

## Die Welt des Tagebuchs gemeinsam erleben

**Regensburg.** (dp) „Literarische Geselligkeit lebt durch das Abenteuer, gemeinsam mit anderen einen kreativen Prozess zu erleben.“ Die Schreibnächte im W1, nach einem Praxisbuch von Katrin Girgensohn und Ramona Jakob, richten sich an junge Menschen, die Lust auf geselliges Schreiben haben. Der Abend ist mit abwechslungsreichen Methoden bestückt, die kreative Prozesse in Gang bringen und in gemütlicher Atmosphäre die weißen Blätter mit Wörtern füttern sollen. Wer beispielsweise unter einer Schreibblockade leidet oder gerne neue Methoden kennenlernen möchte, darf sich an diesem Abend gut aufgehoben fühlen. Die Schreibnacht dauert drei Stunden. Die Veranstaltung für junge Menschen im Alter zwischen 14 und 26 Jahren am Donnerstag, 26. Juli, von 18 bis 21 Uhr findet im W1 – Zentrum für junge Kultur, Weingasse 1, statt und widmet sich ganz der Welt des Tagebuchs. Der Eintritt ist frei. Mithilfe verschiedener Methoden dürfen sich Teilnehmer im assoziativen Schreiben und dem Verfassen eigener Texte zum Thema ausprobieren. Anmeldung per E-Mail an [kurz.bianca@regensburg.de](mailto:kurz.bianca@regensburg.de).

## Textildruck in der Stadtteilbücherei Süd

**Regensburg.** (dp) Nur langweilige Sachen im Schrank? Das lässt sich ändern! Am Donnerstag, 2. August, zeigt die Kunstpädagogin Isabell Stein Kindern von sechs bis zwölf Jahren, wie man Textilien mit selbst hergestellten Motiven und Stempeln bedruckt. Mitgebrachte Beutel, Taschen und T-Shirts können mit Schablonen- und Stempel-Drucktechnik gestaltet werden. Anschließend wird das Werk mit dem Pinsel und T-Shirt-Markern vervollständigt. Gedruckt wird mit Textilfarbe, die anschließend durch Bügeln fixiert wird. Das fertige Kunstwerk eignet sich gut als individuelles Geschenk. Es wird bunt, daher sollten Teilnehmer geeignete Kleidung tragen. Der Workshop findet von 14 bis 16 Uhr in der Stadtteilbücherei Süd, Dr.-Gessler-Straße 47, statt. Die Teilnahmegebühr beträgt drei Euro. Anmeldung an [buechereisued@regensburg.de](mailto:buechereisued@regensburg.de) oder unter Telefon 0941/5073478.

## „Vom Schlachthof zum Marinaquartier“

**Regensburg.** (dp) Der Verein „Kulttouren“ bietet eine neue Führung zur aktuellen Stadtentwicklung östlich der Altstadt an. Bei der Gaststätte „Alter Schlachthof“ beginnt am Freitag, 20. Juli, um 18.30 Uhr die Führung „Vom Schlachthof zum Marinaquartier – ein ehemaliges Gewerbegebiet im Umbruch“. Der Bau des städtischen Schlachthofs am östlichen Stadtrand von Regensburg im Jahr 1888 markierte den Beginn der Industrialisierung in der sogenannten Gründerzeit. Wenig später folgten die Anlage des Luitpoldhafens und der Zuckerfabrik. Heute haben sich diese Nutzungen weitgehend überlebt; dementsprechend standen die Gebäude und die zugehörigen Grundstücke jahrelang leer. In letzter Zeit hat die Stadt Regensburg zusammen mit Investoren neue Strukturen, die für das 21. Jahrhundert angemessen sind, entwickelt. Bestehende, teilweise denkmalgeschützte Gebäude werden umgenutzt und durch neue ergänzt; ein zentrumsnahes Wohn- und Dienstleistungsquartier entsteht. Das alte Schlachthofviertel wird zum modernen Marinaquartier – ein Musterbeispiel für den Strukturwandel, wie er sich in vielen Städten vollzieht. Karten für diese Führung gibt es in der Tourist-Information am Alten Rathaus, Telefon 0941/5074410, beziehungsweise im Besucherzentrum.

