

# Verkehrsclub stellt Bahnpreise an den Pranger

Coburg – Gerd Weibelzahl von der Kreisgruppe Coburg des ökologischen Verkehrsclubs VCD übt Kritik an der Preispolitik des Bahnkonzerns: „Die geplanten Preise für die Verbindung nach Erfurt schrecken die Kunden aus dem Coburger Land von der Nutzung des ICE ab“, so sein Urteil. Demnach würde eine Fahrt von Coburg nach Erfurt ohne Ermäßigung über 40 Euro kosten. „Und dabei ist es egal, ob man die Direktverbindung über die Neubaustrecke oder den Umweg über Bamberg nimmt.“ Es sei nicht fair, dass Fahrgäste, die in Bamberg einsteigen und eine längere Strecke nach Erfurt fahren, den gleichen Preis bezahlen wie Einsteiger aus Coburg.

Dabei sieht er das Problem nicht nur auf die Thüringer Landeshauptstadt beschränkt. Auch für andere Ziele im Raum Erfurt wie Gotha oder Weimar werden völlig überbeuerte Preise verlangt. So sei zum Beispiel die deutlich längere Fahrtstrecke von Coburg über Lichtenfels, Saalfeld und Neudietendorf nach Gotha um ein Drittel günstiger als die Neubaustrecke.

Bereits ein Tagesausflug von Coburg nach Erfurt würde pro Person ohne Fahrpreisermäßigungen 84 Euro kosten. „Mit einer solchen Preispolitik wird die Deutsche Bahn keine Kunden für die wenigen Fahrten nach Thüringen mit kurzer Fahrtzeit gewinnen. Dies umso mehr, als die Fernbusse deutlich günstigere Preise anbieten“, so Weibelzahl.

Er fordere deshalb eine Anlehnung der Preise an die gefahrene Strecke und eine Überarbeitung des Preissystems noch bis zur Inbetriebnahme der Neubaustrecke am 10. Dezember 2017. Fahrten aus Coburg bzw. dem Coburger Landkreis nach Erfurt dürften maximal 20 Euro kosten.

## Herbstmarkt an der Waldorfschule

Coburg – An der Rudolf-Steiner-Schule Coburg findet am Samstag, 25. November, wieder der Herbstmarkt statt. Das bunte Markttreiben an der Waldorfschule wird um 12 Uhr musikalisch eröffnet, der Verkauf findet von 13 bis 17 Uhr statt. An den herbstlich und vorweihnachtlich geschmückten Verkaufständen können Gäste handgefertigte Artikel kaufen. Für die Kleinen sind unterschiedliche Mitmachaktionen geplant. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

## Bereitschaft

### Ärztlicher Notdienst

**Bundesweiter Bereitschaftsdienst:** Telefon 116 117 (kostenfrei).  
**Notarzdienst: Telefon 112.**  
**Bereitschaftspraxis am Klinikum Coburg:** Mittwoch und Freitag 17 bis 19 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag 9 bis 12 und 16 bis 19 Uhr. Kann ohne telefonische Voranmeldung aufgesucht werden.  
**Hol- und Bringdienst zur Bereitschaftspraxis am Klinikum Coburg:** Zu den Öffnungszeiten der Praxis, Eigenanteil 5 Euro einfache Fahrt, Telefon: 09561/893553.

### Apotheken

Der Bereitschaftsdienst dauert von heute, 8 Uhr, bis morgen, 8 Uhr, soweit nichts anderes angegeben.  
**Coburg-Stadt:** Stadt-Apotheke, Spitalgasse 22, Telefon 09561/9818.  
**Coburg-Land:** St. Johannes-Apotheke, Seßlach, Telefon 09569/227; Franken-Apotheke, Neustadt, Telefon 09568/851.  
**Hildburghausen:** Markt-Apotheke, Eisfeld, Telefon 03686/300294; Mohren-Apotheke, Römhild, Telefon 036948/8890.  
**Sonneberg:** Neue Apotheke, Neuhaus-Schierschnitz, Telefon 036764/7810; Stadt-Apotheke, Schalkau, Telefon 036766/20501.

### Kinderärzte

Allgemeiner Bereitschaftsdienst, Telefon 116117.

