

Therapie lindert Schmerzen der Läufer

AKTION Das RFZ-Rückenzentrum macht Patienten fit für den Landkreislaf am 16. September. Für die Teilnehmer gibt es ein dreimonatiges Training zu gewinnen.



VON DANIEL STEFFEN, MZ

REGENSBURG. Rückenschmerzen machen einem nicht selten das Leben zur Qual. Manchmal sind die Schmerzen darin begründet, dass sich der Betroffene zu wenig bewegt und im Alltag eine falsche Sitzhaltung einnimmt. Großenteils jedoch sind die Schmerzen unspezifisch, was bedeutet, dass keine konkrete Ursache gefunden werden kann. Auch Läufer kennen dieses Problem – zum Beispiel solche, die gern beim Mittelbayerische Landkreislaf teilnehmen möchten.

In diesem Jahr findet die Veranstaltung am 16. September statt. Damit interessierte Sportler das Problem in den Griff bekommen, bietet die Mittelbayerische Zeitung gemeinsam mit dem RFZ-Rückenzentrum im Regensburger Gewerbepark das Projekt „Wir haben Rücken“ an. Acht Lauf-Teilnehmer gewinnen hierbei eine Rückentherapie im Gesamtwert von 1500 Euro. Die Therapie findet im RFZ-Rückenzentrum statt. Dort bereiten sich die Teilnehmer Schritt für Schritt auf den Landkreislaf vor. Die Therapie zweckt, die Läufer nach Möglichkeit wieder frei von Schmerzen zu machen. Damit das Unterfangen gelingt, wenden Sportmediziner, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler eine individuelle, auf jeden Patienten persönlich zugeschnittene Trainingstherapie an.

Erst der Check, dann die „Action“

Das achtköpfige RFZ-Laufteam wird – wie bereits in den vergangenen Jahren – den Namen „Wir haben Rücken“ tragen. In ihrem Betreuungspaket sind Diagnostik, Analyse, Lauf- und Rücken-Training inkludiert, ebenso wie die Teilnahme am Mittelbayerische Landkreislaf.

Los geht die Trainingstherapie im Juni. Ehe die Teilnehmer sportlich „in Aktion gehen“, werden sie im RFZ-Zentrum zunächst ärztlich untersucht. Dort schauen sich die Therapeuten unter anderem die Wirbelsäule der Rückenpatienten an, die einer Funktionsanalyse unterzogen wird. Bei der Analyse stellen sie fest, wie es um die Kraft und Beweglichkeit des Patienten



Gemeinsam mit seinem Team des RFZ-Rücken-zentrums im Gewerbepark möchte Dr. Frank Möckel die Läufer wieder fit machen. Foto: altfoto.de

bestellt ist.

Abhängig vom Ergebnis der Analyse stellt das RFZ-Team dann ein individuelles Therapieprogramm für den Rücken und die Wirbelsäule zusam-

men. Zweimal in der Woche wird im Gewerbepark trainiert, jeweils zwei Therapeuten betreuen im RFZ-Zentrum einen Läufer.

Wie die Erfahrungen zeigen, hat

WIE MAN SICH BEWERBEN KANN

► **Ab sofort** kann man sich für die Aktion „Wir haben Rücken“ bewerben. Die Mittelbayerische Zeitung und das RFZ-Zentrum (im Gewerbepark D 50) verlosen für acht Landkreislaf-Teilnehmer Trainings-therapien im Wert von 1500 Euro. Ein-sendeschluss ist der 19. Mai.

► **Jeder**, der teilnehmen will, sollte in der Bewerbung neben Name, Adresse, Alter und Geschlecht auch seine Rückenprobleme schildern und angeben, welche Lauferfahrung er hat. Auch Lauf-Unerfahrene können sich bewerben.

