

Winter 2019

DIE LÄNDERBAHN

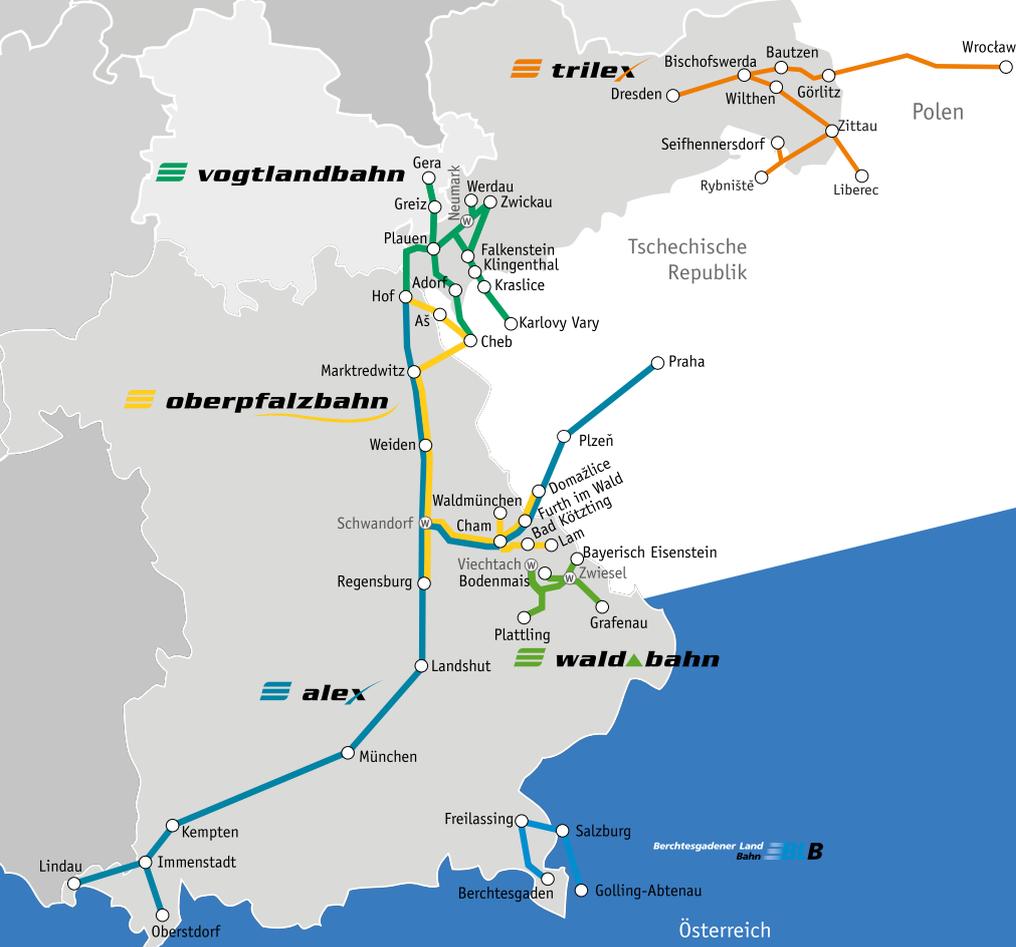
DAS **MAGAZIN**

IM GESPRÄCH:
**ANGELINA
KIRSCH**

UNSER
LEITARTIKEL
GENUSS

ZEIT FÜR ERLEBNISSE
EVENTS IM WINTER

DAS PERFEKTE
WOCHENENDE
PILSEN



Liebe Fahrgäste,

der Winter lädt zu üppigem Essen, vielen Weihnachtsgeschenken, neuer Garderobe für die Feiertage und kostspieligen Urlaubsreisen ein. Wie wichtig es ist, bei all dem Trubel innezuhalten und einfach zu genießen, daran erinnert der Leitartikel. Auch für Model Angelina Kirsch ist Genuss ein Muss. Im Interview verrät sie zum Beispiel, wie ihr Heiligabend aussieht. Nachhaltige Geschenke werden in der Rubrik vorgestellt präsentiert. Wie wäre es zum Beispiel mit einem perfekten Wochenende im winterlichen Pilsen?

4

LEITARTIKEL:
GENUSS

8

VORGESTELLT:
NACHHALTIGE GESCHENKE

10

IM GESPRÄCH MIT
ANGELINA KIRSCH

12

ZEIT FÜR ERLEBNISSE

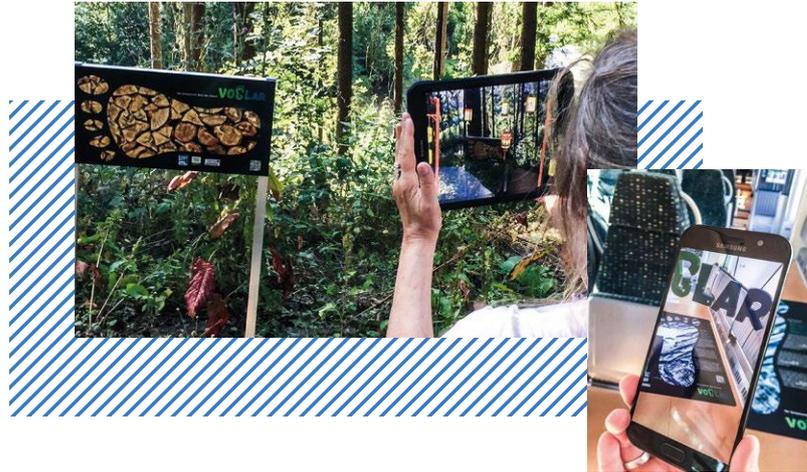
14

DAS PERFEKTE WOCHENENDE:
PILSEN

18

RÄTSEL & GEWINNSPIEL

VOGLAR – Das Pokémon Go der *vogtlandbahn*



Wer mit der *vogtlandbahn* schon einmal auf der Strecke zwischen Gera und Cheb (deutsch Eger) unterwegs gewesen ist, hat sicherlich bemerkt, wie viele Brücken diesen Bahnabschnitt zieren. Die Elstertalstrecke ist nämlich die brückenreichste Eisenbahnstrecke Deutschlands. Unter Bahnfreunden genießt sie daher bereits höchste Beliebtheit. In Zukunft soll die schöne Strecke, die Deutschland mit Tschechien verbindet, aber für noch mehr Menschen ein spannendes Ziel sein. Hintergrund ist die Teilnahme des Zweckverbandes ÖPNV Vogtland, der Auftraggeber der Strecke ist, am EU-Projekt „Peripheral Access“. Dieses will Verkehrsverbindungen, die über Ländergrenzen hinweggehen, gezielter vermarkten.

