

02|2021

# STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW & EWH

---

Im Fokus:

**Kinder, Kinder!**



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH

# Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist der Sommer in Sicht und wir kommen raus aus der Bude! Ganz ehrlich: Ich brauche keine übermäßige Hitze, aber angenehme Temperaturen zum Motorradfahren sind ganz nach meinem Geschmack. Und ich kann es kaum mehr erwarten, die traumhaften Passstraßen der bayerischen Bergwelt zu befahren, den Rheingau mit Blick auf die Weinberge zu durchqueren, die Kurven des Harzes unter den Sattel zu nehmen oder die ostwestfälische Gastlichkeit des Teutoburger Waldes zu genießen. Ich weiß übrigens aus sicherer Quelle und eigener Erfahrung, dass es diese Gastlichkeit wirklich gibt, auch wenn die Ostwestfalen gemeinhin als etwas ... sagen wir: zurückhaltend gelten. Und wenn Sie schon mal da sind und vielleicht sogar in unserer Villa Dürkopp eine Auszeit nehmen, sollten Sie unbedingt das Hermannsdenkmal bestaunen, das an den Cheruskerfürsten Arminius und die Schlacht im Teutoburger Wald erinnert – immer noch die höchste Statue Deutschlands.

Einige von Ihnen wissen, dass ich gern draußen unterwegs bin und abseits der Wege das Besondere entdecken möchte: Begegnungen mit Menschen, sich Zeit nehmen für ein Lächeln und ein Gespräch, ohne Hast verweilen und sich ganz auf die Situation einlassen – oder einfach die Natur genießen, sich einen abgechiedenen Platz suchen und Ruhe finden. Dabei erlebe ich oft, dass im Einfachen genau dieses Besondere liegt. Vielleicht ist das so wie in der Stiftungsfamilie: Es geht nicht um große Gesten oder große Worte, sondern darum, gemeinsam zu handeln, sich am Kleinen zu erfreuen und es wertzuschätzen.

## Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie BSW & EWH  
(Adressänderungen z. B. wegen Umzug, Abbestellung Magazin, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: [info@stiftungsfamilie.de](mailto:info@stiftungsfamilie.de)

Reiseangebote und für Reisebuchungen:  
BSW-Hotel & Fewo und BSW-Touristik, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHbv (Bahn-Hausbrandversorgung):  
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: [infobhbv@stiftungsfamilie.de](mailto:infobhbv@stiftungsfamilie.de)

Redaktionelle Inhalte: Adrienne Hinze, Telefon: 069 809076-140,  
E-Mail: [adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de](mailto:adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de)

Marktplatz und Menschen verbinden: Werbeagentur Zimmermann GmbH, Stichwort „...“, Telefon: 069 951152-33, Fax: 069 951152-99

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie BSW & EWH:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

Ich wünsche Ihnen und uns, dass wir diese für uns alle nicht leichte Zeit weiterhin gut hinter uns bringen, dennoch das Positive erkennen – und vor allem optimistisch nach vorn schauen.

Herzlichst  
Ihr Siegfried Moog

Herausgeber: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt am Main, Siegfried Moog (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Tanja Braun, Michael Buyer, Christian Haaß und Adrienne Hinze

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH ([www.zplusz.de](http://www.zplusz.de))

Fotos: Stiftungsfamilie BSW & EWH, zplusz, iStockphoto, privat, ATAMANENKO EVGENY – stock.adobe

Erscheinungsweise fünfmal jährlich! Das Magazin finden Sie in Ihrem persönlichen Bereich auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Juli 2021



Fokus

# Kinder, Kinder!

Seiten 4 bis 7



## Gutes tun | Danke

Musik macht schlau  
Sie sind die Besten!

Seiten 8 bis 9

## Gemeinsam | Familie und Gesellschaft

Meine Kollegen fehlen mir sehr  
Das ist eine wunderbare Sache

Seiten 10 bis 11

## SUKI

Sprach-App für einfaches Deutsch  
– kostenfreie Lizenzen erhältlich  
Glücklich zu Hause

Seiten 12 bis 13

## Reise

Raus, raus, am rausesten!  
Ihre ganze Urlaubswelt 2022

Seiten 14 bis 15

## Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

## Gesundheit

Trendsport Wandern

Seite 17

## Unterwegs

Heidi Kleinhenz, Servicecenter des  
DB Museums

Seiten 18 bis 19

## Marktplatz | Menschen verbinden

Biete  
Kontakte  
Suche

Seiten 20 bis 21

## DEVK

Gut vorbereitet auf Tour

Seite 23

## Freizeit

Veranstaltungen – bei uns geht's  
rund  
Auf den Spuren von Hexen und  
Bergleuten

Seiten 24 bis 25

## Kultur

Ein Wärrerstellwerk wird Museum

Seite 26

## Aktuelles

Wir feiern alles Digitale

Seite 27

## KVB

Satzungs- und Tarifänderungen  
der KVB

Seiten 28 bis 30

## Musikquiz

Wer erkennt's?

Seite 31

## Spendenkonto

Stiftung EWH  
Sparda-Bank West eG  
IBAN DE98 3606 0591 0207 0807 08  
BIC GENODED1SPE

Jetzt spenden

Zum Freuen, Entspannen, Lernen, Erleben für Klein und Groß: Am 23. April ist UNESCO-Welttag des Buches mit geschenkten Geschichten, vielen (Online-)Lesungen und Gewinnspielen. Alle Infos auf [www.welttag-des-buches.de](http://www.welttag-des-buches.de)

# Kinder, Kinder!

„Lass dich nicht unterkriegen. Sei frech, wild und wunderbar!“ Dieser Leitsatz von Astrid Lindgren ist vielleicht gerade jetzt wichtiger denn je. Denn im letzten Jahr hat sich vieles verändert, und wir sind alle von Einschränkungen materieller und/oder sozialer Natur betroffen – am härtesten aber trifft es die Jüngsten unserer Gesellschaft, die im Zuge der Pandemie besonders unter den begrenzten Kontaktmöglichkeiten leiden. Anders als in den Lebenswelten der berühmten schwedischen Autorin, in denen die Kinder gemeinsam allerlei Alltagsabenteuer erleben und unbeschwert draußen spielen können, wie etwa in den „Kindern aus Bullerbü“, müssen Eltern ihre Kleinen seit Monaten weitgehend von Freunden abschirmen, zu Hause betreuen, unterrichten und für sozialen Ausgleich sorgen – und dabei sind sie selbst oft am Limit. Auch Jugendliche leiden mitunter stark unter den Gegebenheiten, weil sie nicht mit Freunden feiern, sich nicht ausprobieren dürfen und allein lernen müssen; Azubis beginnen ihre Ausbildung getrennt von anderen und tauschen sich meist nur virtuell aus – das prägende soziale Miteinander fällt da oft hinten runter. Denn so schön und praktisch die sozialen Medien sind: Ersetzen können sie den direkten Kontakt nicht. Die Stiftungsfamilie kann diese Situation leider nicht lösen, aber Eltern, Kinder und Jugendliche durch passgenaue Angebote entlasten: Wir stehen Ihnen zur Seite und helfen Ihnen gegebenenfalls auch finanziell.

Die COPSY-Studie zeigt, dass fast jedes dritte Kind ein Jahr nach Beginn der Pandemie unter Niedergeschlagenheit oder Kopf- und Bauchschmerzen leidet. Auch das Gesundheitsverhalten habe sich verschlechtert, so die Ergebnisse, und die befragten Kinder machten mittlerweile deutlich weniger Sport – dabei ist Bewegung wesentlich für das psychische und physische Wohlbefinden, und gerade durch Mannschaftssport lernen Kinder, mit Konflikten, Siegen und Niederlagen umzugehen. Also raus aus dem Haus und rein in die Natur, so viel und so gut es geht! Ende Mai planen wir zum Beispiel einen Familienwandertag im Taunus und hoffen sehr, dass uns Corona keinen Strich durch die Rechnung macht. Vielleicht ist ja auch eines unserer 17 Freizeithäuser genau das Richtige für Sie? Die unterschiedlich großen Häuser liegen vornehmlich in Süddeutschland und haben Platz für jede Menge Entspannung und Spaß im Familien- oder Freundeskreis.

Bärenstarke Ferien verspricht die Carls Stiftung speziell den Kindern, die mit einem behinderten oder chronisch schwer kranken Geschwisterkind aufwachsen. Wir unterstützen diese Aktion, um die Kinder zu stärken und ihnen eine sorglose zweiwöchige Freizeit zu ermöglichen. Melden Sie Ihr Kind noch bis zum 30. April für den nächsten bärenstarken Trip nach Herrenwies im Schwarzwald vom 10. bis zum 24. August an! Auch unser

Partner Jugendtours Jugendreisen bietet unter den gegebenen Hygienevorschriften tolle Ferien an – wenn auch leider die Sprachreisen in diesem Jahr flachfallen. Aber wir sind sehr zuversichtlich, dass wir Sie und Ihre Kinder bald wieder ohne all diese Coronaverordnungen in den familienfreundlichen stiftungseigenen Hotels und Ferienwohnungen begrüßen dürfen. Einige unserer Häuser bieten professionelle Kinderbetreuung an, sodass Sie die Kleinen auch einmal getrost unter sich lassen können, während Sie ein wenig Zweisamkeit genießen.

Planen Sie doch beispielsweise Ihren nächsten Urlaub als Familien-Exklusiv-Reise vom 30. Juli bis zum 6. August ins BSW-Schwarzwaldhotel Biersbrunn. Sie sind Großeltern? Na, dann nichts wie die Enkel unter den Arm geklemmt und vom 22. bis zum 29. Oktober zur Großeltern-Exklusiv-Reise ins BSW-Erlebnishotel Festenburg! Schon gewusst? Ihre Erholung liegt uns sehr am Herzen und Familienurlaub sollte nicht am knappen Budget scheitern. Darum unterstützen wir diejenigen mit besonders schmalen Geldbeutel finanziell. Rufen Sie uns an unter 069 809076-166 oder schreiben Sie eine Nachricht an [hilfen@stiftungsfamilie.de](mailto:hilfen@stiftungsfamilie.de) und wir beraten Sie gern.

Aber bis zu den Ferien ist es leider noch etwas hin, und bis dahin heißt es für viele Eltern, den

Die Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen und ihre psychische Gesundheit hat sich in Deutschland im Verlauf der Coronapandemie verschlechtert. Fast jedes dritte Kind leidet heute unter Auffälligkeiten; außerdem haben Sorgen und Ängste zugenommen, auch depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden sind verstärkt schon bei den Jüngeren zu beobachten. Das sind die Ergebnisse der sogenannten COPSY-Studie (Corona und Psyche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (vgl. hierzu [www.uke.de](http://www.uke.de)).

Vor fast auf den Tag genau 76 Jahren hat Astrid Lindgren ihrer Tochter Karin zum zehnten Geburtstag etwas Einzigartiges geschenkt, das danach um die ganze Welt ging und heute noch als Blaupause für neugierige, selbstbewusste und zuversichtliche Kinder steht: Sie hat ihr das Buch „Pippi Langstrumpf“ geschenkt – die Geschichten, die sie ihr einige Zeit zuvor immer am Krankenbett erzählt hatte, um sie abzulenken und dazu zu ermutigen, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Astrid Lindgrens Pippi-Langstrumpf-Bücher sind im Oetinger-Verlag erschienen und überall im Handel erhältlich – auch in Ihrer Buchhandlung um die Ecke zum Onlinebestellen.

