreiländerbahn (Linie L7) in den neuen Verkehrsvertrag integriert:

L7 Liberec – Zittau – Varnsdorf – Seiffhennersdorf

Ab dann umfasst die Verkehrsleistung des *trilex* 3,9 Millionen Zugkilometer. Ganz schön viel Strecke! Für Fahrgäste gehen mit dem neuen Verkehrsvertrag einige Verbesserungen einher, so wird ab Dezember 2020 beispielsweise ein neues Fahrplankonzept eingeführt. Von Dresden bis Neustadt wird es dann einen Fernverkehrsanschluss geben, zwischen Dresden, Bischofswerda und Görlitz erhöht sich der Takt.

Wen es nach Polen zieht, der kann die zusätzliche Verbindung von Görlitz nach Zgorzelec nutzen. In Richtung Tschechien werden die Fahrzeiten ab Zittau angepasst.

Auch stehen Modernisierungen der Fahrzeuge an, welche ab Dezember 2019 nach und nach umgesetzt werden. So erhält die Desiro-Flotte beispielsweise eine neue Außengestaltung. Die Fahrgastbereiche werden modernisiert und mit neuer Ausstattung ergänzt, dann wird es mehr Tische, Steckdosen, Monitore sowie einen Wickeltisch geben. Auch sollen die Sitze aufgepolstert werden und die Fenster Wärmeschutzfolien erhalten.

**DAS TEAM DER LÄNDERBAHN FREUT SICH
AUF EINE GUTE WEITERFAHRT!**



IMPRESSUM

Herausgeber: Die Länderbahn GmbH DLB, Bahnhofplatz 1, 94234 Viechtach; Konzeption & Design: Anja Teßmann/Creative Studio for Content & Design, Berlin
Creative Direktor: Anja Teßmann, Redaktion: Franziska Miehlke, Grafik: Denise Möller
Bildnachweise: Conny Wenk; Titel: Yehdou Fotografie; S.6; unsplash.com; S.4, 7, 8, 12, 13; iStock.com; S.7, 13, 16, 17, 19; Nancy Ebert; S.11; Woidlife Photography;
S.14; Tourist-Info Lamer Winkel; S.15; Marion Reif; S.16; Tourismusverband Ostbayern e.V./Andreas Meyer (Fotograf); S.17

LEITARTIKEL

NUR MUT



WARUM WIR MEHR WAGEN SOLLTEN

Wie vielfältig das Thema Mut ist, das bildet schon allein die deutsche Sprache ab – in ihr wimmelt es nur so von Wörtern, denen Mut innewohnt: Anmut, Demut, Hochmut, Lebensmut, Missmut, Sanftmut, Übermut, Wankelmut, Wehmut ... Genauso unterschiedlich wie deren Bedeutungen, genauso unterschiedlich, so individuell ist auch der Mut an sich. Er reicht vom Heldenmut bis zum Alltagsmut, von einem Sprung aus der Stratosphäre zu einem Lächeln in der Bahn.

E

Egal ob im großen oder kleinen Rahmen, es lohnt sich, mutig zu sein. Aber das ist natürlich nur rückblickend leicht gesagt, wenn alles bereits überstanden ist – das verkündete schon um 1840 der dänische Philosoph Kierkegaard: „Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muß man es aber vorwärts.“

Am Anfang steht also eine Angst oder Ungewissheit als Bremsfaktor und die muss erstmal überwunden werden. Dass das Kraft kostet, hat bestimmt jeder schon einmal erlebt: die erste Übernachtung bei einem Kindergartenfreund, der erste Sprung vom Fünfmeterbrett, die erste Präsentation vor einer Gruppe, der erste Kuss, der erneute Versuch einer Sache, die zuvor missglückt ist ... Wem bei all diesen Erlebnissen nie das Herz ein bisschen schneller klopfte, der ist entweder ein Übermensch oder eine Mischung aus Benjamin Button und Forrest Gump. Für alle anderen bedarf es einer inneren Motivation oder eines äußeren Ansporns als Antriebsfaktor. Oder aber man wächst mit der Zeit über sich selbst hinaus und eine vermeintlich Mut erfordernde Tat fällt einem irgendwann nicht mehr schwer. Dann ist die Lebenserfahrung die helfende Hand.

Dass wir vor bestimmten Situationen die Augen verschließen, liegt also daran, dass wir mit ihnen noch nicht besonders gut vertraut sind. Menschen sind Gewohnheitstiere und vielen verlangt der Alltag schon so viel Kraft ab, dass sich jedes Mehr erstmal nach einer Zumutung anfühlt. Also steckt man doch lieber den Kopf in den Sand, als hohen Hauptes der Ungewissheit ins Auge zu blicken. Besagte Vogel-Strauß-Technik – die übrigens im Hinblick auf die Tiere ein Mythos ist – hat aber einen großen Nachteil: Während man unter Sand wartet, bis der Sturm vorüber ist, ist man sozusagen gemuted, das bedeutet, man bekommt von der Welt oben nichts mit. Dadurch lässt man nicht nur die Chance vergehen, etwas Neues zu lernen oder über sich hinauszuwachsen, man verschließt sich auch vor lebensentscheidenden Erkenntnissen und Begegnungen. Was, wenn beispielsweise, während man vergraben steht, die Traumpartnerin / der Traumpartner den eigenen Weg kreuzt? Natürlich weiß man das im Nachhinein nicht, was ein Grund mehr für die Beliebtheit dieser Technik ist.