Dazu wurde ein touristisches Leitsystem entwickelt, welches bereits seit August 2019 in einigen *vogtlandbahnen* und an drei Hotspots entlang der Strecke zu finden ist: in Plauen, Bad Elster und Weischlitz. Dieses Leitsystem besteht aus Bodenklebern, die die Form von XXL-Fußabdrücken haben. Auf ihnen finden sich Informationen zur Aktion, zudem leiten sie Neugierige auf eine Microsite sowie zu einer App weiter. Letztere ist eine Augmented-Reality-App, mit welcher man den Fußspuren des Riesen VOGLAR, der das Vogtland auf und neben der Elstertalbahnstrecke bereist, folgen kann. So lässt sich die brückenreiche Gegend auf moderne Weise entdecken. Alles, was man braucht, um auf virtuelle Riesentour zu gehen, sind ein Smartphone oder Tablet und ein gültiges EgroNet-Ticket.

Mehr Informationen gibts unter

[elstertalbahn.de](https://www.elstertalbahn.de)

IMPRESSUM

Herausgeber: Die Länderbahn GmbH DLB, Bahnhofsplatz 1, 94234 Viechtach; Konzeption & Design: Anja Teßmann/Creative Studio for Content & Design, Berlin
Creative Direktor: Anja Teßmann, Redaktion: Franziska Miehlke, Grafik: Denise Möller
Bildnachweise: Angelina Kirsch: Titel, S. 10–11; iStock.com: S. 4, 7–9, 13, 19; unsplash.com: S. 4, 6, 7, 9, 12–13; Bernd Wackerbauer, Attila Nagy: S. 12; visitpilsen.eu: S. 14; Lázne Polák: S. 17

LEITARTIKEL

GENUSS

IN VOLLEN
ZÜGEN



E

Eine Person, die wie hypnotisiert vor einem Kunstwerk innehält; Musikliebhaber, die auf einem Konzert die Augen schließen, um die Ohren noch mehr spitzen zu können; der Moment, in dem man seine Gabel zum Mund führt, wissend, dass das Essen darauf köstlich schmecken wird – in all diesen Situationen verkleinert sich die Welt um jene Menschen für einen Moment. Wie das Objektiv eines Fotoapparates, das fokussiert, zieht sie sich zusammen, lässt das Drumherum unscharf werden und verschwimmen. Diese Augenblicke vollkommenen Hochgenusses sind herrlich und ebenso flüchtig, denn ZACK ist der Moment auch schon vergangen und ein neuer Gedanke oder ein anderer Impuls nehmen unsere Aufmerksamkeit in Anspruch.



**Mein sind die Jahre nicht,
die mir die Zeit genommen;
mein sind die Jahre nicht,
die etwa mögen kommen.
Der Augenblick ist mein,
und nehm ich den in acht,
so ist der mein,
der Zeit und Ewigkeit gemacht.**

ANDREAS GRYPHIUS
(LYRIKER)

Mit diesen Zeilen beschrieb der Lyriker Andreas Gryphius bereits 1643, dass jeder Moment eine Chance zum Glück oder Genuss sein kann. Eben jene Achtsamkeit ist heute in besonderer Weise aktuell: Laut einer Studie des Marktforschungs- und Beratungsinstituts Rheingold sagen 46 Prozent der Menschen, dass es ihnen angesichts von Stress im Alltag und dem Gefühl ständiger Erreichbarkeit immer weniger gelingt, etwas zu genießen. Bei den jüngeren Befragten haben sogar 55 Prozent das Gefühl, ihnen sei die Fähigkeit zum Wohlbefinden verloren gegangen. Kein Wunder also, dass Bücher wie „The Power of Now“ (deutsch: „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“) von Eckhart Tolle zur Bestsellerliteratur avancierten.

Am Beispiel einer Zugfahrt wird klar, wie nah Genuss und Ablenkung beieinanderliegen. Während man sich im Abteil verträumt an der Aussicht auf die vorbeiziehende Landschaft, seinem Proviant, der Musik auf den Ohren oder dem Fahrgefühl erfreut, bieten andere Passagiere, die Durchsagen des Zugpersonals, die Fahrkartenkontrolle oder das eigene Handy mit Nachrichtenmeldungen immer wieder Störfaktoren. Wer es schafft, sich dennoch eine schöne Fahrt zu machen, der tut sich selbst einen Gefallen, denn „Genuss“, so Genuss-Forscher Dr. Rainer Lutz, „entspannt und wirkt sich damit positiv auf unser Immunsystem aus.“

Nicht wenige reisen zudem unter Zeitdruck und geraten gerade deshalb sofort in Stress, wenn eine Bahn Verspätung hat. Aber was nützt es, sich aufzuregen? Kommt der Zug davon schneller ans Ziel? Beata Koriath schreibt in ihrem Buch „Goodbye Stress!“, dass sich hinter Stress meist vielmehr Angst versteckt: die Angst, zu spät zu kommen, die Angst, dem Chef nicht zu gefallen, die Angst davor, wie andere über einen denken etc. Weiter schreibt sie auch, dass man die Wahl hat: Man kann entweder eine Person sein, die einfach auf die Bahn wartet und diese Zeit für sich selbst nutzt, oder eine, die sich aufregt und vollkommen aufgelöst und unproduktiv am Bahnsteig hockt. Blickt man in die Gesichter der anderen Wartenden, scheint Letzteres häufiger der Fall zu sein. Vielleicht rührt dieses Verhalten auch von der Sorge, man könnte innehaltend unproduktiv oder gar faul wirken. Ein nicht kleiner Teil der Gesellschaft steht im Alltag so stark unter Druck, dass sich die angenehme Seite ihres Lebens in eine dunkle Ecke verkrochen hat und nicht mehr so leicht abrufbar ist. „Der Verlust von Genussfähigkeit ist ein Symptom gravierender seelischer und körperlicher Störungen“, stellt Professor Reinhold Bergler in seinem Buch „Genuss und Gesundheit“ fest. Für Menschen mit Depressionen, Schmerzen und Essstörungen werden daher in vielen Kliniken sogenannte Genussgruppen angeboten. In diesen erfahren die Teilnehmer die verschiedenen Sinne wieder neu, schärfen ihre Wahrnehmung und suchen nach einem Zugang zu den eigenen Bedürfnissen. Auch am Institut für Genussforschung in Nürnberg kam man zu dem Schluss, dass Menschen, die genießen, gesünder leben. Auch Dr. Rainer Lutz weiß als Psychologe: „Genuss ist elementarer Bestandteil der Selbstfürsorge und trägt zur seelischen Balance bei – denn ein sinnliches Leben ist Teil eines sinnvollen Lebens.“

