



Rudi Schmid (54 Jahre) aus Atting läuft beim Herzogstadtlauft mit.

„Laufen hilft mir, gesund zu bleiben“

722 Teilnehmer haben sich bisher für den vierten Herzogstadtlauft am Sonntag, 9. Juni, angemeldet. Fünf unterschiedlich lange Laufstrecken – vom ein Kilometer langen Spatenlauf bis zum 21,1 Kilometer langen Halbmarathon – stehen den Läufern zur Auswahl. Rudi Schmid (54 Jahre) aus Atting startet beim Marathon-Teamlauf.

Wann und warum haben Sie mit dem Laufen begonnen?

Ich habe vor zehn Jahren mit dem Laufen begonnen. Ich hatte gesundheitliche Probleme, die ich durch Laufen wieder wunderbar in den Griff bekam.

Welche Auswirkungen hat das Laufen auf Sie?

Laufen befreit, ist das beste Mittel zum Stressabbau und, um gesund zu bleiben.

Wann und wo laufen Sie normalerweise?

Im Winter meist auf dem Laufband. Im Frühjahr und Sommer im Stadtpark oder auf Feldwegen.

Worauf sind Sie als Läufer besonders stolz?

Anzukommen, ohne totale Verausgabung und noch Lächeln zu können.

Warum nehmen Sie am Herzogstadtlauft teil?

Die Strecke gefällt mir sehr gut und natürlich das Anfeuern durch die Zuschauer. -fun-

Info

Weitere Informationen rund um den Herzogstadtlauft findet man im Internet unter www.herzogstadtlauft.de. Dort kann man sich auch für den Lauf anmelden.

Lobpreisnacht: Musik und Gemeinschaft

„Wie stark ist dein Glaube?“ – Unter diesem Thema findet am heutigen Samstag um 20 Uhr in der evangelischen Christuskirche eine Lobpreisnacht statt. Organisatoren sind unter der Leitung von Pfarrer Hasso von Winning und Norman Fritz erneut die Christuskirche und die evangelisch-freikirchliche Gemeinde (Baptisten). Bei der Auftaktveranstaltung im Oktober 2011 als christliche Alternative zu Halloween unter dem Motto „Hallo Gott“ waren fast dreihundert Besucher gekommen. Die Folgeveranstaltung im April 2012 war fast ebenso gut besucht. Herausfordernd und spannend wird sich die Botschaft der diesjährigen Nacht gestalten. Mit moderner, vielseitiger, christlicher Musik wird die Band Younique den Abend gestalten. Sie setzt sich aus jungen Musikern zusammen, die Freude am Lob eines lebendigen Gottes haben und ihm zur Ehre Musik machen. Es wird auch Platz für die Begegnung und das Gebet untereinander sein. Jeder hat auch die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch. Die Einladung ist für jeden offen, der Musik und Gemeinschaft erleben und Gott näher kommen möchte.

Geist ist geil!

Gedächtnisexperte Markus Hofmann bringt sein Publikum zum Nachdenken

Unter dem Titel „Vorsprung durch Wissen“ tritt der Gedächtnisexperte Markus Hofmann in Straubing auf. Zwei Stunden lang erzählt er am Mittwoch von Lerntechniken, der Macht der Bilder und kindlichem Denken. Seinen Zuhörern verspricht er: „Am Ende werden Sie von sich selbst begeistert sein!“

Nun mal Hand aufs Herz: Können Sie die sieben Weltwunder der Neuzeit aufzählen? Vielleicht schütteln Sie jetzt den Kopf, genau wie die Zuhörer am Donnerstag im Magnobonus-Markmiller-Saal, als Markus Hofmann diese Frage stellt. Hofmann hat ein kopfschüttelndes Publikum erwartet. Er sagt: „Sie brauchen eine Liste aus Punkten am eigenen Körper.“ Fünf Minuten üben er und das Publikum gemeinsam. „Stellen Sie sich vor, die Christusstatue von Rio de Janeiro steht auf ihren Zehen, das Kolosseum steckt unter Ihrer Kniescheibe.“ Dann fragt jeder seinen Sitznachbarn ab. „Wer hat die Weltwunder aufzählen können?“, fragt Hofmann. Im ganzen Saal schnellen Hände in die Höhe.