Man bekommt jedoch eine Ahnung davon, wie lohnenswert es ist, allen Mut zusammenzunehmen, wenn man an die Glücksgefühle denkt, die eine Überwindung mit sich bringt: Wie frei fühlt man sich, hat man es einmal ins kalte Wasser geschafft, wie ermächtigt, wenn man klug verhandelt oder für sich selbst eingestanden ist. Je neuer die Situation für einen selbst, desto größer ist oft das Maß an Glücksgefühlen, ein Extrembeispiel wäre da der erste Fallschirmsprung.

Diese Zeilen sollen aber kein Aufruf dazu sein, viel Geld in Actionerfahrungen bei Jochen Schweizer, mydays & Co. zu investieren, sondern ein Appell daran, dass es sich lohnt aktiv zu sein, zu werden, zu bleiben – man bereut ja auch viel eher das, was man nicht getan hat, als das, was man tat. Also ja zum Alltagsmut, ja zu einem Kino- oder Cafébesuch alleine, zu einem gewagten Outfit, zu einem schönen Kompliment an eine fremde Person, dazu, mehr Hilfe anzunehmen oder um Hilfe zu bitten, ja zu mehr ehrlicher, aufrichtiger Kommunikation, ja dazu, nackt baden zu gehen, zu einem neuen Hobby, dazu, fremdartige Gerichte zu kosten, Projekte zu starten, ja zum Kontrageben oder dazu, nein zu sagen.

Je mehr man sich traut, desto weniger Angst hat man, desto reicher wird man an Erfahrungsschätzen und kann agil auf neue Situationen reagieren. „Begeisterung ist Dünger fürs Gehirn“, so Hirnforscher Gerald Hüther. Mit sich selbst gestellten Mutproben hält man sich also nicht nur fit und fröhlich, sondern auch flexibel. Außerdem macht Mut frei, man weitet die eigenen Grenzen aus, ist sozusagen Pionier für sich selbst. Nebenbei lernt man sich besser kennen, steigt der eigene Selbstwert und schreibt man eigene Geschichten. Da das Gehirn lebenslang lernfähig ist, gilt dies auch für betagtere Menschen. Ohnehin ist Mut – wie bereits zu Beginn erwähnt – eine so fabelhaft facettenreiche Angelegenheit, weil wir Menschen ganz unterschiedlich sind. Und das ist fast das Schönste an der ganzen Sache. Wer möchte schon in einer Gesellschaft leben, die nur aus den Geschichten selbstbewusster Alphas und Rampensäue besteht? Mut kann man teilen, leihen, verschenken.



**Oben:
Einfach mal
machen!
Unten:
Mutberaterin
Tanja Peters**

Wer seinen Mut ein bisschen ausbauen will, der ist bei Tanja Peters bestens aufgehoben. In ihren Büchern bezeichnet die Kölnerin Mut als einen Muskel, der trainiert werden will und der uns stärkt. Mutmuskeltraining nennt sie das Ganze. Anderen verhalfen Atemtechniken zu mehr Mut und Ausdauer. Ein starkes Beispiel ist der Niederländer Wim Hof, der anderen beibringt, mithilfe einer besonderen Atemungsweise lange in eiskaltem Wasser ausharren zu können, ohne zu frieren. Auch empfehlenswert ist die Idee, eine Liste zu erstellen, in der man die eigenen Ängste niederschreibt. Dabei erfährt man womöglich eine ganze Menge über sich selbst – etwa, ob man viele anerzogene Ängste oder Traumata hat. Man kann diese dann bewusst angehen oder überlegen, wer einen bei deren Bewältigung unterstützen könnte. Auch als Abgleich zu einem späteren Zeitpunkt ist so eine Liste ratsam, vielleicht haben sich Ängste verschoben oder aufgelöst? All das macht uns stärker und stark zu sein bedeutet immer auch, Mut zu haben. Irgendwo darin schlummert dann auch die Hoffnung, nicht jene, die wartend besteht, sondern die, mit der man nach vorne geht.

NEHMEN WIR ALSO ALLEN MUT ZUSAMMEN UND BEWEGEN IM KLEINEN GROßES!



WAS WÄRE DAS LEBEN, HÄTTEN WIR NICHT DEN MUT, ETWAS ZU RISKIEREN?

VINCENT VAN GOGH



Eisbaden –
eine Frage der
Atmung. Der
Weltrekord liegt
bei fast zwei
Stunden.