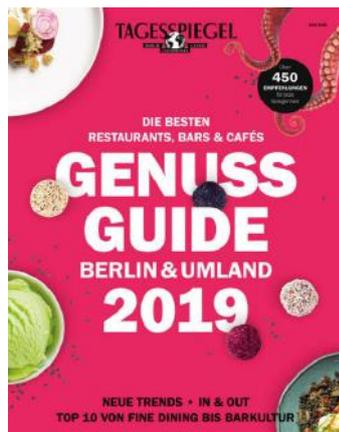




Genuss ist
elementarer
Bestandteil der
Selbstfürsorge

Beim Genießen wird mindestens ein Sinnesorgan erregt. In Nürnberg fand man zudem heraus, dass Frauen anders genießen als Männer. Während für einen Mann zum Beispiel ein gutes, ausreichendes Essen für Genuss steht, genießen Frauen mit allen Sinnen. Neben der Kost ist für sie auch das Ambiente mit Kerzenschein und einem schön gedeckten Tisch entscheidend.

68 % verbinden
Genuss überwiegend
mit Essen und Trinken



Natürlich gibt es unterschiedlichste Arten von Genuss, wie etwa Natur-, Kunst- oder Kulturgenuß, dennoch ist genießen heute fast ausschließlich in Verbindung mit Nahrungsaufnahme in den Köpfen der Menschen verankert: Laut einer Studie des Bundesverbands der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) von 2011 verbinden 68 Prozent der Befragten Genuss überwiegend mit Essen und Trinken. Auf Platz zwei steht mit 14 Prozent die Freizeit. Andere Aspekte, wie etwa Partnerschaft, Sex, Spaß und Gesundheit, folgen weit abgeschlagen mit mageren fünf bis sechs Prozent. Woran kann das liegen? Alle Menschen wollen satt werden. Seit jeher versucht die Menschheit, dieses Grundbedürfnis zu befriedigen. Was man früher unter Genuss verstand, hatte meist mit dem blanken Überleben zu tun. Heute liegt der Genuss jenseits dieser existenziellen Bedürfnisse, denn die Konsumgesellschaft stellt das Nötige im Überfluss zur Verfügung. Je mehr Menschen den Zugang zur Grundversorgung erhalten, desto stärker tritt der jeweilige persönliche Geschmack in den Vordergrund. So prägen wir uns durch unseren eigenen Genuss, das wusste schon Goethe, der sagte: „Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.“

NACHHALTIGE

Geschenke

DER BRAUCH DES SCHENKENS IST SCHÖN.
NOCH SCHÖNER WIRD ER, WENN DAS,
WAS MAN VERSCHENKT, SINNVOLL IST.
IN ZEITEN VON MASSENPRODUKTION UND
MINIMALISMUS SIND DIE MEISTEN MIT
ALLEM NÖTIGEN LÄNGST AUSGESTATTET.
NACH WIE VOR IST DAS SPRICHWORT
„KLEINE GESCHENKE ERHALTEN DIE
FREUNDSCHAFT“ AKTUELL. WOMIT KANN
MAN ANDEREN ALSO NOCH EINE FREUDE
BEREITEN? HIER EIN PAAR INSPIRATIONEN
FÜR NACHHALTIGE PRÄSENTE:



1

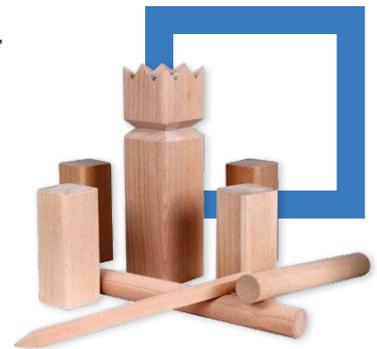
ZEIT

Viel mehr als an einem weiteren Gadget mangelt es den meisten an Zeit. An Zeit für sich selbst, aber auch an Zeit mit den Liebsten. Wie wäre es also mit einem Zeitgeschenk: Krimi-Dinner oder Kochabend, Wellness- oder Wanderwochenende, Karten für ein Festival, Theater oder Konzert? Auch beliebt sind Überraschungen, bei denen man etwas lernt: Wildkräuterwanderungen, Sprachkurse oder Wildwasser-Rafting.

2

ABONNEMENTS

Abos sind wie kleine Dauergeschenke. Neben Audible, Netflix, Spotify und Co. bieten sich auch Zehner- oder Jahreskarten für Zoos, Freizeitparks und Kinos an. Für Kinder eignet sich Meine Spielzeugkiste, ein Abomodell, bei dem man Spielzeug mietet und nach einer Weile zurückschickt. Kochbegeisterte kann man mit regionalem Obst und Gemüse von Ackerhelden oder Ökokiste beglücken.



3

UMWELTFREUNDLICHES

Materiell und dennoch umweltfreundlich ist beispielsweise Wikingerschach, ein Spielehit für Alt und Jung. Wem ein Fahrrad zu teuer ist, der könnte in einen Cityroller investieren. Das Sonneglas ist ein glänzendes Fair-Trade-Produkt aus Südafrika.



4

SELBSTGEMACHTES

Leicht herzustellen und schön sind beispielsweise selbst genähte Körnerkissen mit Dinkelfüllung oder waschbare Abschminkpads, aber auch selbst gemachte Bienenwachstücher für das Pausenbrot, Seed Bombs für den Garten oder Freundschaftsbändchen für die Ewigkeit.



5

LECKERES

Auch die größten Asketen müssen von Zeit zu Zeit essen und trinken. Wie wäre es also mit einer Kochbox? Diese kann man mit Selbstgemachtem wie Pesto und Limoncello bestücken oder mit Gewürzen und Tee von Conflict-food – einem Unternehmen, das hervorragende Agrarprodukte aus Krisenregionen anbietet. Meine Ernte hat Geschenkgutscheine für Miet-Gemüsegärten.

6

SPENDEN

Während manche Menschen fast alles haben, besitzen andere nichts. Über die Welthungerhilfe oder OxfamUnverpackt wird der Beschenkte zum Schenkenden. Ob Ziegenpärchen, Trinkwasser oder eine sichere Geburt, mit diesen Geschenkspenden wird Menschen in armen Ländern geholfen. Beim NABU kann man ein Stück Natur verschenken, Baumspenden gibt's zudem über Primaklima und Treadom.