„Vorsprung durch Wissen“

Wer viel weiß, hat anderen Menschen etwas voraus. „Vorsprung durch Wissen“ ist das Programm von Markus Hofmann, und der Gedächtnisexperte wird nicht müde, diesen Satz während seines Auftritts wieder und wieder zu sagen. Interessant ist: Mit jedem Mal glauben ihm seine Zuhörer mehr. Was am Anfang seltsam scheint – die Zuhörer wirbeln auf Hofmanns Geheiß vor ihren Stühlen stehend mit den Armen („geistige Aktivierung“) – wird mit jeder Minute verständlicher. Irgendwann wundert sich dann auch niemand mehr, wenn Hofmann sagt, dass sich die Zuhörer sieben Zwerge auf ihren Schul-



Gedächtnisexperte Markus Hofmann riet seinen Zuhörern im Markmiller-Saal, regelmäßig ihr Gedächtnis zu trainieren: „Sie müssen ihre Gehirnhälften miteinander verknüpfen.“

tern sitzend vorstellen sollen. „Zum gehirngerechten Lernen braucht es Bilder“, sagt Markus Hofmann. „Nutzen Sie die Macht der Bilder.“ Schmerzhaft, erotisch, abnormal, alles ist erlaubt. Je schräger die Bilder, umso besser.

In jedem Menschen steckt laut Markus Hofmann mehr als er selber denken mag. Das Gehirn bietet so viele Möglichkeiten, von denen man nur wissen muss, wie man sie nutzt. Man müsse Logik und Emotion verknüpfen, beide Gehirnhälften verei-

nen, sagt Hofmann, während er das Plastikmodell eines Gehirns in seinen Händen dreht.

Gurken in der Nase

„Seien Sie freundlich“, ruft Hofmann seinen Zuhörern von der Bühne aus zu. Er erzählt von der Mne-mo- und Loci-Methode. Er lernt mit seinen Zuhörern in wenigen Minuten die Vor- und Nachnamen von acht Personen. Er teilt seinen Körper und den Markmiller-Saal in

eine Liste ein und füllt diese mit den sieben Weltwundern der Neuzeit, den Bundespräsidenten und einer kurzen Einkaufsliste. Die Christusstatue auf den Zehen, Gustav Heinemann auf dem Stadtturm, Gurken in der Nase. Und das Publikum kann sich das alles auch noch merken.

Manchmal wird Markus Hofmann philosophisch. Es geht um Realität und Wahrnehmung. Dann erzählt er von Stuttgart 21, Atomkraft, dem Konflikt zwischen Israel und Palästina und der Macht der Medien. „Die Welt ist immer die gleiche“, sagt Hofmann. „Wie wir sie interpretieren, macht den Unterschied aus.“ Was ist Realität und welche Sichtweise ist die richtige? Solche Fragen wirft Hofmann ins Publikum und man wundert sich, wo die lustige Seite Hofmanns hin ist, wenn er darum bittet, kritisch zu sein und Nachrichten zu hinterfragen. „Wir müssen lernen, die Welt durch die Augen anderer zu sehen“, sagt Hofmann.

Begeistertes Publikum

Bis zum Schluss ist Markus Hofmanns Auftritt lustig, kurzweilig und oftmals beeindruckend. Die Wirtschaftsunioren haben mit ihm einen Mann nach Straubing geholt, der es schafft, dass seine Zuhörer zwei Stunden lang an seinen Lippen hängen. „Gedächtnistraining ist nützlich und macht Spaß“, sagt Hofmann und man glaubt ihm, wenn man am nächsten Tag beim Frühstück sitzt und die sieben Weltwunder der Neuzeit mit einem Grinsen im Gesicht aufzählt: die Christusstatue in Rio de Janeiro, das Kolosseum in Rom, Machu Picchu in Peru, die Chinesische Mauer, die Felsenstadt Petra in Jordanien, das Taj Mahal in Indien und die Maya-Stadt Chichen Itza in Mexiko. -fra-

Von Akne bis Schilddrüsenknoten

Innovative medizinische Fortbildungsreihe für Patienten und Interessierte

Der Arbeitskreis niedergelassener Fachärzte Straubing-Bogen, ein noch junger eingetragener Verein, organisiert eine neue Fortbildungsreihe, die Patientenakademie. Die Fortbildung von Patienten und Interessierten steht im Mittelpunkt.

