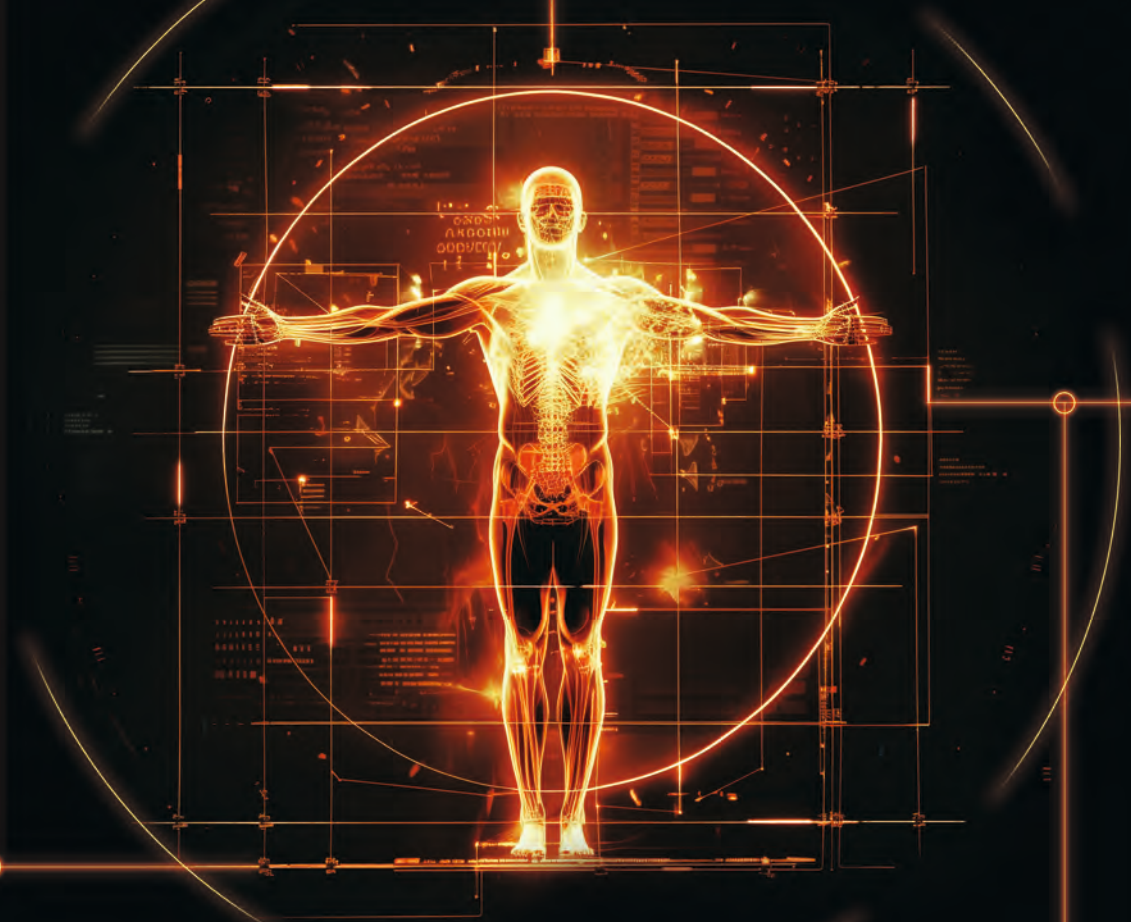
filter

№ 257
MAI 2024



REGENSBURG FORSCHT

KI

IN DER MEDIZIN



Der Volvo V60. Ab 444 €/mtl.[2]

Der Volvo V60 Plug-in Hybrid mit Business-Paket.

IM GESCHÄFTSKUNDEN-LEASING FÜR **444,49 €** /Monat[2] (netto)

Jetzt bei SVENSCAR Probe fahren.

Volvo V60 T6 Plug-In Hybrid AWD Core, (252/186 / 145/17 PS/kW), Kraftstoffverbrauch (gewichtet) 0,7 l/100 km, Stromverbrauch (gewichtet) 16,4 kWh/100 km, CO_2-Emissionen (gewichtet) 17g/km, Werte gem. WLTP-Testzyklus. [2] Ein Gewerbekunden-Kilometer-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services – ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santanderplatz 1, 41061 Mönchengladbach – für einen Volvo V60 T6 Plug-In Hybrid AWD Core. Montliche Leasingrate 444,49 €, Vertragslaufzeit 36 Monate, Laufleistung pro Jahr 10.000 km, Leasingsonderzahlung 0,00 €. Angebot zzgl. Überführungskosten i.H.v. 1.000 €, zzgl. Zulassungskosten und zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 30.06.2024. Ausgeschlossen sind spezielle Kundengruppen wie z. B. Taxis, Fahrschulen und Mietwagen. Beispielfoto eines Fahrzeugs der Baureihe, die Ausstattugnsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.

SVENSCAR GmbH

Lagerstraße 12, 93055 Regensburg
Tel. 0941/785150

Kolbingerstr. 1, 83527 Haag-Winden
Tel. 08072/370700

Rettichstr. 8, 92318 Neumarkt
Tel. 09181/47420

Wolfratshauser Str. 64, 82065 Baierbrunn
Tel. 089/74481423

svenscar.de

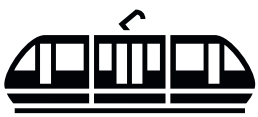
INHALT MAI







STADTBAHN



GUT SCHLECHT JA NEIN

BÜRGERENTSCHEID

REPORT

REGENSBURG FORSCHT

KI in der Medizin 04

STADTBAHN: PRO & KONTRA 38

GESUNDHEITSEXTRA

Gesunder Geist, gesunder Körper 11

Social Media und gesunder Lifestyle 12

Sepsis: Der stille Notfall 20

Stressbewältigung im Alltag 22

Vorsorge rettet Leben 26

Kiffen erlaubt?! 30

Food: Hanfsamen 34

FASHION & LIFESTYLE

FACE AND FASHION

Shooting im April 2024 43

STADTAMHOF 50

AUTOTEST

INEOS GRENADIER 56

AUDI RS 3 DIE ZWEITE 60

KULTUR & SZENE

KULTUR-PULS!

Highlights aus Kultur, Szene & Gesellschaft 64

TONTRÄGER by Heinz Lehmann 74

TIERHEIM: ZUHAUSE GESUCHT 74

STADT REGENSBURG



Maria Maier, ZR NY – new perspective 1, 2001 (Ausschnitt), Foto: Maria Maier

Maria Maier: Bis jetzt

Fotografie, Malerei, Zeichnung 1988 – 2023

Ausstellung

Städtische Galerie im Leeren Beutel

24. Februar – 20. Mai 2024

Di – So + Feiertage 10 – 16 Uhr
geschlossen: 29.03. (Karfreitag), 01.05.

Bertoldstraße 9 | Regensburg
0941/507-2448

www.regensburg.de/museen

IMPRESSUM

filterVERLAG

Tel: 0941 - 595 60 8 0
redaktion@filterverlag.de
www.filterverlag.de

HERAUSGEBER filterVERLAG GmbH & Co KG, Gutenberplatz 1a-1b, 93047 Regensburg
GESCHÄFTSFÜHRENDE GESELLSCHAFTER & V.I.S.D.P
Nick Lengfellner & Peter Gnilka

REDAKTION Jennifer Schaller, Marina Triebswetter (Chefredakteurin), Jonas Zehentner, Sina Meindl, Dr. Heinz Lehmann
VERTRIEBSLEITUNG Peter Gnilka **PRODUKTLEITUNG** Nick Lengfellner
GRAFIK Jennifer Schaller **FOTOGRAFIE FAF** Michael Golinski
ANZEIGENSCHLUSS zum 20. des Vormonats **REDAKTIONSSCHLUSS** zum 15. des Vormonats
ERSCHEINUNG monatlich, 12 Ausgaben **PREISE & MEDIADATEN** **www.filterverlag.de/mediadaten**

REGENSBURG FORSCHT

KI IN DER MEDIZIN

Gesundheit ist unser höchstes Gut, doch die Covid-19 Pandemie hat uns deutlich gemacht, dass unser Gesundheitssystem an seine Grenzen stößt. Auch wenn Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern relativ gut durch die Pandemie gekommen ist, hat Corona aufgezeigt, dass es in vielen Bereichen nicht rund läuft. Die Gesundheitsbranche beklagt seit Jahren einen eklatanten Fachkräftemangel. Covid-19 hat das Ärzte- und Klinikpersonal weit über die Grenzen des menschlich Vertretbaren gedrängt. Spätestens da wurde allen klar, welcher Belastung diese Menschen tagtäglich ausgesetzt sind. Es wurde viel diskutiert und geklatscht, geändert hat sich jedoch nicht viel.

Besonders in ländlichen Gegenden wird die Lage kritisch. Immer häufiger müssen ärztliche Einrichtungen finanziell bezuschusst werden oder gar schließen und Patienten infolgedessen weitere Strecken zurücklegen, um medizinische Versorgung zu erhalten.

Die bereits prekäre Situation wird durch einen weiteren Faktor verschärft, der sich bereits seit Jahrzehnten abzeichnet: unsere Gesellschaft wird immer älter. Laut Statistischem Bundesamt waren 1970 noch etwa zwölf Prozent der Bevölkerung 67 Jahre und älter, im Jahr 2022 stieg diese Zahl bereits auf 20 Prozent. Für 2050 wird sogar ein Anteil von 26 Prozent prognostiziert.

Senioren benötigen in der Regel eine komplexere ärztliche Betreuung, da sie häufig an mehreren Krankheiten gleichzeitig leiden. Dies erfordert jedoch Pflegepersonal, das es nicht in ausreichender Anzahl gibt und vermutlich auch in Zukunft nicht geben wird. Es müssen also Mittel und Wege gefunden werden, um die Effizienz zu steigern, Prozesse zu verbessern und unnötige Bürokratie abzubauen, damit Mediziner die Möglichkeit haben, sich auf ihre eigentliche Aufgabe zu konzentrieren – Patienten zu behandeln.

Was gebraucht wird, sind innovative Lösungen und genau hier kommen Technik, Digitalisierung und künstliche Intelligenz ins Spiel. Regensburg als Innovationsstandort ist in der Forschung ganz vorne mit dabei.

Fortschritt durch Innovation und Vernetzung

Dass Gesundheit nicht nur wichtig, sondern auch ein starker Wirtschaftssektor ist, war den Regierenden der Stadt schon früh klar und so wurde vor fast genau 25 Jahren der BioPark gegründet. Damals noch ein einziges Gebäude, war die Zielsetzung, biotechnologische und Life-Science-Forschung zu ermöglichen, zu fördern und als Wirtschaftszweig aufzubauen. Zwischenzeitlich hat sich der BioPark zu einem Technologie- und Innovationszentrum mit derzeit 38 Unternehmen und rund 700 Mitarbeitern entwickelt, der auf einer Fläche von fast 20.000 Quadratmetern nicht nur Forschung vorantreibt, sondern sich auch vollkommen eigenständig finanziert. Die räumliche Nähe zu Universität, OTH, Universitätsklinikum, Bezirksklinikum und TechBase ist dabei kein Zufall, sondern eine Strategie, um die Vernetzung der Einrichtungen zu erleichtern, Synergien zu nutzen und durch gezielte Zusammenarbeit komplexere Forschungsprojekte zu ermöglichen.

Doch die Anstrengungen, moderne Gesundheitstechniken zu fördern, gehen weit über den Standort Regensburgs hinaus. Dr. Ilja Hagen, Clustermanager des BioParks betreut nicht nur die in Regensburg ansässigen Unternehmen, sondern auch weitere 66 Einrichtungen mit rund 5.600 Mitarbeitern innerhalb der BioRegio, einem Einzugsgebiet, das sich über ganz Ostbayern erstreckt. Auch hier widmet man sich den Bereichen Biotechnologie, Medizintechnik, Diagnostik und Analytik sowie der Gesundheitswirtschaft – und das mit großem Erfolg. Bereits mehrere in der Region ansässige Unternehmen haben sich auf dem internationalen Markt etabliert.



Dr. Ilja Hagen



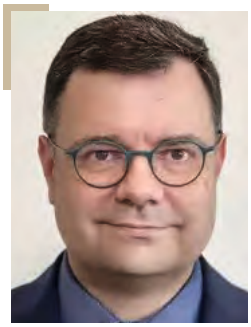
Viele kleine Start-Ups haben diesen Weg noch vor sich. Um innovative Jungunternehmer zu unterstützen und von der Idee zur Marktreife zu begleiten, wurde die Initiative BioPark Jump gegründet. Denn auch wenn die Idee noch so gut ist, scheitern viele Gründer bereits an den regulatorischen Anforderungen, die mit den hohen Standards für Medizinprodukte einhergehen.

Von der Erarbeitung eines funktionierenden Geschäftsmodells über die Finanzierung bis hin zum Ausarbeiten des Investorendecks steht den jungen Unternehmern ein professionelles Team zur Seite, um Ideen erfolgreich umzusetzen. Büroräume und Laborflächen werden dabei für die ersten zwölf Monate kostenlos zur Verfügung gestellt.

Von der Innovation und Forschung der Unternehmen im BioPark und der Region profitieren Menschen deutschlandweit und sogar international. Dennoch versucht das Team, auch regional Akzente zu setzen. Hierfür wird gerade gemeinsam mit der Gesundheitsregion Plus versucht, ein sogenanntes Helferportal einzuführen, das Ehrenamtliche im Raum Regensburg digital erfassen und per App an hilfsbedürftige Menschen vermitteln soll, die Unterstützung im Alltag benötigen. Eine schöne Idee und Beweis dafür, dass auch relativ einfache Ideen, professionell umgesetzt, viel Gutes bewirken können.

Mehr Transparenz zum Wohle der Patienten

Digitalisierung wird nun auch in unserem Gesundheitswesen vorangetrieben, um Arbeit effizienter zu gestalten, Transparenz zu schaffen und Prozesse zu beschleunigen. Ein Beispiel, das seit einiger Zeit in aller Munde ist, ist die elektronische Patientenakte, eine Initiative, die nicht nur sinnvoll, sondern auch notwendig ist. Denn derzeit werden Patientendaten von jedem behandelnden Arzt separat gesammelt. Diese Vorgehensweise schafft nicht nur einen erheblichen Arbeitsaufwand, sondern ist auch aus datenschutzrechtlichen Gründen fragwürdig und kann sogar gesundheitliche Probleme verursachen. Denn Menschen, die an mehreren Krankheiten leiden und von verschiedenen Ärzten behandelt werden, können unter Umständen übermedikamentiert werden. Die elektronische Patientenakte gewährt allen behandelnden Ärzten Einsicht und ermöglicht somit ein Gesamtbild des Patienten, was wiederum für Diagnosestellung und Behandlung von großem Vorteil sein kann.