Neben den Büchern gibt es aber mittlerweile auch eine ganze Pippi-Welt unter <https://www.oetinger.de/pippi-langstrumpf>, z. B. Spieletipps, Malvorlagen oder ein Backvideo für die Pippi-Langstrumpf-Torte: lecker! Übrigens: Auch wenn wir sicher sind, dass Jungs genauso viel von der lustigen und schlaun Pippi lernen können, wollen sie vielleicht aber lieber in „Immer dieser Michel“ der weltbekannten schwedischen Autorin schauen. Alles alter Kram? Nö! Die Astrid Lindgren Company setzt sich außerdem international für Kinderrechte ein.

eigenen Job zu wuppen, das Homeschooling zu überwachen bzw. durchzublicken, wann die Kinder in der Schule sein dürfen und wann nicht; die Hausaufgaben müssen gecheckt, das Essen muss gekocht, der Hund Gassi geführt werden und die Fenster könnten auch mal wieder eine Putzzeit vertragen. Außerdem braucht der Älteste dringend Nachhilfe in Mathe und die Kleine einen Kitaplatz. Wir entlasten Sie durch unsere Onlinekinderbetreuung gemeinsam mit den Notfallmamas, die auch bei den Hausaufgaben unterstützen. Und wie wär's mit einem Scout-Ranzen zur Motivation? Alle Kinder hilfeberechtigter Eltern dürfen sich ab der zweiten Klasse einen Ranzen nach ihrem Geschmack bei uns aussuchen. Unsere Schulranzenpakete zur Einschulung beinhalten zusätzlich noch eine Sporttasche, ein Schlapperetui und ein 23-teiliges Mäppchen. Na, dann kann's doch losgehen!

Und in Kitafragen können wir allen DB-Beschäftigten helfen, denn einen Krippen- oder Kindergartenplatz zu finden, ist gar nicht so einfach. Wir organisieren das deutschlandweit für Sie und kümmern uns auch um die DB-eigene Kita Bahnini in Frankfurt am Main – und bei denen ist wieder jede Menge los: Ganz besonders großen Wert legen die Bahninis auf die Schulung des Teams, damit Ihre Kinder dort bestmöglich betreut werden und ihnen Flügel wachsen. So sind beispielsweise eine Fortbildung zur Bewegungspädagogik und eine weitere zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten geplant, außerdem Erste-Hilfe-Kurse für

Kinder und Eltern, ein digitales Angebot für Bewegungsimpulse zu Hause und, und, und. Toll, was die Bahninis alles organisieren.

Sie machen sich Sorgen über die Gesundheit Ihrer Liebsten, über die ungewisse Zukunft und möglicherweise auch über das fehlende Geld? Im Zuge der COPSY-Studie berichten Kinder und Jugendliche über mehr Streit in den Familien, über vermehrte schulische Probleme und ein schlechteres Verhältnis zu ihren Freunden. Gleichzeitig zeigte sich, dass Eltern, die viel Zeit mit ihren Kindern verbringen, besser mit den derzeitigen Belastungen umgehen könnten – und die Kinder in Folge auch. Doch viele Eltern zeigten durch die anhaltende Pandemie vermehrt depressive Symptome, so die Studie. Vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, eine Mutter-/Vater-Kind-Kur auf der Sonneninsel Usedom zu planen? Wir wollen, dass es Ihren Kindern gut geht – sie sollen sich auf gesunde und gefestigte Eltern verlassen können. Das Team im Haus Möwennest freut sich auf Sie: Es gibt noch einige wenige freie Termine im Spätherbst, beispielsweise vom 26. Oktober bis 16. November die Kur „Ruhe und Entspannung“.

Die COPSY-Studie hat auch offengelegt, dass Kinder und Jugendliche aus sozial schwächeren Verhältnissen oder mit Migrationshintergrund besonders von den Auswirkungen der Pandemie betroffen sind. Das Projektteam SUKI unterstützt DB-Mitarbeitende mit Flucht- oder Migrationshintergrund bei der Überwindung sozialer und kultureller Hür-





den, fördert den Zusammenhalt und die Integration innerhalb der Deutschen Bahn und ist selbstverständlich auch für Fragen rund um die Familie da.

Sie sind als Eltern überfordert und wissen manchmal nicht, in welche Richtung Sie laufen müssen oder welche Entscheidung die richtige ist? Mit den ANE-Elternbriefen begleiten wir Sie im Familienalltag: Die insgesamt 46 Briefe mit Tipps, Informationen und humorvollen Geschichten für alle entscheidenden Lebensphasen Ihres Kindes bis zum achten Geburtstag senden wir Ihnen passend zum Alter sukzessive zu. Sie werden sehen: Mit den richtigen Impulsen ist (fast) alles kinderleicht! Unsere Webinarreihe „Projekt Leben“ gibt Ihnen im direkten (Online-)Austausch mit anderen Eltern ebenfalls wichtige Tipps. Das nächste Familienthema ist die Mediennutzung bei Grundschulkindern am 29. September.

Sie brauchen individuelle Beratung? Unsere Sozialberatung ist derzeit online für Sie da und hilft in familiären Konfliktsituationen bzw. bietet auch Mediation. Bald kann es zudem sicher wieder mit den Eltern-Kind-Coachings vor Ort losgehen: Wir planen die ersten Termine ab Sommer. Übrigens führen wir auch gern Gespräche mit Ihren Kindern allein, denn nicht immer kommt man als Mutter oder Vater an die eigentliche Ursache des Problems heran. Melden Sie sich telefonisch unter 0800 0600 0800 oder per E-Mail an

sozialberatung@stiftungsfamilie.de und wir loten gemeinsam aus, was das Beste für alle ist – wie in einer richtigen Familie eben.

Sie sind gerade Mama oder Papa geworden und Teil der Stiftungsfamilie? Wir begrüßen Ihr Baby bis zu einem Jahr mit einem fünfteiligen Geschirrsatz im lustigen Tierdesign und einem bestickten Dreieckstuch. Wussten Sie schon? Rund 6.000 Mal müssen Sie Ihr Kind wickeln, bis es aufs Töpfchen gehen kann. Mit dem kostenlosen Windelabo für alle Hilfberechtigten entlasten wir Sie finanziell – ebenso durch unsere Spielepakete, damit Ihr Kind spielend und (vor)lesend die Welt entdeckt.

Also, lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass unsere Kinder trotz der Pandemie eine gute Zeit haben, dass sie lernen und lachen und spielen – und vor allem, dass sie voller Optimismus durchstarten können.

Gleich auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) oder bequem vom Handy aus in unserer App schauen: Hier finden Sie alle angesprochenen Angebote, die jeweiligen Voraussetzungen für den Leistungsbezug, aktuelle Informationen, wichtige Tipps, konkrete Ansprechpersonen und weiterführende Links. Übrigens finden Sie uns auch auf DB Planet und in den sozialen Medien. Und wenn Sie nichts verpassen wollen, dann abonnieren Sie gleich unseren zweiwöchentlich erscheinenden Newsletter.



Manchmal ist es gar nicht so leicht, alle Bedürfnisse unter einen Hut zu kriegen und dann auch noch tolle Ideen zu haben. Unsere „Miteinander in der Familie“-Seite gibt Ihrer Kreativität einen Schubs und vereint die besten Tipps, Links und Anregungen für Ihren Familienalltag mit Schwung – von kostenlosen Ausmalbildern und Bastelideen über wertvolle Tipps zur Mediennutzung, Links zu lehrplanrelevanten Themen im Bildungsfernsehen und Nachrichten für Kinder bis hin zu interessanten Kinderbuchpodcasts und schönen Ausflugsideen. Und wenn Sie nicht selbst zum Vorlesen kommen, dann leihen Sie sich doch einfach die Vorleserinnen der Stiftungsfamilie!

Puh, endlich geschafft und die Kinder schlafen: Jetzt wird es aber Zeit für Ihre eigene Qualitätszeit, beispielsweise mit einer unserer virtuellen Museumstouren, die wir ebenfalls auf unserer Familienseite für Sie zusammengestellt haben.

# Musik macht schlau

Dass Musik Spaß macht, wissen wir schon lange. Aber dass sie auch klug macht, ist vielleicht nicht jedem bekannt. Wichtig ist allerdings, Musik nicht nur zu hören, sondern selbst zu machen: Musizieren fördert so ziemlich alles, was gut für uns ist, und es hemmt automatisch das nicht so Gute – schon allein deshalb, weil wir glücklicher beim Musizieren sind. Und das Beste: Es spielt überhaupt keine Rolle, welches Instrument Kinder spielen oder wie gut sie es tun.

Die DB Musik Ensembles wissen das natürlich schon lange, und da sie nicht nur so klug sind, selbst zu musizieren (na klar: um noch schlauer zu werden), möchten sie das auch fördern. Unter Leitung des charismatischen Dirigenten Patrick Chirilus-Bruckner (vgl. das Porträt im Magazin 2/2020) gaben die Musiker deshalb ein fulminantes Benefizkonzert und spendeten die Einnahmen für Kinder, deren Eltern sich kein Instrument leisten können. Denn jeder verdient Musik! Unter diesem Slogan hatten wir alle Kinder, die sich sehnsüchtig ein Instrument wünschen, dazu aufgerufen, uns zu schreiben, zu malen, zu dichten, zu filmen oder zu singen und uns dabei mitzuteilen, warum gerade sie ein Instrument verdient haben. Und, ganz ehrlich: Mit diesen schönen

Antworten hatten wir nicht gerechnet und wir waren zu Tränen gerührt, haben gelacht und uns über so viel Kreativität gefreut.

Pssst! Wir dürfen leider keine Details verraten, aber wir können Ihnen sagen, dass die Wünsche aus ganz Deutschland kamen. Und welche Instrumente wünschen sich die Kinder? Vom Klavier und von der Gitarre über das Keyboard und die Klarinette bis hin zur Trommel und zum Schlagzeug ist alles vertreten. Oje, da legen wir doch am besten gleich Ohrenschützer mit dazu. Aber, liebe Nachbarn, denken Sie daran, wenn Musik aus der Wohnung über Ihnen dringt: Sie sind an der Förderung des musizierenden Kindes direkt beteiligt und tun also durch Ihr Zuhören quasi Gutes. 😊

Verschiedenste Studien belegen, dass Musizieren gut für die Intelligenz ist – insbesondere bei Kindern. Wie keine andere Tätigkeit stimuliert Musik das Gehirn, und die beiden Hirnhälften interagieren stärker miteinander. Kinder lernen, genau zuzuhören, eigene Gefühle wahrzunehmen und sie durch Musik auszudrücken. Und mehr noch: Je früher Kinder mit dem Musizieren beginnen, desto mehr fördert es sogar die Sprachkompetenz.

# Sie sind die Besten!

Miteinander – Füreinander: Das ist bei uns in der Stiftungsfamilie nicht nur ein Slogan. Wir sind miteinander füreinander da, und Sie machen das nicht nur möglich, sondern Sie sind Teil davon. Uns erreichen viele Briefe, E-Mails und Telefonate, in denen Sie sich für unsere Arbeit bedanken. Vor ein paar Tagen rief uns z. B. ein langjähriger Förderer an, der sagte, dass es ihm immer gut gegangen sei, auch finanziell, und er deshalb etwas zurückgeben wolle. Darüber freuen wir uns wirklich sehr. Zwei dieser Feedbacks haben wir beispielhaft für alle anderen hier abgedruckt – und da uns diese schönen Worte etwas verlegen machen, antworten wir Ihnen doch einfach mit diesem Bild von John, der sich gemeinsam mit Mama Jasmin sichtlich über sein Windelabo freut.



