

# los!

Das Magazin für Mobilität



Sommer 2015

**Auf Zeitreise**  
Alterssimulation  
in Bahn und Bus

**Der Altmacher**  
Dr. Roland Schoeffel  
im Interview

**Jetzt wird's lecker**  
Kulinarische  
Sommerhits



**NAH.SH**  
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Liebe Leserinnen  
und Leser,

Mobilität sollte weder eine Frage des Alters noch der körperlichen Fitness sein. Deshalb arbeiten wir permanent daran, das Angebot des Nahverkehrs in Schleswig-Holstein auch an die Bedürfnisse von Menschen anzupassen, die auf unterschiedliche Weise in ihren Bewegungen eingeschränkt sind. Eine wichtige Informationsquelle und eine große Hilfe dabei ist unser langjähriger offener und intensiver Dialog mit Betroffenen und Interessengruppen. Darüber hinaus kann allerdings auch eine persönliche Erfahrung sehr nützlich sein, um weitere Verbesserungsmöglichkeiten zu identifizieren.

Deshalb haben wir – übrigens bereits zum zweiten Mal – eine Alterssimulation in Bahn und Bus durchgeführt. Die Erkenntnisse, von denen Sie einige ab Seite 6 nachlesen können, werden wir nutzen, um gemeinsam mit den Verkehrsunternehmen noch existierende Barrieren weiter abzubauen.

Kommen Sie gut an.



Ihr Bernhard Wewers, NAH.SH GmbH



# INHALT

14

Los!



**Kurz und bündig**  
Aktuelles rund um den  
Nahverkehr *Seite 04*

**Mit dem Nahverkehr  
auf Zeitreise**  
Alters-Test im Senior Suit  
*Seite 06*

**Der Altmacher**  
Dr. Roland Schoeffel im Interview  
*Seite 12*

**Jetzt wird's lecker**  
Kulinarische Sommerhits  
*Seite 14*



# Kurz und bündig

Aktuelles rund um den Nahverkehr



## #softi-Erlebnisse gesucht

Wer im Jahr 1996 oder später geboren wurde, kann mit dem Sommerferienticket für 43 Euro sechs Wochen lang in ganz Schleswig-Holstein Bahn und Bus nutzen – und profitiert darüber hinaus von Vergünstigungen bei über 40 Kooperationspartnern. Wem das noch nicht genug ist, der kann mit seinem Sommerferienticket-Erlebnis jetzt auch Reisegutscheine gewinnen: Die werden unter allen Schülern verlost, die auf der NAH.SH-Facebook-Seite unter dem Hashtag #softi posten, welche Touren sie im Sommer mit dem Nahverkehr unternehmen.  
[www.facebook.com/dernahverkehr](http://www.facebook.com/dernahverkehr)

## Erster Bus im NAH.SH-Design

Knapp sechs Monate nach dem offiziellen Start des Nahverkehrsverbundes für Schleswig-Holstein ist der erste Verbundbus in Kiel unterwegs. Um den Verbund und seine Vorteile für die Fahrgäste deutlich sichtbar zu machen, vereinheitlicht der Nahverkehr Schritt für Schritt seine Außendarstellung. Dabei ist der petrolfarbene Linienbus mit einem der bekannten „Kannst“-Motive ein weiterer Schritt zur landesweiten Präsenz des NAH.SH-Designs.

## 16. Kieler Museumsnacht

Am 28. August findet in Kiel die 16. Museumsnacht statt. Dann laden 24 Museen, Galerien und kulturelle Einrichtungen zur nächtlichen Erkundung zwischen 19 und 24 Uhr – und präsentieren besondere Ausstellungen, Führungen und Vorträge, Aktionen und Musik. Eintrittsbändchen gibt es für 12 Euro (VVK 10 Euro) und ermäßigt für 8 Euro (VVK 7 Euro). Sie berechtigen zum Eintritt in alle teilnehmenden Museen und zur Nutzung des Kieler Nahverkehrs per Bus und Schiff. Kinder und Jugendliche bis zu 16 Jahren zahlen keinen Eintritt. [www.museumsnacht-kiel.de](http://www.museumsnacht-kiel.de)