Prof. Dr. med. Georgios Raptis

Wer jedoch derzeit kaum Einsicht in seine Daten hat, ist der Patient selbst, denn die Informationen auf der elektronischen Patientenakte können zwar in den Kliniken und Arztpraxen eingetragen und eingesehen werden, der Zugang für den Patienten selbst ist jedoch noch sehr aufwändig. Dass sich dies ändert, daran arbeitet Prof. Dr. med. Georgios Raptis, Auslandsbeauftragter an der Fakultät Informatik und Mathematik an der OTH und zuständig für den Bereich E-Health. Seiner Ansicht nach wird die Gesundheitskarte wie wir sie heute kennen innerhalb der nächsten Jahre weitgehend verschwinden, denn, ähnlich wie man bereits seine Kreditkarte auf seinem Smartphone speichern kann, kann auch die Gesundheitskarte auf das Handy als „GesundheitsID“ geladen werden. Der Patient erhält dadurch eine virtuelle Smartphone-basierte Identität und hat dadurch viel leichter Einsicht in seine Gesundheitsdaten, wie z. B. in seine elektronische Patientenakte. Diese wird automatisch eingerichtet, sofern der Patient nicht ausdrücklich widerspricht.

Diese virtuelle Identität bringt weitere Vorteile, denn sie ermöglicht eine engere Vernetzung mit anderen Anwendungen. Viele wissen nicht, dass es bereits zahlreiche Smartphone-Apps gibt, die bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen helfen können. Sie bieten

nützliche Tipps, Informationen und Übungen als Ergänzung zur ärztlichen Betreuung. Dies reicht von Sprachtherapie und Stressbewältigung bis hin zur Diabeteskontrolle und Anwendungen im Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie bei Multipler Sklerose. Der Nutzen dieser Apps wurde durch klinische Studien belegt, weshalb Hausärzte sie verschreiben können und die Kosten von vielen Krankenkassen übernommen werden. Alle verfügbaren Leistungen finden Sie online unter diga.bfarm.de.

Mit der virtuellen Gesundheitskarte entsteht in Zukunft eine Schnittstelle zwischen diesen Apps und der virtuellen Patientenakte. Menschen können die Applikation also nutzen, um beispielsweise ein virtuelles Diabetes Tagebuch zu führen und ihre Krankheit besser zu kontrollieren. Auf Wunsch können die durch die App gesammelten Daten dem behandelnden Arzt zur Verfügung gestellt werden, damit dieser die Informationen in seine Behandlung einfließen lassen kann.
Die Vorteile liegen klar auf der Hand, denn Studien belegen, dass sich Patienten, die in ihren Behandlungsprozess eingebunden sind, engagierter beteiligen und schneller genesen.
Um den Datenschutz muss man sich laut Prof. Dr. Raptis dabei keine Sorgen machen. Die virtuelle Identität wird nach höchsten Datenschutzkriterien auf Herz und Nieren geprüft, ehe sie zugelassen wird. Auch die verschreibungsfähigen Apps werden durch das Ministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gemäß § 139e SGB V geprüft und zertifiziert.


© Marco Linke

Mit Robotik gegen den Fachkräftemangel

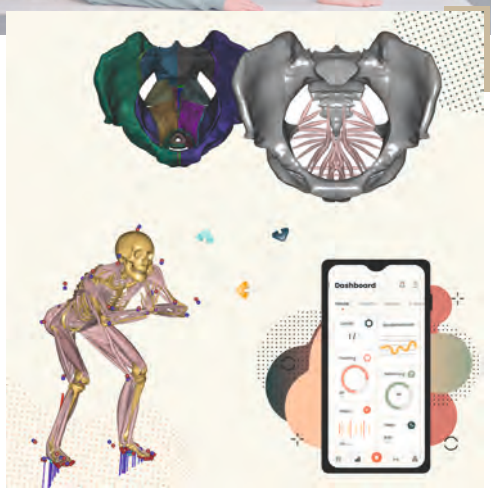
Digitalisierung und KI können auch in der Pflege größere Effizienz schaffen und das ist auch dringend nötig, um den chronischen Mangel an Pflegepersonal zumindest teilweise abzufedern. Auch hier hat sich die OTH mit einem interessanten Projekt beschäftigt. DeinHaus 4.0 Oberpfalz heißt die Studie, die ein großes, interdisziplinäres Team aus den Bereichen Logopädie, Physiotherapie, Pflege, Sozialwissenschaften, Medizin-Informatik und Ethik unter der Leitung von Prof. Dr. phil. habil. Karsten Weber durchgeführt hat. Über einen Zeitraum von vier Jahren wurde hier der Nutzen von Telepräsenzrobotern für die häusliche Pflege von Schlaganfallpatienten untersucht.
Diese Studie war in vielerlei Hinsicht hilfreich. Laut der Deutschen Schlaganfallhilfe erleiden in Deutschland jedes Jahr rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Die meisten davon sind über 60 Jahre alt und rund 60 Prozent der Betroffenen bleiben auch ein Jahr später auf Therapie, Hilfsmittel und ambulante Pflege angewiesen. Viele Schlaganfallpatienten haben Beeinträchtigungen des Sprachzentrums und des Bewegungsapparats und benötigen Unterstützung von Logopäden und Physiotherapeuten. Sie sind jedoch oft nicht mobil genug, um entsprechende Einrichtungen zu besuchen. Die Fachkräfte müssten also zu den Patienten nach Hause kommen. Schwierig bei der dünnen Personaldecke, denn Pfleger werden noch dringender in der unmittelbaren Betreuung stationärer Patienten gebraucht.
Das Ziel der Studie war es daher, herauszufinden, ob Telepräsenzroboter die Arbeit der Pflegekräfte effizienter machen und die Versorgung der Patienten, vor allem im ländlichen Raum, sicherstellen können.
Rund 50 Probandinnen und Probanden hatten sich für das Projekt beworben und konnten solch ein Assistenzsystem über einen Zeitraum von sechs Monaten zuhause nutzen.
Insgesamt wurden zwei bereits auf dem Markt erhältliche Versionen getestet. Eines der Geräte war ein auf Rollen fahrender kleiner Roboter, der Patienten aufs Wort folgen und sogar kleine Gegenstände durchs Haus transportieren kann. Weiterhin verfügt er über eine Kamera, Lautsprecher, Spracherkennung und ein Blutdruckmessgerät und wird mit Hilfe eines Tablets gesteuert.
Die zweite Variante war ein großer statischer Bildschirm mit Touchfunktion, der manuell auf Rollen bewegt werden kann. Er besitzt eine Kamera und Lautsprecher und kann zusätzlich mit einem Tablet bedient werden.Beide Roboter ermöglichten den Patienten, Videosprechstunden und -therapiesitzungen mit pflegerischem und therapeutischem Fachpersonal zu führen. Mit Hilfe verschiedener Programme, die auf die Tablets aufgespielt wurden, konnten die Probanden selbständig Sprach- und Bewegungstherapien nach einem vorgefertigten Trainingsplan durchführen. Die Studie wurde vom Team der OTH über den gesamten Zeitraum über wissenschaftlich begleitet.
Das Fazit war überraschend positiv. Auch wenn die überwiegend älteren Herrschaften teilweise einige Startschwierigkeiten hatten, zeigten sich die meisten von ihnen durchaus bereit, sich mit den Geräten zu beschäftigen. Das Vorurteil der technikfeindlichen alten Menschen konnte somit widerlegt werden.
Wie sich in der Studie herausgestellt hatte, sind Telepräsenzroboter, die sich selbständig durch die Wohnung bewegen, derzeit noch nicht für die Pflege geeignet, doch der Ansatz stimmt. Die Langzeitstudie der OTH leistet hier einen wichtigen Beitrag, da die Systeme erstmals in der Praxis getestet wurden und die Ergebnisse zur Verbesserung der Technik beitragen können. Denn nur Produkte, deren therapeutischer Nutzen nachgewiesen werden kann, werden in den Pflegehilfsmittelkatalog aufgenommen und können somit von Ärzten verschrieben und von Krankenkassen bezahlt werden. Einige der Sprach- und Bewegungsprogramme haben definitiv überzeugt und viele der Probanden bedauerten, nicht schon früher über diese Möglichkeiten des selbständigen Trainings informiert gewesen zu sein. Prof. Dr. Weber ist mit dem Ergebnis der Studie zufrieden und sieht positive Signale für die Zukunft: „Was ich mir, als irgendwann vielleicht auch mal pflegebedürftiger Mensch, wünschen würde, wäre die Bereitschaft, solche Unterstützungsmöglichkeiten verstärkt in die Finanzierung der Solidarkassen aufzunehmen. Wir müssen heute anfangen, ein Umfeld zu schaffen, das offen ist für die Nutzung der Technik, nicht um Pflegekräfte zu ersetzen, sondern um Lücken zu füllen und die Pflegekräfte zu unterstützen – denn am Ende ist das zum Nutzen von uns allen.“


Prof. Dr. phil. habil. Karsten Weber

Der gläserne Mensch

Wie man Technik und KI sinnvoll nutzen kann, um Beschwerden zu lindern, daran forscht auch Prof. Dr.-Ing. Sebastian Dendorfer. Er


©S.Dendorfer




Prof. Dr.-Ing. Sebastian Dendorfer

beschäftigt sich an der OTH mit den Bereichen Biomechanik, Muskuloskelettale Simulation und Technische Mechanik. Genauer gesagt mit virtuellen Mensch-Modellen, also Computermodellen des menschlichen Körpers, mit denen man Bewegungen und Kräfte, die auf den Körper wirken, analysieren kann. Mit Hilfe dieser Modelle ermöglicht Dendorfer einen Blick in den Körper, durch den man die Funktionsweise von Muskulatur und Gelenken analysieren kann. Diese Information kann man dann für verschiedenste Bereiche verwenden, sei es Prävention, Diagnose oder Rehabilitation. Dazu analysiert er Menschen im Alltag, um, basierend auf KI-Algorithmik, die bestmöglichen Trainingsmethoden für jede einzelne Person zu erstellen.

Prof. Dendorfer forscht derzeit vor allem an zwei Projekten im Bereich der Vorsorge. Zum einen geht es um die Prävention von Beckenbodenproblemen, ein wichtiges, aber oft vernachlässigtes Thema. Rund 30 Prozent aller Frauen leiden nach der Geburt unter Inkontinenzproblemen. Dendorfers Team baut daher Modelle, die die natürliche Funktion des Beckenbodens bei Alltagsbewegungen und im Training analysieren und bestimmen kann. Damit kann ein zielgerichtetes Training entwickelt, in Alltagsbewegungen eingebaut und somit positive Effekte auf die Beckenbodenfunktion erzielt werden.

In seinem zweiten Projekt geht es um Osteoporose, gemeinhin auch als Knochenschwund bekannt – ein Thema, das sowohl Frauen als auch Männer betrifft und das sich durch den heute üblichen Bewegungsmangel zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt hat. Bei Osteoporose wird die Knochendichte abgebaut, die Knochen werden porös und anfälliger für Brüche. Je weniger wir uns also bewegen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich unsere Knochenqualität mit der Zeit verschlechtert. Die gute Nachricht ist, dass Osteoporose reversibel ist. In Studien hat sich herausgestellt, dass Knochen durch Belastung wachsen und sich selbst wieder aufbauen können und zwar in jedem Alter.





OTH Regensburg / Florian Hammerich Florian Hammerich



Prof. Dr. Christoph Palm

Osteoporose ist daher kein Schicksal, dem man sich fügen muss, sondern eine Krankheit, die durch einen aktiven Lebensstil und gezieltes Training geheilt werden kann.

Durch zahlreiche Vermessungen in seinem Labor konnte Prof. Dr. Dendorfer ein genaues Profil des menschlichen Körpers erstellen und detaillierte Modelle entwickeln. Seine Technologie wird bereits in einigen Krankenhäusern in Regensburg angewendet. Ein Patient muss dabei lediglich durch ein Messfeld laufen und es wird das Zusammenspiel von Muskulatur und Gelenken analysiert. Dies ist die Grundlage für eine individualisierte Therapie. Diese Technologie ist nicht nur für Menschen bedeutsam, die bereits an Osteoporose leiden, sondern auch für diejenigen, die dafür sorgen wollen, dass es erst gar nicht soweit kommt. Im Hinblick auf unsere alternde Gesellschaft und ein Gesundheitssystem, das bereits seit Jahren überlastet ist, sind präventive Modelle Gold wert. „Wir können es uns als Gesellschaft nicht mehr leisten, so viele Kranke zu behandeln“, betont Dendorfer. „Wenn wir wollen, dass unsere Gesellschaft und unser Gesundheitswesen funktionieren, müssen wir präventive Maßnahmen ergreifen.“

Um diese Technologie allen Menschen zugänglich machen zu können, hat er zusammen mit seinem Team eine Smartphone App entwickelt, die sich bereits in der Testphase befindet. Die App beinhaltet große Mengen an Daten, die durch Vermessungen innerhalb der letzten Jahre gesammelt wurden. Mit Hilfe einiger weniger personenspezifischer Angaben wie Größe und Gewicht soll die App jedem Nutzer einen personalisierten und auf seine Befürnisse zugeschnittenen Trainingsplan erstellen. Solange der Nutzer sein Handy am Körper trägt, misst die App, ob die Bewegungen, Belastungen und Stöße auf den Körper groß genug sind, um den Knochen in ausreichendem Maße zu stimulieren, um in der Folge neue Zellen zu bilden. Anschließend erstellt sie eine Übersicht, die anzeigt, ob das tagesspezifische Soll erreicht wurde oder nicht.

Die Methode von Prof. Dr. Dendorfer kann auf verschiedene Personen- und Berufsgruppen ausgeweitet und individualisiert werden. Man kann also gespannt sein, an welchen innovativen Projekten hier auch in Zukunft noch getüftelt wird.

Mit KI zur besseren Diagnose

Künstliche Intelligenz ist das Herzstück all dieser Anwendungen. Sie ist nicht nur sehr vielfältig einsetzbar, sondern beschleunigt Prozesse um ein Vielfaches. Durch KI Diagnosen zu verbessern, dieser Aufgabe stellt sich Prof. Dr. Christoph Palm, Professor der Medizinischen Informatik an der OTH und einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der medizinischen Bildverarbeitung. Mit seinem Team forscht er derzeit an der Früherkennung von Speiseröhrenkrebs, einer selteneren Krebsart, die Ärzte durch endoskopische Untersuchungen identifizieren können. Die Unterscheidung von entzündetem und bereits von Krebs befallenem Gewebe ist jedoch nicht so einfach und erfordert viel Erfahrung. Prof. Dr. Palms Aufgabe ist es daher, die Ärzte in ihrer Diagnosestellung zu unterstützen. Dafür arbeitet er zusammen mit seinem Team an sogenannten künstlichen neuronalen Netzen. Diese arbeiten ähnlich wie ein menschliches Gehirn, dahinter steckt jedoch reine Mathematik. Die neuronalen Netze werden mit Bildern aus endoskopischen Untersuchungen „gefüttert“. Zuvor haben Ärzte vom Kooperationspartner an der Uniklinik Augsburg die von den Krebszellen befallenen Stellen auf den Bildern eingezeichnet. Dadurch ist das neuronale Netz in der Lage, gesundes von krankem Gewebe zu unterscheiden und die Wahrscheinlichkeit eines Tumors zu berechnen.

