



Kundenmagazin der HANSeatischen Eisenbahn GmbH Ausgabe 1/2021

Ihr kostenioses Exemplar zum Mitnehmen!

Gesunde Ernährung

»Seite 4

Blick hinter die Kulissen

»Seite 9

In Bewegung bleiben...

»Seite 13

**Reiseziel Altmark** 

>> Seite 22





## 10 Fakten

### ... rund um Obst und Gemüse

Karotten sind gut für die Augen. Das liegt daran, dass Karotten Beta-Carotin enthalten, eine Vorstufe vom Vitamin A. Dies benötigt die Netzhaut, um die Sehpigmente Rhodopsin und Lodopsin aufzubauen, die für die Wahrnehmung von Licht notwendig sind. Jedoch können Karotten nicht dazu beitragen, das Sehvermögen zu verbessern oder eine Sehschwäche zu beheben.

Orangen gibt es eigentlich nicht. Die Orange ist keine Frucht, die in der freien Natur entstanden ist. Sie ist eine Kreuzung aus Pampelmuse und Mandarine. Es gibt nur drei Zitrusfrüchte, die in der freien Natur wachsen: Pampelmuse, Mandarine und Zitrone. Alle anderen Zitrusfrüchte sind Kreuzungen.

Lachanophobie ist der medizinische Ausdruck für Angst vor Gemüse. Diese Angst ist oft auf traumatische Erlebnisse oder auch genetische Vorbedingungen zurückzuführen. Betroffene verspüren beim Anblick von Gemüse Angst und so wird der Einkauf im Supermarkt für viele zur Qual. Die Symptome sind Schweißausbrüche, Panikattacken oder Hyperventilieren.

4

Auch Astronauten/innen mögen Obst. Ein Pfirsich war die allererste Frucht, die auf dem Mond gegessen wurde.

7

Deutsche essen im Durchschnitt ca.
95 Kilo frisches und verarbeitetes Gemüse pro Jahr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Das sind ca.
400 Gramm!

8

Vitamin C ist wichtig für den Körper, um das Immunsystem zu stärken. Um den Tagesbedarf an Vitamin C über Gemüse aufzunehmen, reichen tatsächlich schon 80 Gramm aus! 5

Wussten Sie, dass Feigen an sich nicht vegan sind? Feigen verdauen manchmal Wespen, die sich auf ihnen niederlassen und wenn diese in ihnen sterben, sind sie nicht mehr vegan. 6

Kartoffeln bestehen tatsächlich zu 80% aus Wasser. Die Kartoffel ist fast überall auf der Welt anzutreffen und ist im Anbau recht anspruchslos. Selbst in den kargsten Böden kann sie gedeihen.

9

Die Haut der Kiwi ist essbar. Wie ein Apfel oder eine Birne kann auch bei einer Kiwi die Haut mitgegessen werden. Es ist jedoch sinnvoll, sie vorher gründlich zu waschen.

10

Die Erdbeere hat durchschnittlich gut 200 Samen. Sie ist zudem die einzige Frucht, die ihre Samen an der Außenseite trägt.

Quellen

BuzzFed.com, www.daserste.de, www.cleanfoods.com, www.freschbox.ch



### Liebe Leserinnen, liebe Leser,



ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen ein gesundes neues Jahr 2021 und hoffe, dass Sie alle gesund und munter in ein neues Jahr starten können. 2020 hat für uns viele Überraschungen bereitgehalten, mit denen wir nicht gerechnet hatten. Keiner konnte wissen, dass wir mitten in eine Pandemie geraten, die uns sehr wahrscheinlich auch in 2021 noch weiter begleiten wird.

Im letzten Jahr haben wir viele unserer Veranstaltungen zu Ihrem Wohl und Schutz abgesagt. Dadurch hatten wir aber auch nicht die Möglichkeit, mit Ihnen direkt in Kontakt zu treten, uns bei Ihnen für Ihre Treue zu bedanken oder mit Ihnen über Ihre Anregungen und Wünsche zu sprechen. Wir hoffen, dass wir in diesem Jahr vereinzelt kleine Events durchführen und Sie dabei persönlich antreffen können.

Jedes Jahr startet mit guten Voraussetzungen. Neben "mehr Sport" findet sich oft auch "gesünder essen" auf der Liste wieder. Sollte der Punkt auch bei Ihnen mit auf der Liste stehen, geben wir Ihnen mit unserer aktuellen Ausgabe Anregungen dazu. Auf unseren Themenseiten finden Sie alles rund um die gesunde Ernährung (Seite 4 bis 7), auf den Kinderseiten wird die Lebensmittelpyramide vorgestellt (Seite 14) und anstatt Rezepte gibt es in dieser Ausgabe ein paar Fakten zu gesunden Lebensmitteln (Seiten 17 und 18). Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ich freue mich, Sie weiterhin in unseren Zügen begrüßen zu dürfen, bleiben Sie gesund!

Dr. Ralf Böhme Geschäftsführer HANS

### **9nhalt**

Thhat		
Fakten rund um Obst & Gemüse	<b>Thema</b> Gesunde Ernährung	<b>Aus dem Unternehmen</b> Aktionstage, In eigener Sache, Fragen an unsere Auszubildende
2	4-7	8-10
Neues aus den Verkehrsregionen VBB erhöht die Preise	Neues aus den Verkehrsregionen INSA als App, Azubi-Ticket Sachsen-Anhalt	<b>Tipps</b> in Bewegung bleiben
11	12	13
Kinder-/Jugendseiten Lebensmittelpyramide / Hochbeet bauen	Bücherempfehlungen	Rezepte Alternative: Gesunde Lebensmittel
14-15	16	17-18
Rätseln & Gewinnen	<b>Veranstaltungen</b> Coronaalternative: Lesen	<b>Reiseziele</b> Urlaub in der Altmark
19	20-21	22 - 23

# Gesunde Ernährung



Den 7. März hat der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. als "Tag der gesunden Ernährung" definiert. Bereits seit 1998 findet er jedes Jahr im Rahmen von Veranstaltungen statt.

Aufgrund der aktuellen Pandemiesituation sind für den 7. März 2021 keine aktiven Veranstaltungen geplant; sollen aber im Laufe des Jahres nachgeholt werden.

Dennoch bietet es sich an, an diesem Tag über das Verhalten der eigenen Ernährung nachzudenken. Ist diese gesund und ausgewogen? Nehme ich mir auch genug Zeit für meine Ernährung? Sollte ich gesünder kochen? Und wenn ja, wie mache ich das am besten?



#### Lebensmittel und das Essen genießen

Das Wichtigste am Essen und am Essen zubereiten ist, dabei Spaß zu haben. Genießen Sie das Kochen, lassen Sie sich dabei Zeit, aber viel wichtiger ist, dass Sie in Ruhe essen und das Essen genießen. In Eile essen kann schnell auf den Magen schlagen oder gar nicht richtig satt machen. Nehmen Sie sich bewusst die Zeit für Ihre Mahlzeiten. Achten Sie dabei auch darauf, dass eine vielfältige Auswahl an Lebensmitteln und Speisen in Ihren Töpfen bzw. auf Ihren Tellern landen. Orientieren Sie sich vorrangig an pflanzlichen Lebensmitteln.