# Vergnügt kneippen im Hegenauer Park

Mit Wasseranwendungen und Bewegung kann man seinen Körper spielend gesund halten

**Regensburg.** (us) „Schon vor 150 Jahre stellte Sebastian Kneipp fest, dass sich die Menschen zu wenig bewegen“, sagt Uta Hild vom Vorstand des Kneippvereins bei der Eröffnung der Kneipp-Saison am Wassertretbecken im Hegenauer Park.

Deshalb basiere die Lehre von Kneipp nicht nur aus Wasseranwendungen, sondern insgesamt aus fünf Bausteinen. Mit der Bewegung und mit Wasseranwendungen soll der Kreislauf angeregt werden. „Die Ernährung als dritter Baustein kann in vielen Bereichen mit der heutigen Vollwertkost verglichen werden“, meint Hild.

Sebastian Kneipp (1821–1897) ging es in seinen Ausführungen um den ganzen Menschen, um den Zusammenhang von Körper, Seele und Geist. Kneipp benannte als dritten Baustein eine ganze Reihe Pflanzen und Heilkräuter, die eine positive Wirkung auf den Körper haben. „Sebastian Kneipp ist es zu seiner Zeit wichtig gewesen, Heilkräuter als Medizin für das einfache Volk, die nicht viel kostet und überall verfügbar ist, bekannt zu machen“, betont Hild. „Nicht zuletzt ist das seelische Wohlbefinden als letzter und wichtigster Bereich die Voraussetzung dafür, dass es dem Körper gut geht“, resümiert sie.

Für das seelische Wohlbefinden und das emotionale Gleichgewicht sorgen soziale Kontakte, Unternehmungen mit Gleichgesinnten oder auch ein gutes Essen. Im Kneippverein werden dazu gemeinsame Wanderungen, Wildkräuterexkursionen, Kochkurse und gesellige Treffen angeboten. Ein großes Thema ist Bewegung, es gibt Kurse in Qi Gong, Yoga oder Wirbelsäulengymnastik. Neben dem Tretbecken auf der Wiese lud Übungsleiterin Hannelore Thiet zu einem Schnupperkurs aus ihren Übungsstunden ein, der die Teilnehmer leicht ins Schwitzen brachte. Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit



Wassertreten im Tretbecken im Hegenauer Park ist gesund, macht Spaß und ist für alle kostenlos.

Foto: us

waren dabei gefordert. Anschließend probierten die Teilnehmer ein Armbad aus. Die kneippischen Wasseranwendungen bestehen aus Waschungen, Güssen, Bädern, Wickeln, Kompressen, Packungen und Auflagen. „Das Armbad ist nicht für Personen mit Fieber, Herzerkrankungen und Gefäßverschlüssen geeignet, denn es sorgt für eine bessere Durchblutung“, warnt Dr. Christine Mehlhorn. Die Arme werden beim Armbad bis über die Ellenbogen ins kalte Wasser getaucht.“

### Armbad wirkt anregend wie eine Tasse Kaffee

Man kann solange darin verweilen, wie es angenehm ist. Anschließend wird das kalte Wasser abgestrichen und die Arme trockengeschüttelt. Ein Abtrocknen ist nicht erforderlich. „Das Armbad wirkt anregend wie eine Tasse Kaffee“, weiß Mehlhorn. Zudem kühlt das

kalte Wasser die Haut an heißen Sommertagen. Beim Wassertreten werden die Knie weit aus dem Wasser herausgehoben. Es entsteht der bekannte Storchengang. Das Wasser sollte bis über die Waden reichen und die Füße werden beim Wassertreten ganz aus dem Wasser herausgehoben.