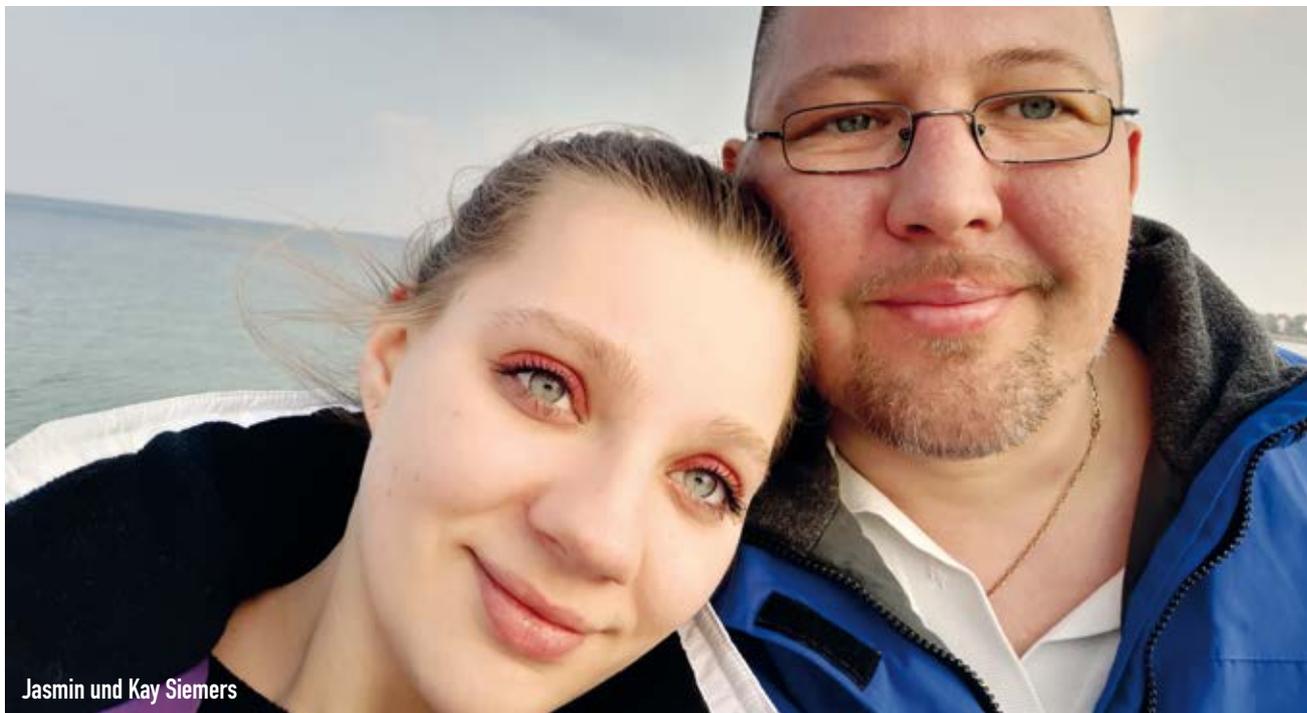
Klaus Schäfer

„Heute möchte ich mich doch einmal bedanken für die Angebote der Stiftungsfamilie. Auch, dass den ‚Familienmitgliedern‘ in schwierigen Situationen geholfen wird, finde ich sehr gut. Jetzt sind die Stiftungen wirklich zu einer Familie geworden, in der die einzelnen Mitglieder füreinander da sind und wir im Rahmen unserer Möglichkeiten helfen können. Vielen Dank dafür! Aber auch die neuen Hilfsangebote finde ich wichtig. Ich bin jetzt seit fast 50 Jahren Mitglied und freue mich immer wieder über die positiven Veränderungen. Ich habe für Familie Hager eine Spende überwiesen. Sollte mehr Geld zusammenkommen, als für die Baumaßnahmen notwendig ist, verwendet das Geld bitte für andere Hilfeberechtigte bzw. für die Stiftung EWH.“

„Als ich das letzte Magazin erhalten habe, war ich, wie immer, begeistert von eurer Arbeit. Es ist einfach toll, was die Stiftungsfamilie alles anbietet: von sportlich über künstlerisch bis hin zur psychischen Stärkung. Ich finde es super, dass so viele Menschen, ob nun fest angestellt, ehrenamtlich tätig oder durch ihren Förderbeitrag, jedem Einzelnen in der Gemeinschaft Zuspruch, Unterhaltung und Unterstützung bieten. Nicht nur, dass man schöne Reisen buchen kann, was für sich gesehen schon toll ist: Auch die Seminare, wie z. B. die Fotografie oder auch die therapeutische Beratung, finde ich sensationell. Es werden einfach alle Dinge angesprochen, die im Leben wichtig sind. Ihr sagt ja immer, wir sind wie eine Familie, und genau das ist sie auch. Seit etwas über einem Jahr bin ich nun auch ehrenamtlich dabei, und ich empfinde es genauso: als familiär. Vielen Dank für eure unermüdliche Arbeit und das Engagement für andere! Genau das ist es, auf was es im Leben ankommt.“



Susanne Hansel



Jasmin und Kay Siemers

## „Meine Kollegen fehlen mir sehr“

Kay Siemers kämpft gegen eine schwere Krankheit. Das Team vom Servicebüro Hamburg und weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftungsfamilie unterstützen ihn und seine Familie, wo sie nur können.

Schon seit über eineinhalb Jahren ist Kay Siemers nicht mehr berufsfähig, da er an Multipler Sklerose erkrankt und krankgeschrieben ist. Bisher konnte er über einen Rollator beweglich bleiben, aber durch einen weiteren schweren Schub Ende des letzten Jahres ist er jetzt an den Rollstuhl gefesselt und mittlerweile komplett auf die Hilfe anderer Personen angewiesen, da die Lähmungserscheinungen zugenommen haben. Der 45-Jährige hat drei Söhne: je einen im Alter von drei und sechs Jahren, die in seinem Haushalt leben. Sein 12-jähriger Sohn lebt nicht bei ihm, weil er aus seiner ersten Ehe stammt. Seine Ehefrau Jasmin ist nicht mehr berufstätig und kümmert sich ganz um die Familie.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Steffi Meyer, die Leiterin des Servicebüros Hamburg, unter [steffi.meyer@stiftungsfamilie.de](mailto:steffi.meyer@stiftungsfamilie.de) oder der Telefonnummer 0172 6612886

Seit 1993 ist Kay Siemers bei der Deutschen Bahn und seitdem auch Teil der Stiftungsfamilie. Als Eisenbahner im Betriebsdienst arbeitete er bei DB Station und Service in Hamburg-Altona. „Meine Aufgaben sind beziehungsweise waren, mobilitätseingeschränkten Reisenden beim Ein- und Ausladen zu helfen, Hotel- und Taxischeine auszustellen, Fundsachen anzunehmen und herauszugeben

sowie Reisenden in schwierigen Situationen weiterzuhelfen“, erklärt Kay Siemers. „Die Vielfältigkeit meines Berufs hat mir immer sehr viel Freude bereitet und meine Kollegen fehlen mir jetzt sehr!“

Kay Siemers' Kolleginnen und Kollegen sind sehr betroffen vom schweren Schicksal des engagierten und beliebten Mannes. Die Stiftungsfamilie hat der Familie Ende letzten Jahres schon mit kurzfristigen finanziellen Hilfen unter die Arme greifen können. Aber da Kay Siemers seit November 2020 Rente erhält, kann sich die fünfköpfige Familie viele Anschaffungen, die dringend notwendig wären, nicht leisten. Das Servicebüro Hamburg kümmert sich um die Familie, soweit dies möglich ist. Unsere Sozialarbeiterin Frauke Heinemeyer berät und begleitet die Siemers. Sie unterstützt bei Anträgen bei der Pflegekasse, zum Beispiel, wenn es um den Pflegegrad geht, oder beim Schriftverkehr mit der Krankenkasse.

Wir hoffen, damit zumindest einen kleinen Beitrag zu leisten, um der Familie etwas helfen zu können. Unsere Gedanken sind bei euch.

# „Das ist eine wunderbare Sache“

Einkaufen, staubsaugen oder Fenster putzen – mit zunehmendem Alter wird Alltägliches oft zur Herausforderung. Um ältere Menschen zu unterstützen, bieten fast 18.000 helfende Menschen bei Pflegix, der Vermittlungsplattform für Pflegekräfte und Alltagshelfer, ihre Dienste an. Bis zu 20 Stunden Dienstleistungen ihrer Wahl in einem Zeitraum von sechs Monaten können Menschen, die selbst in der Bahnbranche beschäftigt waren, deren (Ehe-) Partner oder Hinterbliebene pro Haushalt nutzen.

## „Das ist eine wunderbare Hilfe“

Wilhelm Weiß aus Hessisch Oldendorf ist ein solcher Senior, der seit circa vier Jahren Pflegix nutzt: Zweimal im Monat kommt eine Haushaltskraft zu ihm nach Hause, um zum Beispiel das Bad zu reinigen, für ihn einzukaufen oder die Betten neu zu beziehen – alles körperlich anstrengende Tätigkeiten, die dem an sich rüstigen Mann und seiner Ehefrau, zusätzlich zu den anderen anfallenden Hausarbeiten, einfach zu viel werden. Der 87-Jährige ist deshalb sehr froh darüber, solch tatkräftige Unterstützung zu erhalten. Der ehemalige Eisenbahner und Seniorenbetreuer ist jedenfalls von Pflegix überzeugt: „Das ist eine wunderbare Sache!“

## „Ich kann Pflegix nur weiterempfehlen!“

Helene Hanning nutzt als Haushaltskraft die Vermittlungsplattform Pflegix, um Menschen zu finden, die ihre Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Über die Stiftungsfamilie hat sie von diesem Service gehört. Rund sechs Stunden im Monat arbeitet sie für „ihre“ Familie, fährt sie zum Arzt, geht einkaufen, saugt die Wohnung einmal von oben bis unten durch. „Alles, was gerade anfällt, wird von mir erledigt“, erzählt sie. „Das Schöne an Pflegix ist, dass Menschen, die einfach so jemanden suchen und das nicht über einen Pflegedienst machen möchten, hier fündig werden. Ich kann die Plattform Freunden und Bekannten auch nur weiterempfehlen.“

### INFORMATIONEN UND KONTAKT:

TELEFON: 069 809076-166  
E-MAIL: [HILFEN@STIFTUNGSFAMILIE.DE](mailto:HILFEN@STIFTUNGSFAMILIE.DE)  
[WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE](http://WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE)



# Sprach-App für einfaches Deutsch – kostenfreie Lizenzen erhältlich

Azubis, Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger lernen während der Ausbildung bei der Deutschen Bahn viele Fachbegriffe. Mitarbeitende mit Flucht- oder Migrationshintergrund stehen dabei vor einer doppelten Herausforderung: Sie müssen neben all den für sie fremden Fachbegriffen noch Deutsch als eine neue Sprache erlernen. Projekt SUKI hat im vergangenen Jahr gemeinsam mit DB Training, Learning & Consulting die Sprach-App „clever büffeln“ entwickelt. Sie übersetzt Fachbegriffe in einfaches Deutsch und hilft beim Verstehen. So lernt man spielerisch technisches Vokabular, das für die Arbeit bei der Bahn benötigt wird. Für 2021 gibt es für DB-Mitarbeitende über unser Projekt SUKI noch kostenfreie Lizenzen – registrieren Sie sich jetzt kostenlos! Infos gibt's auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)





# Glücklich zu Hause

Mehr als ein Jahr lang suchte Fahrwegpfleger Djibril Zongo nach einer Wohnung. Nun war die Suche endlich von Erfolg gekrönt: Möglich gemacht hat dies die Hilfe seiner Kolleginnen und Kollegen und eine Kooperation zwischen der Deutschen Bahn und dem Immobilienkonzern Vonovia.

Vor drei Jahren kam Djibril Zongo als Flüchtling aus Burkina Faso nach Deutschland. Nachdem er drei Jahre lang in einem Wohnheim für Geflüchtete gelebt hatte, konnte er im Januar nun endlich in seine erste eigene Wohnung ziehen. Dass es dazu kam, hat der 31-Jährige lange Zeit nicht für möglich gehalten: Die Wohnungssuche dauerte ungefähr ein Jahr und verlangte ihm viel ab.

Was Djibril Zongo durchhalten ließ, war die Unterstützung seiner Arbeitgeberin und seiner hilfsbereiten Kolleginnen und Kollegen bei der Bahn. Im September 2019 hatte er als Fahrwegpfleger bei den DB Fahrwegdiensten in Berlin angefangen.

Nach seinem Start bei der Deutschen Bahn wendete sich Djibril Zongo in aufenthaltsrechtlichen Fragen an das Projekt SUKI, das sich um soziale und kulturelle Integration kümmert. Das Projektteam verknüpfte ihn darüber hinaus über das Lotsenprogramm mit seiner Kollegin Anke Lindner, Referentin für Geoinformationssysteme bei den DB Fahrwegdiensten: „Ich habe Djibril als Soziallotsin beim Onboarding unterstützt und stand ihm auch bei seiner Wohnungssuche zur Seite“, sagt sie.