#### Nimm5!

An apple a day keeps the doctor away. Ein Sprichwort, welches korrekt ist. Noch besser als nur ein Apfel sind fünf verschiedene Sorten Obst und Gemüse am Tag. Hier gilt die Devise, je mehr, desto besser. Achten Sie darauf, dass Sie zu warmen Hauptmahlzeiten immer Gemüse mit auf dem Teller haben. Ist dies nicht möglich, greifen Sie zu einem Salat als Beilage. Obst kann man zu jeder Mahlzeit kombinieren und Gemüse, wie Paprika, Gurke, Sellerie oder Tomaten lassen sich leicht als kleine Snackmahlzeit zwischendurch einschieben. Wer hier noch besonders achtsam sein möchte, beherzigt das Ampelsystem. Grünes Obst und Gemüse kann ohne Bedenken in großen Mengen gegessen werden. Gelb und orange in Maßen und rot bitte nicht in rauen Mengen, sondern mit Bedacht.

#### Vollkorn ist besser

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, denn sie liefern viele Kohlenhydrate und in der Vollkornvariante zudem zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Der gute alte Weizen ist beliebt, aber Vollkorn ist gesünder. Das liegt daran, dass Vollkornlebensmittel länger sättigen und mehr Nährstoffe als übliche Weizenprodukte enthalten. Greifen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf nicht automatisch zu den Eiernudeln, sondern gerne zur Vollkornvariante. Das Gleiche gilt für Brot und Brötchen.



#### **Tierische Lebensmittel**

Essen Sie gerne Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Buttermilch) täglich? Aufgrund der großen Vielfalt an Produkten fällt eine abwechslungsreiche Ernährung hier nicht schwer. Milcherzeugnisse tragen zur Knochengesundheit bei. Der Verzehr von Fisch wird ein- bis zweimal in der Woche empfohlen. Dabei sollte aber darauf geachtet werden, dass es sich um fettreichen Fisch handelt, da er das Herz-Kreislauf-System unterstützt und sogar das Risiko von Schlaganfällen reduzieren kann. Fettreiche Fische sind vor allem Lachs, Makrele, Hering, Forelle und Karpfen. Fleisch sollte hingegen nur in Maßen zu sich genommen werden. Als Richtwert wird immer wieder 300 bis 600 g pro Woche angegeben. Dazu zählt auch Aufschnitt für die Stulle zum Abendbrot. Fleisch wird zudem in rotes (Rind, Schwein, Lamm) und in weißes Fleisch (Geflügel) eingeteilt. Bevorzugen Sie hier eher weißes als rotes Fleisch. Eier enthalten hochwertiges Protein, welches gut für den menschlichen Körper ist. Da sie aber auch sehr cholesterinreich sind, sollten Eier nur ab und zu verzehrt werden.

#### **Fette**

Pflanzliche Fette sind für den Körper sehr wichtig, da sie nicht nur lebensnotwendige Fettsäuren liefern, sondern auch Vitamin E. Bei den pflanzlichen Fetten greifen Sie am besten auf Rapsöl zurück. Zu empfehlen sind weiterhin Walnuss-, Leinen-, Soja- oder Olivenöl. Margarine wird von vielen Menschen deshalb der Butter vorgezogen, weil sie einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren hat.

#### **Zucker und Salz reduzieren**

Ein Hauptpunkt im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist die Vermeidung oder Reduzierung von Zucker. Dies stellt die meisten Menschen jedoch vor große Herausforderungen. Zucker ist heutzutage in fast allen Lebensmitteln enthalten. Angefangen bei Joghurt, Süßigkeiten, Getränken und sogar in Ketchup oder Fertigmahlzeiten und Pizza ist er zu finden. Hier komplett auf Zucker zu verzichten bedeutet, dass man alles nur noch selbst herstellen müsste. Alternativ setzt man sich bereits beim Einkaufen mit dem Zuckergehalt der eingekauften Lebensmittel auseinander. Nehmen Sie sich die Zeit, Zuckeranteile bei verschiedenen Produktalternativen zu vergleichen und greifen Sie zu dem Produkt mit dem niedrigsten Zuckergehalt. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie es nicht nur an Ihrer Gürtelschnalle, sondern auch an Ihrem Wohlbefinden merken, wie gut dem Körper weniger Zucker tut.

Auch bei Salz gilt: weniger ist mehr. Würzen Sie ihre Speisen gerne, aber immer nach Maß. Zu viel Salz kann Mitauslöser von Bluthochdruck sein.

#### **Viel Wasser**

1,5 Liter pro Tag trinken, kommt Ihnen das bekannt vor? Dann liegt es daran, dass 1,5 Liter die magische Zahl ist, wenn es darum geht, Flüssigkeiten aufzunehmen. Achten Sie dabei nur darauf, dass es vorrangig Wasser ist. Verzichten Sie auf süße Alternativen wie Saft oder Limo. Wenn Ihnen nur Wasser zu langweilig ist und Sie etwas Geschmack im Mund brauchen, greifen Sie gerne auf ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees zurück. Auch diese sind ideale Durstlöscher.

#### **Schonend kochen**

Slow cooking hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen und das Konzept ist grundsätzlich richtig. Zu viel schnelle Hitze entzieht vielen Lebensmittel in der Kürze der Zeit zu viele Nährstoffe. Werden Lebensmittel hingegen langsam und mit kleiner Hitzezufuhr schonend gegart, behalten sie viele ihrer wichtigen Nährstoffe und sind damit gesünder. Dies bedeutet nicht, dass sie ab sofort alles langsam garen lassen müssen, wie beim slow cooking. Planen Sie zukünftig etwas mehr Zeit beim Kochen ein und geben Sie den Lebensmitteln auf kleiner Flamme etwas mehr Zeit zum Garen, Sie erhalten dabei gesündere Lebensmittel.

Essen genießen

Genießen Sie Ihre Mahlzeiten, weil Sie genug Zeit dafür eingeplant haben oder essen Sie immer in Eile? Typischerweise stellt sich das Sättigungsgefühl erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn des Essens ein. Wer sein Essen zu schnell runter schlingt kann gar nicht richtig einschätzen, ob er bereits genug gegessen hat. Oftmals kommt daher kurz nach dem Essen noch einmal der kleine Hunger und man greift wieder zu einem – meist ungesunden – Snack. Planen Sie daher genügend Zeit zum Essen ein und genießen Sie es in Ruhe!

#### **Gewicht und Bewegung**

Eine gesunde Ernährung ist eng verzahnt mit viel Bewegung. Das heißt nicht automatisch, dass Sie sich jeden Tag ins Fitnesscenter oder zum Laufen quälen müssen. Es reicht schon, wenn Sie grundsätzlich mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen. Steigen Sie bei kurzen Strecken auf das Fahrrad um, wenn es sich anbietet. Gehen Sie eine Runde spazieren oder führen Sie zu Hause ein kurzes Sportprogramm ein. Regelmäßige Bewegung fördert den Muskelaufbau und erhöht den Kalorienverbrauch.