7

PATENSCHAFTEN

Klein aber oho – wie wäre es zum Beispiel mit einer Bienenpatenschaft? Die gibt's über Bienenretter oder Mellifera e. V.





Interview

ANGELINA KIRSCH

2012 wurden Sie beim Genuss eines Eisbechers entdeckt. Inwieweit hat sich Ihr Leben seitdem verändert?

Mein Leben hat sich komplett verändert. Ich habe viele Jahre erfolgreich als Curvy-Model auf der ganzen Welt gearbeitet, durfte viele interessante Menschen treffen und bin seit 2016 auch im Fernsehen tätig. Ich darf in meinem Beruf die unterschiedlichsten Dinge tun, wie zum Beispiel eine eigene Kollektion designen oder Bücher schreiben. Ich hätte mir nie zu träumen gewagt, dass mein Leben einmal so vielseitig wird und ich diesen Erfolg haben kann, obwohl ich nicht in das gängige Schönheitsideal passe.

Von Ihnen stammt der Satz „Ich liebe alles an meinem Körper, auch meine Cellulite“ – woher kommt so viel Selbstakzeptanz?

Meine Selbstliebe habe ich durch meine Eltern, vor allem aber von meiner Mutter gelernt. Sie war immer aufmerksam und hat mich in den richtigen Momenten beiseitegenommen, sich mit mir vor den Spiegel gestellt und erklärt, dass Kurven zu einem weiblichen Körper gehören und ich mich nicht schämen soll. Egal, ob meine Kurven groß oder klein werden, ich solle immer auf meinen Körper achten, gut zu ihm sein, mich gesund ernähren und mich bewegen und meinen Körper mit all seinen Fehlern so annehmen, wie er ist. Meine Eltern haben mir und meiner Zwillingsschwester immer klargemacht, dass wir mehr sind als eine Hülle.

Mit Ihren Fotos auf Instagram und Facebook inspirieren Sie andere, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren.

Wofür bekommen sie die meisten Komplimente?

Viele lieben es, dass ich mich so zeige, wie ich bin. Keine Delle wird bei mir wegretuschiert, keine Falte glattgezogen. Ich zeige meinen Followern, dass ich ein echter Mensch bin, so wie sie auch. Das motiviert vor allem Frauen, wieder zu sich selbst zu stehen und sich mit anderen Augen zu sehen.

Erhalten Sie auch viel negative Kritik und wie gehen Sie damit um?

Natürlich ernte ich nicht nur positive Kommentare für meine Inhalte. Ich bekomme viele böse Nachrichten, die mit Kritik nichts zu tun haben. Es sind meist einfach nur Bosheiten. Den ersten Kontakt mit Bodyshaming hatte ich aber schon im Alter von sechs Jahren, als meine Oma zu mir und meiner Schwester sagte, wir

seien viel zu dick. Das waren wir nicht, aber unsere Oma hatte eben andere Vorstellungen, wie wir optisch aussehen sollten. Meine Eltern sind auch da für uns eingestanden und haben uns klargemacht, dass wir lernen sollten, zwischen gut gemeinter Kritik und Bosheit zu unterscheiden. Das habe ich immer mal wieder anwenden müssen. Wenn man aber mit un schönen Situationen im „echten“ Leben umgehen kann, dann können einen „Hater“ in der Online-Welt nicht beeindrucken. Ich mache mir dann immer klar, dass ich diese Menschen nicht kenne, die so etwas schreiben. Und sie kennen mich auch nicht. Die Stimmen von außen sind oft ganz laut, aber die lauteste Stimme von allen muss unsere eigene innere Stimme sein. Wenn man zu sich selbst steht und hinter dem, was man tut, dann verunsichern einen solche negativen Kommentare auch nicht.

Als Jurorin der Castingshow „Curvy Supermodel“ haben Sie andere kurvige Frauen dazu motiviert zu modeln. Welche Voraussetzungen gelten für Curvy-Models?

Neben Tugenden wie Pünktlichkeit, Disziplin und Umsichtigkeit müssen Curvy-Models, genau wie andere Models auch, ihre Maße halten, damit sie in die Musterkollektionen passen. Während die dünnen Kolleginnen auch mal markantere und ausgefallene Gesichter haben, sind Curvy-Models die klassischen Schönheiten. Die Verteilung der Proportionen ist auch wichtig. Beliebt ist die Sanduhrfigur. Wenn man, ohne sich verbiegen zu müssen, für diesen Job geeignet ist, dann ist es ein Traumberuf.

Sie sind viel unterwegs, reisen Sie auch mal mit dem Zug?

Ich reise gern mit dem Zug, weil es mir gefällt, die Natur und die Land-

schaft zu sehen. Ich kann da richtig abschalten und die schnell vorbeiziehende Welt vor dem Zugfenster aufsaugen.

Was ist Genuss für Sie?

Ich finde Genuss in vielen Dingen und Tätigkeiten. Das kann das Vogelgezwitscher am Morgen sein, ein tolles Musikstück im Radio oder selbst zu musizieren, der Duft von frisch gemähtem Rasen oder auch von Regen, die Sonne auf meiner Haut, ein leckeres Stück Schokolade, das Gefühl, in einen knackigen Apfel zu beißen, im Winter in der Badewanne zu liegen oder einfach auf dem Sofa mit meinen Katern zu kuscheln. Ich glaube, das Leben ist so schnell und laut geworden, dass es uns schwerfällt, innezuhalten und diese kleinen Momente wahrzunehmen.



ANGELINA KIRSCH, 31, MODEL

BEVOR SIE ZUFÄLLIG AUF DEN STRASSEN ROMS ENTDECKT WURDE, ABSOLVIERT DIE NEUMÜNSTERANERIN ZUNÄCHST EINE AUSBILDUNG ZUR HANDELSASSISTENTIN BEI DOUGLAS, IM ANSCHLUSS STUDIERT SIE MUSIKWISSENSCHAFT UND EMPIRISCHE SPRACHWISSENSCHAFT. HEUTE IST ANGELINA KIRSCH DAS BESTVERDIENENDE DEUTSCHE CURVY-MODEL UND SETZT SICH MASSGEBLICH FÜR EIN SCHÖNHEITSIDEAL EIN, DAS INDIVIDUALITÄT FEIERT. NEBEN ZWEI EIGENEN BÜCHERN VERZÜCKTE SIE MIT IHRER POSITIVEN AUSSTRAHLUNG BEREITS IN TV-SHOWS WIE „CURVY SUPERMODEL“, „LET'S DANCE“, „PROMI SHOPPING QUEEN“ ODER „DAS SHOPPING DUELL“.
✈ angelinakirsch.de

Aber wenn wir uns bewusst Zeit dafür nehmen, erkennen wir, wie schön das Leben ist – gerade in den kleinen Dingen.