Noch im Dezember 2020 konnte er so den Mietvertrag unterschreiben und damit der 100. Vonovia-Mieter der DB Wohnraumoffensive werden. Das Unternehmen bietet auf der DB-eigenen digitalen Wohnungsbörse freie Wohnungen kautionsfrei an. DB-Mitarbeitende kommen einfacher an Besichtigungstermine und werden bevorzugt bei Wohnungsvergaben berücksichtigt. Djibril Zongo zog im Januar in sein neues Zuhause im Berliner Stadtteil Kaulsdorf ein. Beim Umzug halfen ihm Freunde. Auch DB-Kollegin Anke Lindner, die ihn als Lotsin unterstützt, packte gemeinsam mit ihrer Familie an. Daneben konnte die Stiftungsfamilie bei der Erstausrüstung unterstützen.

Worauf sich Djibril Zongo jetzt freut, ist die Entlastung bei der Anfahrt zum Job, da seine Arbeitsstelle nur noch dreißig Minuten entfernt ist. Außerdem warten im Wuhletal tolle Joggingstrecken darauf, von ihm entdeckt zu werden. Aber das Wichtigste: „Nach drei Jahren im Wohnheim bin ich glücklich, endlich allein in meiner eigenen Wohnung leben zu können. Ich hatte viel Glück und bin dankbar für die Unterstützung, die ich bekommen habe, um dieses Ziel zu erreichen“, erzählt Djibril Zongo.

Wenn auch Sie sich im Lotsenprogramm engagieren möchten, melden Sie sich bei unserer Hotline unter der Telefonnummer 069 809076-288, per E-Mail an [suki@stiftungsfamilie.de](mailto:suki@stiftungsfamilie.de) oder registrieren Sie sich gleich mithilfe des QR-Codes



# Raus, rauser, am rausesten!

Ob Mountainbike oder Motorrad, ob Hollandrad (ja, das mit der lustigen Klingel vorndran) oder E-Bike: Hauptsache zwei Reifen! Erlaubt ist, was gefällt, und das Gebot der Stunde ist, draußen zu sein und sich dort möglichst viel zu bewegen. Denn das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Mit dem Bike unterwegs zu sein, bringt einfach Spaß – und ganz nebenbei sehen Sie bombastische Landschaften, nehmen kleine und große Erlebnisse für Ihre persönliche Erinnerungskiste mit und kreieren Ihre eigenen kleinen Auszeiten. Wo das geht? Na, bei uns, das ist doch klar!

Unsere Hotels und Ferienwohnungen sind idealer Ausgangspunkt für Ihr persönliches Ausflugsprogramm auf zwei Rädern. Denn sie liegen in den schönsten Gegenden Deutschlands und bieten beste Voraussetzungen, um jetzt richtig durchzustarten. Ob individuell geplant oder vom Hotel organisiert: Wenn wir uns derzeit auf etwas freuen können, dann ist es der Sommer, der vor der Tür steht – und damit endlich wieder die Möglichkeit, draußen zu sein. Sie werden sich wundern, wie abwechslungsreich die Natur hierzulande sein kann, je nach dem, wie Sie sich in ihr bewegen: Motorrad fahren ist nur auf der Route 66 cool? Die besten Mountainbikereviere gibt's in Österreich? Von wegen! Ihr Hollandrad darf ja auch nicht nur in Holland radeln. Also,

schwingen Sie sich in Ihren Sattel und los geht's, beispielsweise in Richtung Harz.

Das BSW-Erlebnishotel Festenburg ist top ausgestattet für alle, die auf zwei Rädern unterwegs sind, angefangen mit der hauseigenen Fahrradgarage. Außerdem gibt's allerlei Werkzeuge, Pumpen und Schläuche und ausreichend Wasch- und Trockenmöglichkeiten fürs Bike und die entsprechende Bekleidung. Der Bikepark Hahnenklee ist nicht weit entfernt und lässt garantiert so manches Bikerherz hüpfen. Für gutes Essen, Indoorpool und Saunalandschaft ist selbstverständlich auch gesorgt. Ihren gemütlichen Ausklang nach einem ereignisreichen Tag könnten Sie gemeinsam mit den Motorradfahrern an der Feuerschale genie-

ßen, denn die coolen Jungs und Mädchen sind auch schon unterwegs und cruisen durchs Reich der Hexen. Übrigens wurde der Harz bis ins Mittelalter „Hart“ genannt, und auch wenn böse Zungen behaupten, dies bedeute „bewaldeter Hang“, so wissen wir es doch besser: Denn wenn Sie wirklich etwas erleben wollen, dann bietet sich das höchste Gebirge Norddeutschlands mit seiner artenreichen Flora und Fauna, ausgedehnten Wäldern und wilden Flussläufen mehr als an. Aber keine Angst: Sie dürften auch einfach nur spazieren gehen oder eines der hübschen Städtchen in der Umgebung besichtigen. Seien Sie allerdings auf der Hut: Nicht, dass plötzlich eine Hexe Ihren Weg kreuzt – oder war's ein Biker?



# Ihre ganze Urlaubswelt 2022

Das haben Sie sich redlich verdient: Nach all den Unsicherheiten wegen der Coronapandemie, die uns in diesem Jahr noch auf Trab halten wird, legen wir Ihnen die ganze Urlaubswelt unserer Hotels und Ferienwohnungen fürs kommende Jahr ans Herz, hurra! Denn da sollte ja nun wirklich nichts mehr schiefgehen und Sie können beruhigt planen. In Deutschland Urlaub zu machen, ist nicht nur schön, sondern auch sicher. Buchen Sie ab Juni dieses Jahres Ihre nächste Wohlfühlzeit bei uns: Diesem Magazin liegt die druckfrische Informationsbroschüre für 2022 bei – also nichts wie ran ans Durchblättern und Träumen! Wir senden Ihnen auch weitere Exemplare zu, falls Sie die Broschüre an Ihre Familie oder Freunde weitergeben wollen. Melden Sie sich gern bei uns per Telefon: 0821 2427-300 oder E-Mail: [reservierung@stiftungsfamilie.de](mailto:reservierung@stiftungsfamilie.de). Sie schauen lieber online? Kein Problem: [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

**BUCHEN SIE  
AB JUNI IN IHREN  
BSW-HOTELS UND  
-FERIENWOHNUNGEN**

Damit Sie entspannt buchen, haben wir auch in diesem Jahr zwei Buchungsstarttermine je nach Lage der Häuser für Sie vorbereitet: Buchungsstart für die Hotels und Ferienwohnungen an Nord- und Ostsee ist der 01. Juni 2021, für alle anderen Standorte gilt der 01. Juli 2021. Wir freuen uns auf Ihre Buchung – und auf Sie! Bei uns gilt auch im Tourismus: Wir sind Familie! Die Arbeitswelt in unseren Hotels und Ferienwohnungen ist geprägt vom Solidargedanken der Stiftungsfamilie und der sozialen Verantwortung gegenüber unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und ihren Familien, regionalen Geschäftspartnern sowie unserer Umwelt. Und sie ist geprägt von der Freude, Sie als unsere Gäste begrüßen zu dürfen und Ihnen einen unvergesslichen Urlaub zu bereiten. Durch die Pandemie haben so einige Reiseanbieter die Chance genutzt, ihre Preise anzuhöhen. Nicht mit uns! Auch Sie, liebe Förderinnen und Förderer, ermöglichen diese Fairness durch Ihre Treue, für die wir uns nicht oft genug bedanken können. Wir tun das, indem wir Ihnen stabile Preise, eine familiäre Atmosphäre und moderne Häuser in den schönsten Gegenden Deutschlands bieten.

# JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

## DIE STIFTUNGSFAMILIE BSW & EWH

unterstütze ich ab (Datum) \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.

## ANGABEN ZUR PERSON (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Herr  Frau Titel \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Straße \_\_\_\_\_ PLZ Ort \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ Arbeitgeber/Unternehmensbereich \_\_\_\_\_  
Ich bin  berufstätig  Rentner/Versorgungsempfänger  Hinterbliebener  Kind/Enkelkind  
 Auszubildender/Studierender \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ (Ende der Ausbildung/des Studiums)

## STIFTUNG BSW - MONATLICHER BEITRAG

EUR 3,00 (Mindestbetrag)  EUR 5,00  EUR 10,00  anderer Betrag: \_\_\_\_\_  EUR 1,50 (Auszubildender/Studierender)

## STIFTUNG EWH - MONATLICHE SPENDE

EUR 0,50 (Mindestbetrag)  EUR 2,00  EUR 5,00  anderer Betrag: \_\_\_\_\_

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, bis auf Widerruf, die von mir angegebenen Beträge mittels Lastschrift einzuziehen.  
Bankeinzug  am 12. des Monats  am 25. des Monats  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich  
vom Konto des Kontoinhabers:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
IBAN \_\_\_\_\_ Name des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum  \_\_\_\_\_ Unterschrift des Kontoinhabers  \_\_\_\_\_

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179 Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

## DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ihre personenbezogenen Daten werden von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, für den Beitritt, Ihre Betreuung als Förderer und/oder Spender sowie an Sie gerichtete postalische Werbung verarbeitet. Der werblichen Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen.

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftungsfamilie BSW & EWH zu Zwecken der Werbung kontaktiert zu werden,  
 per Telefon  per E-Mail

Diese Einverständniserklärung ist gegenüber der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufbar. Ihren Widerruf richten Sie bitte schriftlich an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Die Daten werden von uns gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet und nur zu den oben genannten Zwecken (SEPA-Lastschriftmandat) und zur Erfüllung der allgemeinen Stiftungsaufgaben (Versand Magazin etc.) genutzt. Eine darüber hinausgehende Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Sie haben der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, gegenüber folgende Rechte auf Widerspruch gegen die Verarbeitung: Recht auf Auskunft, Recht auf Berichtigung, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit, Recht sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, zu beschweren. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zwecks der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Für Fragen und Anregungen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Datenschutzbeauftragte, Münchener Str. 49, 60329 Frankfurt am Main.

Ort, Datum  \_\_\_\_\_ Unterschrift  \_\_\_\_\_

## BITTE AUSFÜLLEN UND ZURÜCKSENDEN AN:

Stiftungsfamilie BSW & EWH - Servicezentrum - Bleicherufer 11 - 19053 Schwerin  
Telefon: 0800 2651367 - Fax: 0385 7788933 - E-Mail: info@stiftungsfamilie.de



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH



## Trendsport Wandern

Längst hat das Wandern sein Image als Rentnersport verloren. Nicht erst seit der Coronapandemie sind es ganz neue Zielgruppen, die das Wandern für sich entdeckt haben. So machen sich inzwischen auch Familien und auch die jüngere Generation, die mehr auf Natürlichkeit und Umweltbewusstsein setzt, auf den Weg.

Die Gründe dafür, dass Wandern zum neuen Trendsport avanciert, liegen auf der Hand. In einer Welt, in der so vieles digital stattfindet, suchen immer mehr Menschen einen Ruhepol und einen Gegensatz zum virtuellen Dasein. Mit einem wachsenden Umweltbewusstsein kommt auch der Wunsch nach mehr Naturverbundenheit zurück. Was liegt da näher, als beim Wandern Ruhe und Entspannung zu finden und zu entschleunigen?

Und das Gute liegt so nah. Um wandern zu gehen, muss man nicht in die Ferne schweifen – was auch in Coronazeiten sehr praktisch ist. Wanderwege findet man meist nicht weit von der Haustür entfernt. Allein in Deutschland gibt es 190.000 Kilometer wanderbare Wege.

### Warum Wandern so gesund ist

Neben der Entspannung im Grünen bringt das Wandern noch einige weitere Vorteile mit sich. Zum Beispiel sorgt es für mehr Sauerstoff im Gehirn. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Statt Stress durchfluten beim Wandern Glückshormone den Körper. Muskeln und Gelenke werden durch eine Wanderung gestärkt, der Cholesterinspiegel im Blut wird gesenkt. Wandern ist zudem gut für das Immunsys-

tem und beugt altersbedingten Verschleißerscheinungen vor. Wer neu in den Wandersport einsteigt, sollte wie auch bei anderen Sportarten mit kleinen Touren starten. Denn je nach Schwierigkeitsgrad der Wanderstrecke muss der Körper auf die Belastung vorbereitet werden. So beugt man Muskelkater und Verletzungen vor. Deshalb sollten Sie sich vor einer größeren Wandertour gut aufwärmen und Ihre Muskeln dehnen.