Mit der Erkennung von Mustern in Bildern wird bereits seit einiger Zeit gearbeitet, die künstliche Intelligenz hat es jedoch ermöglicht, dass neuronale Netze selbständig lernen können und nun Tumore auch auf Bildern erkennen, die sie bisher noch nicht gesehen haben. Dadurch wird ein durchgängig hoher Qualitätsstandard in der Diagnostik ermöglicht, der vorher nicht möglich war.

„Es war früher undenkbar, dass man in diese Sphären der Qualität steigt, die wir heute haben. Es war immer mein Ziel, dass wir, wenn ich mal in den Ruhestand gehe, annähernd die Qualität von Ärztinnen und Ärzten haben, heute ist das in Teilbereichen schon Realität geworden“, so Palm.

In ersten Studien war Prof. Dr. Palms Arbeit bereits sehr erfolgreich und konnte die Wahrscheinlichkeit der richtigen Diagnose nicht nur von jungen, sondern auch von erfahrenen Ärzten deutlich erhöhen. Diese Art der medizinischen Bildbearbeitung verbessert nicht nur die Diagnostik, sondern macht die Arbeit der Ärzte effizienter und weniger invasiv. „Heute macht man eine Biopsie, um das Gewebe zu untersuchen und das macht man nicht nur an einer Stelle, sondern an vielen, weil man nicht so genau sagen kann, wo das bösartige Gewebe ist. Wir entwickeln ein Guiding System, das dem Arzt genau die Stelle definiert, von der er die Gewebeprobe nehmen soll. Die Vorteile liegen



Sofort verfügbar.

Überzeugen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot an sofort verfügbaren Audi RS-Modellen zu attraktiven Konditionen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in einem unserer Standorte.

Ein attraktives Leasingangebot:
z. B. Audi RS 3 Sportback, S tronic*.

* Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 9,1 l/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert): 207 g/km; CO_2-Klasse: G

Leistung:	294 kW (400 PS)
Leasing-Sonderzahlung:	€ 5.000,–
Laufzeit:	36 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km

36 monatliche Leasingraten à

€ 590,–

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt.

Audi RS 3 Sportback: Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 9,5–9,0 l/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert): 216–205 g/km; CO_2-Klasse: G

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Audi Zentrum Regensburg

Zweigbetrieb der Jepsen Betriebs GmbH & Co. KG, Nordgaustraße 5, 93059 Regensburg
Tel.: +49 941 49000, audi.info@audi-zentrum-regensburg.de, www.audi-zentrum-regensburg.audi

Jepsen Neutraubling

Zweigbetrieb der Jepsen Betriebs GmbH & Co. KG, Rosenhofer Str. 2, 93073 Neutraubling
Tel.: +49 9401 93970, audi.info@jepsen-neutraubling.de, www.jepsen-neutraubling.audi

Johann Wiedmann GmbH

Donaustraße 22, 93342 Saal
Tel.: +49 9441 68870, info@autohaus-wiedmann.de, www.wiedmann-saal.audi


© Brainjo





Christian Gnerlich

darin, dass man weniger Biopsien machen muss und eine größere Gewähr hat, dass man an der richtigen Stelle untersucht."
Der behandelnde Arzt hat auch bei dieser Art der Untersuchung das letzte Wort in der Diagnosestellung. Dennoch schafft dieses neue System mehr Sicherheit, vor allem für jüngere Ärzte.
Noch ist die Technologie nicht auf dem Markt, sie befindet sich jedoch bereits in der Zulassungsphase und Prof. Dr. Palm hofft, dass sie innerhalb der nächsten drei Jahre zum Einsatz kommt. Eine beruhigende Aussicht für uns alle, denn auch wenn sich sein System derzeit auf die Früherkennung von Speiseröhrenkrebs fokussiert, könnte die Technik in der Zukunft auch auf die Erkennung anderer Krebsarten trainiert und dementsprechend eingesetzt werden.

ADHS spielend überwinden

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder können von den technischen Innovationen profitieren. Das in der TechBase Regensburg ansässige Start-up Brainjo entwickelt eine durch Virtual Reality gesteuerte Therapie für Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS. Christian Michael Gnerlich, einer der beiden Geschäftsführer und der Visionär des Unternehmens, litt früher selbst an ADHS und wurde mit Hilfe von Medikamenten therapiert. Die erfüllten zwar meist ihren Zweck, er fühlte sich durch die Pillen jedoch eher ruhiggestellt, als nachhaltig therapiert und die Ursache konnten diese auch nicht beheben.
Während seines Informatikstudiums an der Uni Regensburg kam dann die Idee, kognitive Übungen mit Bewegungen zu verknüpfen. Seit eineinhalb Jahren tüftelt er nun mit seinem Team sowie Psychologen und Therapeuten an einer Möglichkeit, ADHS nachhaltig behandeln zu können. Die Virtuelle Realität eröffnet dabei neue Möglichkeiten. Sobald das Kind die VR Brille aufsetzt, betritt es eine andere Welt. Brainjo nimmt es auf eine Reise in die Vergangenheit mit, bei der es einen reichen Schatz an Wissen sammeln kann. Dabei macht es therapeutische Übungen und lernt wichtige Methoden, die einen nachhaltigen Effekt, frei von Nebenwirkungen, haben: „Es gibt z. B. ein paar Gedächtnismethoden, die man lernen kann und wenn man die einmal verstanden hat, ist es wie Fahrrad fahren. Man kann sie für den Rest des Lebens anwenden und das ist, worauf unsere Therapie abzielt", so Gnerlich. Die Therapie kann durch die Technik zum Großteil „gamifiziert" werden, das heißt die Übungen laufen spielerisch ab und machen sogar Spaß, ein wichtiger Erfolgsgarant. Dabei soll die virtuelle Lösung einen professionellen Therapeuten nicht ersetzen. Sie schließt jedoch eine Lücke zwischen der Diagnose und dem Beginn der Therapie. Es kann nämlich gut und gerne sechs Monate dauern, bis ein Kind nach Erstellung der Diagnose einen Therapieplatz bekommt. Zeit, die es mit dem virtuellen Angebot gut nutzen könnte. Im ersten Schritt fokussiert sich Brainjo dabei auf Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahre, die noch keine Medikation erhalten. Das Produkt ist noch in der Testphase, aber das Team bereitet sich auf die erste klinische Studie vor. Wenn alles gut läuft, wird die neue Methode ab 2026 offiziell auf dem Markt sein.
Ein Arzt könnte die virtuelle Therapie dann ganz normal verschreiben, die VR Brille wird zusammen mit einigen Videoinstruktionen nach Hause geschickt und das Kind kann bis zu dreimal pro Woche virtuelle Therapiesitzungen von jeweils einer Stunde durchführen.
Für betroffene Eltern bedeutet das Hoffnung auf eine Alternative zur derzeitigen Medikation, die nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen haben kann.

Unser Gesundheitssystem steht vor vielen Herausforderungen. Es gibt viele gute Ansätze und Ideen, die nur darauf warten, umgesetzt zu werden. Digitalisierung und künstliche Intelligenz schaffen dabei Möglichkeiten, die bis vor kurzem undenkbar waren. Um im internationalen Wettbewerb jedoch nicht abgehängt zu werden, muss die Politik die richtigen Rahmenbedingungen schaffen. Dr. Ilja Hagen fasst die Situation sehr treffend zusammen: „Versorgung besteht aus Menschen, aus Prozessen und aus Technik. Menschen sind endlich, es werden nicht plötzlich doppelt so viele Leute im Gesundheitsbereich beschäftigt sein wollen. Das werden wir auch nicht bezahlen können. Das Einzige, was wir tun können, ist Prozesse zu verbessern. Wir müssen die Technologie nutzen, damit die Gesundheitsversorgung auch in der Zukunft sichergestellt werden kann."

Kathrin Gnilka

GESUNDHEITS


© bigstock | kentoh


© bigstock | Maridav


© bigstock | oneblink

EXTRA

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER

Die Verbindung zwischen einem gesunden Geist und einem gesunden Körper ist eine der grundlegenden Säulen für ein erfülltes und ausgewogenes Leben. Diese symbiotische Beziehung zwischen mentaler und physischer Gesundheit hat seit Jahrhunderten die Menschheit fasziniert und inspiriert. Ein gesunder Geist ist die Quelle emotionaler Ausgeglichenheit, während ein gesunder Körper die Grundlage für Vitalität, Kraft und Wohlbefinden bildet.

In unserem Gesundheitsextra behandeln wir unterschiedliche Themen, die uns helfen, uns ganzheitlich wohlzufühlen.

Egal ob Sport und Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Entspannung oder ein ganz bewusstes Achtsamkeitstraining, es ist für unsere Gesundheit essenziell, sich körperlich und mental fit zu halten.

Gleichzeitig ist es wichtig, uns nicht zu überfordern, die Zeichen unseres Körpers zu erkennen und im Ernstfall einen kompetenten Experten an unserer Seite zu wissen. Ob hervorragende Krankenhäuser, erfahrene Allgemeinmediziner, HNO-Spezialisten oder die Zahnarztpraxis Ihres Vertrauens – in der Region Regensburg gibt es für jeden Bereich einen Facharzt. Neben der unmittelbaren Behandlung verschiedener Krankheiten und ihrer Nachsorge, zum Beispiel im Bereich der Rehabilitation, sind vor allem auch Vorsorgeuntersuchungen von zentraler Bedeutung – und diese haben wir selbst in der Hand.

Von der Krebsprävention über regelmäßige Termine beim Allgemeinarzt bis zum Check-Up beim Zahnarzt: Die Gesundheitsvorsorge wird häufig vernachlässigt, sollte in unserem Alltag aber regelmäßig Platz finden. Denn ein glückliches Leben funktioniert nur in einem gesunden Körper.


© bigstock | Maridav

BEYOND PERFECT

Von Social Media Zwängen und einem wirklich gesunden Lifestyle



© bigstock | PathDoc

„Ab jetzt esse ich keine Süßigkeiten mehr“ oder „Ab Montag mache ich täglich Sport“: Wer diese Art von drastischen Vorhaben kennt, weiß auch: Diese sind fast immer zum Scheitern verurteilt. Sie verhelfen uns in den meisten Fällen nämlich nicht zu einem gesünderen Lebensstil, sondern rufen lediglich Stress und den berühmten Jojo-Effekt hervor. Schließlich sind diese Ziele in den meisten Fällen unerreichbar oder mit dauerhaftem Verzicht verbunden.
Gleichzeitig gibt es immer mehr Menschen, die sich so stark von Social Media und toxischen Glaubenssätzen wie „Ich bin nur schön, wenn ich abnehme“ beeinflussen lassen, dass sie Sportzwänge, Essstörungen oder andere psychische Erkrankungen entwickeln. Der Grund dafür ist, dass wir uns online nicht mit „echten“ Personen vergleichen, sondern nur mit dem Bild, das diese von sich selbst zeichnen.

Wir klären deshalb auf, wie uns Social Media Tag für Tag ein falsches Körperbild vermittelt. Wie wir dem toxischen Einfluss der sozialen Medien entkommen und tatsächlich mit kleinen gesunden Gewohnheiten dauerhaft einen positiven Effekt auf unseren Körper und unseren Geist erzielen.

GESUNDE ERNÄHRUNG JENSEITS VON INSTAGRAM & CO.

„Einfach und schnell abnehmen durch den Verzicht auf Kohlenhydrate“, „einen Shot Apfelessig am Tag und das Körperfett schmilzt von selbst“. Unzählige Videos und Artikel vermitteln mit solchen Versprechungen im Netz und auf Social Media den Traum, ohne Aufwand abzunehmen. Dabei geht es denjenigen, die solche Inhalte online stellen, lediglich darum, schnelle Klicks zu generieren. Was sie damit auslösen, ist den meisten egal. Ob diese Kenntnisse auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft beruhen? Auch egal. Obwohl wir mittlerweile wissen, wie toxisch Social Media sein kann, fallen wir doch immer wieder auf solche Inhalte rein. Gut aufbereitete Videos, die Information, dass die Person in dem Video ein Buch geschrieben oder einen Doktortitel hat, und schon schenken viele von uns ihren Beiträgen Glauben. Tatsächlich kann heute allerdings jeder ein Buch schreiben und auch ein Doktortitel macht einen nicht automatisch zum Ernährungsexperten. Zugegeben, in der Informationsflut, in der wir heute leben, lässt sich aber auch schnell der Überblick verlieren – Richtiges von Falschem zu unterscheiden fällt zunehmend schwer. Daher ist es im Zweifel ratsam, sich an offizielle Institutionen wie die Gesellschaft für Ernährung oder das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft zu wenden und sich dort seine Informationen zu beschaffen. Sie sind meist auf dem neuesten Stand der Wissenschaft.

Doch wie sollten wir uns nun ernähren, um unseren Körper möglichst gut zu versorgen und unsere Gesundheit zu unterstützen? Eines vorweg zur Klarstellung: Eine gesunde Ernährung muss nicht super fancy sein, sondern beruht auf relativ simplen „Regeln“.

weiter auf Seite 14

ECKERT SCHULEN

DRUG-DEALER GESUCHT!

VORSICHT: LEGAL 😉



AB SOFORT: SCHULGELD ENTFÄLLT*

BEREIT FÜR EINEN JOB IN DER APOTHEKE?

MIT DER AUSBILDUNG ZUR PHARMAZEUTISCH-TECHNISCHEN-ASSISTENZ (PTA) KANNST DU IN EINER APOTHEKE, IM LABOR ODER IN DER INDUSTRIE DURCHSTARTEN – GANZ OHNE STUDIUM UND DIREKT AM CAMPUS IN REGENSTAUF.

JETZT NOCH ANMELDEN FÜR SEPTEMBER 2024!

* ES FÄLLT LEDIGLICH EINE VERWALTUNGSGEBÜHR VON 75,- € PRO MONAT AN

Zum einen sollten wir täglich ausreichend Obst und Gemüse zu uns nehmen. Laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) sollen Erwachsene täglich rund 400 Gramm Gemüse – entspricht rund drei Portionen – und etwa 250 Gramm Obst – entspricht rund zwei Portionen – verzehren. Eine Portion ist dabei in etwa so viel, wie in eine Handfläche passt. Es gilt: je bunter, desto besser. Tipp: Beim Schlendern durch den Supermarkt oder den Bio-Laden einfach mal zu Obst- oder Gemüsesorten greifen, die wir noch nicht kennen.
So unterstützen wir auch die Vielfalt der Mikroorganismen in unserem Darm .Zum anderen sollten wir regelmäßig Vollkornprodukte, gesunde Fette und mageres Eiweiß zu uns nehmen, da diese unserem Körper die notwendigen Nährstoffe liefern, um optimal zu funktionieren.