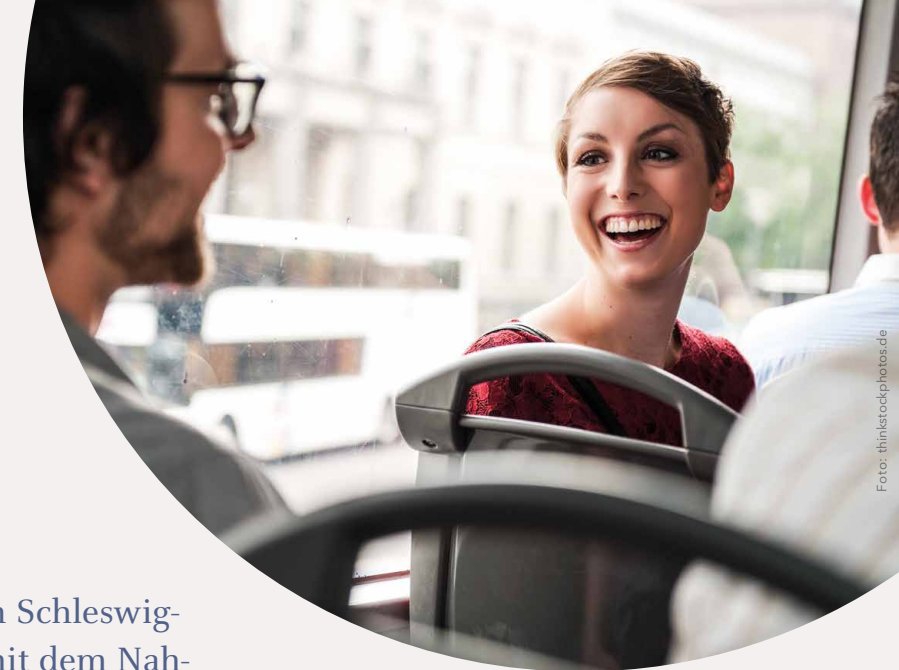


Foto: thinkstockphotos.de

## Quizkopp geht weiter

Fünf Wochen lang waren Schleswig-Holsteins Quizfreunde mit dem Nahverkehr auf Fragen- und Punktejagd. Jetzt stehen die Gewinner des Quizkopp-Gewinnspiels zwar fest, aber aufgrund der großen Nachfrage wird die Quizkopp-App auch weiterhin nutzbar sein. Wie gewohnt können Mitspieler per Smartphone an jeder Haltestelle in Schleswig-Holstein und Hamburg Fragen sammeln und erhalten für richtige Antworten Punkte, die in einem Highscore dokumentiert werden. Die Quizkopp-App gibt es kostenlos im App Store und im Google Play Store.

## NAH.SH-Club macht Gewinner

Im März ist der NAH.SH-Club mit neuem Konzept gestartet. Clubmitglieder haben unter anderem die Möglichkeit, jeden Monat an einem attraktiven Gewinnspiel teilzunehmen. Die Gewinner der vergangenen Monate konnten sich zum Beispiel über ein exklusives Catering der FISCHBAR, Gutscheine für Fahrten mit einer historischen Dampfisenbahn und über eine Tour mit dem KVG Party-Bus freuen. Sämtliche Infos finden Sie auf [www.nah.sh/club](http://www.nah.sh/club).



Immer aktuelle Infos  
rund um den Nahverkehr  
in Schleswig-Holstein:  
[www.nah.sh](http://www.nah.sh)



In hohem Alter lässt häufig nicht nur die persönliche Mobilität nach, auch die Erwartungen an die Angebote des Nahverkehrs verändern sich. Wo genau dessen Leistungen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität weiter verbessert werden können, hat die NAH.SH GmbH bei einer Alterssimulation getestet. Dabei war der Pressesprecher Dennis Fiedel mit Bahn und Bus unterwegs und hatte als gefühlter 80-Jähriger einige aufschlussreiche Erlebnisse.

# Mit dem Nahverkehr auf Zeitreise

„Sind wir schon da?“ Dennis Fiedel ist irritiert. Eine getönte Skibrille behindert seine Sicht, Gewichte in seinem Overall und Gelenkbandagen erschweren jede Bewegung, und durch seinen Gehörschutz hat er die Durchsage in unserem Regionalzug von Kiel nach Flintbek nicht so genau mitbekommen. Der Pressesprecher der NAH.SH GmbH trägt einen Alterssimulationsanzug – genauer gesagt: den Senior Suit von SD&C GmbH. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt futuristisch anmutende Anzüge, die Menschen in wenigen Minuten um bis zu 40 Jahre altern lassen. Damit soll der 43-jährige Fiedel seinen 80. Geburtstag gefühlt schon

hinter sich haben – zumindest für einen Tag.