### Auch daran denken

In Ihren Wanderrucksack gehören Getränke und je nach Länge der Strecke auch etwas Proviant, ebenso ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und Verbandszeug sowie ein Taschenmesser. Auch auf das richtige Schuhwerk sollten Sie achten. Gerade für länger Touren sind gute Wanderschuhe das A und O. Turnschuhe reichen nicht aus, denn die Trittfestigkeit fehlt hier. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sich die Wanderschuhe gut dem Fuß anpassen. Und laufen Sie die Schuhe auf kleinen Touren ein, bevor Sie damit den nächsten Wanderurlaub antreten.

### Die BAHN-BKK unterstützt Ihre Wanderaktivität

Wenn Sie regelmäßig wandern gehen, können Sie das Deutsche Wanderabzeichen erlangen. Dieses können Sie als eine Aktivität für unseren Gesundheitsbonus anrechnen lassen. Zusammen mit noch einer weiteren Gesundheitsmaßnahme erhalten Sie bereits 60 Euro. Pro Jahr können es bis zu 150 Euro werden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bahn-bkk.de/](http://www.bahn-bkk.de/) gesundheitsbonus





Heidi Kleinhenz ist in der Rhön – dem Gebiet zwischen Bayern, Hessen und Thüringen – geboren und aufgewachsen. Die 42-Jährige arbeitet seit Herbst 2016 im Servicecenter des DB Museums und erzählt uns von ihrem Berufsalltag sowie den pandemiebedingten Einschränkungen.

#### **Welche Ausbildung haben Sie?**

Nach meinem Schulabschluss habe ich zunächst eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau gemacht. Nach verschiedenen Stationen in München und Nürnberg bin ich 2016 im DB Museum gelandet.

#### **Wo leben Sie?**

Ich lebe mitten in der lebendigen und bunten Nürnberger Südstadt. Mir gefällt die besondere Mischung der Menschen und Geschäfte aus verschiedenen Kulturkreisen.

#### **2016 haben Sie dann im DB Museum angefangen.**

Ja, ich bin über die DB Zeitarbeit ins DB Museum gekommen. Von Anfang an habe ich mich sehr wohlfühlt, denn ich mag einerseits die besondere Atmosphäre, die das Museum ausstrahlt, und andererseits den täglichen Umgang mit ganz unterschiedlichen Menschen.

#### **Was genau gehört zu Ihren Aufgabenfeldern?**

Sie sind sehr vielfältig, kein Tag gleicht dem anderen. Ich nehme die Anrufe unsere Servicehotline entgegen und bin damit Ansprechpartnerin für alle Fragen und Wünsche rund um das DB Museum. Dazu gehört auch, dass ich unsere zahlreichen E-Mail-Anfragen bearbeite und Rundgangsbuchungen entgegennehme. Das geht natürlich nicht ohne Beratung, denn jede Gruppe soll die für ihre Bedürfnisse perfekte Führung bekommen. Anschließend kümmere ich mich um die personelle Besetzung der Führungen und die Rechnungsstellung. Die meisten unserer Artikel aus dem Museumsshop können auch über unser Servicecenter gekauft werden. Und wir haben immer ein offenes Ohr für Wünsche und Anregungen unserer Museumsgäste.

#### **Stemmen Sie das allein?**

Nein, wir sind zu zweit. Wir haben insgesamt drei Standorte (Nürnberg, Koblenz und Halle/Saale), für die wir die zentrale Anlaufstelle sind. Daher teile ich mir die Arbeit mit meiner Kollegin, damit wir einen perfekten Service bieten können.

#### **Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?**

Meist beginne ich mit der E-Mail-Bearbeitung, sodass die Anfragen vom Vortag abgearbeitet sind, bevor die neuen reinkommen. In der Zeit von 9 bis 13 Uhr sind wir dann auch telefonisch über unsere Servicehotline 0800 32687386 zu erreichen. Wir beantworten Fragen zu den Öffnungszeiten oder beraten rund um den



# Lachen und Fröhlichkeit“

Museumsbesuch, zum Beispiel zu den Rundgängen und Kindergeburtstagen. Außerdem ist das Servicecenter zentrale Anlaufstelle für unsere Museumskolleginnen und -kollegen. Denn wir unterstützen sie auch beispielsweise beim Flyerversand oder bei kleineren Rechercharbeiten für Ausstellungen oder Veranstaltungen.

## Am meisten Spaß macht Ihnen . . .

... der Kontakt mit Menschen. Oft telefoniere ich mit jemandem, der wirklich spannende Geschichten zu erzählen hat. Rund um die Bahn hat jeder so seine Erlebnisse und diese werden immer gerne mit uns geteilt.

## Sind Sie viel unterwegs oder mehr am Schreibtisch?

Ich bin die meiste Zeit am Schreibtisch, genieße aber auch Besuche in unserer Bibliothek und Rundgänge durch unsere Ausstellung.

## Wie geht das Museum mit dem Lockdown um?

Während des Lockdowns fehlte uns das Wichtigste – unsere Besucherinnen und Besucher. Wir haben sehr schnell beschlossen: Wenn unsere Gäste nicht zu uns kommen können, dann kommen wir eben zu ihnen! Deshalb gibt es nun das „DB Museum für zu Hause“. Auf unserer Webseite [www.dbmuseum.de](http://www.dbmuseum.de) bieten wir verschiedene virtuelle Rundgänge an, bei denen man das DB Museum in 360 Grad erleben kann – und das bequem vom Sofa aus. Außerdem kann man bei uns digitale Liveführungen buchen und für die vielen virtuellen Besprechungen gibt es kostenlose Microsoft-Teams-Hintergründe mit unseren schönsten Zügen.

## Wann kamen Sie zum ersten Mal mit der Stiftungsfamilie in Kontakt?

Das erste Mal kam ich 2017 bei unserer Betriebsversammlung mit der Stiftungsfamilie in Kontakt. Und bin auch direkt eingetreten, denn die Stiftungsfamilie unterstützt viele tolle Projekte, die ich sehr wichtig finde.

## Was bedeuten die Stiftungen BSW und EWH für Sie im Hinblick auf Ihr berufliches Umfeld?

Die beiden Außenstandorte des DB Museums werden durch deren ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter maßgeblich unterstützt. Daher ist die Arbeit der Stiftungsfamilie und insbesondere ihrer Freizeitgruppen sehr wertvoll für uns.

## Bitte beenden Sie folgenden Satz: Soziales Engagement bedeutet für mich, . . .

... auch an andere zu denken und nicht nur an sich selbst.

## Haben Sie Familie?

Ja, mein Partner und ich haben zusammen einen drei Jahre alten Sohn.

## Gibt es eine verrückte Sache, die Sie unbedingt noch machen möchten?

Ja, die gibt es und sie wird auch in naher Zukunft umgesetzt: Wir möchten gemeinsam mit unserem Sohn eine Zeitkapsel packen und diese dann vergraben. Da kommen zum Beispiel ein paar Babysachen rein, Spielzeug, ganz viele Fotos und natürlich ein Brief an sein zukünftiges Ich.

## Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Zeit mit meiner Familie verbringen. Wir lieben Gesellschaftsspiele und erkunden die Spielplätze in der Region. Und wenn ich Zeit für mich habe, lese ich gerne Krimis oder male. Neuerdings powere ich mich jeden Abend mit Hula-Hoop aus.

## Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, was würden Sie sich wünschen – egal ob privat oder beruflich?

Ich wünsche mir das Ende dieses Lockdowns, sodass alle wieder uneingeschränkt ihre Familie und Freunde treffen können. Außerdem wünsche ich mir wieder mehr Lachen und Fröhlichkeit. Das geht manchmal im Alltag etwas unter. Und natürlich wünsche ich mir, dass alle gesund bleiben.

# Biete

## Bücher, Bilder etc.

40 Jahre DB 1949-89, Sonderausgabe zum 40. Geburtstag der Deutschen Bundesbahn, Die DB in Farbe 1950-1990, Sonderausgabe für die Gewerkschaft der Eisenbahner Deutschlands (GdED), Loseblattsammlung mit Fotos (29 Einzel- bzw. Doppelblättern), Historische Eisenbahn Frankfurt e.V. – Wissenswertes über den Verein und seine Fahrzeuge v.g. Broschüren sind ungebraucht, Die elektrischen Einheitslokomotiven der Deutschen Bundesbahn v. Anton Joachimsthaler (2. Auflage), nur der Einband des Buches hat geringe Gebrauchsspuren. Anfragen unter Tel. 06374 1296 oder per Mail an e.munkow@t-online.de

DB-Kursbücher (Gesamtausgabe): Sommer 1978-1984, 1986-1990, 1996, 2002, 2006, Winter 1978/79, 1980/81-1990/91, 1996/97, 2005/06, Jahresfahrplan 1992/93-1995/96, 1997/98-1998/99, 2000/01-2004/05, 2006/07-2007/08, DR-Kursbücher Sommer 1976, Winter 1975/76, 1980/81-1981/82, Jahresfahrplan 1984/85-1985/86, 1988/89-1990/91, Kursbücher ausländ. Bahnen: BR, DSB, FS, NS, NSB, ÖBB, SBB, SNCB, SJ, Originaleisenbahndias: Triebfahrzeuge, Bahnhöfe (In- und Ausland), Eisenbahnpostkarten. Telefon: 0661 3803376

1. Bilden der Züge, Band 32, 3. Auflage, Eisenbahn-Lehrbücherei der Deutschen Bundesbahn, 2. Bedienen mechanischer und elektromechanischer Stellwerke, Band 34, 2. Auflage, Eisenbahn-Lehrbücherei der Deutschen Bundesbahn, 3. Der Ratgeber über Sp Dr 60 Stellwerke, 3. Auflage, Schriftenreihe Nr. 136, Verlag der GdED Frankfurt (Main), 4. Prüfungsfach Betriebsdienst Teil I bis IV, 7. überarbeitete Auflage, Verlag der GdED Frankfurt (Main), 5. Deutsche Bundesbahn, DV 482/1, Vorschrift für die Bedienung von Signalanlagen - Allgemeines- (Sig VB 1), gültig vom 1. Juli 1977 an, Preise zu 1.-5. jeweils verhandelbar. Kontaktaufnahme unter Manfred Randt, Telefon 05171 16639 oder E-Mail manfred.randt@gmx.de

Ich löse meine Kursbuchsammlung auf (von 1965 bis 2008): ausländische Kursbücher, DB, DR (jeweils auch Auslandskursbücher). Näheres: Telefon: 0761 74983

„Das Signal“ Monatsschrift für die Arbeit der Personalräte und Funktionäre der Gewerkschaft der Eisenbahner Deutschlands, 4 gebundene Jahrgänge (Buchform) in blauem Webeinband 1963, 1964, 1965, 1966, guter Zustand, Preis 45 Euro, versandkostenfrei. Ursula.Vietz@gmx.de

Verkaufe das „Große Archiv der Deutschen Bahnhöfe“ mit ca. 75 Einzelausgaben. Größtenteils original verpackte Ergänzungsausgaben von der Fa. Gera-Mond. Das Archiv habe ich nicht genutzt. Restliche Ergänzungsausgaben sind noch im Handel zu bekommen. Neuwert liegt bei ca. 1.000 Euro. Verkaufe das Werk gern an einen Interessenten auf VB. Mobiltelefon 0160 4404300

Verschenke 1) „Fahrzeugunterhaltung der DB“ - Fahrzeuge, Maschinen u. Weichen in den Ausbesserungs- u. Betriebswerken“, 3 Bände, je ca. 400 Seiten mit vielen Abbildungen, Verlag Georg Siemens, Berlin, 1966, 2) „Zeichen u. Anschriften an Schienenfahrzeugen“ mit vielen Erklärungen, Eisenbahn-Lehrbücherei, Bd. 121, 1965, 3) „Entwicklung der Lokomotiven, Lokomotivkessel, Heft 134, 1953, 120 S., 4) „Ausrüstung des Lokomotivkessels“, Heft 135, 1952, 112 S., 5) „Dampflokomotiven, Lokomotiv-Kunde“ Heft 2, 1943, 90 S., 6) „Allgemeine Einrichtungen an Lok und Tender“ Heft 139, 1953, 116 S. Abgabe gegen Porto. Anfragen an Luwe19@t-online.de