**TÄGLICH BEFÖRDERN
DEUTSCHE BAHNEN
MEHRERE MILLIONEN
PASSAGIERE. FÜR DAS
ZUGPERSONAL BEDEUTET
DAS EINE GANZE MENGE
ARBEIT. IMMER WIEDER
ERLEDIGEN SIE DIESE MIT
EINER EXTRA PORTION
FREUNDLICHKEIT ODER
STEHEN DEN FAHRGÄSTEN
DARÜBER HINAUS
HELDENHAFT ZUR SEITE.
DAS SORGT NICHT NUR FÜR
EIN GUTES KLIMA IM ZUG,
SONDERN AUCH FÜR DIE
EINE ODER ANDERE SCHÖNE
GESCHICHTE.**

WENN AUCH SIE (FAST) UNGLAUBLICHES ERLEBT ODER UNGEWÖHNLICHE HILFSBEREITSCHAFT
ERFAHREN HABEN, SENDEN SIE IHRE GESCHICHTE AN DIE ALLIANZ PRO SCHIENE UND BEDANKEN
SICH DAMIT BEI DEN HELFENDEN. BIS ZUM 31. JANUAR 2020 LAUFEN DIE EINREICHUNGEN.

➤ [eisenbahner-mit-herz.de](https://www.eisenbahner-mit-herz.de)

EISENBÄHNER MIT HERZ



Allianz pro Schiene e.V. ist ein gemeinnütziges Verkehrsbündnis, das sich neben vielen weiteren Gebieten zur Aufgabe gemacht hat, herausragendes Engagement im deutschen Schienenverkehr zu fördern. Im Zuge dessen kürt sie seit 2011 jährlich die „Eisenbahner mit Herz“, also Zugbegleiter/-innen, Lokführer/-innen und Mitarbeiter/-innen der Bordgastronomie, die sich in besonderer Weise für die Fahrgäste eingesetzt haben. Dazu sammelt sie jedes Jahr all die schönen Geschichten, welche Fahrgäste unter [✈ eisenbahner-mit-herz.de](https://www.eisenbahner-mit-herz.de) einsenden können.

Aus allen Einsendungen wählt eine Jury aus Vertretern von Bahnkundenverbänden und Gewerkschaften dann die drei Bundessieger sowie die Landessieger. Diese werden auf einer feierlichen Gala mit der Ehrennadel ausgezeichnet und stehen stellvertretend für die unzähligen Eisenbahnerinnen und Eisenbahner, die sich tagtäglich mit Herz und Leidenschaft für ihre Kunden stark machen. Auch die Reisenden können mit abstimmen und wählen über Facebook ihren beliebtesten Eisenbahner – den „Social Media Hero“.

2017 GAB ES GLEICH MEHRERE EINREICHUNGEN FÜR DAS ZUGPERSONAL DER LÄNDERBAHN. EINE DAVON GALT ZUGFÜHRER STEFAN DÖLLINGER:

Josef G. ist mit der Bahn unterwegs, als er Zeuge eines Unfalls wird: In Marktredwitz stürzt ein Senior beim Umsteigen in einen Zug der *oberpfalzbahn* und verletzt sich am Schienbein bis auf den Knochen. Auf alle beruhigend wirkt dann der herbeieilende Zugführer Stefan Döllinger. Er lässt den Zug an einem Unterwegsbahnhof etwas länger halten. Seine Zweitausbildung als Sanitäter kommt ihm jetzt, bei der Erstversorgung der Wunde, zugute. Der Wundverband wirkt auch auf den Verletzten so erstklassig, dass er erst an seinem Zielbahnhof vom Roten Kreuz weiter versorgt werden will, obwohl die Fahrt noch deutlich über eine Stunde dauert. Der Einsender findet das Verhalten von Döllinger, der auch im weiteren Verlauf der Fahrt mehrfach nach dem Herrn und der Wunde sieht, sehr vorbildlich, er schreibt: „Es wirkt beruhigend, wenn man derart Positives im Zug erlebt. Herr Döllinger wird für mich immer ein toller und ganz besonderer Eisenbahner mit Herz sein.“



SAMUEL KOCH

SAMUEL KOCH, 32, SCHAUSPIELER

IST SEIT SEINEM VERSUCH, MIT SPRUNGSTELZEN AN DEN FÜßEN ÜBER EIN FAHRENDES AUTO ZU SPRINGEN, QUERSCHNITTSGELÄHMT. TROTZ ROLLSTUHL HAT DER EHEMALIGE TURNER EIN SCHAUSPIELSTUDIUM ABSOLVIERT, DIVERSE ROLLEN AUF DER BÜHNE UND IM FILM VERKÖRPERT, DREI BÜCHER VERÖFFENTLICHT UND GEHEIRATET. EIN MANN VON LEBENSMUT!

➤ samuel-koch.com

Lieber Samuel Koch, seit Ihrem Unfall 2010 in der Fernsehshow „Wetten, dass ...?“, sind Sie vom Hals abwärts gelähmt. Vieles hat sich damals verändert, aber noch mehr getan – Sie waren beispielsweise paragliden. Was denken Sie über Mut? Was ist Mut für Sie?

Als Kunstturner war ich immer der Typ, der noch einen Schwierigkeitsgrad mehr draufgepackt hat. Deshalb galt ich als mutig. Oder ich kletterte auf Klassenfahrt in Rom an der Hotelfassade bis in den vierten Stock hinauf, um den vergessenen Schlüssel aus dem Zimmer des Lehrers zu holen. Aber rückblickend muss ich sagen: Ich war weder mutig noch ein Held, ich hatte einfach keine Angst. Vielleicht besteht Mut darin, Angst zu haben und diese zu überwinden. Das gilt für Leute mit schlechter Ausgangslage, also zum Beispiel für jene, die eine Behinderung haben. Bei Menschen ohne Angst liegen Mut und Dummheit oft nahe beieinander.