Wie sieht das perfekte Weihnachtsfest für Sie aus?

Oh, Weihnachten ist für mich das schönste und wichtigste Fest des Jahres. Wir haben da ganz feste Traditionen, die ich sehr liebe. Am 23. wird der Tannenbaum aufgestellt und abends schön von meiner Mutter und mir geschmückt. Dabei hören wir Weihnachtsmusik oder sehen einen Weihnachtsfilm. Am 24. geht es mittags in die Innenstadt von Neumünster zum alljährlichen Turmkonzert. Dort versammeln sich alle Blasmusiker der Stadt (also auch ich) in zwei Türmchen und spielen Weihnachtslieder. Danach decken wir zu Hause gemeinsam den Esstisch. Zum Abendessen machen wir uns immer extra hübsch, es ist ja schließlich Weihnachten. Erst gibt es traditionell Kartoffelsalat und Würstchen, bevor wir dann alle ins Wohnzimmer gehen und Bescherung feiern. Mit Plätzchen und selbst gespielter Weihnachtsmusik auf dem Klavier lassen wir dann den Abend ausklingen.

ZEIT FÜR ERLEBNISSE

Verwöhntermin auf Anfrage | MÜNCHEN

Außergewöhnlich auszeitlich

Das Day Spa auszeit ermöglicht jene Pausen, die richtig gut tun. So taucht man etwa bei der Anwendung „Außergewöhnlich auszeitlich“ in die alpine Winterwelt ein und konzentriert sich für eine Behandlungslänge nur auf sich selbst.

➔ auszeit-muenchen.de



6.11.2019 | ZWICKAU

Vida! Tango Argentino

Das deutsch-argentinische Tänzerduo Nicole Nau & Luis Pereyra tourt mit seinem Ensemble durch Europa und macht Halt im Konzert- und Ballhaus Neue Welt. Die zweistündige Tanzshow ist ein Märchen voller Leidenschaft, Poesie und Eleganz.

➔ vida.show

26.11. – 31.12.2019 |
MÜNCHEN

Tollwood Winterfestival

Auf dem Tollwood-Festival präsentiert die Nouveau Cirque-Compagnie Recirquel die Deutschlandpremiere „Paris de Nuit“, die die Besucher zurück in das nächtliche Paris der 1930er Jahre versetzt – auf Wunsch mit einem 4-Gänge-Bio-Menü.

➔ tollwood.de





8. & 15.12.2019 | OBERSTDORF

Der Berg ruft zum Brunch

Gleich zweimal im Dezember können Frühstücksfreunde einen 400-Gipfel-Brunch genießen. Mit der Nebelhornbahn gelangt man entspannt zur Zielstation Höfatsblick. Eine telefonische Anmeldung vorab ist erforderlich.

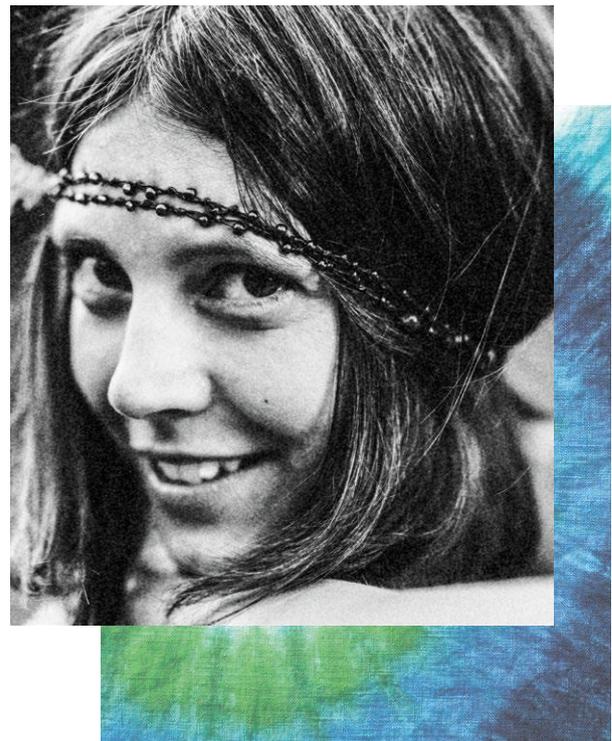
➔ ok-bergbahnen.com

24.1.2020 | PRAG

Balltraum nach Wiener Tradition

Links-rechts-links, rechts-links-rechts. Die Schrittfolge des Wiener Walzers ist seit zwanzig Jahren auch fester Bestandteil des „Balls der Österreicher“. Dieser findet im opulenten Sophienpalais auf der Slawischen Insel in Prag statt.