Rarität: Luxusausgabe Kursbuch 95/96 (28.5.1995 bis 01.06.1996), gebunden in weißes Leder mit umlaufendem Silberschnitt, nummeriertes Exemplar, Nr. 0749, Zugverzeichnis und Karte in eingebundener Tasche, 2568 Seiten. Außerdem Stationsverzeichnis der Eisenbahnen Europas, Ausgabe 1939 Barthol & Co., 1.050 Seiten. Hundert Jahre Deutsche Eisenbahn, 2. ergänzte Ausgabe 1938, 570 Seiten, komplett mit den meist fehlenden 3 Karten. Weitere Eisenbahnbücher sowie Telefonkarten mit Bahnmotiven. Anfrage hoerni1987@t-online.de Telefon: 06441 71638

Erlebnisswelt Eisenbahn/Züge, Zeitschriften mit dazugehörigen Filmen, Ausgaben 1-60, 75-100 Filme überwiegend noch original verpackt. Preis VB + Versandkosten Angebote an: Jahebo@t-online.de

## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „Suche/Biete“  
Kurhessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-marktplatz@zpluz.de  
Kostenfreier Service

## Sonstiges

Bodentresor aus Bahnhofsauflösung/ Abfertigungskasse, sehr schwer u. alt (ca. 55 x 38 x 38 cm), vmtl. Einzelanfertigung aus AW bzw. Schlosserei. Schreibmaschine Continental RBD Karlsruhe ca. 80/90 J. alt, Rechenmaschine Walther WSR 160, ca. 1960. Rechenmaschine Brunsviga 13ZK ED Stuttgart ca. 1950. Wandkalender DB 1977 „Abschied von der Dampflokomotive“ mit Abbildungen historischer Loks. Kontakt: 072558071

Briefmarken: Bundesrepublik Deutschland, Berlin, DDR, Österreich, Schweiz, Lindner-Vordruckblätter: Bundesrepublik Deutschland (2000-2008), Schweiz (1938-2006). Telefon 0661 3803376

Playmobil Bauernhof komplett Ende 70er/Anfang 80er, gut erhalten, gerne als Gesamtpaket, VB: 50 Euro, gut erhaltenes komplettes Tippkick Ende 60er/Anfang 70er, VB: 25 Euro, Kontaktmöglichkeit: MichaelaHoerbiger@web.de

22 BVG-Wandteller mit Busmotiven. Es sind unter anderem folgende Jahrgänge vorhanden: 1907, 1908, 1913, 1915 und 1934. Eine Uhr, die verkehrt herum läuft, ebenfalls mit Busmotiv. Komplettpreis VB 150 Euro. Besichtigung in Berlin-Mitte. Telefon: 030 463 53 57, Mobil: 0170 309 85 32

Ich möchte gerne meinen DB-Parka an einen anderen Interessenten verkaufen, da er seit meiner Pensionierung nur Platz im Kleiderschrank wegnimmt. Vielleicht ist ja ein anderer Eisenbahner daran interessiert. Er hat die Größe 54 und ist so gut wie neu, da ich in meiner Dienstzeit erst mal den alten Bundesbahnparka im Güterzuglokfahrdienst auftragen wollte. Für 50 Euro würde ich den Parka gerne verkaufen. Kontakt: 04285 5550469

Alte Karbidlampe (Bj. 1954) Originalzustand anzubieten. Verhandlungsbasis wäre 80 Euro. Telefon: 02041 51723; Mobil: 015205724107

## Modellbahn

Jubiläumzug für Garteneisenbahn, Spurweite 10, Zug: 1 Lok, 2 Wagen in Rot mit der Aufschrift „150 Jahre Deutsche Eisenbahn“. Kontakt per Telefon: 06502 3345





## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „...“  
Kurhessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-menschen@zplusz.de  
Kostenfreier Service

# Menschen verbinden

Attraktive Witwe, 70 Jahre, würde gerne einen netten, gepflegten Herrn kennenlernen. Bis 75 Jahre!

**Stichwort: Rhein-Neckar-Kreis/02**

Mein Ziel: noch viele gesunde, glückliche Lebensjahre genießen zu dürfen. Welcher mutige Herr getraut sich, mich zu begleiten? Ich bin 80 Jahre jung (er darf etwas jünger sein).

**Stichwort: Furchtlos/02**

Witwe, 70, 165, wünscht sich, einen liebenswürdigen Herrn mit Humor kennenzulernen. Bin gerne in der Natur unterwegs und mag Tiere (Hunde, Katzen). Zuschriften bitte mit Bild!

**Stichwort: NRW/02**

In meinem Alter von 94 Jahren bin ich noch lange kein Greis, der über den Bürgersteig schleicht und wohlbehütend den Gehstock führt. Nein, so bin ich noch nicht. Viel Energie wartet noch in meinem Körper, leben heißt leben, so meine Devise. Hinter meinem Haus befindet sich ein schöner Blumengarten, in welchem ich den Devisen den freien Lauf gebe. Ja, richtig ausschweifend lasse, um den Genuss der Schönheit wohlwollend aufnehmen zu können. Schön wäre es, diesen Genuss zu zweit zu genießen, doch ein „Zweit“ gibt es nicht, obwohl die große überdachte Terrasse, sogar beheizbar, genügend Platz bietet. Mit „Zweit“ möchte ich das Frauliche ansprechen, gleich welchen Alters, nur keine Angst, ich bin Nichtraucher, früherer Leistungssportler und 178 cm groß. Klar gesagt, ich erwarte die Antwort einer Nichtraucherin.

**Stichwort: Garten/02**

Gibt es in Schleswig-Holstein einen Herrn passenden Alters, der mit mir, Witwe, schlank, 166 cm, Kontakt aufnehmen möchte? Ich liebe es, an der frischen Luft zu sein, reise gerne, bin am Weltgeschehen interessiert, fahre Auto und wohne im Norden von S-H.

**Stichwort: Zwischen Nord- u. Ostsee/02**

Ich, m, 75 J., 1,75, NR, jung geblieben, mit Schäferhündin suche Partnerin, auch hundeorientiert.

**Stichwort: Lüneburger Heide/02**

# Suche

Große Lokmodelle der Firma Sieck, wie sie früher z. B. in Fahrkartenausgaben, an Messeständen der DB oder auch in Reisebüros zu sehen waren (Maßstab 1 : 20).  
Telefon: 04183 778844

Quartette, Fußballanstecknadeln, Modellautos, VW T1 Bus und Käfer, Eisenbahnpostkarten, Postkarten mit Personenwagen der DR und DB, alte Straßenschilder, Bahnschilder. Kontakt: andreassch1983@gmx.de

Suche das Buch „Auf schmaler Spur durch Südtirol“ von Josef Dultinger oder evtl. Hinweis auf eine Bezugsquelle.  
Meine Rufnummer: 01781400737

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder, Lokpfeifen, Loklaternen und weitere Teile von der Lokomotive sowie Zuglaufschilder aus Metall und Betriebsbuch für die Lokomotive. Gerne übernehme ich auch Ihre komplette Sammlung. Gute Bezahlung zugesichert. Kontakt bitte an heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Telefon 0152 37454684

Eisenbahnersohn und -enkel sucht für seine historische Sammlung Schirmmütze, Uniformrock und Bahnschutzführerdolch. Telefon und Whats App 0172 6915942 oder per Mail: gaggynick@gmail.com

## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „Suche/Biete“  
Kurhessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-marktplatz@zplusz.de  
Kostenfreier Service

Eisenbahner und Lokschildersammler sucht für seine Sammlung Lokschilder aller Art und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. wyhlen@t-online.de oder Telefon: 0175 2611721

Stell Dir vor:

**HIER VERWURZELT  
UND SO FLEXIBEL WIE DU –  
DEIN GIROKONTO.**



## Das Alleskönner-Konto.

Ganz egal, ob Sie Ihr Girokonto lieber in Ihrer Filiale oder online führen möchten, entscheiden Sie, was am besten für Sie ist. Flexibel, leistungsstark und zu einer günstigen Kontoführungsgebühr. **Fair. Gemeinsam. Transparent.**

**Sparda-Bank West eG**

Telefon: 0211 23 93 23 93 · [www.sparda-west.de](http://www.sparda-west.de)

Mehr Infos:  
[www.sparda-west.de/versteuern](http://www.sparda-west.de/versteuern)

Kundenmonitor®  
Deutschland 2020

Platz 1

Sparda-Banken

Kundenzufriedenheit

unter 8 ausgewiesenen Filialbanken



Mehr Infos:  
[www.sparda-west.de/ giro](http://www.sparda-west.de/ giro)

**Sparda-Bank**

**Die Deine Bank.**



Laut Statista wurden 2019 in Deutschland 4,3 Millionen Fahrräder verkauft. 31,5 Prozent davon waren E-Bikes.

# Gut vorbereitet auf Tour

Der Frühling lockt viele Menschen wieder aufs Rad – erst recht in Coronazeiten. Experten empfehlen, Fahrräder zu versichern. Für Vielfahrer bietet die DEVK sogar Pannenhilfe und eine Kaskoversicherung an.

Ihr Zweirad ist den Deutschen einiges wert. Oft kostet ein neues Bike mehr als 1.000 Euro. Für E-Bikes sind sogar Preise ab 2.500 Euro aufwärts üblich. Laut Statista wurden 2019 in Deutschland rund 1,4 Millionen E-Bikes verkauft – so viele wie noch nie. Für 2020 liegen noch keine Zahlen vor. Der coronabedingte Radfahrboom dürfte aber zu einem neuen Rekordwert geführt haben.

## Fahrräder im Hausrat versichern

Die Polizei empfiehlt als Diebstahlschutz, E-Bikes und Fahrräder codieren zu lassen. Wegen der Pandemie hatten viele Radbesitzer im vergangenen Jahr allerdings keine Gelegenheit dazu. Umso ärgerlicher, wenn das neue Rad dann gestohlen wird. Die Hausratversicherung zahlt oft nur, wenn Langfinger es aus der eigenen Wohnung, dem abgeschlossenen Keller oder der Garage entwendet. Daher empfiehlt es sich, zusätzlich eine Fahrraddiebstahlversicherung abzuschließen, wie sie die DEVK anbietet – als Zusatzbaustein zur normalen Hausratpolice. Damit ist das Rad auch versichert, wenn es etwa vor einem Geschäft oder im Park geklaut wird. Der Diebstahlschutz gilt rund um die Uhr.

## Pannen- und Unfallhilfe fürs Rad

Wer regelmäßig mit dem Fahrrad oder E-Bike fährt, sollte für den Fall einer Panne vorsorgen. Einen platten Reifen können Fahrer meist selbst beheben. Mit einem gerissenen Schaltzug,

einer gebrochenen Sattelstütze oder einem streikenden E-Bike-Motor ist das schon schwieriger. Doch was tun, wenn man nicht mehr weiterkommt? Hier hilft die 24-Stunden-Pannen- und Unfall-Hilfe, die die DEVK über den Fahrradschutzbrief anbietet.

## Schutz für Vielfahrer

Für Vielfahrer ist außerdem eine Fahrradkaskoversicherung sinnvoll. Muss das Pedelec oder Fahrrad z. B. nach einem Unfall oder Sturz in die Werkstatt, übernimmt die Kaskoversicherung die Reparaturkosten. Auch Schäden durch Vandalismus sind in der Fahrradversicherung der DEVK mitversichert. Bei einem Totalschaden zahlt die DEVK den Neuwert. Versichert werden können pro Haushalt bis zu drei Fahrräder oder Pedelecs mit einem Kaufpreis zwischen 1.000 und 5.000 Euro. Mitversichert sind auch fest verbundene Teile, die zur Funktion des Rads gehören – wie Akku, Lenker oder Sattel. Eine Fahrradkasko – ist in Kombination mit der Fahrraddiebstahlversicherung abschließbar.