► **Kontakt:** Die Bewerbungen sind unter dem Stichwort „Wir haben Rücken“ an Sandra Feil vom MZ-Lesermarkt zu schicken. Mailkontakt: sandra.feil@mittelbayerische.de. Postadresse: Kumpfmühler Straße 15. Die Daten werden vertraulich behandelt. (mfs)

sich die Rückentherapie für die Teilnehmer bewährt. 2016 war der heute 38-jährige Carsten Singer mit von der Partie. Er schwärmt: „Die Teilnahme am Landkreislaf hat mein Leben total verändert.“ War das Leben des Gas- und Wasserinstallateurs aus Regensburg vor diesem Laufevent 20 Jahre lang von starken Rückenschmerzen geprägt, so genießt er heute das „Leben ohne Schmerzen in vollen Zügen“.

Zunächst war Jogging für ihn jahrzehntelang ein „Fremdwort“, nun mache ihm das Laufen „richtig Spaß“. Carsten Singer schreckt auch vor größeren Herausforderungen nicht zurück: Als sich beim letzten Landkreislaf eine Läuferin der „Wir haben Rücken“-Staffel verletzt hatte, sprang er kurzerhand ein und lief ihre Etappe mit. Sein engagierter Einsatz bewahrte das Team vor dem Aus.

Carsten Singer drückt die Daumen

Zurückblickend auf das Training, fühlt er sich dem Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) zu großem Dank verpflichtet. So sei Singer sowohl von der menschlichen als auch der fachlichen Kompetenz der Therapeuten überzeugt. Nun drückt er der künftigen „Wir haben Rücken“-Mannschaft kräftig die Daumen für den Landkreislaf am 16. September.

Die Gesamtstrecke des MZ-Landkreislafs 2017 beträgt 78,30 Kilometer. Zehn Sportler laufen bei einer Staffel mit und absolvieren je eine der zehn Etappen. Start ist am 16. September um 9 Uhr in Oberndorf. Von dort aus machen sich die Läufer auf den Weg nach Matting. Weitere Etappenziele sind unter anderem Mariaort, Eitlbrunn, Diesenbach, Steinsberg und Wolfsegg. Die Streckenlängen und die Schwierigkeitsgrade variieren von Etappe zu Etappe. Mehr Infos: www.landkreislaf-regensburg.de.

KURZ NOTIERT

ÖDP fährt zur Demo

REGENSBURG. Am Samstag findet in München im Rahmen einer weltweiten Aktion eine Großdemonstration zum „Climate March“ für größtmöglichen Klimaschutz statt. Sie beginnt um 13 Uhr auf dem Königsplatz. Die Regensburger ÖDP fährt per Bahn zur Veranstaltung. Interessenten sind eingeladen. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr in der Halle des Hauptbahnhofs.

Pfarrer Chrt im Radio

REGENSBURG. Pfarrer Claus Peter Chrt wird am Sonntag von 10.05 bis 10.35 Uhr die katholische Morgenfeier im Radiosender Bayern 1 gestalten. Das Thema lautet: „Gott ist mein Hirte – Gedanken zu Psalm 23“.

Müllumladestation offen

REGENSBURG. Aufgrund des Maifeiertages ist in dieser Woche am Samstag die Müllumladestation in der Hofer Straße zur Anlieferung geöffnet. In der Zeit von 8 bis 12 Uhr können auch Privatlieferer Abfälle anliefern.

Nightfever am Samstag

REGENSBURG. Am Samstag findet das Frühlings-Nightfever im Dom statt. Es beginnt um 18.30 Uhr mit einem Jungendgottesdienst, den Bischof Dr. Rudolf Voderholzer mit der Jugend feiert. Im Anschluss ist eine Zeit des Gebets mit stimmungsvoller Atmosphäre, viel Musik und verschiedenen Angeboten. Um 22.30 Uhr endet das Programm im Dom mit dem gesungenen Nachtgebet. Musikalisch gestaltet wird das Nightfever von der Band der Jugend 2000 Regensburg.