„Die Effekte des Senior Suits sind nicht bei jeder Anwendung exakt identisch, sondern hängen zu einem großen Teil von der körperlichen Konstitution der jeweiligen Testperson ab“,

sagt Dr. Roland Schoeffel, Gründer und Geschäftsführer der SD&C GmbH (*Interview ab Seite 12*). Deshalb ist die vorgesehene Alterung von 40 Jahren eher grob geschätzt.

Darüber hinaus hat nicht jeder Mensch ab einem gewissen Alter zwingend in dem Maß mit

körperlichen Einschränkungen zu kämpfen, wie sie heute hier simuliert werden. Stattdessen geht es in erster Linie darum, den Blickwinkel auf eine bestimmte Situation durch subjektives Fühlen und Erleben zu verändern. Eingesetzt wird diese Methode unter anderem von Unternehmen aus Industrie, Handel und Dienstleistung, die ihren jüngeren Mitarbeitern einen Eindruck davon vermitteln wollen, wie sich Wahrnehmung und Bedürfnisse ihrer Kunden mit zunehmendem Alter verändern.

Das ist natürlich auch für das Angebot von Bahn und Bus interessant: „Ich möchte heute ein besseres Gefühl dafür bekommen, an welchen Stellen wir

Dieses Experiment ist bereits die zweite Alterssimulation des Nahverkehrsverbundes Schleswig-Holstein.

### Der Senior Suit

Der SD&C Senior Suit wurde entwickelt, um jüngere Menschen für die Probleme Älterer zu sensibilisieren. Er simuliert den Kraftverlust der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur, Hochtonschwerhörigkeit, Sehschärfeverlust und Gelenkversteifungen der Schultern, Ellenbogen und Knie – unter anderem.  
[www.sdx.de](http://www.sdx.de)



den Nahverkehr für Menschen in fortgeschrittenem Alter oder mit körperlichen Einschränkungen attraktiver machen können“, hatte Fiedel vor Beginn des Experiments gesagt. Und das erreicht man eben nicht nur durch das Lesen von Studien oder ausgefüllten Bewertungsbogen des Qualitätsmanagements – sondern auch wenn man selbst unterwegs und vorher um ein paar Jahrzehnte gealtert ist. Dazu hat der Pressesprecher eine umfangreiche Ausrüstung angelegt: als Erstes einen grauen Overall, dann eine Spezialweste mit neun aufgenähten Taschen, die jeweils mit einem 1-Kilo-Gewicht bestückt sind, um die nachlassende Körperkraft zu simulieren. Dann folgten Arm-

und Knie-Manschetten, um die Beweglichkeit der Gelenke einzuschränken. Weitere Manschetten an Fußgelenken und Unterarmen sorgen für zusätzliches Gewicht, und Handgelenkmanschetten erschweren das Bewegen der Fingergrundgelenke. Anschließend legte Fiedel sich eine Cervicalmanschette um den Hals, sodass er den Kopf lediglich in engem Radius drehen und neigen kann. Zum Abschluss setzte er noch Skibrille und Gehörschutz auf, bevor er sich auf den Weg zum Kieler Hauptbahnhof machte.

Dort angekommen, war von Einschränkungen noch nicht viel zu spüren: „Wir nehmen die Treppe“, beschloss der Pressesprecher, obwohl der

Weg nach oben zu den Bahnsteigen auch über eine Rolltreppe und einen Aufzug führt. Mit kaum drehbarem Hals und eingeschränktem Sichtfeld hatte der Alterstester dann allerdings leichte Probleme, die einzelnen Stufen sauber zu treffen – von der ungewohnten Anstrengung durch mehr als zehn Kilo zusätzliches Gewicht an Körper und Extremitäten ganz abgesehen.

In diesem Stil ging es erst mal weiter: Der Fahrkartenkauf am Automaten gestaltete sich schwierig, denn das Display

war für den gealterten Fiedel nur schwer zu erkennen und die richtigen Tasten auf dem Touchscreen nicht leicht zu treffen. Auch das Abzählen der Münzen und das Treffen des Einwurfs am Automaten waren mit leicht versteiften Fingern anspruchsvolle Kleinarbeit. Und um Fahrpläne und die ausgehängten Hinweise entziffern zu können, musste sich der Mann im Overall schon so weit nach vorne beugen, dass seine Nasenspitze fast den Schaukasten berührte.

Das Einsteigen in den Zug fiel dagegen deutlich leichter.