### Tauchbäder heilten Kneipps Lungentuberkulose

Die Anwendung wird beendet, wenn das Kältegefühl eintritt. Auch hier trocknen die Beine und Füße beim Bewegen an der Luft. Armbad und Wassertreten dürfen nicht zusammen angewandt werden. Zumindest sollte ein zeitlicher Abstand von zwei Stunden eingehalten werden. „Der Kreislauf ist sonst überfordert“, weiß Mehlhorn. Der Theologiestudent Sebastian Kneipp erkrankte in jungen Jahren an Lungentuberkulose. Durch Zufall ge-

langte er an die Schriften „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“ des Arztes Johann Siegmund Hahn. In Ermangelung anderer Möglichkeiten machte Kneipp kurze Tauchbäder von drei bis vier Sekunden bis zum Hals in der eiskalten Donau. Zuvor erwärmte er sich durch den zügigen Marsch von einer Dreiviertelstunde bis zum Fluss.

Durch den Rückmarsch wärmte er sich wieder auf. Nach vielen Tauchbädern gesundete Kneipp völlig, obwohl Lungentuberkulose zu dieser Zeit als unheilbar galt. Der Erfolg prägte Kneipp so nachhaltig, dass er andere Wasseranwendungen am eigenen Körper erprobte und seine Erfahrungen anderen Ratsuchenden in seiner Gemeinde Wörishofen zugutekommen ließ.

Die Wasserheilanstalt Bad Wörishofen entstand aufgrund von Kneipps Beharrlichkeit.

## Sportarten kostenlos ausprobieren

Beim Sportfest auf dem RT-Gelände gibt es auch eine Kinderolympiade

**Regensburg.** (us) Fit durch den Sommer: Ein Sportfestival am Oberen Wöhrd lädt am Samstag, 21. Juli, zum Mitmachen ein. Die kostenlosen Angebote der Regensburger Turnerschaft (RT) reichen von Fußball über Basketball bis zu Tanz und Kampfsport.

Um 12 Uhr startet „Strong by Zumba“ je nach Witterung auf dem Außengelände oder in der Halle. Ab 13 Uhr sorgt beim Fitnessprogramm ein Aerobic-Instructor und Fitness-B-Lizenz-Trainer dafür, dass die Muskeln gefordert werden.

Die Verantwortlichen der RT haben aber nicht nur an die Erwachsenen gedacht. Von 12 Uhr bis 18 Uhr findet die Kinderolympiade auf dem Außengelände statt. Um 13.30 Uhr startet das Blitzturnier der

Fußball-F-Jugend (U9) mit dem VfR Regensburg und dem Freien TuS. Ab 15 Uhr spielt die Fußball-G-Jugend gegen ihre Mütter, um 15.30 Uhr dann die D-Jugend (U13) gegen ihre Väter. Um 16.15 Uhr ehrt der Vorsitzende der RT, Franz Rieger, die Fußballer des Vereins. Die B-Jugend mit den Trainern Markus Brügge und Nico Knauer steigt ungeschlagen und ohne Punkteverlust als Meister in die Kreisliga auf. Die zweite B-Jugend mit den Trainern Albert Dischinger und Georg Eichinger wurde mit zwei Niederlagen und einem Unentschieden Meister und steigt in die Kreisklasse auf. Die F-Jugend mit ihrem Trainer Sepp Wolfsteiner wurde Sieger im Rewag-Cup.

Von 12 Uhr bis 18 Uhr sind Trainer für Handball, Dojo-Kampf-

kunst, Basketball und Tanz vor Ort. Es werden sowohl die Halle als auch das Außengelände besportelt. Der „Spielbus“, ein Laster voll Spielgeräte, und die Zirkusstation präsentieren ihre Mitmachangebote.