Seit dem Unfall haben Sie zudem bereits drei Bücher veröffentlicht, was veranlasste Sie zu schreiben?

Bis zu meinem Abitur konnte ich mich für so vieles begeistern. Da war der Sport, das Turnen vor allem und Artistik oder Stunt. Ich hatte auch eine pädagogische Ader und gestaltete den Kindergottesdienst schon als Junge zusammen mit meinen Eltern. Auch eine fliegerische Karriere bei der Bundeswehr hatte ich angestrebt. Nachdem die Bewegung weggefallen ist, wollte ich mich nicht auf das versteifen, was ich nicht mehr kann, sondern ich konzentriere mich lieber auf das, was ich noch kann: Mit meinen Worten und mit meiner Mimik Menschen zum Lachen, Weinen und im besten Fall zum Nachdenken anzuregen.

Womit schreiben Sie?

Da kommen mir die neue Technologie der Sprachsteuerung und Siri sehr entgegen.

Aktuell touren Sie mit Ihrem Buch „StehaufMensch!“. In Zusammenarbeit mit dem bekannten Hirnforscher Gerald Hüther haben Sie sich darin mit der Frage beschäftigt, was uns stark macht. Wem empfehlen Sie das Buch?

Um eine möglichst umfassende Antwort auf die Frage zu bekommen und vor allem auch reichhaltige Lösungsansätze zu finden, war ich unter anderem im Bundeskriminalamt, im Bildungsministerium, im Gefängnis und im Hospiz.

„Wer viele Probleme hat, hat mehr Chancen, glücklich zu sein.“



Ich habe Glücksforscher, Hirnforscher, Ärzte, Mörder, Waisenkinder, Suizidgefährdete, Topmanager, Schauspieler, Künstler, Todkranke, Politiker, Holocaust-Überlebende und Gisela von nebenan einbezogen. Ich freue mich, wenn sich all jene darin erkennen und etwas aus „StehaufMensch!“ ziehen können. Gisela von nebenan steht für die vielen, deren Situation oberflächlich betrachtet vielleicht nicht ganz so schlimm erscheint wie die von anderen.

Und Ihre Erkenntnis aus der Recherche?

Häufig sind Ratschläge auch nur Schläge – ich habe die Erfahrung gemacht, dass das, was im Einzelfall hilft, so individuell ist wie die einzelnen Persönlichkeiten und ihre Schicksale selbst. Was für mich gut ist, kann für eine andere Person genau das Falsche sein. Deshalb ist „StehaufMensch!“ auch kein Ratgeber. Ich für mich habe festgestellt, es lohnt sich, seinen Wohlfühlbereich und seine barrierefreien vier Wände zu verlassen!

2012 erschien der Roman „Ein ganzes halbes Jahr“ der Schriftstellerin Jojo Moyes. Der Protagonist der Geschichte ist ebenfalls Tetraplegiker. Warum haben Sie so viel mehr Lebensmut als er?

Leidempfinden ist subjektiv, man kann es nicht messen oder vergleichen. Um nicht bei der Warum-Frage stecken zu bleiben, habe ich mich an den Erfinder des Rückenmarks gewandt. Nun beschäftige ich mich eher damit, dem Unfall etwas von seinem Unsinn zu nehmen, indem ich den Blick von mir selbst auf andere richte.

Sie sind ausgebildeter Schauspieler, festes Ensemblemitglied am Nationaltheater Mannheim, haben bereits mit Til Schweiger zusammengearbeitet und waren in diversen TV-Serien zu sehen. Wohin soll Ihre Schauspielerkarriere gehen?

Ich wollte eigentlich nie Schauspieler werden, seit ich mit 13 Jahren mal Schauspielunterricht hatte, den ich seltsam fand. Wenn ich aber als Kind beim Spielen irgendeine Charaktere verkörpert habe, wollte ich immer ein Bösewicht sein. Auch heute noch spiele ich gern Rollen,

die meiner Persönlichkeit sehr entgegengesetzt sind – sei es ein Mafiaboss, der „Prinz von Homburg“ oder der Faust. Damit sind viele Traumrollen schon verwirklicht. Aber wenn ich bald wieder laufen kann, würde ich natürlich gern im 38. Remake den Spiderman geben.

Während der Dreharbeiten zu „Sturm der Liebe“ lernten Sie Ihre jetzige Ehefrau kennen, war das Liebe auf den ersten Blick?

Nein, das war natürlich ein ganz professionelles Arbeitsverhältnis ... Im Ernst: Es hat ziemlich schnell gefunkt, auch wenn ich mich ihr in meinem Zustand nicht zumuten wollte. Sarah hatte vor unserem ersten gemeinsamen Dreh um ein Treffen gebeten, damit wir uns erst mal kennenlernen – und auch, um eventuelle Berührungängste zu verlieren. Das hat dann gut funktioniert.