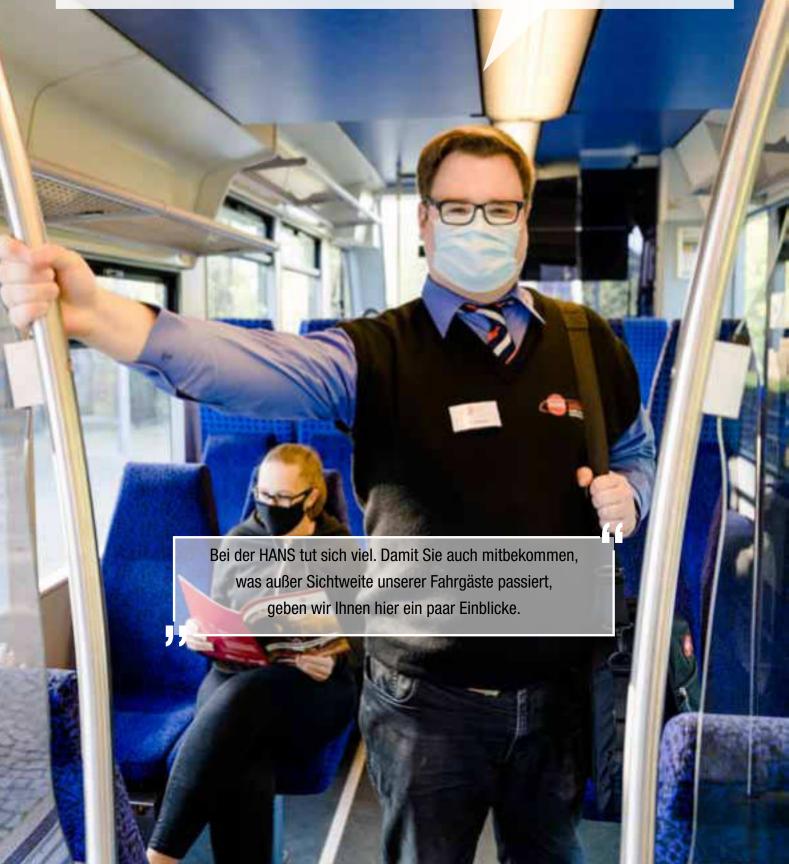
Achten Sie dabei darauf, dass sich ihr Gewicht auf ein gesundes Mittelmaß einpendelt. Unter- als auch Übergewicht können sich negativ auf Ihr allgemeines Wohlbefinden auswirken.

#### Wussten Sie, dass ...

- ... der 6. Januar der Tag der Bohne ist?
- ... der 11. Januar der Tag des Apfels ist?
- ... der 26. März der Tag des Spinats ist?
- ... der 16. Juni der Tag des frischen Gemüses ist?
- ... der 1. Juli der Tag der Früchte ist?
- ... der 19. November der Tag der Suppe ist?



# Blick hinter die Kulissen



## Aktionstage im Frühjahr

Kleine Überraschungen im Zug sind immer gern gesehen. Die HANS hat daher für das Frühjahr 2021 ein paar Aktionstage vorbereitet, mit denen wir Sie in unseren Zügen überraschen möchten.

In Deutschland und der Welt gibt es die verschiedensten und oftmals auch kuriosesten "Feiertage". Dazu haben wir uns zwei rausgesucht und Aktionstage drum herum organisiert.



Am internationalen Puzzletag bietet es sich nachmittags geradezu an, die Puzzle raus zu holen und fleißig drauf los zu puzzeln. Für all die, die Ihre Puzzle zu Hause auf Anhieb nicht wiederfinden, wird es an diesem Tag in den Zügen der HANS ein tolles HANS-Puzzle geben. Das Besondere daran ist, dass darin ein paar Dinge versteckt sind. Alle fleißigen Puzzler, die die nicht dazugehörigen Dinge im Bild finden, schicken diese schnell an marketing@hans-eisenbahn.de und die ersten fünfundzwanzig Einsendungen aller versteckten Dinge erhalten eine tolle Überraschung. Schauen Sie dazu Mitte Januar auf unsere Facebook-Seite, da werden die Überraschungen bekannt gegeben.



Passend zu dem Thema unserer aktuellen Ausgabe: Gesunde Ernährung, haben wir uns den **Tag der gesunden Ernährung** mit herausgesucht. Dieser wird jedes Jahr am 7. März in Deutschland begangen. Da dieser Tag in 2021 auf einen Sonntag fällt, haben wir uns dazu entschieden, diesen am Montag, den 8. März 2021 nachzuholen. So werden Sie von unseren Zugbegleitern mit einer gesunden und abwechslungsreichen Frühstückstüte oder alternativ, wenn die Kontaktbeschränkungen noch bestehen, mit einer neuen Brotdose empfangen. Damit gelingt der Start in die neue Woche bestimmt optimal!



## In eigener Sache

Liebe Fahrgäste, ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich bei unseren Prignitzer Stammgästen verabschieden. Fast täglich durfte ich Sie durch unsere schöne Prignitz fahren und viele von Ihnen dabei kennenlernen. Leider ist für mich der Moment gekommen, auf Wiedersehen zu sagen. Nach 21 Jahren und vielen Stationen als Lokführer im Personenverkehr ist es für mich Zeit, zu neuen Ufern aufzubrechen. Ich möchte mich bei allen bedanken, die in den letzten Jahren meine Fahrgäste waren, aber auch allen, mit denen ich in der Zeit zusammenarbeiten durfte. Es war mir eine Freude! Aus den Augen ist aber nie auch aus dem Sinn und ich hoffe, dass ich euch ab und zu in der Prignitz wieder treffen werde! In diesem Sinne - bleibt alle gesund.

Herzliche Grüße Maik Tenisson

#### Fragen an ...



## Ausbildung beim HANS

Patricia Lichtenberg ist im 2. Lehrjahr bei der HANS. Im Rahmen Ihrer Ausbildung zur Kauffrau für Verkehrsservice durchläuft sie verschiedene Bereiche. Patricia hat sich die Zeit genommen und uns ein paar Fragen beantwortet, wie ihre Ausbildung abläuft, was Interessenten mitbringen müssen und wie sie zu uns kam.

#### 1) Warum hast du dich für eine Ausbildung zur Verkehrskauffrau entschieden?

Da ich als Schülerin auf Bus und Bahn angewiesen war, hatte ich schon früher viel Kontakt zur Eisenbahn. Während meiner täglichen Fahrten mit der HANSeatischen Eisenbahn nach Meyenburg kam ich mit den Kollegen/-innen im Zug regelmäßig ins Gespräch. Dabei erfuhr ich, dass ein Ausbildungsplatz frei ist. Da lag es für mich nahe, mich zu bewerben. Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen und die Organisation von Dingen macht mir Spaß. Daher dachte ich, dass es zu mir passen würde.

### 2) Was sind die Inhalte deiner Ausbildung und was machst du am liebsten?

Die Inhalte meiner Ausbildung umfassen vorrangig den Verkauf von Fahrkarten und damit das Erlernen der verschiedenen Tarife, die Kundenberatung z.B. zur Nutzung der BahnCard oder das Abschließen von Abos, das Erteilen von Fahrplanauskünften und auch die Fahrkartenkontrolle im Zug. Am liebsten verkaufe ich die Fahrkarten in unseren Kundencentern und kontrolliere

diese im Zug. Ich gehe eben gerne auf Menschen zu und das hilft mir bei der Arbeit sehr.