© bigstock | AVI_stock

FETT IST NICHT DER FEIND

Hinsichtlich der Fettqualität sollten gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ausgetauscht werden. Entsprechend der Regeln der DGE sollte Fisch in einer ausgewogenen Ernährung ein bis zweimal pro Woche konsumiert werden, da er einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufweist. Besonders fettreicher Seefisch, wie Makrele, Lachs oder Hering ist reich an langkettigen Omega-3 Fettsäuren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Dies gelingt unter anderem auch durch den vermehrten Verzehr von pflanzlichem Fett, wie zum Beispiel Raps- und Walnussöl sowie den Austausch tierischer gegen pflanzliche Lebensmittel.

Ist ein Gewichtsverlust das Ziel, sollte der Konsum von Fetten hingegen verringert (nicht komplett vermieden!) werden. Denn Fett liefert mit 9 kcal pro Gramm doppelt so viele Kalorien wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Proteinen. Wie den meisten bereits geläufig, sollte die Zufuhr von verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und Alkohol so gering wie möglich gehalten werden.

LANGSAMES ESSEN UND PROTEINE KÖNNEN BEIM ABNEHMEN HELFEN

Da Übergewicht und Adipositas nachweislich die Mortalitätsrate beeinflussen, sollten Betroffene in jedem Fall versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren. Leichter gesagt als getan. Da viele von uns häufig überessen, kann langsames Essen dabei helfen, schneller ein Sättigungsgefühl zu erreichen. Auch die DGE weist auf die Wichtigkeit des langsamen Essens hin. Ablenkungen beim Essen sollten vermieden werden und stattdessen jeder Bissen bewusst genossen werden. Einfach mal ausprobieren.
Auch Proteine führen häufig zu einem schnelleren Sättigungsgefühl. Doch nicht nur das: Sie versorgen den Körper mit wichtigen Aminosäuren und Stickstoff. Diese tragen unter anderem zur Bildung von Zellen, Enzymen, Geweben, Hormonen und Antikörpern bei.

PROTEINE GESCHICKT KOMBINIEREN

Gute Proteinlieferanten sind laut DGE Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sowie Hülsenfrüchte, Soja, Linsen, Erbsen und Getreideprodukte. Aufgrund ihrer Zusammensetzung unterscheiden sich tierische jedoch von pflanzlichen Proteinen. Letztere können eine niedrigere Bioverfügbarkeit aufweisen. Das bedeutet, dass diese nicht alle unentbehrlichen Aminosäuren besitzen und der Körper die so zugeführten Proteine möglicherweise nicht so effizient aufnehmen und nutzen kann. Dem kann man jedoch relativ einfach durch die gezielte Kombination unterschiedlicher Lebensmittel entgegenwirken. So sollte man zum Beispiel Hülsenfrüchte gemeinsam mit Getreide essen. Als Beispiel: Linsengemüse mit Reis oder Erbseneintopf mit Brot. Getreide ist nämlich arm an Lysin, Threonin und Tryptophan, dafür aber reich an Methionin. Hülsenfrüchte wiederum sind arm an Methionin, dafür reich an Threonin und Tryptophan.

Wir behalten uns also im Hinterkopf: Fancy neue Tricks, die die Kilos im Handumdrehen wie von selbst purzeln lassen, gibt es nicht. Wenn wir abnehmen möchten, müssen wir uns im Kaloriendefizit befinden. Und das gelingt am einfachsten, wenn wir unseren Körper mit ausreichend Nährstoffen und Proteinen versorgen und möglichst langsam und ohne Ablenkung essen, um schneller ein Sättigungsgefühl zu erreichen.

weiter auf Seite 16

ANZEIGE

DR. MAREIKE KRÖGER
PRAXIS FÜR ZAHNERHALTUNG

MIT VENEERS ZUM STRAHLENDEN LÄCHELN



Veneers sind bei vielen Menschen so begehrt, weil sie ein ästhetisch ansprechendes, harmonisches Lächeln ermöglichen. Unschöne Füllungen, Fehlstellungen oder Verfärbungen können unkompliziert und minimalinvasiv mit Veneers korrigiert werden.



Dr. med. dent. Mareike Kröger

Die gelernte Zahntechnikerin Dr. Mareike Kröger ist seit 20 Jahren Zahnärztin mit eigener Praxis in Straubing und hat sich u.a. auf minimalinvasive ästhetische Zahnkorrekturen spezialisiert. Darüber hinaus ist sie als zahnärztliche Gutachterin tätig.

Nicht alle Menschen sind mit ihren Frontzähnen zufrieden, es besteht bei vielen Patienten der ausgeprägte Wunsch nach möglichst hellen, makellosen Zähnen, ohne jedoch viel gesunde Zahnsubstanz zu opfern. Ein attraktives und selbstbewusstes Lächeln symbolisiert nicht nur Gesundheit, sondern erhöht auch laut Studien die beruflichen Aufstiegschancen maßgeblich. Die 0,3 mm bis 1,5 mm dünnen Keramikschalen werden für jeden Zahn individuell angefertigt. Durch optimale Anpassung in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Zahntechniker ist eine hochästhetische Zahnkorrektur möglich, die immer natürlich und unauffällig wirken soll.
Die Methode ist bei guter Pflege und regelmäßiger Prophylaxe bis zu 15 Jahre und länger haltbar. Allerdings muss vor einer Behandlung mit Veneers eine eingehende Untersuchung und zielführende Planung erfolgen, um die bestmögliche Versorgungsart für den jeweiligen Patienten zu realisieren. So unterscheidet man zwischen der klassischen Variante aus Keramik-Veneers, einer etwas preisgünstigeren Version mit Komposit-Veneers oder der sogenannten ABC-Technik.

MINIMAL-PREP-VENEERS - DIE LANGLEBIGSTE LÖSUNG

Durch diese zahnsubstanzschonende Methode wird nur wenig bis gar kein Zahnschmelz abgetragen, um den nötigen Platz für die Keramik zu schaffen. Die Veneers werden fest und bündig mit dem Zahnschmelz verklebt. Die Kosten bewegen sich in der Regel, je nach Praxis, zwischen 1000,- und 1500,- Euro je Zahn.
Die genauen Kosten kann Ihnen Ihr Zahnarzt mit einem detaillierten Heil- und Kostenplan aufschlüsseln. Veneers sind eine rein ästhetische Maßnahme und damit Privatleistungen ohne Anspruch auf Kostenzuschuss der gesetzlichen Krankenkassen. Auch Privatversicherungen übernehmen die Kosten nicht automatisch; daher sollten Sie Ihre individuell tarifliche Leistung abfragen.

KOMPOSIT-VENEERS

Mittels einer vorgefertigten Form der Zielsituation werden die Veneers in nur einer Sitzung auf den Zahn mit Komposit (keramikverstärkter Kunststoff) modelliert. Die Lebensdauer und der Preis sind etwas geringer als bei der Keramik-Variante.

ABC-TECHNIK

Diese Technik ist die wahrscheinlich schonendste Methode für ein Smile-Makeover. Mit Alignern (A) werden die Zahnreihen zunächst kieferorthopädisch idealisiert. Danach erfolgt ein Bleaching (B) der begradigten Zähne. Als Letztes werden unregelmäßige Ecken und Kanten sowie Oberflächen mit Keramik oder Komposit (C) angeglichen, sodass ein Abtrag von Zahnsubstanz nicht vonnöten ist.





ZAHNARZTPRAXIS DR. MAREIKE KRÖGER
Viktualienmarkt 3
94315 Straubing
Telefon: 09421-12355
Fax: 09421-5682573
E-Mail: info@zahnaerzte-straubing.de
www.zahnaerzte-straubing.de

ÖFFNUNGSZEITEN

MO	08:00 - 16:00 Uhr
DI	08:00 - 17:00 Uhr
MI	08:00 - 17:00 Uhr
DO	08:00 - 18:00 Uhr
FR	nur nach Vereinbarung

Gerne helfen wir Ihnen auch telefonisch bei Fragen zu Ihren Heil- und Kostenplänen, sowie bei Fragen bezüglich der Kostenübernahme.

MOVE IT: FITNESS FÜR KÖRPER UND SEELE


© bigstock | RomanOlegovichLebedev

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehört natürlich auch regelmäßige körperliche Aktivität zu einem gesunden Lebensstil. Diese ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. Bewegung setzt Endorphine frei, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken und Stress abbauen können.

Kraftsport wird häufig sogar nachgesagt, dass er das Selbstbewusstsein steigern kann. Zudem hat dieser auch einen positiven Effekt auf die Knochendichte, weshalb es auch im Alter noch sinnvoll ist, mit Krafttraining zu beginnen. Die altbekannte Debatte, ob Krafttraining oder Ausdauertraining besser ist, ist jedoch obsolet. Eine ausgewogene Fitnessroutine sollte schlichtweg beide Elemente beinhalten. Allgemein gilt: Ob es sich um Cardio, Krafttraining, Yoga oder einfach nur einen Spaziergang im Freien handelt – jede Art der Bewegung tut sowohl unserem Körper als auch unserer Psyche gut. Sie verbessert die Durchblutung, steigert die Energie und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Regelmäßige Bewegung kann außerdem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten reduzieren.


© bigstock | Eldar Nurkovic

DER INNERE SCHWEINEHUND WIRD NIE ZUR MOTIVIERTEN „SPORTY CAT“

Alles Gründe, noch heute mit dem Training anzufangen. Doch wie, wenn der innere Schweinehund doch so groß ist? An dieser Stelle hoffen wahrscheinlich viele auf einfache Tricks, die es einem von heute auf morgen ermöglichen, jeden Tag hochmotiviert Gewichte zu stemmen und kilometerlang zu laufen. Leider sieht die Realität jedoch anders aus. Selbstverständlich hilft es, verschiedene Sportarten auszuprobieren, denn keiner sollte sich permanent zu einem Sport zwingen, den er partout nicht mag. Und irgendwo da draußen gibt es für jeden die richtige Sportart. Die knallharte Wahrheit bleibt jedoch: Wir werden uns nie jedes Mal auf den Sport freuen, deshalb müssen wir uns auf unsere Disziplin und unsere Routinen stützen. Sobald wir eine Routine etabliert haben, wird es uns leichter fallen, diese durchzuhalten. Schließlich putzen wir auch jeden Abend Zähne, auch wenn sich die Motivation und Vorfreude dafür in Grenzen hält.

TRAINIEREN FÜRS KALORIENDEFIZIT?

Noch eine wichtige Erkenntnis zum Thema Fitness und Abnehmen: Wir verbrauchen beim Sport nicht so viele Kalorien, wie wir denken. Wenn wir etwa durch Krafttraining Muskeln aufbauen, ist es zwar tatsächlich so, dass diese auch im Ruhezustand – wenn wir also keinen Sport treiben – Kalorien verbrennen, allerdings fällt dieser Anteil sowohl bei Kraftsport als auch bei Cardiotraining zumeist nicht so stark ins Gewicht, um sich gleich noch eine Pizza und eine halbe Tüte Chips mehr gönnen zu können. Natürlich verbraucht man trotzdem Kalorien im Training und je öfter man geht oder je höher die Intensität ist, umso mehr sind es. Jedoch sollte man nicht trainieren, um ins Kaloriendefizit zu kommen. Man sollte trainieren, um den Körper stark und gesund zu halten. Wenn wir damit etwas leichter ins Kaloriendefizit kommen, umso besser.

Nun geht’s ans Eingemachte. Am besten gleich Termine im Kalender setzen, wann wir zum Sport gehen – das ist ein altbewährter Trick, um unsere Vorhaben auch wirklich in die Tat umsetzen. Denn eins ist klar: Auf tägliche Motivation können wir uns nicht verlassen, es sind Disziplin und Routinen, die uns einen gesunden Geist in einem gesunden Körper ermöglichen.



ENTSPANNUNG UND GUTER SCHLAF

Neben einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung spielt auch Entspannung eine große Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. In der heutigen schnelllebigen Welt ist es essenziell, auch dafür bewusst Zeit einzuplanen. Techniken wie Meditation, Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit können dabei helfen, unseren Geist zur Ruhe zu bringen.

Neben diesen gängigen Methoden, sollten wir auch einfach bewusst Zeit für Dinge einplanen, die uns Spaß machen. Ob eine Wanderung oder ein leckeres, entspanntes Abendessen mit Freunden. Diese Dinge helfen uns dabei, vom Alltagsstress abzuschalten. Häufig fühlen wir uns nach solchen Treffen, als hätten wir „neue Energie getankt".

Nicht nur ausreichend Schlaf – sieben bis neun Stunden sollten es sein – sondern auch guter Schlaf ist ebenfalls entscheidend für unsere geistige und körperliche Gesundheit. Er trägt zur Regeneration des Gehirns bei und kann unsere kognitiven Fähigkeiten verbessern. Kühl, dunkel und ruhig sollte es im heimischen Schlafzimmer sein. Vor dem Schlafengehen gilt die altbekannte Regel: Blaulicht vermeiden und nicht zu vollgefuttert zu Bett gehen. Menschen, die schlecht einschlafen, können abends kurze Meditationen machen, um kreisende Gedanken des Tages abzustellen. Online findet sich mittlerweile eine beträchtliche Zahl kostenloser Videos dazu.

weiter auf Seite 18

MEGA
Sports

RAN AN
DEN SPECK
BESSER GEHT´S NICHT!

FITNESS
UND KURS-
PROGRAMME
FÜR

35,90 €
IM MONAT

MONATLICH KÜNDBAR!

TENNIS - BADMINTON - SQUASH
KURSE - FITNESS - SAUNA
PIZZERIA

MEGA SPORTS OBERTRAUBLING
ERNST-FRENZEL-STR. 14 | 93083 OBERTRAUBLING

TEL: 09401-6767
WWW.MEGASPORTS-REGENSBURG.DE

„THE BEST VERSION OF YOURSELF“: IST DAS NOCH GESUND?

Eine Sache, die einem Gleichgewicht aus psychischer und physischer Gesundheit im Weg steht, ist heute ganz klar Social Media. Zu fit oder zu gesund – geht das? Social Media macht's möglich. Denn hier scheinen die Worte „gesunder Lifestyle“ nicht viel weniger zu bedeuten, als 24/7 Sport zu treiben und auf seine Ernährung zu achten. „Du musst dünn sein, um schön zu sein“ oder „du musst dir dein Essen durch Sport erst verdienen“ sind negative Glaubenssätze, die uns heute insbesondere durch Social Media laufend suggerieren, nicht gut genug zu sein. Somit wird das vermeintlich gute Vorhaben, gesund zu leben, für viele zur großen Gefahr. Perfektionswahn, Sportzwang und Essstörungen sind die Folge. Ein typisches Beispiel, das das Resultat falsch vorgelebter Ideale ist, ist restriktives Essverhalten.