HOCHZEIT VON SAMUEL UND SARAH ELENA KOCH 2006

Zeit für ERLEBNISSE

26.8./2.9./13.9./23.9./4.10.2019 | LAM

Meditatives Waldbaden am Abend

Hierbei wird der herbstliche Wald in Begleitung mit einer ausgebildeten Nationalpark-Waldführerin durchschritten. Ruhe und Entspannung stellen sich ein.

➤ lamer-winkel.bayern



30.8. – 22.9.2019 | GÖRLITZ

5. Görlitzer Fotofestival

Über das ganze Stadtgebiet verteilt, präsentieren deutsche und internationale Künstler Ausstellungen und machen Görlitz-Zgorzelec zum Schauplatz der Fotokunst. Dazu gibt's Photowalks, Workshops, Präsentationen und Mitmachaktionen.

➤ goerlitz.de



26.10.2019 | DRESDEN
27.10.2019 | MÜNCHEN

DEVIL'S EXORCIST – Die Horror-Experience

Spannender geht nicht. Devil's Exorcist ist eine Mischung aus Show, Horrorfilm und Escape-Room-Event. Die Story: Ein Pater vollzieht das Ritual des Exorzismus an einem Mädchen. Nichts für schwache Nerven! Der ideale Halloween-Kick!

➔ devilsexorcist.de



Diverse Termine | VIECHTACH

Survival-Training Viechtach

Ein aufregender und lehrreicher Eltern-Kind-Kurs, bei dem unter anderem geklettert wird, man lernt Werkzeuge herzustellen und Erste Hilfe zu leisten. Übernachtet wird in Schlafhütten oder Indianertipis. Ein dreitägiges Outdoor-Abenteuer!

➔ mydays.de

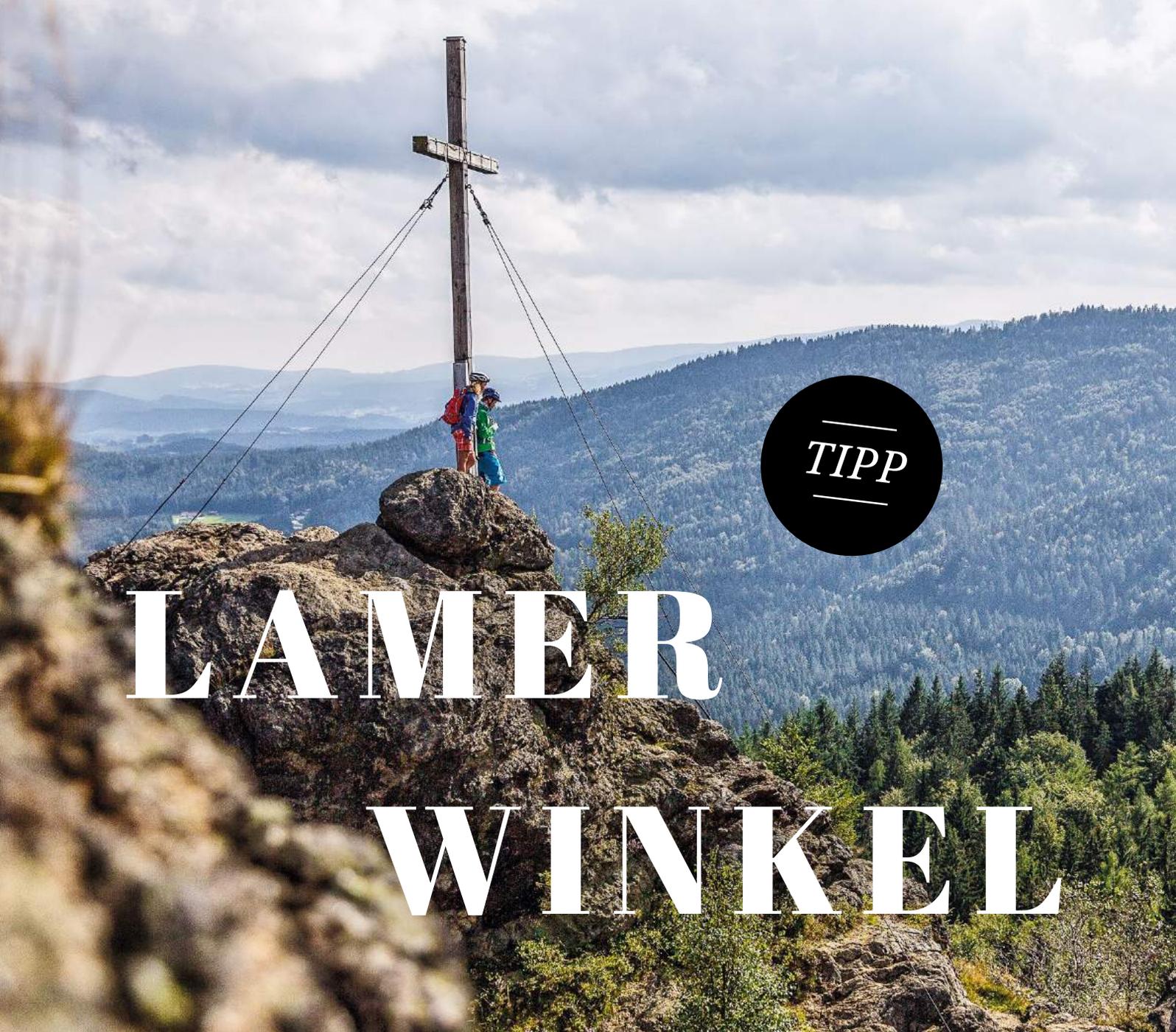
10.9.2019 | MÜNCHEN
13.10.2019 | DRESDEN