➔ ballderoesterreicher.cz



5.3.2020 | CHAM

The Spirit of Woodstock

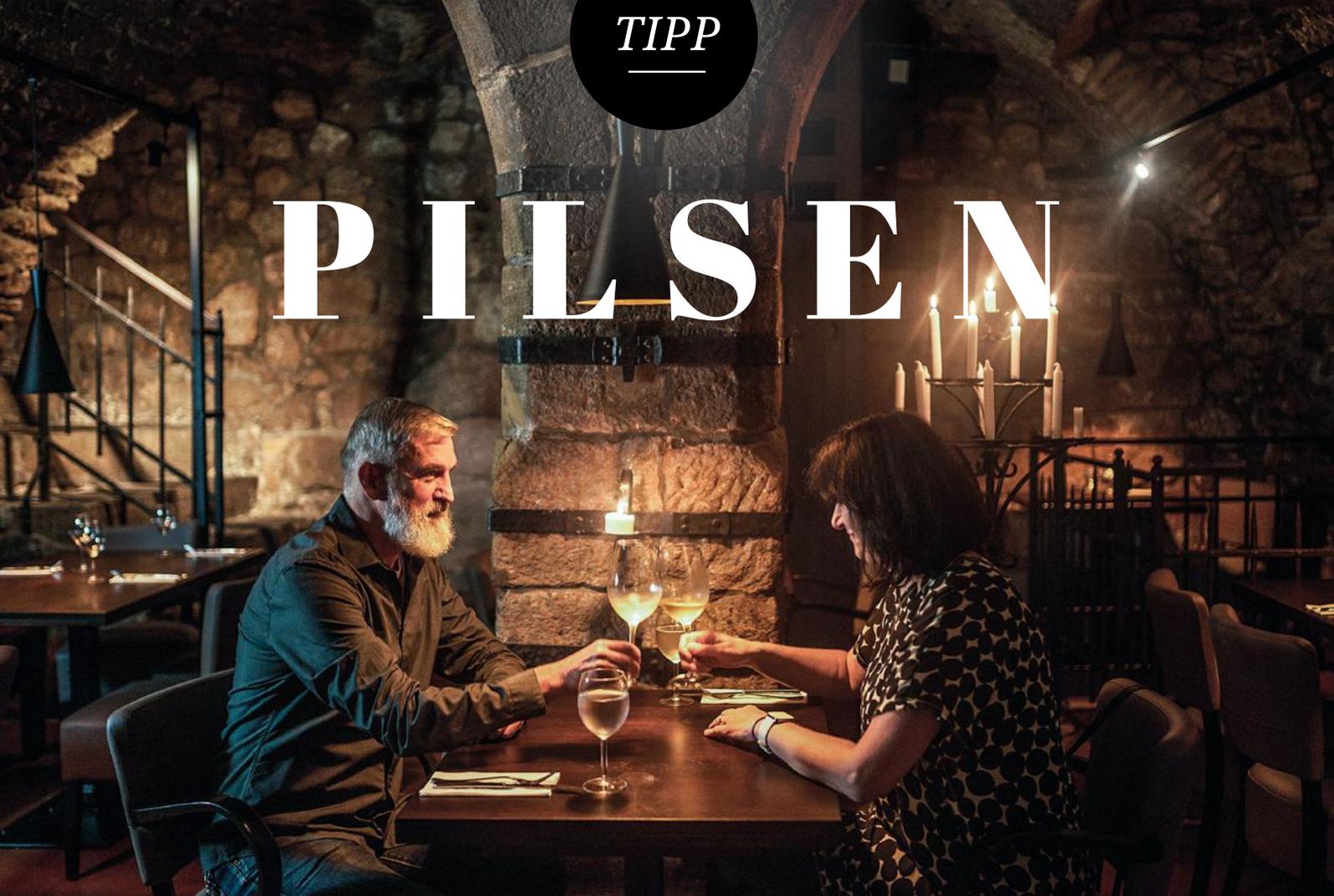
Zum 50-jährigen Jubiläum des legendären Musikfestivals aller Zeiten verwandelt sich die Stadthalle Cham in ein nostalgisches Gefühl:

Flower-Power und Peace.

➔ resetproduction.de

TIPP

PILSEN



... so könnte die Geschichte Pilsens beginnen. Und am besten schreibt sie ein jeder für sich selbst weiter, denn die viertgrößte Stadt Tschechiens ist viel mehr als ein Mekka für Bierfans, nämlich die ideale Destination für ein perfektes Winterwochenende!

E
Es war einmal ein bayerischer Braumeister, der brachte seine Handwerkskunst nach Böhmen ...

Vom schmucken Bahnhofsgebäude aus läuft man etwa eine Viertelstunde bis zum Herzen der Pilsener Altstadt, dem Platz der Republik. Dieser zählt nicht nur zu den größten Stadtplätzen in Europa, sondern beheimatet in seiner Mitte auch die dominant thronende, gotische St.-Bartholomäus-Kathedrale. Ihr Kirchturm ist mit 103 Metern der höchste Tschechiens, ideal also, um mit einem Blick von oben zu starten. Hat man die 300 Stufen erst einmal erklommen, kann man bei gutem Wetter sogar die Gipfel der Alpen sehen.

Zur Adventszeit hat man von oben auf jeden Fall eine märchenhafte Aussicht auf das Treiben des Weihnachtsmarktes. Dieser hat ab dem 24. November bis zum 23. Dezember täglich geöffnet. Sonntagvormittags finden in der Kathedrale zudem Weihnachtskonzerte statt. Wer etwas über tschechische Weihnachtstraditionen und -bräuche lernen möchte, kann samstags um 16 Uhr an einer Adventsführung in deutscher Sprache teilnehmen.

Im Anschluss daran hält Pilsen eine Vielzahl an Bistros, Cafés und Restaurants zur Stärkung bereit. Die 170.000-Einwohner-Stadt ist ein himmlisches Reiseziel für Food-Fans. So lockt direkt am Platz der Republik beispielsweise das Restaurant Lékárna mit traditionell tschechischen Speisen und Bier, The Fresh Bar auf der gegenüberliegenden Marktplatzseite hingegen mit Kaffee, Kuchen und trendy Superfood.

Wem erstmal nach Frühstück zuhause ist, der findet im Designbistro Arnie's Fresh ausgefallene Frühstückskreationen mit Karottenwaffeln, Schokschuka oder Porridge. Traditioneller beginnt man den Tag beim Frühstücksbuffet im ältesten Hotel Pilsens, dem Continental. Ein Besuch ist wie eine Zeitreise, die mit Eiern im Glas oder Ei Benedikt abgerundet wird. Im Pappa Coffee endet das Frühstück nicht, hier erwarten einen den ganzen Tag lang frische Säfte und genialer Kaffee. Ebenso cool eingerichtet wie The Fresh Bar ist auch Le Frenchie. Hier gibt es einfallsreiche Frühstücksvariationen, English Breakfast und Croissants. Beide Cafés werden von einem Ehepaar mit französischen und portugiesischen Wurzeln geführt. Eine schöne Melange, die der Stadt ein bisschen Weltgeist einhaucht.



St.-Bartholomäus-Kathedrale

Oben:
Blick auf den Fluss Radbusa
Unten:
Kaffee im Le Frenchie mit Blick auf die Große Synagoge



Jahrzehntelang war Pilsen eine graue, schmutzige Industriestadt, aber allerspätestens seitdem sie 2015 zur Europäischen Kulturhauptstadt ernannt wurde, werden immer mehr Orte auf kreative Weise genutzt. So dient das ehemalige Abfertigungsgebäude des Südbahnhofs heute als Alternativ-Bühne. Ebenfalls südlich des Stadtkerns gelegen, fungiert eine ehemalige Busgarage, das Depo2015, mittlerweile als Ausstellungsort, Café, Garten und Coworking Space. Ideal für ein Vormittagsmeeting oder abendliche Events. Ein weiteres Muss für Freunde des industriellen Charmes ist das Kulturzentrum Papírna. Es liegt etwa 15 Gehminuten vom Zentrum entfernt am Ufer des Flusses Radbusa. Einst wurde in diesem Industriegebiet Papier hergestellt. Heute bietet die gut erhaltene Backsteinfabrik mehr als 4.000 Quadratmeter Freifläche für Galerien mit zeitgenössischer Kunst, eine Halle für Musikproduktionen, Konzerte und Firmenveranstaltungen sowie für einen von jungen Pilsener Tänzern geleiteten Ballsaal samt professionell ausgestatteter Ateliers für Künstler. Im Erdgeschoss lädt die Cafébar Papírna zu stilvollen Getränken und guten Gesprächen ein.