#### 3) Wie bist du zur HANS gekommen?

In einem der vorherigen Kundenmagazine wurde von einem geheimen Fan berichtet, der kleine, selbstgebastelte Kärtchen im Zug hinterließ. Das war ich. Ich bin so oft in den Zügen mitgefahren, da kamen automatisch Gespräche zustande und jetzt bin ich hier in der Ausbildung.

#### 4) Was meinst du, muss jemand mitbringen, der gerne Verkehrskauffrau oder Verkehrskaufmann werden möchte?

Am wichtigsten ist, dass man gerne Kundenkontakt hat und auch gerne Dinge erklärt. Freundlichkeit, gute Organisationsfähigkeit, das Hintergrundwissen zu Tarifgebieten und Tarifen von Fahrkarten sowie eine gewisse Affinität zu Geld und Zahlen sollte definitiv auch mitgebracht werden. Der Spaß bei der Arbeit kommt von ganz alleine!

## Der VBB erhöht ab 2021 die Preise für einzelne Tickets

Zum 1. Januar 2021 wird es im Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg (VBB) eine Tarifanpassung geben. Auf Basis des VBB-Tarifindex ergibt sich eine verbundweite durchschnittliche Steigerungsrate von rund 1.9 Prozent. Dabei steigen die Preise einzelner Produkte entsprechend, viele liegen darunter, einige bleiben sogar preisstabil. Die Anpassungsrate

orientiert sich an der Preisentwicklung der Lebenshaltungs-, Strom- und Kraftstoffpreise der vergangenen 60 Monate. Darüber hinaus stiegen bei den 37 Verkehrsunternehmen im VBB durchweg die Betriebs- und Personalkosten. Zusätzlich steht die Branche perspektivisch vor der Herausforderung, künftige Angebotserweiterungen zwecks Erhöhung der Attraktivität im Nahverkehr auf eine solide finanzielle Grundlage zu stellen.

Angesichts der durch die Corona-Krise noch verstärkten schwierigen gesamtwirtschaftlichen Lage für die Verkehrsunternehmen erhöht der VBB die Preise für einzelne Tickets moderat und setzt weiter auf Kontinuität. Für viele Fahrgäste wird sich trotz der Fahrpreiserhöhungen zum 1. Januar 2021 keine Verschlechterung ergeben.

Eine wichtige Entscheidung: Die Preise für das beliebte Abonnement der VBB-Umweltkarte in Berlin sowie in den kreisfreien Städten Brandenburg a.d.H. und Frankfurt (Oder) ändern sich nicht! Gelegenheitsfahrer\*innen von Bus, Tram und Bahn werden künftig mehr zahlen, damit wird der Kauf eines Abos hingegen noch lohnender werden.

Das seit fünf Jahren preisstabile VBB-Abo 65plus für 65-Jährige (und Ältere) erhöht sich indes um lediglich einen Euro pro Monat. Für das VBB-Abo Azubi ändert sich der Preis nicht, wenn die einmalige, jährliche Abbuchung gewählt wird. Das sich immer größerer Beliebtheit erfreuende VBB-Firmenticket mit Arbeitgeberzuschuss bleibt in Berlin weiterhin bei seinem Preis und damit in Berlin AB unter der 50-Euro-Marke.

Über eine Neuerung im VBB-Tarif können sich Tageskartennutzer\*innen freuen. Zukünftig werden Tageskarten zur 24-Stunden-Karte und gelten nach Entwertung bzw. ab dem auf dem Ticket aufgedruckten Gültigkeitsbeginn ganze 24 Stunden lang. Bisher sind Tageskarten bis maximal 3 Uhr des Folgetages gültig. Die Tageskarte soll damit insbesondere für Tourist\*innen attraktiver und die Möglichkeiten des digitalen Vertriebs verbessert werden. Ausgenommen von der Umstellung der Tageskarten auf eine 24-Stunden-Gültigkeit ist die Tageskarte VBB-Gesamtnetz. Sie behält ihre bisherige Gültigkeit montags bis freitags von 9 Uhr bis 3 Uhr des Folgetages, an Wochenenden und feiertags von 0 Uhr bis 3 Uhr des Folgetages.

Fahrausweise verloren bisher 14 Tage nach einem Tarifwechsel ihre Gültigkeit und konnten nur gegen Zuzahlung des Differenzbetrages bei dem Verkehrsunternehmen umgetauscht werden, bei dem sie gekauft wurden. Die neue Übergangsfrist von sechs Monaten bedeutet eine kundenfreundliche Verbesserung für die Fahrgäste.

Im Voraus erworbene und noch nicht entwertete Einzelfahrausweise, Tageskarten, Kleingruppentageskarten und 7-Tage-Karten können somit noch sechs Monate zum alten Preis bis Ende Juni 2021 genutzt werden. Mehr Infos auf vbb.de.

Anzeige



## **INSA** als App

Wann fährt mein Zug, mein Bus, meine Tram? Ein Blick aufs Handy genügt. INSA holt sämtliche Reiseverbindungen mit Bahn und Bus in Sachsen-Anhalt, im Mitteldeutschen Verkehrsverbund sowie im bundesweiten Bahnverkehr auf Ihr Smartphone.

Fahrplan | Echtzeit | Tarif | Rufbus



#### Alle Infos zum starken Nahverkehr

www.insa.de 0391 5363180

#### **Funktionen:**

- Einfache Reiseplanung von Ihrer aktuellen Position zu einem Bahnhof, einer Haltestelle oder einer Adresse. INSA ermittelt Ihre günstigen Reiseverbindungen und findet dabei automatisch die am besten geeigneten Haltestellen in der Umgebung.
- Überblick über die Fahrpreise des Mitteldeutschen Verkehrsverbundes (MDV), des Magdeburger Regionalverkehrsverbundes (marego) sowie im Eisenbahnverkehr.
- Aktuelle Abfahrtszeiten von Bahnhöfen und Haltestellen auf einen Blick – soweit verfügbar, auch mit aktuellen Prognosezeiten ("Echtzeit").
- Favoriten: Wichtige Ziele und Verbindungen sind mit einem Klick erreichbar.
- Alarm: Bei einer Störung oder Verspätung werden Sie per Nachricht auf Ihrem Smartphone oder Tablet informiert. Sie können einmalige und regelmäßige Reisen überwachen lassen.

www.insa.de



### Azubi-Ticket für Beruf und Freizeit

Sachsen-Anhalt hat seit 01. Januar 2021 ein Azubi-Ticket: Für monatlich 50 Euro im Abonnement sind Auszubildende in Sachsen-Anhalt mobil. Dies gilt für alle Azubis, die eine duale oder schulische Ausbildung in Sachsen-Anhalt machen oder in Sachsen-Anhalt wohnen und ihre Ausbildung in einem anderen Bundesland absolvieren. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht.



Das Azubi-Ticket gilt in den Nahverkehrszügen, Straßenbahnen und Bussen in Sachsen-Anhalt (ausgenommen sind lediglich spezielle Tourismuszüge). Es ist nutzbar zu allen Anlässen, ob für den Weg zur Ausbildung, zur berufsbildenden Schule oder in der Freizeit.