Dein Weg zur Selbstliebe

Coach Robert Betz zeigt in diesem Vortrag, wie man eine neue Einstellung und Beziehung zu sich selbst finden und dadurch zu einem hohen Selbstwertgefühl und einem positiven Selbstbewusstsein kommen kann.

➔ robert-betz.com





LAMER WINKEL

TIPP

In Zeiten von Billigairlines stellen spontane Kurzurlaube in die Metropolen Europas keine Besonderheit mehr dar, sie sind zu einer Massenbewegung mutiert, die Alltagsflüchtlingen Abwechslung garantiert. Fernweh ist bei Preisen wie etwa 38 Euro für einen Hin- und Rückflug kein Luxusproblem mehr, sondern ein Problem für die Umwelt. Wer am Wochenende etwas erleben möchte und dabei Mutter Natur schonen, der setzt auf die gute alte Wanderlust und fährt gegen den Strom mit dem Zug ins Unbekannte der eigenen Heimat.

Mit der *operpfalzbahn* erreicht man beispielsweise ideal die Urlaubsregion Lamer Winkel. Das ehemals abgeschiedene Tal gehört zu den landschaftlich schönsten des Bayerischen Walds und

wurde erst in den letzten Jahrzehnten touristisch erschlossen. Es setzt sich aus den Gemeinden Lam, Lohberg und Arrach zusammen. Umrahmt von dicht bewaldeten Höhenzügen der Berge Hoher Bogen, Osser, Arber und Kaitersberg ruht der Lamer Winkel fernab vom Sog der Städte.

Auf Entdeckungstour begibt man sich hier ganz einfach zu Fuß, bei einer Wanderung. Wer es schnell mag, kann sich aber auch ein Mountainbike oder Motorrad leihen. Im Winter empfehlen sich Langlauf, Schneeschuhtouren oder Pferdeschlitzenfahrten. Ganz Mutige erkunden die Urlaubsregion beim Paragliding von oben.

Wir steigen an der Bahnstation Arrach aus. Der staatlich anerkannte Luftkurort zählt 2.600



Mit der *oberpfalzbahn* gelangt man von Arrach aus auch nach Lam – dem Endbahnhof der Bahnstrecke – oder man wandert die 5,5 Kilometer. Dabei kann man einen Abstecher zu einem der Einödhöfe machen, auf denen die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Ein Beispiel ist der jahrhundertealte Waldbauernhof Waldeck. Hier kredenzt Familie Lemberger-Frisch zur Brotzeit selbst gebackenes Steinofenbrot.

Die Marktgemeinde Lam ist der größte Ort und Namensgeber des Lamer Winkels. Gut 2.800 Menschen leben hier. Auch ist die Ortschaft Ausgangspunkt für den Goldseitig – eine großartige Route, bei der man an einem Tag über acht Tausender wandert. Die 18 Kilometer lange Strecke verläuft über Mühlriegel, Ödriegel, Schwarzeck, Reischflecksattel, Heugstatt, Enzian, Kleinen Arber und Großen Arber. Höhepunkt der Kammwanderung ist der Aufstieg zum Bayerwaldkönig Großer Arber auf 1.456 Metern. Das hiesige Highlight ist also nichts für schwache Nerven oder Konditionen. Wintersportlerprobte können die Goldsteig-Bergtour hingegen auch mit Skiern meistern.

Immer wieder trifft man entlang der Wanderrouen auf Totenbretter. Bevor im 17. und 18. Jahrhundert Särge in Bayern eingeführt wurden, bahrte man Verstorbene auf Brettern auf und trug sie auf diesen zu Grabe. Wurden diese Bretter nicht mit ins Grab gelegt, so stellte man sie zur Erinnerung an die verstorbene Person entlang des Wegesrandes auf.

Einwohner und bietet gemütliche Unterkünfte in typisch bayerischen Gasthäusern. So niedrig die Decken der holzvertäfelten Schlafzimmer oft sind, so hoch geht es von Arrach aus hinauf.

Für Jung und Alt empfiehlt sich etwa der 30 Meter über dem Boden verlaufende Skywalk. An schönen Tagen ermöglicht er eine Aussicht bis ins Zellertal, an noch schöneren lässt er sogar den ein oder anderen Alpengipfel am Horizont erkennen.

Wer sich körperlich mehr fordern möchte, begibt sich zum Klettertraining an den Rauchröhren – einem Felsengebiet, an dem sich auch die Bergwacht auf verschiedensten Routen im Klettern übt. Bei Kindern sorgt die Naturerlebniswanderung im Zauberwald Kleß für aufregende Momente.