Ein Beispiel: „Ich darf keine Kohlenhydrate essen, Kohlenhydrate machen dick.“ Ständig solchen Verboten und Einschränkungen ausgesetzt zu sein, kann starke psychische Probleme hervorrufen, was sich wiederum auf die körperliche Gesundheit auswirken kann. Immer mehr Frauen berichten zum Beispiel von Periodenverlust aufgrund von restriktiver Ernährung.

HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN

Sollten sich Essstörungen oder andere psychologische Probleme jedoch bereits manifestiert haben, sollten wir uns in jedem Fall professionelle Hilfe suchen. Auch in Regensburg und der Umgebung gibt es ein umfassendes Angebot an Psychiatern, Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen und auch Beratungsstellen. Letztere informieren auch bezüglich der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.

SOCIAL MEDIA: WENN, DANN RICHTIG!

Wenn wir also merken, dass uns gewisse Social Media-Kanäle triggern, also ein unangenehmes Gefühl oder den ständigen Drang auslösen, sich zu vergleichen und nicht gut genug zu sein, dann sind wir ab jetzt so frei und deabonnieren diesen Kanal.
Wenn wir das ein paar Mal gemacht haben, werden wir merken, dass das wie ein Befreiungsschlag wirken kann. Stattdessen folgen wir bewusst Kanälen, die uns ein positives Gefühl vermitteln oder uns mit wichtigen Informationen rund um unsere Interessensbereiche versorgen. Ja, auch die gibt es. Schließlich ist nicht alles, was auf Social Media ist, ist automatisch schlecht. Hochaktuell und immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft informieren einige Influencer sehr reflektiert über wichtige Themen.



Social Media richtig für sich nutzen, ist hier also die Devise.

PIZZA, PASTA: ALLES ERLAUBT?

Mittlerweile rudern auch einige Influencer wieder zurück, zeigen sich bewusst mit Bauchansatz und erzählen, dass ein zu viel an Disziplin und Restriktion auch ihre Lebensqualität negativ beeinflusst hätte. Sie betonen „jetzt“, mit ein paar Kilos mehr, glücklicher zu sein. Das soll nun natürlich nicht bedeuten, dass alle guten Vorsätze bezüglich gesunder Ernährung getrost über Board geworfen und wieder sorglos vor sich hingeschlemmt werden sollte. Denn Faktoren wie Übergewicht und Adipositas sowie Bewegungsmangel erhöhen das Mortalitätsrisiko nachweislich. Es sollte ein guter Mittelweg gefunden werden, der gesunde Routinen beinhaltet, die man gut in den Alltag einbauen kann. Trotzdem sollten wir uns nichts verbieten – und wenn wir mal Hunger auf eine Pizza oder einen Eisbecher haben, dann hat dieser genauso Platz in unseren Routinen wie unsere tägliche Ration Gemüse. Natürlich sollte der Großteil unserer Ernährung gesund, ausgewogen und nährstoffreich sein – das merken wir über kurz oder lang nicht nur am Gewicht, sondern auch am Wohlbefinden.

MINI HABITS MACHEN UNSER LEBEN LEICHTER

Eine bewährte Möglichkeit, wie eine Umsetzung leichter gelingt, sind sogenannte Mini Habits. Anstatt uns gleich vorzunehmen, von jetzt auf gleich keine Schokolade mehr zu essen, können wir damit beginnen, jeden zweiten Tag darauf zu verzichten. Oder wir implementieren jeden Tag eine Sorte Obst oder Gemüse, bis wir auf die insgesamt fünf Portionen kommen. So fällt es einem viel leichter, die neuen Gewohnheiten auch beizubehalten. Außerdem verleihen sie unserem Alltag eine angenehme Struktur und ersparen uns ganz nebenbei auch die ein oder andere Entscheidung. Wenn ich drei Mal in der Woche mein gesundes Müsli einplane, muss ich mir darüber schon mal keine Gedanken mehr machen.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass die Bilder perfekter Körper und makelloser Haut auf Social Media oft bearbeitet und verzerrt sind und kein realistisches Bild von Gesundheit darstellen. Statt dem Streben nach Perfektion sollten wir uns darauf konzentrieren, welche gesunden Routinen wir in unseren Alltag integrieren können, um uns in unserem eigenen Körper wohlzufühlen. Eine gesunde Lebensweise sollte auf Selbstliebe und Akzeptanz basieren, statt auf dem Druck, unrealistischen Standards gerecht zu werden. Deshalb versuchen wir, uns von äußeren Erwartungen zu lösen und überlegen uns stattdessen öfter mal bewusst: Wie fühle ich mich und was tut mir eigentlich gut?

Und außerdem: Wer bestimmt eigentlich, was perfekt ist?

Marina Triebswetter

ZURÜCK IN EIN GESUNDES LEBEN

ZAR - DAS ZENTRUM FÜR AMBULANTE REHABILITATION IN REGENSBURG



ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation

RV Fit

Starten Sie jetzt!

Das kostenlose Präventionsprogramm

der Deutschen Rentenversicherung für Berufstätige im ZAR

Bewegung

Gesunde Ernährung

Stressmanagement

- Mit einem Klick anmelden
- Zusage erhalten
- Loslegen!

www.rv-fit.de

Weitere Infos persönlich oder unter zar.de

ZAR Regensburg
Dr.-Gessler-Straße 29 . 93051 Regensburg
Tel. 0941. 298 590 . Fax 0941. 298 59 210
info@zar-regensburg.de . zar-regensburg.de

Leiden Sie schon seit geraumer Zeit unter hartnäckigen Rückenschmerzen, die Ihr Leben beeinträchtigen? Steht in naher Zukunft eine Gelenkersatzoperation bevor, in der Hoffnung, danach endlich wieder schmerzfrei leben zu können? Hat Ihr Arzt bei Ihnen eine Herzschwäche diagnostiziert und dringend geraten, Ihren Lebensstil umgehend anzupassen? Obwohl diese Beispiele auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen, teilen sie alle ein gemeinsames Merkmal: Sowohl eine ambulante Rehabilitation als auch langfristige therapeutische Unterstützung spielen eine entscheidende Rolle, um wieder zu genesen und zurück ins Leben zu finden.

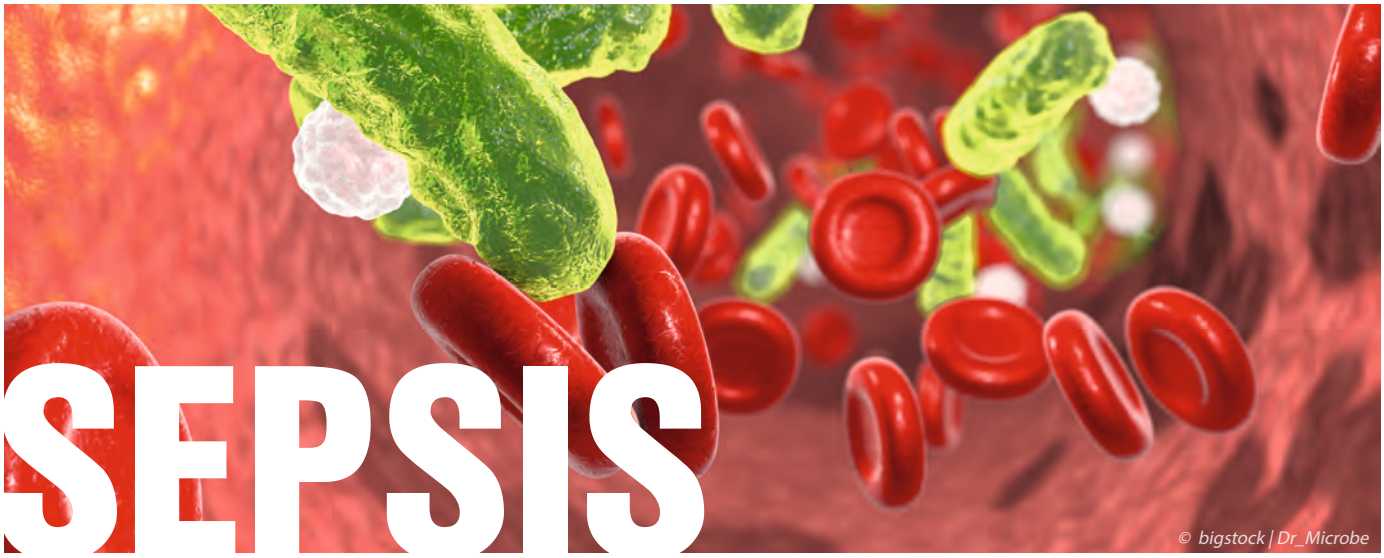
Das **Zentrum für Ambulante Rehabilitation in Regensburg**, auch unter dem Namen ZAR bekannt, steht Ihnen mit langanhaltender Unterstützung zur Seite. Die Leistungen des ZAR umfassen eine mehrwöchige **ambulante Rehabilitation in den Fachbereichen Orthopädie, Kardiologie und Psychosomatik**. Diese Form der Rehabilitation kann sowohl im Rahmen eines Heilverfahrens bei akuten oder chronischen Erkrankungen als auch als Anschlussheilbehandlung nach einem Krankenhausaufenthalt in Anspruch genommen werden. Zusätzliche Nachsorgeprogramme im ZAR, beispielsweise das IRENA-Programm, tragen nachhaltig zum Erfolg der Rehabilitation bei. Die angegliederten Praxen für Physio- und Ergotherapie bieten Einzeltherapiesitzungen auf ärztliche Verordnung an. Ziel ist es, die Patienten fit für den Alltag, den Beruf und die Freizeit zu machen und gesund zu halten.
Hierzu gehören auch ärztlich verordneter Rehasport und präventive Maßnahmen wie das RV Fit-Programm sowie die M edizinische Trainingstherapie. Alle diese Dienstleistungen werden im Zentrum für Ambulante Rehabilitation in Regensburg angeboten.

Das ZAR-Team rund um die Chefärzte der drei Fachabteilungen, Dr. med. Ralph Paloncy (Orthopädie), Thomas Holzinger (Kardiologie) und Dr. med. Christian Müller (Psychosomatik) arbeiten eng verzahnt zusammen und betrachten die Patienten und ihre gesundheitlichen Anliegen aus vielfältigen Perspektiven. Dank des großen Therapeutenteams und der Beratungsdienste für Psychologie, Sozialberatung und Ernährung wird eine ganzheitliche Betreuung der Patienten ermöglicht. Das ZAR pflegt zudem enge Kooperationen mit den Ärzten der umliegenden Krankenhäuser sowie niedergelassenen Fach- und Hausarztpraxen. Dadurch wird eine optimale Abstimmung zwischen Akut- und Rehabilitationsmedizin gewährleistet und eine individuelle Therapie für jeden Patienten sichergestellt.



ZAR Regensburg
Zentrum für ambulante Rehabilitation

Dr.-Gessler-Straße 29
93051 Regensburg
0941 | 298 59 0
info@zar-regensburg.de
www.zar-regensburg.de



© bigstock | Dr_Microbe

DER STILLE NOTFALL – ERKENNEN, VORBEUGEN, ÜBERLEBEN

Seit die Nachricht von Til Schweigers Krankenhausaufenthalt aufgrund einer Blutvergiftung die Medien erreichte, steht das Thema im Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit. Dabei zeigte sich auch, dass zu wenige Menschen über diese potenziell lebensbedrohliche Erkrankung Bescheid wissen. Wir klären daher auf, worum es sich bei einer Sepsis handelt und wie man sie erkennt. Wir zeigen aber auch, wie man sich präventiv vor einer Sepsis schützen und was im Falle einer bereits bestehenden Blutvergiftung getan werden kann.

Eine Sepsis, häufig auch als „Blutvergiftung" bezeichnet, ist eine extreme Reaktion des eigenen Körpers auf eine Infektion, die sich schnell ausbreitet. Diese entsteht also immer aus einer Art von Infektion. Diese kann von einem grippalen Infekt über eine Wunde bis hin zu einer Blasen- oder Lungenentzündung reichen.

Viele Menschen denken, dass eine Blutvergiftung heute keine Gefahr mehr darstellt. Unerkannt kann diese jedoch sehr schnell gefährlich werden und sogar bis zum Tod führen.

Kurzfristige Folgen einer Sepsis

Die Entzündungsreaktion im Falle einer Sepsis kann die Blutversorgung zu den Organen stören, was wiederum zur Schädigung der Organe oder ihrer Funktion führen kann. Besonders betroffen sind dabei häufig Herz, Nieren, Lunge und Gehirn. Das kann bis zum Organversagen führen. Auch das Gewebe kann geschädigt werden oder sogar absterben. Der Grund dafür ist, dass durch die gestörte Blutzirkulation bestimmte Körperteile oder Gewebe gegebenenfalls nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden können. Eine der schwerwiegendsten Komplikationen aufgrund einer Sepsis ist der sogenannte septische Schock. Dabei fällt der Blutdruck stark ab, was zu lebensbedrohlichen Zuständen wie etwa Multiorganversagen führen kann.

Langfristige Folgen einer Sepsis

Doch auch nach einer überstandenen Sepsis kann es zu Spätfolgen kommen. So klagen manche Betroffene etwa über chronische Müdigkeit, Schwäche oder auch Schmerzen. Auch das Immunsystem kann geschwächt sein, was Betroffene wiederum anfälliger für zukünftige Infektionen macht. Es kann zudem das sogenannte Postseptische Syndrom auftreten. Dieses umfasst verschiedene physische, aber auch psychologische Symptome, die sich erst nach einer Genesung bemerkbar machen. Dazu zählen Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder auch Angstzustände.

Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung ist daher essenziell, um schwerwiegende Folgen zu verhindern.

Wie erkenne ich eine Sepsis?

Immer noch erkennen viele Menschen die Symptome einer Sepsis nicht. Diese können vielfältig sein und sich schnell entwickeln. Zu den häufigsten Anzeichen gehören hohes Fieber, eine beschleunigte Herzfrequenz und eine schnelle Atmung. Aber auch Verwirrtheit oder Desorientierung, extreme Schmerzen oder Unwohlsein sowie blasse oder fleckige Haut können Hinweise auf eine Sepsis sein.

Sollten also eines oder mehrere dieser Symptome bei Ihnen oder Ihren Mitmenschen auftreten, ist es entscheidend, dass Sie umgehend einen Arzt aufsuchen oder sich in ein Krankenhaus begeben. Hier gilt in jedem Fall: Vorsicht ist besser als Nachsicht, da es in diesem Fall von zentraler Bedeutung ist, dass schnell eine Behandlung eingeleitet wird.

Erkennt man eine Sepsis wirklich durch einen Strich?

Immer noch kursiert das Gerücht, eine Blutvergiftung zeige sich in erster Linie durch einen Strich auf der Haut. So einfach ist es jedoch leider nicht. Es gibt zwar die Möglichkeit, dass ein Arzt mit einem Stift oder einem wasserfesten Marker eine bestehende Rötung auf der Haut markiert. Diese hilft jedoch lediglich ergänzend dabei zu beobachten, ob eine Rötung sich ausbreitet, was wiederum ein Zeichen dafür sein kann, dass eine Infektion sich ausbreitet. Die Annahme, dass eine Sepsis durch einen Strich diagnostiziert wird, ist jedoch nicht richtig. Denn eine Sepsis ist eine systemische Reaktion auf eine Infektion, die mehrere Organsysteme betrifft. Sie kann daher durch ganz unterschiedliche Symptome – die oben bereits aufgezeigt wurden – gekennzeichnet sein.