**Notruf (Polizei): 110**  
**Notruf (Feuerwehr): 112**  
**Notruf (Frauenhaus): 09561/861796**



Es ist angerichtet: Taubenbrüstchen mit Eiskraut, Ofenzwiebeln und Langos von Alexander Koppe aus Berlin.

Fotos: Henning Rosenbusch

# Wenn die Küchen-Sterne funkeln

Lachs, Kabeljau, Taube, Reh: Spitzenköche zeigen in der „Goldenen Traube“, was sie können. Zum Abschluss verwöhnt eine Komposition aus Karamell- und Schokoladen-Tönen den Gaumen.

Von Martin Fleischmann

Coburg – Vielleicht liegt es an dem Schuss Quittensaft. Vielleicht am Cassis-Likör oder der japanischen Zimtrinde, die nach kurzem Zwischenstopp auf dem Grill ihr volles Aroma entfaltet: Die Soße, die Steffen Szabos Duett vom Reh umspielt, verwöhnt den Gaumen derart, dass am Sonntag beim „Gipfeltreffen der Sternköche“ in der „Goldenen Traube“ nach den ersten Bissen spontane „Mmmms“ aufsteigen.

Ein bisschen mehr als Quitte, Cassis und Zimtrinde braucht es freilich schon, um das Reh derart zur Geltung zu bringen. Drei



Schottischer Lachs mit Rote-Bete-Gazpacho.

Tage haben Sternekoch Szabo und sein Team in der Küche gewerkelt für den Hauptgang beim Fünf-Gänge-Menü. Rehrücken und Keule zerlegt, Wurzelud mit Fleisch und Knochen aufgesetzt. Und allein die Soße einen Tag lang köcheln lassen, immer wieder abgelöscht mit Rotwein. „Die Soße ist beim Reh das Wichtigste“, sagt Szabo – entsprechend der Aufwand. Aber auch der Gewürz-Eierstich (nach Rezept von der Oma) und der

Mandel-Schaum kochen sich nicht von selbst. Am Ende bekommen die Feinschmecker in der Traube rosazartes Rehfilet und ein Ragout serviert, das auf der Zunge zergeht, an dieser wunderbaren Wildsoße. Um die Gunst der Gaumen konkurrieren bei diesem Gang noch ein trockener Blaufränkischer vom Weingut Roth aus dem unterfränkischen Wiesenbronn und ein Areni Noir „Karasi“ vom Berg Ararat in Armenien.

Fünf Sterne-Köche brutzeln und schmurgeln an diesem nasskalten Sonntag für über 100

Gäste in der Goldenen Traube, unterstützt von Winzern, die zu jedem Gang zwei passende Weine aus ihren Kellern beisteuern. Und schon bei der Vorspeise verfliegt die November-Tristesse. Stefan Meier vom „ZweiSinn Meiers“ in Nürnberg bringt schottischen Lachs auf den Teller, den er zwei Tage lang in einer Miso-

Tunke beizte, umgibt ihn mit Rote-Bete-Gazpacho, Avocado-Creme, Koriander-Öl, bestreut ihn mit Salz und Eiskügelchen der weniger bekannten Zitrusfrucht Yuzu. Lecker! Ebenfalls lecker dazu ein trockener Blanc de blancs vom Weingut Störlein & Krenig aus Randersacker und ein Bacchus trocken aus Wiesenbronn.

Für das erste Zwischengericht beizt Alexander Hohlwein vom „Restaurant 350 Grad“ in Limburg an der

Lahn Kabeljau, stellt ihn über Nacht kühl und gart ihn dann im Wasserbad, damit er saftig bleibt. Lässt Knochenmark aus, das geräuchert und anschließend zu Hollandaise veredelt wird. Schmort Ochsenchwanz, der mit Wurzelgemüse zu einer Tunke einkocht, die Szabos Rehsoße in nichts nachsteht. Das ganze kommt ansprechend angerichtet mit einem Röllchen, gefüllt mit Bayrisch Kraut und Röstzwiebeln

auf den Tisch. Dazu passen gleichermaßen ein Chardonnay „Barrel fermented“ aus Südafrika von der Weinhandelsgesellschaft Linke und ein Silvaner „Pure Grapes“ vom Weingut Störlein & Krenig.