Alle wichtigen Informationen und Nutzungsbedingungen sind zu finden auf *www.mein-takt.de* unter "Azubi-Ticket Sachsen-Anhalt".



#### Joggen/Laufen

Jeder kann laufen, dennoch muss zuerst der innere Schweinehund überzeugt werden. Und im Anschluss heißt es durchhalten. Je länger man läuft, desto einfacher fällt es einem. Erstellen Sie sich einen Laufplan mit nicht zu ehrgeizigen Laufzielen pro Woche. Fangen Sie klein an. Also nur ein oder zwei Kilometer pro Tag mit dazwischen eingelegten Gehpausen. Nach und nach steigern Sie das Tempo und reduzieren die Laufpausen. Nach einiger Zeit merken Sie, wie Sie automatisch mehr Kilometer schaffen als gedacht. Achten Sie in der kalten Jahreszeit darauf, durch die Nase zu atmen, damit die Luft auf ihrem Weg zur Lunge vorgewärmt wird. Erwärmen Sie sich vorher mit Dehnübungen. Bei der Kleidung ist es wichtig, sich nicht zu dünn oder zu dick anzuziehen. Helle Kleidung sorgt dafür, dass man Sie in der dunklen Jahreszeit auch gut sieht.

#### **Yoga**

Yoga lässt sich optimal zu Hause praktizieren. Beim Yoga geht es darum, dass Körper und Geist in Einklang geraten. Bei fließenden Bewegungen finden Sie die Balance für Ihren Körper und lassen Ihrem Geist dabei freien Lauf. Mit Yoga erreichen Sie, dass sich ihr Körper entspannt und gedehnt wird. Oftmals findet Yoga Anwendung, um z.B. Rückenschmerzen entgegen zu wirken. In der Basis geht es jedoch darum, dass sich Körper und Geist zusammen wohl fühlen. Ziehen Sie sich bequeme Sachen an, in denen Sie sich frei bewegen können. Im Internet erhalten Sie z. B. Yogaübungskarten, nach denen Sie zu Hause ihre Übungen individuell durchführen können. Aber auch viele Tutorials und angeleitete Sessions sind dort zu finden. Empfehlung von uns: Yoga mit Madi (www. madimorrison.com).

#### **Freeletics**

Fit ohne Fitnesscenter? Das geht mit Freeletics. Dabei wird vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Eine Übungseinheit dauert 30 – 45 Minuten und kann entspannt in den Tagesalltag eingebaut werden. Während einer Einheit werden intensive Trainings wie Sit-us, Klimmzüge oder Liegestütze mit ausdauernden Methoden wie z. B. Laufen verbunden. Über die dazu gehörige App erhalten Sie einen Trainingsplan, der Sie durch die Einheiten führt. www.freeletics.de

## Was ist eine Lebensmittelpyramide?

Für den Körper des Menschens ist es wichtig, dass man sich so gesund wir möglich ernährt. Um einen Überblick zu haben, was gesund ist und in welcher Menge man Lebensmittel essen sollte, gibt es die Lebensmittelpyramide. Mit ihrer Form zeigt sie an, was die breite Basis ist und was man damit in ausreichenden Mengen essen kann. Da sie nach oben hin spitz zu läuft, sind die Lebensmittel, die in Maßen oder so gut wie gar nicht gegessen werden sollen nach oben hin angerichtet.

Die Spitze der Pyramide bilden Fette und Süßigkeiten. Dies sind meistens die Lebensmittel, die besonders Kindern am besten schmecken: Süßigkeiten, Fanta, Cola, Kuchen oder Chips. Jedoch sollte aufgrund des hohen Zuckergehalts darauf geachtet werden, dass man genau diese Dinge nur sehr sparsam verzehrt.

In der vorletzten Ebene kommen Fleisch, Fisch und Eier. Diese Lebensmittel dürfen wöchentlich verzehrt werden. Es wird davon abgeraten, täglich auf diese Lebensmittel zurück zu greifen.

Als nächstes folgen die Milchprodukte. Diese sollen täglich zu sich genommen werden, da sie viel Calcium enthalten. Zu den Milchprodukten zählen: Milch, Joghurt, Butter, Käse, Buttermilch, Schmand oder Quark.

In der dritten Ebene folgen Obst und Gemüse. Bei Obst und Gemüse heißt es im Volksmund immer fünf Portionen pro Tag. Dies ist tatsächlich richtig. Man sollte versuchen, fünf Portionen Obst oder Gemüse über den Tag verteilt zu essen. Damit dies auch ausgewogen geschieht, gibt es bei Obst und Gemüse eine Art Ampelsystem.

Alles was grün ist, kann frei weggegessen werden. Bei allem gelben/orangem Obst und Gemüse kann man in normalen Mengen zuschlagen. Bei rotem sollte man jedoch nicht übermäßig viel von essen.



Der unterste Teil der Lebensmittelpyramide ist am breitesten und bildet die Basis. Alles in diesem unteren Bereich kann bedenkenlos in größeren Mengen gegessen werden und sollte, wenn möglich auch Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Es handelt sich hierbei um Getreideprodukte. Zu den Getreideprodukten zählen Brot, Nudeln und Reis.

Die meisten Produkte werden aus Weizen hergestellt. Das erkennt man an der Helle der Produkte. Grundsätzlich gilt aber, je dunkler das Getreide, umso gesünder. Greift beim nächsten Essen doch einfach mal zu den Vollkornnudeln.

Die wichtigste Grundlage für die Ernährungspyramide ist jedoch das Trinken. Das Trinken ist quasi das Fundament der Pyramide. Grundsätzlich gilt die Empfehlung, zwischen 1,5 und 2 Liter am Tag zu trinken. Wenn ihr trinkt, bevorzugt bitte Wasser oder ungezuckerte Tees.

## Anlegen eines Hochbeets für das Frühjahr

Immer öfter sieht man in Gärten oder auf Balkonen und Terrasse hohe Holzkisten stehen, aus denen Blumen, Kürbisse oder Tomaten herauswachsen. Dabei handelt es sich um sogenannte Hochbeete. Hier gibt es ein paar Informationen für euch kleine Hobbygärtner zu diesen Hochbeeten und wie ihr euch dieses Frühjahr eins anlegen könnt.

#### Warum ein Hochbeet und nicht ein normales Beet?

Ein Hochbeet hat mehrere Vorteile. Zum einen kann man dieses bequem im Stehen versorgen und muss sich nicht immer zu runter auf den Boden knien. Zum anderen ist die Qualität der Erde unabhängig von dem Boden im Garten. In einem Hochbeet wird Erde aufgeschüttet und damit perfekt den Pflanzen angepasst, die ihr einpflanzen wollte. Und die Pflanzen haben nach unten hin genug Platz, um ihre Wurzeln auszustrecken. Ein Hochbeet passt optimal auf Balkone oder Terrassen, wenn man keinen eigenen Garten hat, aber dennoch gerne Obst und Gemüse anpflanzen möchte.