Führung in St. Jakob

REGENSBURG. Romanik von europäischem Rang wird bei Führungen in der Schottenkirche an diesem Samstag sowie am 13., 20. und 27. Mai jeweils von 11 bis 12.15 Uhr vermittelt. Die ehemalige Benediktinerabtei-Kirche war Mutterkirche aller Schottenklöster in Bayern und Österreich. Berühmt ist vor allem die Schauwand des Nordportals mit ihrem rätselhaften Bildwerk, das bis heute Anlass zu verschiedensten Interpretationen gibt. Treffpunkt und Ticketverkauf in der Vorhalle von St. Jakob. Teilnahmegebühr sechs Euro, ermäßigt vier Euro.

„Schmerzfrei leben“

REGENSBURG. Sanfte Trauma-Sensitive Schmerztherapie nach der „im Kern Gesund-Methode“ bietet die Physiotherapeutin Angelina Kreupl am 6. und 7. Mai im Kern Gesund-Institut in der Prüfeningerstr. 46 jeweils von 10 bis 14 Uhr an. Es gibt kleine Mikroübungen für den Alltag. Info: stilles-wissen-kernintelligenz.com.

Achtsamkeit lernen

REGENSBURG. Diesen Samstag veranstaltet die Regensburger Schule für Achtsamkeit wieder einen Kennenlernen- und Übungsvormittag für Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR. Diese Abkürzung steht für das erprobte und von den Krankenkassen anerkannte „Mindfulness Based Stress Reduction“-Programm. Von 9.30 bis 12 Uhr besteht in stiller Atmosphäre die Möglichkeit, Achtsamkeit kennen zu lernen oder die eigene Übung zu vertiefen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Die Veranstaltung findet in der Udetstraße 4 statt. Infos unter Tel: (09 41) 20 06 38 18

➔ E-Mail: info@mbsr-r.de, Internet www.schule-fuer-achtsamkeit.de

20 Jahre „Spatzennest“

REGENSBURG. Im Mittelpunkt des Frühlingsfestes beim Kindergarten „Spatzennest“ in der Lilienthalstraße am 20. Mai steht heuer das 20-jährige Bestehen der diakonischen Kita. Nachmittags tritt die Kleinkünstlerin Monique Sonnenschein mit ihrem Clown-Programm auf.

MENSCHEN UND NACHRICHTEN



Theaterpädagogik-Studenten lassen Kindergesichter strahlen. Foto: ADK

Studenten sorgen in der Kinderklinik für gute Laune

REGENSBURG. Die ADK Bayern beteiligt sich auch heuer wieder am „Bundesweiten Tag der Theaterpädagogik“ – diesmal in der KUNO Kinderklinik. Die Akademie für Darstellende Kunst Bayern bietet neben dem Studium in der Fachrichtung Schauspiel auch ein Studium in den Fachrichtungen Regie und Theaterpädagogik. Theaterpädagogin Bettina Schönenberg hat sich

mit den Studenten eine besondere Aktion ausgedacht. So gibt es für die kleinen und großen Patienten, die mobil sind, die Mitmach-Geschichte „Der Dachs hat heute schlechte Laune“. Die Kinder, die in Isolier-Zimmern bleiben müssen, bekommen den Geheim-Agenten-Thriller „Professor Fusel und die TP-Agents“ direkt vor ihren Fenstern präsentiert.



Max Kleber (Mitte) mit Andreas Peter (rechts) und Felix Eigl Foto: Innung

Innung wählte einen neuen Obermeister

REGENSBURG. Im Rahmen der Jahreshauptversammlung der SHK-Innung Regensburg wurde als neuer Obermeister Andreas Peter, Inhaber der Firma Kleber Haustechnik GmbH & Co. KG aus Regenstauf, gewählt. Felix Eigl, ebenfalls aus Regenstauf, wurde der neue stellvertretende Obermeister. Im Anschluss fand die Verabschiedung des langjährigen Obermeisters Max

Kleber statt. In feierlichem Rahmen dankte der neugewählte Obermeister, seinem Vorgänger für sein unermüdliches Engagement und ernannte ihn im Namen der Vorstandschaft zum Ehrenobermeister der SHK-Innung Regensburg. Andreas Peter überreichte Max Kleber als Anerkennung eine Urkunde und ein Präsent.