Informationen zu Fahrradversicherungen gibt's beim DEVK-Berater:  
[www.devk.de](http://www.devk.de)



# Veranstaltungen – bei uns geht's rund

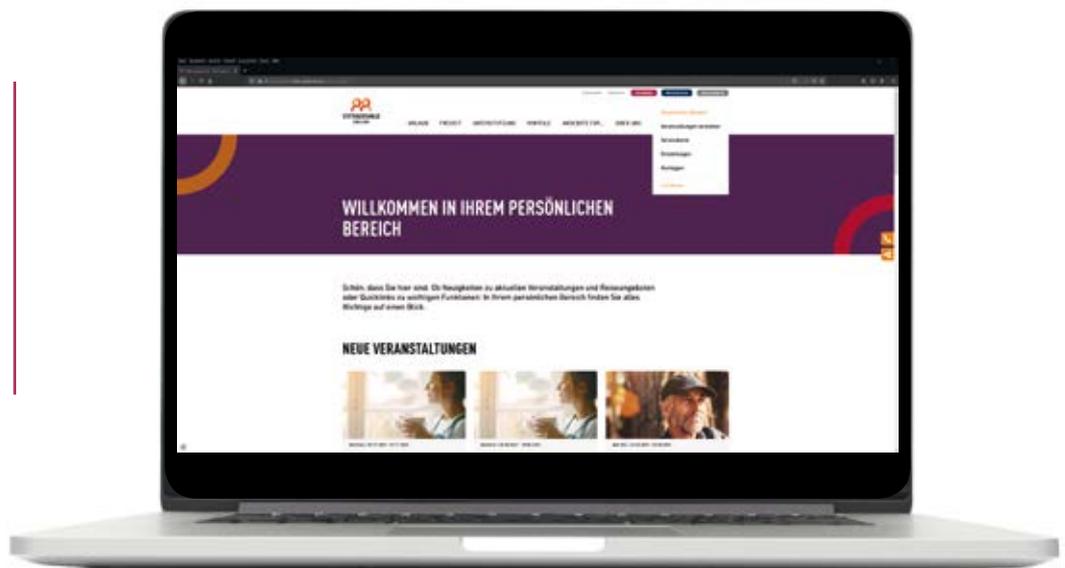
Momentan wünschen wir uns alle nichts sehnlicher, als wieder rauszugehen und das Leben zu genießen. Draußen ist zum Glück auch vieles möglich, aber vielleicht haben Sie ja zwischendurch Lust, etwas Neues zu lernen, oder das Wetter spielt mal nicht mit? Wir haben noch in diesem Monat jedenfalls wieder tolle Onlineseminare für Sie vorbereitet. Und auch im Mai dürften einige interessante Themen für Sie dabei sein, zum Beispiel setzen wir in unserer Projekt-Leben-Reihe dem Stress in einem Onlineseminar endgültig ein Ende. Zahlreiche weitere Veranstaltungen finden Sie in unserem Veranstaltungskalender.

Wussten Sie, dass Sie als ehrenamtliches Mitglied ebenfalls Veranstaltungen anlegen können? Das funktioniert folgendermaßen: Um eine neue Veranstaltung für den Veranstaltungskalender zu erstellen, klicken Sie oben rechts auf „Mein Konto“ und wählen „Veranstaltungen verwalten“ aus.

Anschließend erscheint die „My Events“-Seite: [www.stiftungsfamilie.de/my-events](http://www.stiftungsfamilie.de/my-events). Auf dieser Seite können Sie nun eine neue Veranstaltung einpflegen. Klicken Sie dafür auf das Kalendersymbol, ein kleines Fenster öffnet sich mittig. Füllen Sie die zwei Pflichtfelder aus und klicken Sie auf „erstellen“. Nun öffnet sich rechts die große Maske, in der Sie alle relevanten Felder ausfüllen müssen.

Wenn Sie ein Bild einpflegen wollen, dann achten Sie bitte auf das korrekte Bildformat von mindestens 2.600 mal 989 px, das Seitenverhältnis beträgt 21:8. Zudem benötigen Sie die Bildrechte zu diesem Bild und für genau diesen Zweck. Nachdem Sie alles ausgefüllt haben, müssen Sie nun die Veranstaltung speichern. Klicken Sie dafür auf das Speichersymbol unten rechts. Anschließend erscheint im unteren Bildrand grün hinterlegt die Nachricht, dass Ihre Veranstaltung gespeichert wurde. Wir gratulieren!

Eine ausführliche  
Anleitung finden Sie  
übrigens hier:



# Auf den Spuren von Hexen und Bergleuten

Für Wanderfans haben wir im Mai wieder eine tolle Reise zusammengestellt, aber auch Kulturinteressierte kommen voll auf ihre Kosten. Dieses Mal geht es in den Harz, das Mittelgebirge, das am Schnittpunkt zwischen Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen liegt.

## Wanderreise im Mai

Der Nationalpark Harz, die höchstgelegene Region des Harzes, ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen zu jeder Jahreszeit. Sie übernachten im BSW-Erlebnishotel Festenburg, erleben Natur pur, können abschalten und sich vom Alltag erholen. Aber auch für Städteinteressierte ist bei dieser Reise vom 16. bis 21. Mai 2021 mit einem Ausflug nach Goslar

etwas dabei: Die niedersächsische Stadt wurde 979 zum ersten Mal urkundlich erwähnt und besticht durch ihre malerischen Gassen in der Altstadt, ihre Fachwerkhäuser und imposanten Bauwerke. Die Kaiserpfalz unterstreicht zudem die politische Bedeutung dieser ehemaligen Bergbaustadt. Geführte Wanderungen bringen Sie zum Ober- und Mittelschu-

lenberg, nach Clausthal-Zellerfeld und zum Ringer Zechenhaus, wo Sie auch einkehren werden. Außerdem geht es zu den Okertaler Klippen und dem Schalker Turm. Ein Tscherperessen, bergmännische Tradition und kulinarische Spezialität, sowie ein musikalischer Abend sind in dieser Reise auch enthalten. Wenn das nicht Lust macht mitzufahren!



WEITERE  
INFORMATIONEN  
ENTNEHMEN SIE BITTE  
DEM VERANSTALTUNGS-  
KALENDER

[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

## Kulturreise im September

Unter dem Motto „Der Harz – Bergbau, Kirchen, Kaiserpfalz und Hexen“ lädt Sie Udo Warch zu einer abwechslungsreichen Kulturreise vom 18. bis 24. September 2021 ein. Sie übernachten im BSW-Erlebnishotel Festenburg und starten von dort zu zahlreichen Ausflügen: So lernen Sie zum Beispiel die UNESCO-Welterbestädte Goslar und Quedlinburg kennen.

Quedlinburg wurde bereits im Jahr 922 urkundlich erwähnt und ist mit seiner historischen Altstadt, den verwinkelten Gassen und kleinen Plätzen ein wahrer Augenschmaus. Eine Stadtführung macht Sie dort mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten bekannt, wie zum Beispiel dem Rathaus im Stil der Renaissance und der dortigen Roland-Statue. Außerdem geht

es nach Clausthal-Zellerfeld, wo Sie das Bergbaumuseum besuchen und auf den Spuren Robert Kochs, Mitbegründer der Mikrobiologie, wandeln. In Rammelsberg erleben Sie eine Fahrt mit dem Schrägaufzug und eine Führung im Bergwerk. Auch eine Abendveranstaltung unter dem Motto „Die Hexen sind los“ ist geplant – also nichts wie hin!



Museumsstellwerk  
Rendsburg

# Ein Wärterstellwerk wird Museum

Gleich 13 Stellwerke und Schrankenanlagen ersetzte das am 28. Mai 1983 in Betrieb genommene Stellwerk in Rendsburg. Die überflüssigen Stellwerksbauten wurden nach und nach abgerissen, weil sie entbehrlich geworden waren. Auch im Bahnhofsbereich wurde das Bahnhofshotel abgerissen und zuvor waren viele alte Gebäude aus dem Stadtbild verschwunden. Diese Veränderungen machten schließlich auch vor dem Stellwerk Rn (Rendsburg Nord) nicht halt und so drohte ihm ebenso der Abriss. Aus diesem Grund schlossen sich im Frühjahr 1991, also genau vor 30 Jahren, einige Eisenbahner zur Gruppe „Museumsstellwerk Rn“ zusammen, um das Gebäude vor dem Abriss zu bewahren und für kulturelle Zwecke zu erhalten.

Träger dieser Übernahmeleistungen wurde die Stiftung BSW, die damit dauerhaft für den Erhalt des Gebäudes gesorgt hat. Zusätzlich wurde das Gebäude 1991 unter Denkmalschutz gestellt, was natürlich erstrebenswert war, aber alle Arbeiten schwieriger machte. Bereits am 05. Mai 1992 konnte das Museum dank Spenden aus der Rendsburger Bevölkerung und von Rendsburger Firmen eröffnen. So kann heute gezeigt werden, wie die Sicherungseinrichtungen, die um 1900 entwickelt wurden, noch heute funktionieren. Demonstrationsobjekt ist das Block- und Hebel-Werk, an dem eine Zugfahrt dargestellt wird. In den letzten Jahren sind viele Objekte hinzugekommen und so konnte zum Beispiel eine vollständige Schrankenanlage im Außenbereich aufgebaut werden.

Nach einjähriger Restaurierung ist das Museumsstellwerk seit diesem Frühjahr für Besucher optimal hergerichtet. Die Ehrenamtlichen, die das Stellwerk betreuen, hoffen, dass bald wieder Besuche möglich sind. Um einen barrierefreien Eintritt zu ermöglichen, sind die beiden Türen im Eingangsbereich erneuert worden; außerdem wurden alle Räume frisch gestrichen. Das Schöne am Stellwerk ist, dass es für kulturelle Zusammenkünfte sehr gut geeignet ist. Viele Veranstaltungen und informative Treffen fanden bereits in den Räumen statt. Eigentlich sollte das Beratungsbüro im Untergeschoss des Museumsstellwerks schon längst wieder geöffnet haben, was sich aber pandemiebedingt verzögert. Daher können momentan auch keine Besichtigungen stattfinden. Die Ehrenamtlichen der Museumsgruppe hoffen aber, dass sich dies möglichst rasch ändert und man sich bald schon wieder im kleinen Kreis im Wintergarten des Gebäudes treffen kann.

MEHR ÜBER DAS  
MUSEUMSSTELLWERK ER-  
FAHREN SIE AUF DER WEBSITE  
[WWW.MUSEUMSSTELL-  
WERKRENSBURG.DE](http://WWW.MUSEUMSSTELL-<br/>WERKRENSBURG.DE)

# Wir feiern alles Digitale

Am 18. Juni 2021 findet wieder der Digitaltag statt. 27 Organisationen haben sich in der Initiative „Digital für alle“ zusammengeschlossen, um die digitale Teilhabe für alle zu fördern. Die Stiftungsfamilie ist natürlich auch dabei und deshalb haben wir uns einiges für Sie ausgedacht.

Den Digitaltag 2021 würdigen wir dieses Jahr mit der Eröffnung der virtuellen Kunstausstellung „EISENBAHN.21“. Bis zum 20. Mai haben Sie die Möglichkeit, eines Ihrer Werke rund um das Thema „Eisenbahn“ für diese Ausstellung einzureichen. Infrastruktur, Verkehr und Mensch sind dabei die Themen, die sich in Ihren Werken widerspiegeln sollen: sei es in der Malerei, in einer Grafik, Plastik, Skulptur oder einem Objekt. Sollte es eines Ihrer Werke nicht in die Auswahl schaffen, ist das nicht schlimm: Wir stellen eine gesonderte Ausstellung und eine AV-Schau mit allen Einreichungen zusammen. Daher fassen Sie sich ein Herz und nehmen Sie teil! Alle Details hierzu finden Sie auf unserer Website. Außerdem bieten wir Ihnen am Digitaltag spannende Onlineseminare an, zum Beispiel im Foto- und Upcyclingbereich. Wir stellen Ihnen zudem eine neue Kunstsemi-

narreihe vor, die zu diesem Zeitpunkt gestartet wird: In einem Videointerview zum Thema „Engagement und Digitalisierung“ erklärt Ihnen Klaus Klein, was es damit auf sich hat. Der Startschuss fällt an diesem Tag auch für eine virtuelle Fotogruppe, bei der jeder herzlich eingeladen ist mitzumachen. Die Details werden wir dann ebenfalls mithilfe eines Videobeitrags erläutern. Und nicht zuletzt gibt es ein digitales Überraschungsevent unseres Servicebüros Berlin, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Also, merken Sie sich schon mal den 18. Juni vor – bei der Stiftungsfamilie wird dann richtig viel los sein!