#### Wo bekommt man ein Hochbeet her?

Ein Hochbeet kann man in jedem Baumarkt kaufen. Hochbeete sind in verschiedenen Materialien wie z.B. Holz, Zincalume, Stein oder Recyclingmaterial erhältlich. Da kann sich jeder aussuchen, was ihm am besten gefällt. Natürlich kann man so ein Hochbeet auch zusammen mit den Eltern selbst aus Holz bauen. Wenn ihr ein Hochbeet aus Holz baut, dichtet dieses von innen noch zusätzlich mit Teichfolie ab, damit das Beet nicht austrocknet.

#### Wie lege ich ein Hochbeet an?

Das Hochbeet sollte lieber länger und schmal als zu breit sein. Steht die Außenhülle eures Hochbeets, geht es jetzt an das Innere. Hier dreht sich alles ums Schichten. Es müssen verschiedene Schichten angelegt werden, damit das Gärtnern im Hochbeet zum vollen Erfolg wird.

Ganz unten kommt ein engmaschiges
Drahtgitter rein, damit von unten keine
Tiere reingewühlt kommen. Darauf folgt eine
Schicht klein gehakter Äste. Sie sorgen für
eine gute Durchlüftung. Auf die Ästeschicht
folgt eine dicke Schicht mit Grünabfällen, wie
z.B. Gartenabfälle oder Gras. Dann folgt ganz
normale Gartenerde, reifer Kompost und zum
Schluss hochwertige Blumenerde. Aufgrund
des guten Klimas im Hochbeet reifen viele der
angepflanzten Sachen schneller als normal
und schaffen somit schnell Platz für neues
Obst und Gemüse.

### Was pflanze ich am Besten in meinem Hochbeet an?

In eurem Hochbeet könnt ihr fast alles anpflanzen, worauf ihr Lust habt. Es bieten sich natürlich am ehesten Kräuter und Gemüse an, da sie nicht zu groß wachsen. Ein Kirschbaum wird in euer Hochbeet leider nicht passen. Typischerweise wird in Hochbeeten folgendes angepflanzt: Paprika, Gurke, Zucchini, Kürbis, Kohl, Kartoffeln, Radieschen, Salat, Lauch, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi, Erdbeeren, aber auch Sträucher wie Himbeeren, Stachelbeeren oder Johannisbeeren.

#### Viel Spaß beim Gärtnern.

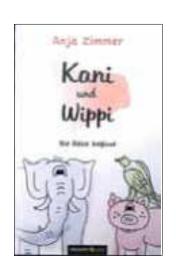
Ihr habt Fragen, die wir euch beantworten sollen oder wünscht euch ein Kinderthema, welches wir hier vorstellen sollen? Dann schreib uns eine E-Mail an: marketing@hans-eisenbahn.de. Wir freuen uns darauf!

## Büchertipps

#### Anja Zimmer – Kani und Wippi - Die Reise beginnt

Kani begibt sich auf eine Reise, um sich nicht mehr alleine fühlen zu müssen. Er trifft auf Wippi, die er aus einer prekären Situation rettet. Zusammen beschließen sie nach Peru zu reisen. Auf dieser Reise treffen sie liebe Freunde, erleben beängstigende Abenteuer, machen schmerzliche Erfahrungen und entdecken tiefere Gefühle. Werden sie ihr Ziel erreichen?

34 Seiten / Novum pro Verlag / Preis 13,50 Euro





#### Health Balance - Gesunde und schnelle Rezepte für Berufstätige

Die besten 150 alltagstauglichen & abwechslungsreichen Rezepte für Berufstätige. - schnell, lecker und gesund!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist enorm wichtig und beeinflusst auch die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Lassen Sie sich von unseren 150 Rezepten überraschen und schauen Sie wie einfach und schnell Frühstücksrezepte, Vorspeisen, Hauptspeisen, Nachspeisen und Snacks zuzubereiten sind.

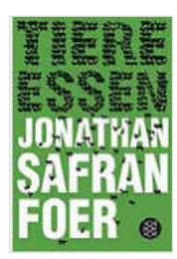
In weniger als 20 Minuten zaubern Sie ein gesundes, nährstoffreiches Gericht für die Arbeit oder nach einem stressigen Arbeitstag für zuhause.

117 Seiten / Independently published / Preis 12,90 Euro

#### Jonathan Safran Foer - Tiere essen

Tiere essen ist ein leidenschaftliches Buch über die Frage, was wir essen und warum. Als Jonathan Safran Foer Vater wurde, bekamen seine Fragen eine neue Dringlichkeit: Warum essen wir Tiere? Würden wir sie auch essen, wenn wir wüssten, wo sie herkommen?

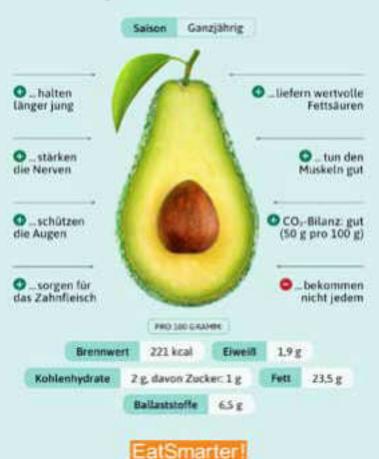
Foer stürzt sich mit Leib und Seele in sein Thema. Er recherchiert auf eigene Faust, bricht nachts in Tierfarmen ein, konsultiert einschlägige Studien und spricht mit zahlreichen Akteuren und Experten. Vor allem aber geht er der Frage auf den Grund, was Essen für den Menschen bedeutet.



400 Seiten / FISCHER Taschenbuch / Preis 13.00 Euro

Sie lesen gerne und möchten Ihr Lieblingsbuch empfehlen? Dann schicken Sie es an: marketing@hans-eisenbahn.de. Wir freuen uns auf Ihre Empfehlungen!

## Avocados



### Kichererbsen

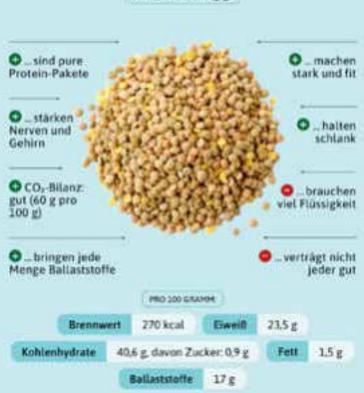
Saisonunabhängig





## Linsen

Saisonunabhängig



atSmarter!

#### DAS SOLLTEN SIE WISSEN LIVER Mangold Mai-Oktober Salson ... stärkt die \_tut Augen Abwehrkräfte und Haut gut fördert die \_macht die Knochen stark Blatbildung O ... trägt zur \_gibt's mild Eiweißbilanz bei und würzig O CO, Bilanz, gut welkt ziemlich (30 g pro 100 g) schnell PRO 100 CRAMPS 45 Brennwert 23 kcat **Eiweiß** Kohlenhydrate Fett 0,6 g 1 g. davon Zucker: 0,5 g.

Balleststoffe

EatSmarter

3.6 g

## Рарауа

DAS SOLUTEN SIE WISSEN ÜBER

Salson je nach Herkunftsland



DAS SOLLTEN SIE WASSEN JÜBER:

## Süßkartoffel

Salson Ganzjährig



Ballaststoffe

EatSmarter!