„In Bezug auf die Barrierefreiheit haben wir in den letzten Jahren schon eine ganze Menge erreicht“,

bilanziert der Pressesprecher. Er weiß, wovon er redet: Denn ein ähnliches Experiment hatte der Nahverkehr bereits im Herbst 2008 durchgeführt (*siehe los!-Ausgabe Oktober 2008*). Proband damals: ebenfalls Dennis Fiedel. „Eingeschränkte Beweglichkeit und Wahrnehmung waren auch damals schon intensive Erfahrungen“, erinnert er sich, „aber das Ein- und Aussteigen und die

Bewegung in den Verkehrsmitteln habe ich im Vergleich zu heute als deutlich mühsamer in Erinnerung.“

Über 60 Prozent der Bahnstationen in Schleswig-Holstein sind mittlerweile barrierefrei. Darüber hinaus fahren auf den meisten Bahnlinien inzwischen moderne Züge mit barrierefreiem Einstieg – wie die Triebwagen LINT und die Doppelstockzüge der DB, die Talent-Züge der NOB und die neuen Triebwagen FLIRT der Nordbahn. Auch auf vielen Buslinien im Land sind inzwischen Niederflerbusse unterwegs.

In Flintbek angekommen, machen wir uns in einem von ihnen wieder auf den Rückweg Richtung Kiel. Genau wie am Automaten verläuft auch der persönliche Fahrkartenkauf beim Busfahrer aufgrund der leicht versteiften Finger eher umständlich.

„Ganz subjektiv empfinde ich allerdings das schlechte Hören als größte Einschränkung“,

sagt Dennis Fiedel lauter als nötig. Etwas langsamer gehen, an



Treppen vorsichtiger sein und zum Lesen an Fahrpläne oder Aushänge einfach etwas dichter herangehen: alles kein Problem. „Aber wenn ich nur wenig hören kann, fühle ich mich von der Außenwelt abgeschnitten“, sagt der Alters-Tester.

Im Bus sitzen wir in einer Vierer-Sitzgruppe. Als wenig später eine Dame im hohen Alter und mit Stock zusteigt, macht Fiedel reflexartig einen Sitz frei. Aber er erntet nur ein freundliches Abwinken: „Danke, aber die Vierer-Sitze kann ich nicht leiden“, sagt sie und setzt sich in einen benachbarten Zweier-Sitz. „Da kommt man so schlecht wieder hoch.“ Und tatsächlich: Als wir den Bus gemeinsam am Hauptbahnhof verlassen, nutzt sie den Sitz vor sich, um sich geschickt daran hochzuziehen. „Das ist viel besser“, verabschiedet sie sich lächelnd.

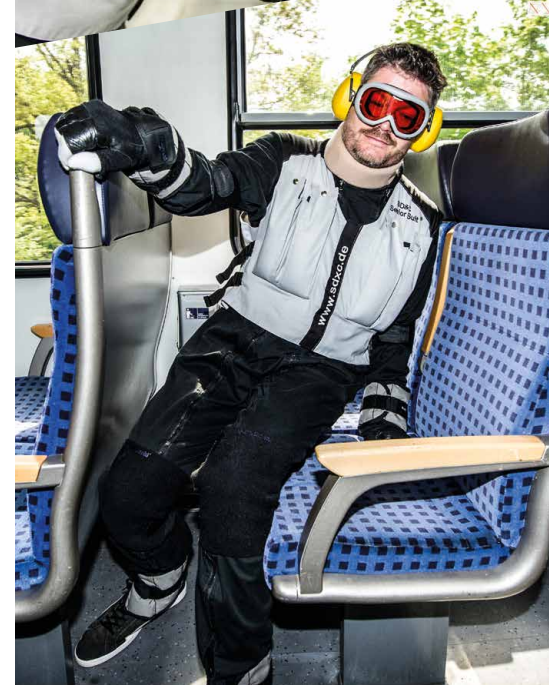
Die NAH.SH GmbH befindet sich beim Thema barrierefreie Mobilität bereits seit vielen Jahren in intensivem Dialog mit unterschiedlichen Interessenverbänden – von mehreren Treffen im Jahr am „Runden Tisch mobilitätsbehinderter Reisender“ bis zum regelmäßigen Austausch mit dem Landesseniorenrat.

„Aber ein persönlicher Eindruck eröffnet noch mal eine ganz neue Perspektive“, sagt Fiedel, als er sich wenig später des Senior Suits wieder entledigt hat. Gemeinsam mit seinen Kollegen beim Verkehrsverbund NAH.SH will er dafür sorgen, dass seine Erfahrungen in die zukünftige Angebotsplanung des Nahverkehrs in Schleswig-Holstein einfließen.