Der Parkourverein Regensburg zeigt seine Arbeit und die Firma „Elektrowheels“ stellt E-Bikes zum Ausprobieren zur Verfügung. Als Sponsor bietet die Barmer-Betriebskrankenkasse Ernährungsberatung mit Mitmachaktionen an. Wasserspiele, Sandspiele und Großschach, Slackline und viele Turngeräte richten sich an alle, die Lust haben, einen Sommertag im Freien zu verbringen.

Für die Verpflegung ist gesorgt. Per E-Mail an [info@regensburgerturnerschaft.de](mailto:info@regensburgerturnerschaft.de) sind weitere Informationen erhältlich.

## Mittelalterliches Handwerk

**Regensburg.** (dp) Die Sonderausstellung „Mittelalterliches Handwerk – archäologische Spuren in Regensburg“ im Historischen Museum läuft nur noch bis Ende des Monats. Am Sonntag, 29. Juli, um 14.30 Uhr findet zum letzten Mal eine Führung statt. Die Ausstellung erläutert fast vergessene Handwerke, darunter Lederer, Glockengiesser, und Schlosser, aber auch so ungewöhnliche Sparten wie Paternosterer oder Bilderbäcker. Zu ihnen gibt es zahlreiche archäologische Nachweise in Gestalt von Endprodukten, Halbfabrikaten, Abfällen, Gerät und Werkzeugen oder über Funde wie ausgegrabene Produktionsstätten, Öfen und dergleichen. Schriftquellen, beispielsweise Zunftordnungen oder Einwohnerverzeichnisse, geben zusätzlich Auskunft über den Stellenwert von Handwerkern.

## Was im Alter unter den Nägeln brennt

Seniorenbeirat der Stadt diskutierte Forderungen mit Landes- und Stadtpolitikern

**Regensburg.** (thom) Zehn Fragen – von der Pflege bis zur Mobilität im ländlichen Raum – standen im Mittelpunkt einer Podiumsdiskussion, zu welcher der Seniorenbeirat der Stadt in das Kneitinger Salettl geladen hatte.

Die Landtagsabgeordneten Franz Rieger (CSU), Margit Wild (SPD) und Jürgen Mistol (Die Grünen), sowie der Landtagskandidat der Freien Wähler, Manfred Hetznegger, gaben ihre Statements ab und gingen

auf Anliegen aus dem Publikum ein. Die Palette der von Seniorenbeiratsvorsitzendem Josef Mös gesammelten Themen war breit. Im Vordergrund stand das Fehlen von bezahlbarem Wohnraum in Metropolregionen, das nicht nur älteren Leuten unter den Nägeln brennt. Die geriatrische Rehabilitation erfährt gerade in Regensburg durch eine neue Klinik der Barmherzigen Brüder aufschwung. Margit Wild ist der Erhalt der Kreiskrankenhäuser wichtig. Breit gestreute Stadtquar-

tiere und die Nachbarschaftshilfe sprach Jürgen Mistol als nicht zu unterschätzende Hilfen an. Natürlich kam auch der Ausbau des barrierefreien Wohnens und öffentlichen Lebens als wichtige Maßnahme zur Sprache. Da der Aufenthalt in den eigenen vier Wänden so lange als möglich an erster Stelle der Wunschliste steht, fordert der Regensburger Seniorenbeirat wohnortnahe Einkaufsmöglichkeiten, Freizeit- und Erholungs-Zonen sowie schnell erreichbare ambulante

ärztliche Versorgung. Läuft es dann aber doch auf das Pflegeheim hinaus, sind die Anhebung des Pflegegelds und bessere Bezahlung der Pflegeberufe angesagt. Rieger wies auf fünf Millionen Euro vom Land Bayern für die Stärkung der Kurzzeitpflege und die Gründung des koordinierenden Landesamts für Pflege in Amberg hin. Mös sah es im Sinne der Landesseniorenvertretung als Diskriminierung an, dass für das Schöffenamts bei Gericht die Altersgrenze von 70 Jahren gilt.