## Paprikaschoten

Juli-Oktober

... sind toll für pushen das Augen und Haut Immunsystem \_dienen als . bringen Abwechslung Fatburner O CO, Bilanz gut bekommen (60 g pro 100 g) nicht jedem O., können können Diabetes vorbeugen Pestizide enthalten

EatSmarter!

FRO 100 GRAHM

28 g. davon Zucker: 28 g.

**Eiweiß** 

1.48

1g

0.2 g

20 kcal

Ballaststoffe

Brennwert

Kohlenhydrate

DAS SOLUTEN SIE WISSEN ÜBER

## Vollkornnudeln

Saisonumabhängig



#### EatSmarter!

## Rätseln & Gewinnen!

Wie lautet das Lösungswort, das wir dieses Mal suchen?

Lösen Sie unser neues Kreuzworträtsel und schicken Sie das Lösungswort bis zum 31. März 2021 an: *marketing@hans-eisenbahn.de*.

Zu gewinnen gibt es dieses Mal das Kochbuch: "Gesunde, schnelle Rezepte für Berufstätige".



## Veranstaltungsalternative LESEN

Das Coronavirus und die damit einhergehende Pandemie begleitet uns weiter. Daher finden Sie auch dieses Mal hier keine Veranstaltungstipps, sondern Alternativen, was ansonsten gemacht werden kann. Die folgenden Seiten beinhalten das Thema "Lesen".

Lesen ist eine Bereicherung fürs Leben. Die deutsche Stiftung für Lesen empfiehlt mit Kindern so früh wie möglich damit zu beginnen und regelmäßig vorzulesen.

Für viele Menschen ist Lesen eine Flucht aus dem Alltag, um nach einem langen Tag zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Kinder bekommen gerne vorgelesen oder lesen selbst, um in spannende Fantasiewelten abzutauchen und manche lesen gerne, um Neues zu lernen. Es gibt viele Gründe, zu lesen, hier gibt es ein paar davon:



- Studien haben gezeigt, das regelmäßiges Lesen helfen kann, Alzheimer vorzubeugen. Wird das Gehirn im Laufe des Lebens regelmäßig beansprucht und mit neuen Informationen gefüttert, kann es auch im hohen Alter noch leistungsfähig bleiben.
- Der Spruch "Lesen bildet" ist korrekt. Denn beim Lesen erweitert sich der Wortschatz des Menschens.
   Vor allem kleine Kinder lernen viele neue Wörter, indem ihnen vorgelesen wird. Liest man zudem einen Text laut vor, wird das Gesagte viel besser vom Gehirn verarbeitet und im Wortschatz verankert.
- Wer liest, schreibt auch besser. Eine Studie hat herausgefunden, dass sich der Schreibstil der liebsten Autoren auch im Leser selbst verankert und auf deren Schreibstil abfärbt. Wer also gut geschriebene Bücher liest, kann damit seinen eigenen Schreibstil verbessern.
- Beim Lesen wird die Kreativität der Leser gesteigert. Schaut man einen Film im Kino, bekommt man fertige Bilder geliefert. Liest man allerdings ein Buch, wird die eigene Kreativität angefeuert, sich vorzustellen, wie die Charaktere aussehen, wie die Häuser aufgebaut sind und wie die Landschaften sind. Damit wird der Einfallsreichtum und das Vorstellungsvermögen der Lesenden gefördert.
- Lesen entschleunigt. Viele hetzen jeden Tag durchs Leben. Nachrichten kommen oft nur durch den Newsticker und werden kurz zusammengefasst verarbeitet. Um abends zur Ruhe zu kommen, suchen sich viele oftmals Rituale, um zu entspannen oder den Tag zu verarbeiten. Oftmals greifen die Menschen dann zum Buch. Zum einen können Sie in eine Fantasiewelt entfliehen und zum anderen entspannt für längere Zeit etwas lesen und zur Ruhe kommen.

#### Bibliotheken in unserer Region

Liest man regelmäßig und viel, kommen schnell ein paar 100 Bücher zusammen, die man entweder zu Hause im Bücherregal aufbewahren muss, bis sich die Balken biegen. Oder man kauft alle Bücher neu und leert damit sein Portemonnaie. Doch es müssen nicht immer nur neue Bücher sein. Oftmals gefällt einem das Buch beim Lesen gar nicht und man hat das Gefühl, man hat es umsonst gekauft. Ist es da nicht besser, wenn man sich ein Buch in der Bibliothek ausleiht? Für einen kleinen Jahresbetrag hat man Zugriff zu so vielen tollen Büchern und Zeitschriften, dass man fast gar keine mehr privat kaufen muss.

Für alle die, die noch nicht Mitglied in der heimischen Bibliothek sind, haben wir hier eine Liste der Bibliotheken entlang unserer Strecken zusammengestellt. Statten Sie Ihrer Bibliothek doch heute noch einen Besuch ab!

Stadtbibliothek "Anna Seghers" Mönchskirchhof 1, Stendal www.bibliothek.stendal.de Stadtbibliothek Tangermünde Lange Straße 61, Tangermünde, www.tangermuende.de/bibliothek Stadtbibliothek Pritzwalk Kietz 64, Pritzwalk www.pritzwalk.de Bibliothek Meyenburg Schloss 1, Meyenburg www.bibo-meyenburg.de

Stadtbibliothek Neustrelitz Schlossstraße 12/13, Neustrelitz www.kulturquartier-neustrelitz.de Stadtbibliothek Kyritz Marktplatz 17, Kyritz www.kyritz.de

Stadtbibliothek Müritz-Bibliotheksverein e.V.,

Zum Amtsbrink 9, Waren (Müritz)

Bibliothek Wusterhausen Am Markt 3, Wusterhausen www.wegemuseum.de

Stadtbibliothek Malchow Bahnhofstraße 5, Malchow, stadtbibliothekmalchow.wordpress.com

#### Öffentliche Bücherschränke

Wer seine ausgelesenen oder aussortierten Bücher gerne los werden möchte, für den gibt es öffentliche Bücherschränke oder Antiquariate, in denen Bücher abgegeben und neue erworben werden können. Öffentliche Bücherschränke sind übrigens meistens alte Telefonzellen, die zu Bücherschränken umgestaltet wurden. Bücherfans legen hier ihre alten Bücher ab und nehmen sich neue mit. Aber denkt dran: Nicht nur mitnehmen, sondern auch selbst ab und an auffüllen!

Liste öffentlicher Bücherschränke entlang unserer Strecken:

Silz – alte Telefonzelle am Heidepark Blumental – alte Telefonzelle im Ort Bölzke – alte Telefonzelle im Ort Rosenwinkel – alte Telefonzelle im Ort Rathenow – Schaltschrank im Hof vom Sanitärhaus Friedenberge

#### Die schönsten Bibliotheken Deutschlands und der Welt

Für alle Bücherfans, die sich auf Lesereisen begeben wollen, sobald die Pandemie abgeschwächt ist, gibt es hier die drei schönsten Bibliotheken Deutschlands und die drei schönsten der Welt.

#### Deutschland:







#### Weltweit:







Zu guter Letzt freuen wir uns, wenn ihr eure Bücher, die ihr aktuell lest, mit uns teilt. Diese stellen wir dann in den nächsten Wochen gerne auf unserer Webseite oder auf Facebook vor und empfehlen sie für euch weiter! Wir freuen uns auf ein Foto von euch. Entweder direkt bei Facebook oder per Mail an: *marketing@hans-eisenbahn.de*.