Für noch mehr Gesprächsstoff sorgt ein Besuch des Techmania Science Centers. Die wissenschaftliche Erlebniswelt steht vor allem bei Kindern hoch im Kurs und bietet sich an kalten Wintertagen an. 2005 wurde das Projekt von Škoda Transportation und der Westböhmischen Universität ins Leben gerufen. Ergeben hat sich ein interaktives Lernumfeld, in dem physikalische Gesetze ausprobiert werden können, Geheimnisse der Optik ans Licht kommen und Klein wie Groß sehen, was beispielsweise in einem luftleeren Raum passiert. Untergebracht ist das Techmania Science Center in den ehemaligen Industriehallen und der Kantine der Škodawerke. Alle Stationen sind auch auf Deutsch erklärt. Besonders beliebt ist das dazugehörige, hochmoderne 3D-Planetarium.

Ein weiteres Pilsener Highlight für Familien ist der Zoo samt Botanischem Garten und DinoPark. Wer selbst gerne Mäuschen spielt, dem seien die Loos Interiors empfohlen. Gegen Ende der 1920er und zu Beginn der 1930er Jahre verbrachte der österreichische Architekt Adolf Loos – der als einer der Wegbereiter der modernen Architektur gilt – viel Zeit in Pilsen. Im Zuge dessen realisierte er den Umbau des sogenannten Brummel-Hauses und von 13 Wohnungsinterieurs. Eine Besichtigung dieser teilweise vollständig rekonstruierten Wohnräume katapultiert den Besucher zurück in eine Zeit, in der selbst der Kassettenrekorder noch Zukunftsmusik war.



Wen es tiefer in die Geschichte zieht, der bucht am besten eine Brauereiführung mit anschließender Besichtigung der Katakomben aus dem 13. Jahrhundert. Auf fast 19 Kilometern Gesamtstrecke verlaufen neun bis zwölf Meter tiefe Gänge, Keller und Brunnen unter dem historischen Pilsener Stadtkern. Neben dem Brauereimuseum und einer Besichtigung der Brauerei des Pilsner Urquells kommen Bierliebhaber vor allem in der Mini-Brauerei Purkmistr auf ihre Kosten. Auch hier wird das Bier auf tschechische Art, also untergärig, gebraut. Neben der eigentlichen Brauerei besteht Purkmistr auch aus einer Pension und einem Gartenhaus. Der wahre Clou eines Besuches sind aber die hier angebotenen Bierbäder. Purkmistr ist nämlich auch als Beer Spa bekannt. Gut sechs Kilometer vom Zentrum entfernt gelegen, lohnt ein Besuch zur späteren Stunde. Sicherlich schlummert es sich hervorragend nach einem der köstlichen Bäder, denen eine heilende Wirkung nachgesagt wird.

Wem eher nach etwas Musik zumute ist, dem könnte es in der Großen Synagoge gefallen. Immer wieder finden dort Konzerte statt, die durch die hervorragende Akustik bestimmt im Gedächtnis bleiben. Aber auch ohne Event ist der jüdische Sakralbau ein Must-see. 1892 im maurisch-romanischen Stil erbaut, handelt es sich um die drittgrößte Synagoge der Welt.



Oben:
Zoo Pilsen
Unten:
Wohnungs-
interieur von
Adolf Loos



DAS PERFEKTE WOCHENENDE



Oben:
Gyroskop im
Techmania
Science Center
Unten:
Bierbad im
Purkmistr



Noch mehr spannende Speisetipps finden Kulinarik-Fans mit der App *Gastromapa* (gastromapa.hejlik.cz). Diese hat der Schauspieler Lukáše Hejlík herausgebracht. Zwar sind die Texte allesamt auf Tschechisch, aber mithilfe der Kartenfunktion und Bilder ist *Gastromapa* dennoch ein super Guide für angesagte Schlemmerspots und souveräne Es(s)kapaden. Nach so viel himmlischer Kost muss die Rückreise mit dem *alex* eine ganz beseelte werden. Um ganz sicherzugehen, dass man seinen Pilsen-Besuch voll ausgeschöpft hat, schlendert man zum Abschluss am besten noch einmal über den Platz der Republik, vorbei an den drei goldenen Brunnen von 2010, die einen Windhund, ein Kamel und einen Engel (Elemente aus dem Pilsener Wappen) symbolisieren. Am hinteren Gitter der St.-Bartholomäus-Kathedrale kann man 25 winzige Engelsköpfchen entdecken. Man berührt eines von ihnen, verharrt und wünscht sich etwas. Der Legende nach geht ein Wunsch so in Erfüllung – der krönende Abschluss also, gerade bei einem Besuch zum Jahreswechsel.

Eine lange Tradition hat in Pilsen auch das Marionetten- und Puppentheater. Über die Geschichte des Marionettenbaus kann man sich ausführlich im Puppenmuseum direkt am Platz der Republik informieren. Neben vielen historischen Puppen aus Stücken wie *Faust* gibt es hier auch viel Interaktives zum Anfassen zum Selberausprobieren. Das Puppenspiel von Pilsen wurde mittlerweile sogar durch die UNESCO in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen. Wem nach so viel Kultur der Magen knurrt, der visiert am besten ein Restaurant an, das auch für gutes Bier bekannt ist. Für den kleinen Hunger empfiehlt sich das *Lokál Pod Divadlem*. Im *Srdcovka Corso* werden zum Bier asiatisch angehauchte Gerichte gereicht. Sehr beliebt ist auch das *Pivstro*, ein sogenanntes *Brewhemian Beer Bistro* mit modernen Szene-Bieren und spannenden Gerichten aus der ganzen Welt. Die leckere Kombination aus Bier und Burgern finden Pilsenbesucher im *Blondie's* oder *Delish*. Die vielleicht beste Pizza Tschechiens genießt man in der *Pizzeria Da Pietro*. Sein Handwerk hat der Besitzer in Neapel selbst erlernt.