Behandlung einer Sepsis

Die gute Nachricht ist, dass eine Sepsis – rechtzeitig erkannt – gut behandelt werden kann. In der Regel erfolgt eine Verabreichung von Antibiotika. Ziel ist es, damit die zugrunde liegende Infektion zu bekämpfen. Patienten benötigen oft auch unterstützende Maßnahmen wie intravenöse Flüssigkeiten und Medikamente, um den Blutdruck zu stabilisieren und die Organfunktionen zu unterstützen. Bei schweren Verläufen kann eine Behandlung auf der Intensivstation notwendig werden, wo lebenserhaltende Maßnahmen eingeleitet werden können.

Prävention: So kann einer Sepsis vorgebeugt werden

Es gibt Möglichkeiten zur Prävention, die jeder kennen sollte. Um Infektionen von vornherein vorzubeugen, gehören zum einen das regelmäßige Händewaschen, der Schutz durch Impfungen und die umgehende Behandlung, wenn bakterielle Infektionen vorliegen. Zum anderen ist es wichtig, auf Anzeichen von Infektionen am Körper wie Wunden oder Ausschläge zu achten und diese entsprechend zeitnah behandeln zu lassen.

Früherkennung und schnelle Behandlung sind also entscheidend für die Überlebenschancen bei einer Sepsis. Daher ist es wichtig, die Anzeichen zu kennen und bei Verdacht umgehend zu handeln. Am besten ist es natürlich, eine Infektion von vornherein zu vermeiden. Durch die Prävention von Infektionen und einer erhöhten Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit – aber auch die Gesundheit von Menschen in unserer Umgebung – kann jeder dazu beitragen, nicht nur sich, sondern auch seine Mitmenschen zu schützen.

Bitte weiter verbreiten!

Zudem kann und sollte auch das eben erlernte Wissen über die Symptome und Präventionsmöglichkeiten geteilt werden, um mehr Menschen vor der stillen Gefahr einer Sepsis zu bewahren.

Marina Triebswetter



STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG

AUSBILDUNG ZUM ACHTSAMKEITSPRACTITIONER AN DER DÖPFER AKADEMIE

Was Kindern spielend leicht fällt, ist oft so unendlich schwer für uns Erwachsene – im Hier und Jetzt zu leben. Als Kind sind wir sorgenfrei und können uns voll und ganz in einer Sache verlieren – am liebsten im Spielen. Als Erwachsener wünschen wir uns oft diese Unbeschwertheit zurück, denn der Alltag hat uns fest im Griff. Arbeit, Familie, Termine oder finanzielle Sorgen arten schnell in Stress aus. Über einen kurzen Zeitraum hinweg ist Stress nichts Schlimmes und kann sogar aufputschend wirken. Bleibt die Belastung jedoch länger bestehen, kann sie psychische und körperliche Folgen haben.



© unsplash | motoki tonn

Menschen, die ständig unter Zeitdruck stehen, klagen nicht selten über Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und hohen Blutdruck, aber auch Gereiztheit und ständige Müdigkeit. In Extremfällen kann Stress sogar Angstzustände auslösen oder zu Depression oder Burnout führen. Wer unter einem oder mehreren dieser Symptome leidet, sollte dringend die Reißleine ziehen. Stress lässt sich kaum komplett vermeiden, wir können jedoch lernen, besser damit umzugehen und uns Auszeiten zu gönnen, um die Akkus wieder aufzuladen.
Wer sich intensiver mit dem Thema befassen möchte, ob für den privaten Gebrauch oder auch als berufliche Laufbahn, kann sich bei der Döpfer Akademie zum Achtsamkeitspractitioner ausbilden lassen.

Was sich genau dahinter verbirgt, hat uns **Stefanie Sperr, die fachlichen Akademieleitung Oberpfalz** erzählt.

Bitte erzählen Sie uns etwas mehr zum Berufsbild des Achtsamkeitspractitioner.
Die Fortbildung „Achtsamkeitspractitioner“ bietet unseren Teilnehmern sowohl das psychologische Fachwissen zu Themen wie Überlastung, Burnout, Stressvermeidung, -reduzierung, -bewältigung und Achtsamkeit als auch die dazugehörige eigenpraktische Umsetzung. Man kann hier also von einer einführenden Grundlagenausbildung zum Thema Achtsamkeit sprechen. Das bedeutet also ganz konkret, dass man während der Fortbildung wirksame Methoden und Techniken aus dem Achtsamkeitstraining erlernt. Dies geschieht mit dem Ziel, die eigene Stressbewältigungskompetenz, Lebensqualität und auch die Alltagszufriedenheit zu verbessern.
Der Achtsamkeitspractitioner ist somit eine Qualifikation, von der Sie sowohl in Ihrem privaten Alltag als auch im Berufsleben profitieren können.

Für wen eignet sich die Fortbildung?
Tatsächlich kann die Fortbildung jeder absolvieren, der sich für das Thema Achtsamkeit interessiert. Die einzige Teilnahmevoraussetzung ist, dass die Teilnehmer mindestens 18 Jahre alt sind.

Welche speziellen Problematiken können durch Achtsamkeitstraining angesprochen werden?
Unter anderem werden Problematiken wie Überlastungen und Burnout thematisiert. Durch das psychologische Fachwissen, welches im Rahmen der Fortbildung vermittelt wird, werden wirksame Methoden aus dem Achtsamkeitstraining erlernt, um diese Problematiken so effektiv wie möglich zu lösen.

Welche langfristigen Auswirkungen kann eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis auf die mentale und physische Gesundheit haben, und wie werden diese Aspekte in Ihrem Ausbildungsprogramm behandelt?
Wie bereits erwähnt, sind die Themen Stressvermeidung, -reduzierung und -bewältigung sehr zentrale Gesichtspunkte der Fortbildung. Auch ein sinnvoller Umgang mit negativen Gedanken und Gedankenschleifen wird geschult. Sofern die erlernten Techniken im Alltag angewandt werden, sprechen wir hier von durchweg positiven und auch langfristigen Auswirkung auf die mentale Gesundheit. Denn wie wir alle wissen, machen Stress und negative Gedanken krank. Dies zu vermeiden führt also definitiv zu einer höheren Lebensqualität und hält uns mental gesund.

ANZEIGE

Freude und Glück der Eltern als Ansporn

Kreißsaal-Oberarzt Maximilian Voigt im Interview

Jedes Jahr werden im Caritas-Krankenhaus St. Josef rund 1.500 Kinder zur Welt gebracht. Viele davon begleitet Maximilian Voigt als verantwortlicher Kreißsaal-Oberarzt. Er hat dabei sowohl medizinische Herausforderungen gemeistert als auch freudige Momente miterlebt. Im Interview berichtet er über seinen Alltag.

Herr Voigt, was ist Ihre Rolle bzw. die Rolle Ihrer ärztlichen Kolleginnen und Kollegen im Rahmen der Geburt?
Die Betreuung der Schwangeren im Kreißsaal erfolgt während der Geburt hauptsächlich durch unsere Hebammen. Sollten kritische Situationen auftreten, übernehme ich bzw. meine ärztlichen Kolleginnen und Kollegen die Geburtsleitung. Die Sicherheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind haben für uns oberste Priorität.
Da die allermeisten Geburten allerdings ohne Komplikationen verlaufen, kommen wir in der Regel erst am Ende der Austreibungsphase hinzu. Im weiteren Verlauf begleiten wir die Frauen und unterstützen die Hebammen.



Worauf achten Sie im Kreißsaal besonders?
Die Frauen sollen sich wohlfühlen können. Unsere Kreißsäle haben eine besondere Atmos-phäre, sind offen und hell und bieten zum Beispiel auch eine Geburtswanne an. Das notwendige technische Equipment steht dabei im Hintergrund, ist jedoch selbstverständlich vorhanden, um medizinisch eingreifen zu können, wenn nötig.
Zudem ist mir eine gute Zusammenarbeit zwischen Hebammen und ärztlichem Team extrem wichtig. Nur gemeinsam können wir den Schwangeren die bestmögliche Betreuung garantieren. Deshalb bilden wir uns als Team auch stets gemeinsam weiter.

Was ist das Besondere an einer Geburt in St. Josef?
Wir legen besonderen Wert auf eine sichere Geburt in einer liebevollen Umgebung. Als erste Klinik in Bayern haben wir 2004 die begehrte Auszeichnung „Babyfreundliches Krankenhaus“ – ein offizielles Zertifikat der Weltgesundheitsorganisation WHO und von UNICEF – verliehen bekommen. Dieses Siegel wird an Kliniken verliehen, die sich für die Förderung des Stillens und für die starke Bindung von Eltern und Neugeborenen einsetzen. Zudem bieten wir den Müttern eine besonders intensive Betreuung im Wochenbett an.
Auch die Familienzimmer sind etwas sehr Schönes. Sie bieten den frischgebackenen Eltern die Möglichkeit, diese besondere Zeit gemeinsam zu erleben.



Maximilian Voigt, Oberarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Welche Möglichkeiten der Geburt gibt es in St. Josef?
Wir unterstützen und begleiten Schwangere auf ihrem Weg zur natürlichen Geburt mit all unserer Erfahrung und unserem Wissen. Jede Geburt verläuft individuell und wir versuchen, uns stets auf die Wünsche, aber auch Ängste jeder werdenden Mama einzustellen.
Manchmal kann ein Kaiserschnitt medizinisch notwendig sein. Sollte dies der Fall sein, bieten wir mit der „Kaisergeburt“ eine Variante an, die dem natürlichen Geburtserlebnis viel näherkommt als ein klassischer Kaiserschnitt.

Wie sieht es mit dem Thema Sicherheit im Kreißsaal bzw. bei einem Kaiserschnitt aus?
Die Sicherheit von Mutter und Kind haben für uns als Klinik oberste Priorität. Wir absolvieren regelmäßig spezielle Notfalltrainings und sind daher stets bereit, um eingreifen zu können, wenn es die Situation erfordert. Im OP können wir uns immer auf die erfahrenen Kolleginnen und Kollegen aus Anästhesie und OP-Pflege verlassen, um die werdenden Mütter auch im Falle eines Kaiserschnitts sicher versorgen zu können.

Caritas-Krankenhaus St. Josef | Kooperations- und Lehrkrankenhaus der Universität Regensburg
Landshuter Straße 65 | 93053 Regensburg | Telefon 0941 782-0 | info@csj.de | www.csj.de
Träger: Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.

Krankenhaus St. Josef
caritas
Kooperations- und Lehrkrankenhaus der Universität Regensburg

Auch die physische Gesundheit kann durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis gestärkt und erhalten werden. Das Erlernen des achtsamen Umgangs mit sich selbst und dem eigenen Körper oder auch Themen wie „Achtsames Essen“ wirken sich beispielsweise positiv auf die physische Gesundheit des Menschen aus. Durch die beigebrachten Methoden lernt man, mehr Acht auf seinen Körper zu geben und die physische Gesundheit so langfristig zu stärken.

Inwiefern können die Teilnehmer nach Abschluss des Programms die erlernten Fähigkeiten in ihrem Alltag und Beruf anwenden?

Den Teilnehmern werden wirksame Methoden und Techniken aus dem Achtsamkeitstraining an die Hand gegeben. Wir sprechen hier also von einer sehr praxisorientierten Art der Fortbildung. Sobald die Teilnehmer die Schulung absolviert haben, sind sie dazu imstande, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren.
Sie können Stresspräventionsstrategien durchführen, um chronischer Belastung erst gar keine Chance zu geben. Sollte es unumgänglich sein, Stress zu empfinden, so können sie die erlernten Stressbewältigungskompetenzen in ihren (Berufs-) Alltag einbauen. Auch die Fähigkeiten Meditation und Atmung können im Alltag angewandt werden.

Wir sprechen hier also von einer Vielzahl an Fähigkeiten, welche während der Fortbildung erlernt werden und im direkten Anschluss daran umgesetzt werden können.


© unsplash | callum shaw

Gibt es aufbauende Fortbildungsmöglichkeiten und wenn ja, welche?

Tatsächlich können wir Ihnen hier eine gesamte Fortbildungsreihe an die Hand geben.

Die Fortbildungsreihe beginnt mit dem **Achtsamkeitspractitioner**, welchen Sie bereits etwas kennenlernen durften.


© bigstock | Shoolnau

Daraufhin kann der **Achtsamkeitstrainer** (Kursleiter) incl. § 20 Konzepteinweisung absolviert werden. In der auf dem Achtsamkeitpractitioner aufbauenden Maßnahme zum Achtsamkeitstrainer erhalten die Teilnehmer neben psychologischem Fachwissen auch vertiefende Einblicke in das multimodale Stress- und Ressourcenmanagement. Hierbei erlernen die Teilnehmer das methodenbasierte Anleiten von Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung, die Planung und Durchführung von Anwenderkursen (inklusive möglicher Stundenformate), um dadurch die Stressbewältigungskompetenzen ihrer Mitmenschen zu verbessern.

Final kann der **Achtsamkeitscoach** absolviert werden. In der auf dem Achtsamkeitstrainer basierenden Ausbildung zum Achtsamkeitscoach erhalten die Teilnehmer neben psychologischem Fachwissen umfangreiche Kenntnisse zu einer gezielten Gesprächsführung inklusive diverser Achtsamkeitspraktiken. Hierbei erlernen sie bewährte und auf die heutige Zeit angepasste Methoden, Techniken und Coaching-Ansätze zielführend einzusetzen und damit das Stressmanagement, die innere Ausgeglichenheit und Gesundheit ihrer Mitmenschen nachhaltig zu verbessern.

Wann und wo findet der nächste Kurs zum Achtsamkeitspractitioner statt?

Der Kurs findet online statt. Der nächstmögliche Termin ist der 11. Oktober 2024.

Kathrin Gnilka

WIE KANN DIE VERSTOPFTE NASE VERBESSERT WERDEN?

Die behinderte Nasenatmung ist ein sehr häufig auftretendes Symptom, welches die Lebensqualität negativ beeinflussen kann.

Ursachen können vielfältig sein, doch der banale Schnupfen ist die häufigste Ursache. Wenn die behinderte Nasenatmung über Wochen andauert, ist das Problem meistens eine Schwellung der Nasenschleimhaut (Vergrößerung der Nasenmuscheln), die oft bei Heuschnupfen bzw. Allergien auftritt. Oftmals sind auch eine krumme Nasenscheidewand (Septumdeviation) oder die Bildung von Polypen die Ursache. Dadurch wird die normale, physiologische Belüftung der Nase und damit die Funktion der Nasenschleimhaut, das Riechen, die Erwärmung, Befeuchtung und Reinigung der eingeatmeten Luft negativ beeinflusst.