Oben:
Ausblick vom
Skywalk
Unten:
Kletterer an den
Rauchröhren





**Indoor-
Wasser-
rutschen
im Osser
Erlebnisbad**

All jene, die Mystik und Geschichten lieben, sollten außerdem einen Abstecher zum Märchen- und Gespensterschloss Lambach wagen: eine Jugendstilvilla mit Puppenbühne und bizarren Märchen-darstellungen. Wer es dunkler mag, kann sich im Besucherbergwerk Fürstenzeche unter die Erde begeben. Die ehemalige Silber- und Bleigrube war bis zum Ende des 16. Jahrhunderts der bedeutendste Silberlieferant des Bayerischen Waldes. Auch kann man hier den tiefgrünen, sogenannten Bayerwaldsmaragd begutachten und sich im Asthma-therapiestollen ein wenig bei guter Luft erholen.

In Lam selbst lockt zu allen Jahreszeiten das Osser Erlebnisbad mit Riesenrutsche und Saunaland-schaft. Wer danach noch immer Kraft hat, legt noch einen kurzen Stopp am Bewegungsparcours der Markt-gemeinde ein.

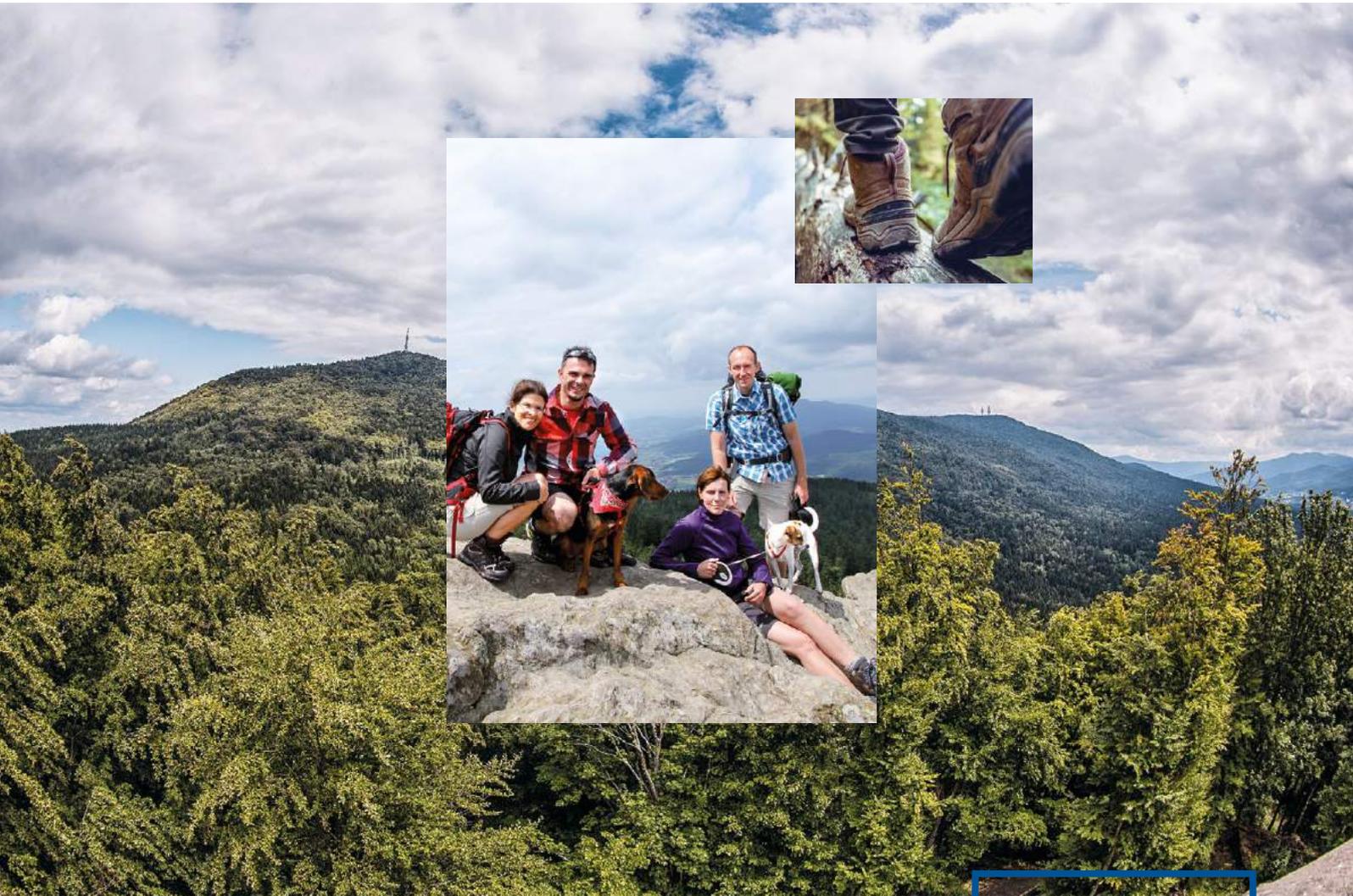
Und weil aller guten Dinge drei sind, empfiehlt sich bei einem Besuch des Lamer Winkels, auch noch die Gemeinde Lohberg am Fluß Weißer Regen zu besuchen. Auch sie liegt nur etwa 5,5 Kilometer von Lam entfernt. Hier warten der Tierpark mit Abenteuerspielplatz und Nachtführungen, ein 3D-Bogenparcours sowie der in der Dorfmitte gelegene 3.000 Quadratmeter große OGV-Garten. Letzterer ist ein Idyll und die ideale Inspiration für die Nutzung des eigenen Fleckchens Grün. Um die Sinne noch mehr zu verwöhnen, gibt's im