Im Puppenmuseum

KREUZWORTRÄTSEL

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

SO MACHEN SIE MIT:

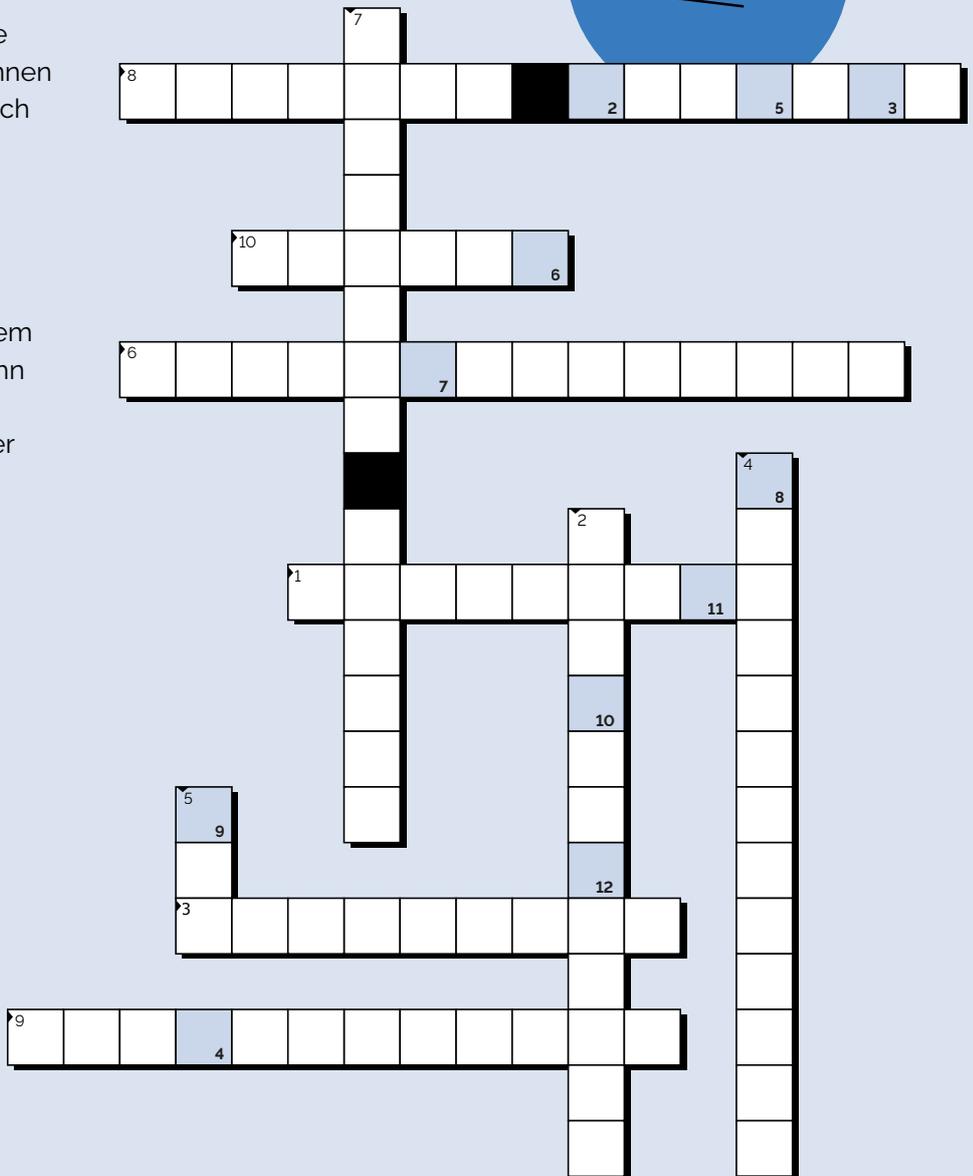
Sie kennen das Lösungswort? Dann schicken Sie es uns unter dem Stichwort „Gewinnspiel Länderbahn Magazin“ mit Ihrer vollständigen Adresse, Alter und Telefonnummer per Post an

**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. Januar 2020.

mit
GEWINNSPIEL



SUDOKU

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

1. Brauner Vierbeiner
2. „Kleine Geschenke erhalten die ...“
3. Legendäres Musikfestival, das 2019 sein 50. Jubiläum gefeiert hat
4. Brückenreichste Zugstrecke Deutschlands
5. The Power of ...
6. Nachhaltiges Weihnachtsgeschenk aus Holz
7. Autorin von „Rock you Curves“ und „Rock your Mind“
8. Biermarke aus Pilsen
9. Manche Tiere halten ...
10. Sie tanzten Wiener ...

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

SPIEL & SPASS FÜR KINDER

Weihnachten stand vor der . Im Wald verbreitete sich eine f_____ Stimmung. Der kleine Vielfraß lag in seiner H_____ und träumte von den letzten zwölf M_____. Er erinnerte sich an die köstlichen , die er im Frühling verspeist hatte, an die süßen  des Sommers und an die , die ihm im H_____ so geschmeckt hatten. Seine liebste J_____ aber war der Winter: Dann schliefen viele der anderen Tiere und der kleine Vielfraß konnte in Ruhe auf die J_____ gehen. Er war ein großartiger Jäger und ein noch größerer Einzelgänger. Deshalb teilte er seine B_____ auch nie mit anderen. Aber immer am H_____ A_____, wenn alle Tiere zusammen feierten und ihr Essen teilten, wurde der kleine  traurig. Dann lag er in seiner Höhle und überlegte, ob er vielleicht im neuen J_____ anfangen sollte, auch ab und zu seine Beute zu t_____, um beim nächsten Fest mit am  sitzen zu können. Da klopfte es an der Tür. Draußen stand das kleine Häschen und hielt dem V_____ einen  mit Leckereien hin. Der kleine Vielfraß wollte sich b_____, aber da hoppelte das  auch schon fröhlich weg und rief ihm nur noch zu: „Teilen verdoppelt dein G_____!“

Der Vielfraß

Ist der größte Marder und Allesfresser

Lebt in Nordamerika, Skandinavien und Sibirien

Ist ein nachtaktiver Einzelgänger

Hat zwischen seinen Zehen eine Spannhaut, damit er nicht im Schnee einsinkt



Kann schwimmen

Wird bis zu 18 Jahre alt

Kann sehr gut hören und riechen

Vielfraß-Babys sind schneeweiß



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

Stand November 2019

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