Die mangelhafte Luftströmung durch die Nase verursacht zudem Stauung des Sekrets in der Nase, Kopfschmerzen, ein Druckgefühl im Gesicht, Schnarchen mit Schlafstörungen, Mundtrockenheit oder Reizhusten. Aus diesen Gründen ist die Verbesserung der Nasenatmung für ein unbeschwertes Leben wichtig. **Eine freie Nase ist nicht nur wichtig, sondern für den Körper notwendig.**

Falls eine Allergie die Nasenschleimhaut anschwellen lässt und somit der Grund für die Behinderung der Nasenatmung ist, kann dies mit speziellen Nasensprays (zum Beispiel mit Kortison) oder anti-allergischen Tabletten therapiert werden. Wenn es zu einer dauerhaften Schwellung der Nasenmuscheln kommt, kann dies mit einer zusätzlichen Nasenmuschelverkleinerung (zum Beispiel mittels Laser, Radiofrequenz) beseitigt werden. Bei circa 65 Prozent aller Menschen besteht seit der Kindheit oder nach verschieden Unfälle eine schiefe Nasenscheidewand, die oft zu einer zusätzlichen Verengung der Nasengänge führt. Hier ist ein minimalinvasiver endonasaler Eingriff (Septumplastik) mit sehr guten Ergebnissen möglich. Diese Operationen der Nase werden meistens in kurzer Allgemeinnarkose durchgeführt und können in den allermeisten Fällen ambulant und oft ohne Tamponaden realisiert werden. Nach diesen Eingriffen ist für circa zwei Wochen mit erhöhter Sekretproduktion, einer leicht verstopften Nase und Bildung von Krusten aufgrund des Heilungsprozesses zu rechnen. Für fast alle Eingriffe, die zur Verbesserung der Nasenatmung führen, übernehmen die Krankenkassen die Kosten.

Für weitere Informationen oder Fragen stehen wir Ihnen gerne in unserer Praxis zur Verfügung.



HNO REGENSBURG
MU DR. HROMADA & KOLLEGEN

MU DR. JOZEF HROMADA

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Dr. Jozef Hromada ist spezialisiert auf Erkrankungen und Formstörungen der Nase, Zusatzqualifikation Allergologie.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Allergologie
- Nasenplastik
- Schnarchen & Schlafmedizin
- Laser & kosmetische Chirurgie
- Ohrchirurgie
- Ambulante & stationäre Operationen
- Tumorbehandlung
- Behandlung von Tinnitus, Schwindel, Schwerhörigkeit
- Kinder HNO
- Faltenunterspritzung







HNO REGENSBURG
Bahnhofstraße 22 / CRC
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 52059

www.hno-regensburg.de

HNO NEUTRAUBLING
Hans-Watzlik Straße 5
93073 Neutraubling

Tel.: 09401 / 51951

www.hno-neutraubling.de

SPRECHZEITEN REGENSBURG:		SPRECHZEITEN NEUTRAUBLING:	
MO	08:00 Uhr – 12:30 Uhr 13:30 Uhr – 17:00 Uhr	MO	08:00 Uhr – 12:30 Uhr 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
DI	08:00 Uhr – 12:30 Uhr 14:00 Uhr – 17:00 Uhr	DI	08:00 Uhr – 12:30 Uhr 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
MI	08:00 Uhr – 12:30 Uhr	MI	08:00 Uhr – 15:30 Uhr
DO	08:00 Uhr – 12:30 Uhr 14:30 Uhr – 18:00 Uhr	DO	08:00 Uhr – 12:30 Uhr 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
FR	08:00 Uhr – 12:00 Uhr	FR	08:00 Uhr – 13:00 Uhr

Interview

VORSORGE RETTET LEBEN

PRÄVENTIV AKTIV GEGEN DARMKREBS

Viele Krebserkrankungen können durch Prävention verhindert oder geheilt werden. Im Falle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird das Potenzial sogar noch höher eingeschätzt. Unabhängig von der Art der Erkrankung gilt: Vorsorge rettet Leben. Dennoch nehmen immer noch zu wenige Menschen regelmäßig Vorsorgetermine wahr. Im hektischen Alltagsstress scheint nie der richtige Zeitpunkt dafür zu sein. Ein Fehler, der einen das Leben kosten könnte.



© bigstock | microscience

Auch das Caritas-Krankenhaus St. Josef in Regensburg hebt immer wieder die Wichtigkeit der Vorsorge hervor und hat mit Prof. Dr. Roland Büttner, Direktor der Klinik für Innere Medizin, ein Interview speziell zum Thema Darmkrebs-Vorsorge geführt. Er erklärt unter anderem, warum diese Untersuchung so sinnvoll ist, in welchen Fällen sich auch junge Menschen damit auseinandersetzen sollten und warum es eben nicht reicht, erst bei Beschwerden zum Arzt zu gehen. Zudem gibt er Einblicke, wie eine Darmspiegelung abläuft und erläutert, warum keiner Angst davor zu haben braucht.

In Deutschland erkranken jedes Jahr über 60.000 Menschen an Dick- und Enddarmkrebs oder einem kolorektalen Karzinom, wie es von Experten genannt wird. Darmkrebserkrankungen zählen damit zu den häufigsten Krebserkrankungen im Land. Trotz medizinischer Fortschritte sterben daran jedes Jahr immer noch etwa 25.000 Menschen. Professor Dr. Roland Büttner betont im Interview, dass viele dieser Erkrankungen durch geeignete präventive Maßnahmen verhindert werden könnten oder zumindest heilbar wären. Er ist einer der beiden Direktoren der Klinik für Innere Medizin. Sein Spezialgebiet ist die Gastroenterologie.

Herr Prof. Büttner, Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten in Deutschland. Wie entsteht er?
Bösartige Tumore entstehen fast ausschließlich aus ursprünglich gutartigen Wucherungen der Darmschleimhaut. Diese sogenannten Polypen sind meist harmlos, können jedoch auch eine Vorstufe des kolorektalen Karzinoms darstellen. Sie entwickeln sich dann über Jahre – man geht im Schnitt von zehn Jahren aus – zu einem bösartigen Tumor. Diese lange Zeit, die es dauert, bis sich ein Polyp zu einem Karzinom entwickelt, ist der Grund, warum sich mit entsprechender Vorsorge viele Krebserkrankungen verhindern oder in einem frühen – und damit heilbaren Stadium – entdecken ließen. Denn werden während einer Darmspiegelung Polypen im Darm erkannt, so können diese gleich während der Untersuchung entfernen werden – noch bevor ein bösartiger Tumor entsteht.

Wer sollte zur Darmkrebsvorsorge gehen?
Wenn keine Vorerkrankungen in der Familie vorliegen, sollte man sich ab dem 50. Geburtstag Gedanken um das Thema Darmkrebsvorsorge machen. Im Alter von 50 bis 54 Jahren übernehmen die Krankenkassen die Kosten für einen jährlichen Stuhltest, der verstecktes (okkultes) Blut im Stuhl entdecken soll. Ist der Stuhltest auffällig, sollte das Ergebnis immer mit einer Koloskopie abgeklärt werden.
Zudem wird Männern ab dem 50. und Frauen ab dem 55. Lebensjahr eine Darmspiegelung empfohlen. Die Kassen übernehmen dann die Kosten für zwei Früherkennungskoloskopien im Mindestabstand von zehn Jahren. Wer das Angebot erst mit 65 Jahren nutzt, bei dem übernehmen die Kassen nur noch die Kosten einer Darmspiegelung.
Diese Vorsorgeuntersuchungen werden seit vielen Jahren qualitätsgesichert und flächendeckend von den niedergelassenen gastroenterologischen Kollegen für gesetzlich versicherte Patienten angeboten.

RUND EIN DRITTEL DER DARMTUMOREN IST FAMILIÄR BEDINGT

Das heißt, als junger Mensch muss ich mir keine Gedanken über Darmkrebsvorsorge machen?
Leider nicht! Denn rund ein Drittel der Darmtumoren ist familiär bedingt. Hat nur ein naher Verwandter, zum Beispiel Oma oder Opa, die Eltern oder Geschwister Darmkrebs oder Krebsvorstufen, so verdoppelt sich das persönliche Krebsrisiko. Drei bis viermal so hoch – im Gegensatz zur Normalbevölkerung – ist das Krebsrisiko sogar, wenn es mehrere Fälle von Darmkrebs in der Familie gibt oder ein Angehöriger vor seinem 50. Geburtstag daran erkrankt ist.



Prof. Dr. Roland Büttner, Direktor der Klinik für Innere Medizin am Caritas-Krankenhaus St. Josef in Regensburg

Reicht es in so einem Fall, wenn man mit 50 mit der Vorsorge beginnt?
Liegt so ein familiäres Risiko vor, sollte man früher zur Darmkrebsvorsorge gehen. Die erste Vorsorgekoloskopie sollte dann zehn Jahre vor dem Alter gemacht werden, in dem beim Familienmitglied Darmkrebs oder Darmpolypen festgestellt wurden. Ist der Vater beispielsweise mit 48 an Darmkrebs erkrankt, sollte die Tochter mit 38 zur Vorsorge gehen.







DARMKREBS IST EINE „STILLE“ ERKRANKUNG

Muss Vorsorge wirklich sein, reicht es nicht, wenn ich zum Arzt gehe, wenn ich Beschwerden habe?
Nein, das reicht nicht. Denn Darmkrebs ist eine „stille“ Erkrankung. In vielen Fällen spürt man nichts davon oder erst, wenn der Krebs schon sehr weit fortgeschritten ist. Blut im Stuhl sollte aber immer als Warnsignal verstanden werden.

Gut, also doch eine Darmspiegelung. Aber allein das Wort schreckt viele schon ab. Ist die Untersuchung wirklich so unangenehm, wie sie sich anhört?
Die meisten Patienten bekommen vor der Untersuchung ein leichtes Betäubungsmittel und sind während der Untersuchung in einer Art Dämmerschlaf. Sie bekommen also gar nichts davon mit. Es kommt sogar immer wieder vor, dass Patienten nach einer Darmspiegelung aufwachen, noch etwas benommen sind, und fragen, wann es denn losgeht. Was tatsächlich etwas unangenehm ist, ist die Vorbereitung darauf. Denn damit wir Gastroenterologen einen guten Blick auf den Darm haben, muss dieser möglichst sauber sein. Dazu muss der Patienten ein bis zwei Tage viel trinken und mit Hilfe von Abführmitteln den Darm reinigen.

Was genau passiert bei einer Koloskopie?
Kurz gesagt: Wir werfen einen Blick in das Innere des Darms. Dazu führen wir ein Endoskop, ein schlauchartiges Instrument, über den After in den Darm ein. Dort wird es bis zum Übergang zwischen Dick- und Dünndarm vorgeschoben und anschließend langsam rausgezogen. Beim Weg zurück ermöglicht eine kleine Kamera am Ende des Endoskops den Blick ins Innere des Darms. Werden dabei Polypen entdeckt, können diese mit einer Elektroschlinge, die ebenfalls am Endoskop angebracht ist, entfernt werden. Im Anschluss untersucht ein Labor die Gewebeproben, um festzustellen, ob die Veränderungen der Darmschleimhaut gut- oder bösartig waren.

Was passiert, wenn bei einer solchen Untersuchung nicht nur kleinere Polypen oder Krebsvorstufen entdeckt und entfernt wurden, sondern ein bösartiger Tumor?
Wird ein Karzinom entdeckt, wird zunächst untersucht, wie weit sich die Krebserkrankung bereits ausgebreitet hat. Danach wird die Therapie der Wahl – in aller Regel eine Operation – festgelegt. Das ist allerdings das Spezialgebiet meines Kollegen Prof. Dr. Alois Fürst, dem Direktor der Klinik für Chirurgie hier am Josefskrankenhaus.

Herr Prof. Büttner, vielen Dank für das Interview!

>> Ein Tipp an dieser Stelle: Auch wenn Sie momentan gefühlt keine Zeit für zusätzliche Termine haben, aber Zeit für einen kurzen Anruf ist allemal. Also einfach Vorsorge-Termine vereinbaren – auch wenn diese erst in einem halben Jahr sind.
Und wenn die Termine erst mal stehen, dann findet sich ganz automatisch auch die Zeit dafür. Zudem gibt es keine besser investierte Zeit, als die, die Sie in Ihre Gesundheit investieren!

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf

Mit dem Johanniter-Hausnotruf können Sie sich zuhause sicher fühlen. Ein Knopfdruck genügt und Sie werden mit Menschen verbunden, die für Sie da sind und Ihnen helfen.

Bestellen Sie Ihren Hausnotruf unter:
www.johanniter.de/hausnotruf
oder **0941 598546-70**



Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Grünthaler Straße 6, 93055 Regensburg

JOHANNITER

GEMEINSCHAFTSPRAXIS | Fachärzte für Allgemeinmedizin und innere Medizin

DR. MED. RALF HAUER, MARK HAUER & SIMON SCHÖBERL

HAUER



DR. MED RALF HAUER
Facharzt für Allgemeinmedizin



MARK HAUER
Facharzt für Allgemeinmedizin



SIMON SCHÖBERL
Angestellter Arzt
Facharzt für Innere Medizin

Als traditionsreiche Facharztpraxis für Allgemeinmedizin mit internistischem Schwerpunkt bieten wir unseren Patienten ein ganzheitliches Gesundheitskonzept.
Unsere medizinische Fürsorge umfasst sowohl die aktive Gesundheitsvorsorge als auch die effektive Behandlung akut oder chronisch kranker Menschen. Wir legen außerdem Wert auf ganz persönliche Problemlösungen. Moderne Allgemeinmedizin bedeutet aus unserer Sicht, ein Miteinander aus Schul- und Alternativmedizin, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht. Wir nehmen uns Zeit für Sie und möchten Ihren Belangen vertrauenswürdig und kompetent entsprechen. Wir sind überzeugt, nur so lässt sich ein dauerhaftes Vertrauensverhältnis in die Tat umsetzen.
Sechs medizinische Fachangestellte und vier Lehrlinge tragen mit großem Engagement dazu bei, diese Vision zu leben, auszubauen und in die Zukunft zu tragen.
In zentraler Lage im Herzen der Regensburger Altstadt bietet unsere Praxis hervorragende Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und ausreichende Parkmöglichkeiten in der näheren Umgebung. In unseren hellen und modernen Räumen legen wir außerdem viel Wert auf individuelle Betreuung und ein angenehmes Ambiente.
Wir sprechen auch Englisch und Spanisch, weshalb wir hier bereits viele ausländische Patienten begrüßen dürfen.