Café zum Sahneberg gigantische Windbeutel mit besagtem Berg an Sahne und frischem Vanilleeis. Ein Muss für alle, die keine Angst vor Kalorienbomben haben.

Wahnsinnig schön und ganz für die Wanderlust sprechen im Lamer Winkel übrigens die Sonnenaufgangswanderungen, wie beispielsweise jene am Hausberg Großer Osser. Fernsehen mal anders gibt's im Naturkino Zwercheck mit einem Panoramablick, der vor allem zu den Morgen- und Abendstunden mit seinem ganz einmaligen Charme begeistert. Ein anderes Juwel ist die Schwarzauer Haus Glas- und Kunstgalerie, ein Bauernhaus aus dem Jahre 1827. Dieses umfassend renovierte, herausragende Baudenkmal beherbergt heute eine Sammlung 300 historischer Gläser und die Kunstgalerie Bayerischer Wald mit wechselnden Ausstellungen. Das Handwerk des Glasmachens hat im Bayerischen Wald eine sehr lange Tradition. In der Glashütte Alte Kirche in Lohberg kann man bei der Herstellung der Produkte zusehen und selbst ein Mitbringsel erwerben.

**Oben:
Frische
Windbeutel
im Café zum
Sahneberg
Unten:
Abenteur-
spielplatz**





Wandern auf dem Osser

WER ETWAS NICHT MATERIELLES MIT NACH HAUSE NEHMEN MÖCHTE, DER MERKT SICH DIE LEGENDE DES OSSER-RIESEN:

Es war in einer Zeit, als sagenhafte Riesen das Land bewohnten. Einer der gewaltigsten lebte am Berg Osser. Er war so groß und breit, dass ihn die Eichkätzchen für einen Baum hielten und an ihm auf und ab kletterten. Dann drängen die Menschen in sein Revier ein und errichteten im Wald eine Glashütte. Irgendwann wurde er wegen der ständig zunehmenden Rodungen der Wälder immer verdrossener. So riss er eines Tages einen turmhohen Fichtenbaum aus dem Boden, stieß ihn durch das Dach der Glashütte und quirlte damit die erschreckten Arbeiter durcheinander. Dann packte er einen riesigen Felsbrocken und wälzte diesen gegen die Glashütte. Donnernd polterte dieser ins Tal und Mensch und Tiere flüchteten. Glaubt man der Sage, so haben nur zwei Kinder von alledem nichts bemerkt. Dicht vor den Schlafenden soll der Fels ausgerollt sein. Als die Kinder erwachten und den Riesen erblickten, reichte ihm eins von ihnen eine Springwurz und sagte: „Da, schnupf das!“ Der Riese soll die Wurz genommen und in seine Nase geschoben haben. Im gleichen Augenblick tat es einen gewaltigen Knall und den Osser-Riesen zerriss es in abertausend Sonnenstäublein.

Manche glauben, dass dieser traurige Schluss nur Fantasie ist und der Riese sich gut mit den Menschen hier arrangiert hat, immer wieder mal wird er in den Wäldern rund um Lam gesehen ...

KREUZWORTRÄTSEL

Zeigen Sie Ihr Wissen rund um die Inhalte dieser Ausgabe und gewinnen Sie eines von fünf Tagestickets nach Pilsen.

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. Oktober 2019.



SUDOKU

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

1. Wofür erhielt die Länderbahn erneut den Zuschlag?
2. Eisenbahner mit ...
3. Wetten, ...
4. Das Länderbahnnetz erstreckt sich bis nach Polen und ...
5. Höchster Berg im Bayerischen Wald
6. Stehauf ...
7. Mit dem alex ab nach ...
8. Samuel Koch hatte eine Rolle im Kinofilm „Honig im ...“
9. Ökoregion im Bayerischen Wald
10. Bekannter Hirnforscher

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

SPIEL & SPASS FÜR KINDER

Alle Dinge auf dieser Seite fangen dem Buchstaben M an.
Wie heißen sie?



PILSEN-
TAGESTICKET
ab **20€**
+ 7 € je Mitfahrer



KURZ MAL WEG? FAHR NACH PILSEN

NEU: Cham-Pilsen-Tagesticket ab 20 € | Schwandorf-Pilsen-Tagesticket ab 24 €

alex.info

Wir fahren für das **Bahnland
Bayern**
Zeit für Dich.

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

Hotline: 089 54 88 89 725, E-Mail: info@laenderbahn.com

 **Die Länderbahn**