Für das zweite Zwischengericht gart Alexander Koppe vom „Skykitchen“ Berlin Taubenbrüstchen bei nur 54 Grad, zaubert aus Karkasse, Innereien und ein paar Gewürzen eine leckere Tunke. Veredelt Zwiebeln zu Curry, Püree und Langos, einem Kartoffel-Hefeteig-Gebäck und zeigt, dass er seinen Michelin-Stern völlig zurecht bekommen hat. Ein Pinot noir, erste Lage, und ein Casparus trocken, beide aus dem Unterfränkischen, runden das Geschmackserlebnis ab. Szabo steigert den Genuss mit seinem Duett vom Reh, das, wie alle anderen Gänge, von den Servicekräften der Traube sehr umsichtig auf den Tisch kommt. Zum Schluss komponiert Fabian Denninger vom Restaurant „Entenstuben“ in Nürnberg aus Karamell- und Schokoladen-Tönen eine süße Melodie, die er mit Eis aus grünen Kaffeebohnen und Kapstachelbeere untermalt. Dafür kommt er bestimmt einmal in den Himmel! Dazu lieber einen Rieslander Spätlese oder einen Riesling Auslese? – Am besten beide.

„Die Soße ist beim Reh das Wichtigste.“  
 Steffen Szabo, Sternekoch der „Goldenen Traube“



Konzentriert: Sternekoch Steffen Szabo in Aktion.



Teamwork: Bei über 100 Gästen helfen alle zusammen.

# „Jeden Mittag eine halbe Stunde ins Freie“

## Interview



Dr. Michaela Axt-Gadermann, Professorin für den Studiengang Integrative Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg

Wenn die Tage kürzer werden, sinkt bei vielen Menschen auch die Laune. Professorin Dr. Michaela Axt-Gadermann erklärt, warum das so ist und was wir dagegen tun können.

Frau Professor Axt-Gadermann, warum bekommen wir im Winter den Blues?

Der Winterblues ist Folge eines Lichtmangels. Im Winter halten wir uns häufiger in geschlossenen Räumen auf, und da ist das Licht viel schwächer. In einem hell erleuchteten Raum haben wir vielleicht 200 Lux

Lichtstärke, aber an einem schönen Sommertag im Freien – da haben wir 100000 Lux. Dieses Licht benötigt unser Gehirn, um Glückshormone zu produzieren, die das Leben leichter machen, die unseren Antrieb steigern und die uns auch einfach wacher machen. Viele Menschen leiden in den Wintermonaten außerdem an einem Vitamin-D-Mangel. Der kann auch dazu führen, dass die Stimmung schlechter wird.

Was kann man gegen dieses Gefühl unternehmen?

Auch wenn ich keine Lust habe, raus zu gehen, sollte ich mich trotzdem – dick eingepackt – auffressen. Selbst an einem ganz trüben Tag bekomme ich draußen viel mehr Licht und kann so

die Hormone anregen. Man sollte also jeden Mittag am besten eine halbe Stunde ins Freie. Man kann aber auch über die Ernährung etwas erreichen: Wichtig sind zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren. Die finden wir in fettem Fisch – in Lachs, Makrele, Hering – oder auch in Pflanzenölen.

Ab wann spricht man von einer Winterdepression?

Eine Winterdepression geht mit starken Einschränkungen im Alltag einher. Das heißt, ich kann mich überhaupt nicht mehr auffressen, zur Arbeit zu gehen. Ich reduziere meine sozialen Kontakte und habe den Eindruck, den ganzen Tag nicht mehr zu schaffen. Man bekommt also nicht nur eine müde, träge Stimmung,

sondern eine traurige Stimmung. Hier hilft vielen Menschen eine Lichttherapie mit intensivem Licht für ein bis zwei Stunden. Jeder fünfte Mensch in Deutschland leidet unter einem Winterblues. Müdigkeit, Appetitveränderung und Antriebslosigkeit sind die Folgen. Der Winterblues macht sich vor allem bei Menschen bemerkbar, die in geschlossenen Räumen arbeiten. Ihnen fehlt das nötige Tageslicht, um das Glückshormon Dopamin zu produzieren. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer. In seltenen Fällen kann sich der Winterblues zu einer Winterdepression auswachsen. Anders als bei einer klassischen Depression treten die Symptome aber wirklich nur im Winter auf.