ALLE DETAILS UND  
GENAUEN TERMINE  
ENTNEHMEN SIE BITTE  
DEM VERANSTALTUNGS-  
KALENDER



# Satzungs- und Tarifänderungen der KVB

Die Vertreterversammlung der KVB in ihrer Sitzung im September 2020 und der Vorstand der KVB in seiner Sitzung im Juli 2020 haben diverse Änderungen der Satzung und des Tarifs der KVB mit Wirkung zum 01. Januar 2021 beschlossen. Hierzu wurden die Mitglieder bereits mit entsprechenden Schreiben zum Jahresbeginn unterrichtet.

Der in diesen Schreiben enthaltene Vorbehaltsvermerk zur Höhe der Beiträge mit Verweis auf eine mögliche weitere Beitragsanhebung aufgrund nach Drucklegung erfolgter Beschlüsse des Verwaltungsrats der Bahn-BKK hat sich zugunsten der Mitglieder der KVB nicht ausgewirkt, da der Verwaltungsrat der Bahn-BKK den Zusatzbeitrag unverändert belassen hat. Eine weitere Beitragsanhebung wurde insoweit zu diesem Zeitpunkt nicht erforderlich.

Zur Änderung der Bestimmungen des § 29 a der Satzung bezüglich der Leistungen für mitversicherte Ehegatt\*innen/eingetragene Lebenspartner\*innen mit eigenen Einkünften bittet die KVB die Anhebung der Einkommensgrenze für mitversicherte Ehegatt\*innen/eingetragene Lebenspartner\*innen mit eigenen Einkünften zum 01. Januar 2021 auf 20.000 Euro zu beachten.

Durch diese vorgesehene Satzungsänderung, nämlich die Erhöhung der in § 29 a der Satzung genannten Einkommensgrenze, kann das maßgebliche Einkommen mitversicherter Ehegatt\*innen oder eingetragener Lebenspartner\*innen, wel-

ches im Jahr 2020 (Basisjahr 2018) über der derzeit geltenden Einkommensgrenze lag, möglicherweise im Jahr 2021 (Basisjahr 2019) wieder unter der Einkommensgrenze nach § 29 a der Satzung liegen.

Sollten Sie auf der Grundlage der derzeitigen Satzungsbestimmungen davon ausgegangen sein, dass das vorgenannte Einkommen im Jahr 2021 die Einkommensgrenze erstmalig überschreitet, bitten wir Sie, das Einkommen auf ein Überschreiten der neuen Einkommensgrenze zu überprüfen.

## Die Änderungen des Tarifs der KVB zum 01. Januar 2021 betreffen im Wesentlichen die Aufhebung

- der Bestimmungen der Tarifstelle 1.12 bei persönlicher Tätigkeit eines nahen Angehörigen bei einer Heilbehandlung und
- der besonderen Leistungstafel für Erwachsene, Tarifstelle 6, mit dementsprechenden Leistungsverbesserungen für Aufwendungen ab 01. Januar 2021.

## Die KVB ist auch während der Coronapandemie für ihre Mitglieder da!

Alle wichtigen Informationen zum Service in Coronazeiten finden Sie stets aktuell auf [www.kvb.bund.de](http://www.kvb.bund.de). So erhalten Sie zum Beispiel Informationen zum Coronatest, zum Anspruch auf FFP2-Schutzmasken für Risikogruppen und zu den vielen Fragen rund um Beratung und Begutachtung in der Pflege. Auch über die Erreichbarkeit der Bezirksleitungen informieren wir Sie auf diesem Weg. Schauen Sie doch einfach regelmäßig vorbei!

### **Aufgrund der beschlossenen Satzungs- und Tarifänderungen wurde die Anpassung des Erstattungsantrages erforderlich. Bitte verwenden Sie für Ihre Erstattungsanträge keine alten Vordrucke mehr.**

Die neuen Formulare können Sie gegebenenfalls zum Selbstaussdruck auch aus dem Internet herunterladen. Dort können Sie auch die geänderte Satzung und den geänderten Tarif einsehen und speichern oder ausdrucken. Aufgrund der zum Jahresende erfolgten Änderungen im Beihilferecht des Bundes hat der Vorstand in seiner Sitzung im Januar 2021 weitere Änderungen des Tarifs und Änderungen der Ausschlussliste getroffen, die zum 01. April 2021 in Kraft treten.

#### **Diese Tarifänderungen betreffen im Wesentlichen:**

- **Fahrtkosten (Tarifstelle 1.17)**  
Bei notwendigen Fahrten zur ambulanten Dialyse, zur Strahlentherapie oder zur Chemotherapie bei Krebsbehandlungen sind Aufwendungen künftig auch ohne ärztliche Verordnung zuschussfähig; bei Fahrten für Behandlungen von Personen mit einem Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen aG, Bl oder H sowie von Personen mit einem Pflegegrad 3, 4 o. 5 wird eine ärztliche Verordnung nicht mehr benötigt. Allerdings muss der Anlass der Fahrt jeweils aus den eingereichten Belegen ersichtlich sein.
  - **Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase (Tarifstelle 1.28)**  
Bietet eine vollstationäre Pflegeeinrichtung oder eine Einrichtung der Eingliederungshilfe für behinderte Menschen eine gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase an, sind die Aufwendungen zuschussfähig.
  - **Psychotherapie (Tarifstelle 2.3)**  
Zuschussfähig sind Aufwendungen für Kurzzeittherapien ohne Genehmigung durch die Bezirksleitung und ohne Gutachterverfahren für bis zu 24 Sitzungen als Einzel- oder Gruppenbehandlung sowie Aufwendungen für eine psychotherapeutische Akutbehandlung als Einzeltherapie in Höhe von bis zu 51 Euro je Sitzung.
  - **Perücken (Tarifstelle 7.5)**  
Es wird zwischen Kunststoff- und Echthaarperücken unterschieden; der Zeitraum für eine erneute Beschaffung einer Kunststofferücke wird auf ein Jahr und bei Echthaarperücken auf zwei Jahre verkürzt.
  - **Visusverbessernde Maßnahmen (Ausschlussliste der KVB)**  
Die zuschussfähigen Aufwendungen von visusverbessernden Maßnahmen – die nicht mit Sehhilfen ausgeglichen werden können –, wie der chirurgischen Hornhautkorrektur durch Laserbehandlung oder der Implantation einer Linse (höchstens bis zu 270 Euro pro Linse), sind zusammenfassend in der Ausschlussliste der KVB geregelt und die dafür notwendigen Voraussetzungen festgelegt; vor Aufnahme der Behandlung ist die Zustimmung der Bezirksleitung einzuholen.
- Hierzu erhalten die Mitglieder der KVB detaillierte Informationen in der gewohnten Form. Für individuelle Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Bezirksleitungen auch telefonisch zur Verfügung.

#### **Hinweis**

Die Inhalte auf den Seiten 28 bis 30 werden von der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) verfasst. Auskünfte darüber erteilen Ihnen gern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVB unter der Rufnummer 069 24703-0 oder per E-Mail an [info@kvb.bund.de](mailto:info@kvb.bund.de). Weitere Informationen finden Sie unter [www.kvb.bund.de](http://www.kvb.bund.de)



# Wer erkennt's?

Das Bundesbahn-Orchester Wuppertal wurde 1957 von Eisenbahnern gegründet und ist seitdem stetig und mit viel Freude an der Musik gewachsen. Der Bezug zur Deutschen Bahn ist bei der Kulturgruppe der Stiftungsfamilie übrigens immer auf den ersten Blick erkennbar, da die Musikerinnen und Musiker stets in Dienstkleidung auftreten.

Doch wie sieht eigentlich das Repertoire des Orchesters aus? „Wir sorgen definitiv immer für gute Unterhaltung“, erklärt Anette Haering, die erste Vorsitzende des Orchesters. „Unsere Bandbreite erstreckt sich schon über fast alle Musikgenres: Jazz, Weltmusik und Pop finden ebenso Platz wie klassische Werke, Volkstümliches, Filmmusik oder auch originale Blasmusiken. Für jedes Konzert stellen wir ein individuelles Programm zusammen.“

Um einen kleinen Eindruck vom Bundesbahn-Orchester Wuppertal zu bekommen, können Sie sich dieses Medley anhören: [www.stiftungsfamilie.de/ueber-uns/news-und-presse/news/2021/02/blasorchester](http://www.stiftungsfamilie.de/ueber-uns/news-und-presse/news/2021/02/blasorchester)

Fünf verschiedene Songs aus den 1980ern verstecken sich darin – erkennen Sie, um

welche es sich handelt? Aber Achtung: Es besteht große Ohrwurmgefahr!

Wie alle Ensembles leidet auch das Bundesbahn-Orchester besonders unter der Coronapandemie. Alle Konzerte und auch eine angedachte Frankreichtour mussten vorerst abgesagt und verschoben werden. Ein kurzes Open-Air-Konzert konnte es im Sommer letzten Jahres spielen und in der Weihnachtszeit bereitete eine kleinere Gruppe des Orchesters dem Johanniter-Stift in Vohwinkel eine Freude, indem sie in dessen Hof einige Weihnachtslieder zum Besten gab. Aktuell arbeiten die Orchestermitglieder mit einem ausgefeilten Konzept auf ein mögliches Welcome-back-Konzert hin.

Der Kontakt mit dem Publikum liegt den Mitgliedern des Bundesbahn-Orchesters besonders am Herzen. „Wir möchten bei

unseren Auftritten für Spannung und Begeisterung sorgen. Die Zuschauer dürfen mitsingen, mitkatschen oder sich anderweitig einbringen. Bei einem unserer letzten Konzerte legte ein Pärchen beispielsweise ganz spontan eine Tanzeinlage zu unserer Musik hin. Da passierte etwas Besonderes zwischen dem Publikum und dem Orchester, als der Libertango von Astor Piazzolla erklang“, erzählt der musikalische Leiter Alexander Sojka.

Natürlich genießen die Musikerinnen und Musiker den Applaus nach einem Konzert, finden es aber auch toll, mit den Menschen ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Nun hoffen sie, in Kürze wieder zusammen auf der Bühne zu stehen. „Für uns alle wünschen wir uns, dass wir bald wieder sorgenfrei musizieren können“, sagt Anette Haering.

BSW-  
Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

# Schwarzwald Action für die ganze Familie!

Genießen Sie eine erlebnisreiche Ferienwoche mit der ganzen Familie in unserem BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbronn! Jede Menge Spaß wartet auf die Kinder beim Stand-up-Paddeling und Bootfahren oder beim Tagesausflug in den beliebten Europa-Park Rust. Auch die Erholung für die Eltern kommt natürlich nicht zu kurz!

**Familien-Exklusiv-Reise ED 255**

**ab 759 €**

**Termin:** 30.07.21 – 06.08.21 (Fr. – Fr.)

- 7 Übernachtungen im BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbronn
- 7x Halbpension
- 1x geführte Wanderung mit Lunchpaket
- Schwarzwälder-Kirschtorten-Seminar mit Schwarzwälder Kirschtorte oder Eisclown und Kaffee
- 1x Burgerbuffet im Hotel
- Busausflug zur Nagoldtalsperre zum Stand-up-Paddeln oder Bootfahren
- Busausflug in den Europa-Park Rust inklusive Eintritt
- Busausflug ins Poppeltal mit sechs Fahrten mit der Riesenrutsche
- Schwarzwald-Plus-Karte mit zahlreichen Inklusivleistungen und Vergünstigungen in der Region
- BSW-Reisebegleitung

Preis pro Person:  
ab 759 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an.