Vor knapp zwei Jahren haben sich niedergelassene Fachärzte in der Region Straubing-Bogen zusammengeschlossen, um die ärztliche Betreuung im niedergelassenen Bereich noch optimaler zu gestalten. Die Mitglieder repräsentieren ein breites Spektrum an Fachrichtungen (Augen-, Haut- und Frauenheilkunde, Innere Medizin, Allgemein-

und Mund-, Kiefer-, Gesichts-Chirurgie, Orthopäde, Anästhesie/Schmerzmedizin, Neurologie, Psychiatrie/Psychotherapie, HNO, Nuklearmedizin/Radiologie und Pathologie) und stehen in enger Kooperation mit den Hausärzten, um eine rasche Diagnose und die bestmögliche Therapie zu gewährleisten. Mittlerweile konnte die Zusammenarbeit noch weiter ausgebaut werden, die Fachärzte treffen sich regelmäßig, um sich fachlich wie projektmäßig auszutauschen. Informationen sind auch online erhältlich, die Broschüre „Ihre selbstständigen Fachärzte“ kann beim Arbeitskreis angefordert werden.

Neben der eigenen, ärztlichen Weiterbildung ist den niedergelassenen Fachärzten die medizinische Wissensvermittlung an Patienten und deren Angehörige ein Anliegen. Deswegen startet im Mai auf Initiative der niedergelassenen Fachärzte ein neues Projekt, die „Patientenakademie“. Zu ausgewählten, aktuellen, medizinischen Themen referieren jeweils mehrere Fachärzte unterschiedlicher Fachrichtungen gemeinsam, um die jeweilige Erkrankung und die damit verbundenen Probleme umfassend aus unterschiedlichen Blickrichtungen zu beleuchten. Anschließend besteht die Möglichkeit, direkt mit den Referenten in Kontakt zu treten und Fragen zu stellen oder auch über die Themen mit anderen Betroffenen zu diskutieren.

Die Veranstaltungen finden ca. alle zwei Monate jeweils mittwochs, 18.30 bis 20 Uhr, im Gäubodenhof am Theresienplatz (Vortragssaal, 1. Stock) statt und sind kostenfrei. Die Vorträge dauern insgesamt etwa 45 Minuten, weitere 30 bis 45 Minuten sind für Fragen und Diskussion vorgesehen. Auf Sponsoring durch Pharmaindustrie oder Krankenkassen wird bewusst verzichtet, um Diagnostik und Therapie wertneutral darstellen und diskutieren zu können. Es besteht die Möglichkeit, während der Veranstaltung Speisen und Getränke zu konsumieren, eine Konsumpflicht besteht jedoch ausdrücklich nicht. Näheres zu Themen und Terminen können Interessierte auch bei ihrem Hausarzt oder Facharzt erfragen, Infomaterial liegt in den Praxen aus. Alle Informationen sind auch über die Website des Arbeitskreises unter www.fachaerzte-sr.de online verfügbar.



Privatdozent Dr. Walter Koch mit Dr. Susanne Goldenstein (r.) und Dr. Katharina Schmid vom Arbeitskreis niedergelassener Fachärzte Straubing-Bogen, haben mit ihren Berufskollegen eine Patientenakademie initiiert.

Zum Thema

Themen und Termine

Am 5. Juni heißt das Thema „Burn-Out und/oder Depression“. Es referieren Dr. Esther Lippert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, und Dr. Eckart Müller, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapeut.

Am 17. Juli heißt das Thema „Diabetes mellitus und seine Folgen: die diabetische Augenerkrankung“. Es referieren Dr. Karsten Knöbel, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe, und die Fachärzte für Augenheilkunde, Dr. Thomas Brandl und Dr. Maximilian Eder.

Am 16. Oktober heißt das Thema „Der chronische Schmerz am Beispiel der Kopfschmerzen“. Es referieren Dr. Mathilde von Grafenstein-Witte, Fachärztin für Anästhesie, Palliativmedizin/Schmerztherapie, und Dr. Ulrich Kausch, Facharzt für Neurologie.

Am 22. Januar 2014 heißt das Thema „Der kalte und der heiße Schilddrüsenknoten“. Es referieren Privatdozentin Dr. Katharina Schmid, Fachärztin für Pathologie, und Privatdozent Dr. Walter Koch, Facharzt für Nuklearmedizin, Radiologie.

Am 12. März 2014 heißt das Thema „Akne - aus Sicht des Frauen- und Hautarztes“. Es referieren Dr. Susanne Goldenstein, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und Tobias Schadeck, Facharzt für Dermatologie.

Fahrt nach Südtirol

Der Caritasverband unternimmt vom 4. bis 6. Juni eine Seniorenfahrt in die Region Meran. Informationen und Anmeldung beim Caritasverband Straubing-Bogen, Obere Bachstraße 12, Telefon 991 218.