## Willkommen in der Altmarkeiner Region "mit Seele"

Die Altmark ist eine Region im Norden von Sachsen-Anhalt. Sie erstreckt sich von Drawehn im Westen bis zur Elbe im Osten und von der Magdeburger Börde im Süden bis zum Wendland im Westen. Erstmals erschien der Name Antiqua Marchia – Alte Mark – im Jahre 1304. Heute ist die Altmark unterteilt in den Altmarkkreis Salzwedel und den Landkreis Stendal und hat eine Fläche von ca. 4.700 km<sup>2</sup>.



Urlaubsziele in der Heimat werden auch 2021 bei vielen wieder auf der Reiseliste ganz oben stehen. Warum dann lange reisen, wenn man das Schöne direkt vor der Haustür hat? Die Altmark in Sachsen-Anhalt lädt zum Entspannen und Verweilen ein. Eine Region, die nicht zu dicht besiedelt ist und in der Abstandhalten noch ziemlich einfach geht. Erfreuen Sie sich an atemberaubender Natur und tauchen Sie ab in einer der acht Hansestädte in der Region. Erleben Sie Kultur und Geschichte und genießen Sie die heimische Küche sowie regionale Köstlichkeiten.



Seehausen

#### Die Hansestädte

Die Altmark kann mit insgesamt acht Hansestädten aufwarten: Stendal, Tangermünde, Salzwedel, Werben, Seehausen, Gardelegen, Osterburg und das benachbarte Havelberg. Alle diese Städte führen ihre Besucher zurück ins Mittelalter:

Stendal bietet stattliche Kirchenbauten. Die 41.000-Einwohner-Stadt beherbergt sechs charakteristische Backsteinbauten, die ein Muss in jeder Stadtrunde sind. Lassen Sie sich den Dom, die Annen-, Jacobi-, Katharinen-, Marien- und die Petrikirche nicht entgehen. Auf dem Weg durch die Innenstadt entdecken Sie neben dem Rathaus das Tangermünder Tor und das Uenglinger Tor, welches wunderschönste norddeutsche Backsteingotik präsentiert. Die Kaiser- und Hansestadt Tangermünde erkunden Sie am besten innerhalb der Stadtmauer. Sehenswert sind: die Fachwerkhäuser, das große Burggelände und das eindrucksvolle Rathaus. Zum Entspannen lädt ein Spaziergang an der Hafenpromenade ein. In Gardelegen finden Sie auf dem Rathausplatz nicht nur das sehenswerte Rathaus, sondern auch den Roland von Gardelegen. Kirchenliebhaber kommen in den vielen kleinen Orten, die zu Gardelegen gehören, auf ihre Kosten. Viele verschiedene Kirchen bis hin zu einem Zisterzienserinnenkloster laden zu Besuchen ein. Die kleine Hansestadt Werben wird geprägt von der St.-Johannis-Kirche mit ihrem mächtigen roten Satteldach. Dieses ist von Weitem zu erkennen und wird aktuell saniert. Viele kleine Fachwerkhäuser in der Innenstadt laden zum Flanieren ein. In der Domund Inselstadt Havelberg kann der Dom aus dem Jahr 1170 bewundert werden. Er ist einer der wenigen noch vollständig erhaltenen Klosteranlagen Norddeutschlands aus dieser Zeit. Osterburg, inmitten der Altmark, wartet mit ihrer eindrucksvollen St.-Nikolai-Kirche und dem Neptunbrunnen auf. Die Innenstadt von Salzwedel versetzt Besucher durch ihre



Arneburg

kleinen Kopfsteinpflastergassen und Fachwerkhäuser inmitten vergangener Zeiten. Ein Spaziergang entlang der 1.850 Meter langen Stadtmauer mit Burganlage sowie Türmen und Toren zeigt, wie es früher war. Tauchen Sie in Seehausen am Beustertor in die mittelalterliche Vergangenheit. Besuchen Sie die St.-Petri-Kirche, die Salzkirche oder die Katholische Kirche St. Johannes Baptist.

#### Natur erleben

Flaches Land ist öde? Nicht in der Altmark. Viele naturbelassene Gebiete ziehen nicht nur Naturliebhaber und Wanderfreunde in ihren Bann. Unesco-Biosphärenreservat Mittelelbe ist besonders zu empfehlen. Aufgrund der zusammenhängenden Hartholzauenwälder wird es auch Auenland genannt, das größte Mitteleuropas. Die Elbe bietet auch vielen Tieren, wie Bibern, Kranichen, Seeadlern und Schwarzstörchen einen wunderbaren Lebensraum. Der kann bei der ein oder anderen Radtour erkundet werden. Im Elb-Havel-Winkel kann man zwischen Tangermünde und Havelberg auf den Spuren von Frau Harke wandern gehen. Frau Harke war eine Schutz- und Naturgöttin aus den Kammernschen Bergen. Heute bietet Frau Harke viele interessante Führungen in der Region.

Weitere Naturparks sind z. B. der Naturpark Drömling, die Altmärkische Wische, die Colbitz-Letzlinger Heide und der Kalbesche Werder.

Wer die Botanik liebt, wird im Schloss- und Gartenträumepark Krumke in Osterburg fündig. Hier steht mit über 400 Jahren die wohl älteste Buchsbaumhecke Europas. Die eindrucksvollen Parkanlagen laden zum Spazierengehen oder Verweilen ein. Im Frühjahr begrüßt Besucher hier ein Meer an Rhododendronhecken.

Und für all jene, die die Elbaue einmal von oben erleben wollen, in *Arneburg* steht die Aussichtsplattform in 28 Metern Höhe und ragt ganze 30 Meter weit in die Elbaue. Vorne am Aussichtspunkt angekommen, bietet die Plattform einen unsagbar schönen Ausblick auf die Elbaue.

#### Impressum

Herausgeber:

HANSeatische Eisenbahn GmbH

Pritzwalker Straße 8 16949 Putlitz

Kontakt:

Kundentelefon: 033981 / 50230 marketing@hans-eisenbahn.de

Konzept, Planung, Redaktion:

Longina Hessel Antje Pelikan

Marketing & Kommunikation ENON / HANS

#### Bildnachweise:

Nico Dalchow-fotografenherz, Freepick.com: azerbaijan\_stockers, Macrovector, vectorpocket, pch.vector, Ikaika, pvproductions, Racool\_studio, pereslavtseva, karlyukav, schantalao, valeria\_asakova, olivergotting, IMG - Investitions- und Marketinggesellschaft Sachsen-Anhalt mbH , Pixabay: Skitterphoto, Counsellingprostooleh, geraldfriedrich2, LubosHouska, Universitade Coimbra, www.altmark.jetzt/arneburg,

www.goerlitzer-sammlungen.de, www.klassik-stiftung.de,

www.stiftadmont.at

Druck:

flyeralarm

"Der HANS" erscheint mehrmals im Jahr

Melden Sie sich für unseren Online-Newsletter an – ganz einfach per Email: marketing@hans-eisenbahn.de .