„Insgesamt sind wir schon auf einem ganz guten Weg“, fasst er zusammen, „der ist allerdings noch lange nicht zu Ende.“

Ausführliche Informationen rund um barrierefreies Reisen mit dem Nahverkehr in Schleswig-Holstein und Hamburg gibt's in der Broschüre „Barrierefrei unterwegs“ – unter anderem als PDF auf dem Nahverkehrsportal für Schleswig-Holstein unter [www.nah.sh/fahren/nahverkehr/barrierefrei-unterwegs](http://www.nah.sh/fahren/nahverkehr/barrierefrei-unterwegs).

Über 60 Prozent der Bahnstationen in Schleswig-Holstein sind mittlerweile barrierefrei.



„Ich möchte heute ein besseres Gefühl dafür bekommen, an welchen Stellen wir den Nahverkehr für Menschen in fortgeschrittenem Alter oder mit körperlichen Einschränkungen attraktiver machen können.“

Dennis Fiedel

# Der Altmacher

Dr. Roland Schoeffel ist Gründer und Geschäftsführer der SD&C GmbH, was für „Seniorengerechtes Design und Consulting“ steht. Der promovierte Diplom-Psychologe hat unter anderem bei Siemens die funktionellen Einbußen Älterer bei der Handhabung von Produkten erforscht und Checklisten für die seniorengerechte Produktgestaltung erarbeitet, die weltweit angewendet werden. Heute entwickelt und vertreibt sein Unternehmen Anzüge zur Alterssimulation.

*Herr Dr. Schoeffel, kann ein Anzug überhaupt die Realität simulieren?*

Eindeutig. Zumindest für unsere Modelle ist das sogar wissenschaftlich bestätigt. Im vergangenen Jahr wurde ein Vorgänger des Senior Suit Delta von SD&C bei einer Dissertation zum Thema Alterssimulation als bester Benchmark in diesem Bereich in den Kategorien Realität, Modularität und Design bewertet. Dabei hat unser Modell im Vergleich mit drei anderen Anzügen die höchsten Punktzahlen erhalten.

*Was wurde dabei bewertet?*

Unter anderem wurden in einem Experiment die Leistungen von zwei Testgruppen analysiert, die Montagearbeiten durchführen mussten. Eine Gruppe hatte einen Altersdurchschnitt von 25 Jahren und trug einen Alterssimulationsanzug, die Mitglieder der zweiten Gruppe waren im Schnitt 55 Jahre alt und arbeiteten ohne künstliche Beeinträchtigung.

*Was war das Ergebnis?*

Man hat festgestellt, dass der Alterssimulationsanzug die Arbeitsleistung der jüngeren Gruppe ziemlich genau auf das Niveau der älteren Gruppe verrin-

gert hat – und zwar um 21,5 Prozent. Die Probanden waren quasi um 30 Jahre gealtert.

*Wie präzise ist diese Simulation?*

Man muss natürlich immer betonen, dass ein Alterssimulationsanzug kein quantitatives Messinstrument ist. Sämtliche Messungen sind abhängig von den funktionellen Fähigkeiten des Trägers und liefern damit auch immer individuell unterschiedliche Ergebnisse.



*So wie auch nicht alle 70-Jährigen die gleichen Fähigkeiten haben.*

Genau. Dennoch sind unsere Senior Suits weit mehr als nur aufmerksamkeitsstarke Tools zur allgemeinen Sensibilisierung. Der entscheidende Vorteil der Alterssimulation gegenüber Nutzertests und Studien ist das persönliche Erleben.

*Wem nützt das?*

So können Sie zum Beispiel jungen Ingenieuren oder Produktdesignern die unvermeidlichen biologischen Veränderungen des Älterwerdens klarmachen – und zwar in wenigen Minuten. Dieser Effekt ist viel durchschlagender und nachhaltiger

als jeder Bericht oder jede wissenschaftliche Analyse. Damit ist die Alterssimulation eine wichtige Hilfestellung für alle Menschen, die die Teilbereiche der Gesellschaft bewerten und gestalten sollen, die sich gerade demografisch rasant verändern.

*Ist Alterssimulation ein deutsches Phänomen?*

Nein, aber Alterssimulationsanzüge sind Nischenprodukte, bei denen Deutschland international führend ist. Gegenüber Modellen aus den USA, England oder Japan sind deutsche Modelle eindeutig am weitesten entwickelt.

Unsere Senior Suits verfügen darüber hinaus über besonders fortschrittliche Details.

*Zum Beispiel?*

Neben den klassischen Bewegungs- oder Sichteinschränkungen können wir mit neuen Simulationsoptiken zum Beispiel die Sehunschärfe in unterschiedlicher Intensität simulieren. Darüber hinaus haben wir unterschiedliche Spezial-Sets entwickelt – unter anderem zur Simulation des Tinnitus.



# Jetzt wird's lecker.

© iStockphoto.de

In den Sommermonaten zeigt Schleswig-Holstein sein genussvolles Gesicht – mit Leckerbissen aus der Region und außergewöhnlichen kulinarischen Momenten. Drei Empfehlungen.

**Ostsee-Strandfrühstück**  
5. Juli 2015

Nichts wie raus ans Meer: Zu Beginn der Sommersaison wird entlang der gesamten Ostseeküste Schleswig-Holsteins in bester Aussicht gefrühstückt. Dazu werden an zahlreichen Orten zwischen Glücksburg und Travemünde festliche Tafeln gedeckt, „StrandKorbFrühstücksMeilen“ eingerichtet oder kostenlose Frühstück-Starters-Kits verteilt.

Das aktuelle Programm und sämtliche Startzeiten finden Sie auf [www.ostsee-strandfruehstueck.de](http://www.ostsee-strandfruehstueck.de)

**NATUR GENUSS FESTIVAL**  
bis zum 31. Oktober 2015

Die leckerste Art, Naturschutz zu genießen: Gemeinsam mit ausgewählten Restaurants und regionalen Partnern lädt die Stiftung Naturschutz vier Monate lang zu rund 110 Angeboten – von ausgefallenen Veranstaltungen unter freiem Himmel bis zu kulinarischen Highlights bei unterschiedlichen Gastgebern.

Sämtliche Angebote, Veranstaltungen und Termine finden Sie auf [www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de)

**Bauernmarkt Malente**  
12. und 13. September 2015

Geheimtipp für Genießer: Rund um die historische Tews-Kate in Bad Malente präsentieren regionale Erzeuger eine Auswahl ihrer Produkte: von herzhafter Holsteiner Wurst über frisch geräucherte Fischspezialitäten bis zu Wald- und Wiesenhonig. Kleine Gäste erwarten Spiel- und Bastelaktionen und ein Waldkindergarten zum Toben.

**Ö:** Ab Kiel mit den Linien RE 83 und RB 84 tagsüber jede Stunde zu den Minuten :04 und :44, ab Lübeck tagsüber jede Stunde zu den Minuten :06 und :27.

**Kostenlos!:**  
Jetzt 4 Ausgaben pro Jahr frei Haus bestellen!

Mit einem kostenlosen Abo von los! landen die neuesten Informationen, Angebote und Aktionen rund ums Bus- und Bahnfahren im nördlichsten Bundesland bis zu viermal im Jahr brandaktuell in Ihrem Briefkasten.

los! können Sie per E-Mail an [kundendialog@nah.sh](mailto:kundendialog@nah.sh) bestellen.

Wenn Sie Ihr kostenloses Abo lieber per Post ordern, werfen Sie einfach die ausgefüllte und frankierte Bestellkarte in den nächsten Postkasten.



**Ich will los!**

Ich möchte bis zu viermal pro Jahr die Ausgabe von los!, dem Magazin für Mobilität, per Post erhalten. Dieses Abo ist für mich kostenfrei und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen fristlos gekündigt werden. Bitte senden Sie meine Ausgaben von los! an folgende Adresse:

Name .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

los! habe ich entdeckt:  am Bahnhof  als Beilage in „lebensart“  
 in Bahn oder Bus  im Internet  durch Empfehlung  
 anders, nämlich: .....

Bitte  
frei-  
machen

NAH.SH GmbH  
Dennis Fiedel  
Raiffeisenstraße 1  
24103 Kiel



## Impressum

Herausgeber:

NAH.SH GmbH

V. i. S. d. P.: Dennis Fiedel

Raiffeisenstraße 1, 24103 Kiel

NAH.SH-Kundendialog: T 018 05.71 07 07

(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz,  
Mobilfunkpreis maximal 42 Cent/Min.)

[www.nah.sh](http://www.nah.sh)

Auflage: 12.700 Exemplare