DAS REICHHALTIGE LEISTUNGSSPEKTRUM UNSERER PRAXIS BEINHALTET FÜR SIE

- Labor
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Ruhe-, Belastungs-, Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruckmessung, arterielle Gefäßuntersuchung
- Sonographie von Schilddrüse, Bauchorganen & -schlagadern
- Allergie-Testung und Hyposensibilisierungsbehandlung
- Sämtliche Vorsorgeuntersuchungen
- U3-U9, J1,U10 und Jugendschutzuntersuchungen
- Krebsvorsorge beim Mann
- Check-Up ab 35 und U 35
- kleine chirurgische Eingriffe
- Teilnahme an sämtlichen Disease Management Programmen chronischer Erkrankungen, wie: Asthma und COPD, Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit und Hypertonie
- Impfberatung und Impfungen
- Hautkrebsscreening
- psychosomatische Grundversorgung

INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLEISTUNGEN

- Reise- und Tropenmedizinische Beratung
>> NEU: Jetzt auch Impfungen gegen Gelbfieber
- Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur
- Check-Up mit erweitertem Laborprofil
- Herzinfarkt-/Schlaganfall-Risikoabschätzung und -Vorsorge
- Erweiterter Gefäßstatus
- Sonografie der Halsgefäße
- Chirotherapie
- Rauchervorsorge, -entwöhnung und -risikoabklärung
- Eigenblutbehandlung
- Tauglichkeitstest für Sportstudium
- Tauchtauglichkeitsuntersuchung
- Tauglichkeitsuntersuchung KFZ
- Ärtzliche Untersuchung für Sportbootführerschein

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
DR. MED. RALF & MARK HAUER
SIMON SCHÖBERL

Fröhliche-Türken-Straße 3
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 58 61 50
Fax: 0941 / 58 61 52 2
info@praxis-hauer.de
www.praxis-hauer.de
www.facebook.com/PraxisDrHauer
www.instagram.com/praxis.dr.hauer

SPRECHZEITEN

MO - FR	07:30 Uhr – 11:00 Uhr
MO | DO	14:00 Uhr – 16:00 Uhr
DI	15:00 Uhr – 18:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SIEHE WEBSITE



KIFFEN ERLAUBT?!

ZWISCHEN CHANCEN, GEFAHREN UND VERWALTUNGSCHAOS - WAS DIE

CANNABIS-LEGALISIERUNG

FÜR UNSEREN ALLTAG BEDEUTET (TEIL 1)

© bigstock | cendeced

Kiffen, einen „durchziehen“ oder ganz formal gesprochen: Cannabis konsumieren! Ab und zu einen Joint zu rauchen, das ist heute Teil unserer Gesellschaft. „Gesicherte Studien belegen, dass 10 Prozent der Erwachsenen sowie 7,6 Prozent der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland in den letzten zwölf Monaten Cannabis konsumiert haben“, heißt es in einer Pressemitteilung der Caritas Suchthilfe Regensburg. Cannabis ist somit neben Alkohol und Nikotin die am häufigsten konsumierte Substanz.

Seit 1. April 2024 ist es offiziell: Unter bestimmten Voraussetzungen darf in Deutschland ganz legal geraucht und die Cannabis-Pflanze für den privaten Gebrauch angebaut werden. Es wurde in den letzten Jahren unglaublich viel über das „legale Kiffen“ diskutiert, sei es in politischen Gremien, im Bereich der Suchtmedizin oder im Freundes- und Familienkreis. Wir klären in unserer zweiteiligen Cannabis-Reportage die wichtigsten Fakten zum neuen Gesetz. Was ist erlaubt, was nicht? Wer vertreibt Cannabis und zu welchem Zweck? Wie schätzen Ärzte und Apotheker aus der Region sowie Drogenbeauftragte der Caritas Regensburg den Konsum ein? Welchen Herausforderungen müssen sich nun Justiz und Polizei stellen und wofür kann ich belangt werden? Wir wollen herausfinden, was die Cannabis-Legalisierung für Möglichkeiten bietet, wer davon profitiert und wann der Konsum gefährlich werden kann.

CANNABIS-GESETZ: WAS GILT SEIT DEM 1. APRIL?

Mit dem neuen Cannabis-Gesetz (kurz: CanG) wurde der private Anbau von bis zu drei Pflanzen zum Eigenkonsum sowie der gemeinschaftliche, nicht-gewerbliche Eigenanbau von Cannabis in Anbauvereinigungen legalisiert. Auch der Besitz und Konsum von Cannabis ist unter bestimmten Bedingungen legal. Demnach dürfen Erwachsene bis zu 50 Gramm Cannabis besitzen und in der Öffentlichkeit bis zu 25 Gramm mit sich führen.
Wer Cannabis allerdings weitergibt und verkauft, macht sich weiterhin strafbar. Ebenso verboten bleibt der Konsum für Minderjährige und in Gegenwart von Minderjährigen. Rund um Schulen, Kitas, Spielplätze und öffentliche Sportstätten ist das Kiffen in Sichtweite – das heißt einem Radius von 100 Metern – verboten. Auch in Fußgängerzonen darf per Gesetz zwischen 7:00 Uhr und 20:00 Uhr kein Cannabis konsumiert werden.

Cannabis legal erwerben können Volljährige langfristig durch eine aktive Mitgliedschaft in sogenannten Anbauvereinigungen. Die entsprechenden Lizenzen für diese eingetragenen nicht-wirtschaftlichen Vereine können ab dem 1. Juli 2024 beantragt werden. Bis dahin bleibt erst mal nur der Eigenanbau oder der Schwarzmarkt. Das „Gras“ dort zu kaufen ist legal, das Verkaufen eben strafbar. Allerdings hat man hier keine Kontrolle über die Qualität.

ZIELE DES NEUEN GESETZES: SICHERER KONSUM, SCHWARZMARKT EINDAEMMEN, JUGENDSCHUTZ

Neben dem Kinder- und Jugendschutz, der Aufklärung über Risiken und der Verstärkung präventiver Maßnahmen ist auch der Gesundheitsschutz ein wichtiges Ziel des neues Cannabis-Gesetzes. Jede erwachsene Person soll auf geprüftes Haschisch zurückgreifen können, sei es durch den Eigenanbau oder später dann eben die Vereine. Auf dem Schwarzmarkt haben Konsumenten keine Kontrolle darüber,



welche Sorte sie kaufen oder wie hoch der Anteil des berauschenden Wirkstoffes Tetrahydrocannabinol (kurz: THC) ist. Darüber hinaus bekommt man auf dem Schwarzmarkt häufig „gepanschtes“ Cannabis, welches mit Blei, Sand oder Haarspray gestreckt und bearbeitet wird, um die Blüten schöner und schwerer zu machen. Ziel des neuen Gesetzes ist es demnach auch, durch die Legalisierung den Verkauf auf dem Schwarzmarkt zu reduzieren.

WIRKUNG VON CANNABIS

Beim Rauchen eines Joints gelangt das THC über die Kapillaren der Lungenoberfläche in das Blut und das Gehirn. Wenn Cannabis in Form von Keksen konsumiert wird, wird das THC zuerst im Magen und im oberen Darm aufgenommen und dann über das Blut in die Leber und von dort in das Gehirn transportiert. Beim Rauchen beginnt die Wirkung nach ungefähr zehn Minuten und dauert ungefähr zwei bis drei Stunden. Beim Essen dauert es länger (eine Stunde oder mehr) bis zum Eintritt der Wirkung und die Dauer variiert je nach Dosis. Wie und wie stark sich der Cannabis-Konsum bemerkbar macht, hängt stark von der Menge, der Sorte und der Konsumart ab. Außerdem spielt es eine Rolle, ob die Person regelmäßig Marihuana raucht, in welchem Umfeld sie das tut und in welcher emotionalen Stimmung sie sich gerade befindet. Cannabis hat die Tendenz, positive und negative Gefühle zu verstärken, sodass auch die Gefühlslage zum Zeitpunkt des Konsums eine Rolle spielt.

Grundsätzlich kann sich die nun legale Droge physisch bemerkbar machen, wie zum Beispiel durch erweiterte Pupillen, einen trockenen Mund, Herzrasen, Entspannung der Muskeln oder leichten Schwindel. Psychische Auswirkungen sind beispielsweise eine höhere Licht- und Geräuschempfindlichkeit, den Drang zu reden oder zu lachen, ein Gefühl von Leichtigkeit oder Konzentrationsschwäche. Bei zu hoher Dosierung kann der Konsum auch mit Angst, Panik und Wahnvorstellungen einhergehen. Dies ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt von den oben genannten Faktoren ab. THC kann sehr lange nachgewiesen werden: bei regelmäßig Konsumierenden bis zu zwölf Stunden und länger im Blut oder sogar einige Tage im Urin.

CANNABIS-GESETZ IM UEBERBLICK:

- KONSUM UND BESITZ IST AB 18 JAHREN UNTER EINHALTUNG DER ZULÄSSIGEN HÖCHSTMENGE ERLAUBT
- 25 GRAMM IN DER ÖFFENTLICHKEIT
- 50 GRAMM ZU HAUSE
- EIGENANBAU ZU HAUSE: MAXIMAL 3 PFLANZEN PRO PERSON
- DER VERKAUF AUF DEM SCHWARZMARKT IST WEITERHIN STRAFBAR
- DER KONSUM VOR MINDERJÄHRIGEN IST VERBOTEN

GENUSS-CANNABIS VS. MEDIZINISCHES CANNABIS

Neben dem reinen Genuss wird Cannabis in den letzten Jahren auch immer häufiger für medizinische Zwecke eingesetzt, da es nachweislich gegen unterschiedlichste Beschwerden wie Schlafstörungen, Depressionen, Migräne, aber auch bei ADHS oder chronischen Schmerzen helfen kann. Das bestätigen auch einige Kunden der Sebastian-Apotheke in Tegernheim, wo man sich in den letzten Jahren zunehmend auf den Vertrieb von medizinischem Cannabis spezialisiert hat. „Wir haben oft Leute mit den verschiedensten Krankheiten bei uns, die erzählen, dass jahrelang nichts gegen ihre Beschwerden geholfen hat, bis sie dann oft eher zufällig Cannabis ausprobiert haben. Seitdem lassen sich viele Patienten die Pflanze als Medizin vom Arzt verschreiben“, erzählt uns Apotheker Andreas Beutl.

ANZEIGE




© bigstock | rgbspace

Seit bereits fünf Jahren bietet die Apotheke in Tegernheim medizinisches Cannabis an und die Auswahl ist inzwischen deutlich gewachsen. „Zu Beginn hatten wir nur vier oder fünf verschiedene Sorten, weil es generell noch sehr wenige Anbieter gab“, so Beutl, „mittlerweile können wir uns vor Angeboten von Unternehmen kaum retten und sind inzwischen bei etwa 30 Sorten in diversen Preiskategorien, welche stark vom Wirkstoffgehalt abhängen.“ Die meisten Pflanzen seien tatsächlich nicht aus Deutschland, sondern aus Ländern wie Kanada, Portugal, Dänemark oder auch Israel importiert.

Die Legalisierung hat im medizinischen Bereich vieles vereinfacht

Insgesamt sei durch die Legalisierung alles unkomplizierter geworden, das merke man laut Beutl schon jetzt in den ersten Wochen deutlich. Und es sei nicht nur für die Patienten leichter, sondern auch für Ärzte und Apotheker: „Noch im letzten Monat war Cannabis ein Betäubungsmittel und auf einer Stufe mit sehr starken Schmerzmitteln. Seit das weggefallen ist, sind zum Beispiel die Rezepte deutlich länger gültig und die Betäubungsmittelgebühr ist weggefallen, die man für den ganzen bürokratischen Aufwand, den wir hatten, bezahlen musste. Bisher musste es für jedes einzelne Rezept jedes Gramm Cannabis genau dokumentiert werden, wo es herkommt, welcher Arzt es für welchen Kunden verschrieben hat usw. Das war extrem viel Arbeit, damit waren zwei bis drei Mitarbeiter den ganzen Tag beschäftigt, weil es so viele Vorschriften gibt. An Betäubungsmittel-Rezepte haben sich vorher eben viele Apotheker und auch Ärzte gar nicht herangetraut, weil man dabei auch viel falsch machen kann. Das ist jetzt durch die Legalisierung alles weggefallen.
Es braucht keine spezialisierten Schmerztherapeuten mehr, die medizinisches Cannabis verschreiben, das kann jetzt auch der Hausarzt um die Ecke ohne großen Aufwand tun. Die Versorgung geht jetzt deutlich einfacher, unkomplizierter und besser.“

Im medizinischen Bereich war die Cannabis-Legalisierung also durchaus hilfreich und eine Erleichterung. Was den reinen Genuss angeht, sieht Apotheker Andreas Beutl noch Handlungsbedarf: „Das Problem ist, dass der einzige Weg, um Cannabis legal rauchen zu dürfen, nach wie vor über den Schwarzmarkt läuft, wo eben viel gestreckt oder mit künstlichem THC besprüht wird. Damit schaden sich die Leute selbst. Dass wir als Apotheke als Teil des Gesundheitssystems Genuss-Cannabis ausgeben, fände ich auch nicht richtig. Aber von Seiten der Politik jetzt eine bestimmte Menge zu erlauben und gleichzeitig mit dem Start des neuen Gesetzes keine Möglichkeit zu schaffen, qualitativ hochwertiges Cannabis zu erwerben, das finde ich nicht gut.“

Polizei sieht Cannabis-Legalisierung kritisch

Im Bereich der Stadt Regensburg wurden im Jahr 2023 1.313 Rauschgiftdelikte erfasst. Davon drehten sich 68 Prozent um Cannabis. Das neue Gesetz ist also neben der gesundheitlichen Komponente auch aus polizeilicher Sicht relevant und wird seitens des Polizeipräsidiums Oberpfalz intensiv und mit kritischen Blicken verfolgt. Auf Nachfrage bestätigte uns Polizeihauptkommissar Michael Zaschka, dass durch die Cannabis-Legalisierung nicht alles einfacher wird, ganz im Gegenteil. Die Strafverfolgung beispielsweise wird deutlich komplizierter.

Mit Blick auf die polizeiliche Praxis würden sich bei der Unterscheidung zwischen legalem und synthetischem Cannabis vom Schwarzmarkt Probleme ergeben. Diese könne man rein äußerlich nicht unterscheiden. „Ebenso fehlen Ermittlungsbefugnisse bei der Kontrolle der Grenzen des Eigenanbaus, welcher im häuslichen Bereich stattfinden darf“, so Zaschka. Es liese sich kaum nachvollziehen, wer wo bei sich zu Hause wie viel Cannabis anpflanzt. Als ein großes Problem sehe er auch das zu kontrollierende Trockengewicht: „Als Hintergrund darf erläutert werden, dass geerntetes Cannabis noch sehr viel Feuchtigkeit verliert. Die damit verbundene Ungewissheit bei einer Kontrolle läge sowohl auf Seite der Kontrollbehörden wie auch auf Seite der Besitzer.“ Generell sei die erlaubte Menge an Cannabis mit 25 Gramm in der Öffentlichkeit aus Sicht der Polizei überraschend hoch. Man müsse bedenken, dass ein Joint ein Gewicht von etwa 0,3 Gramm habe, sodass die erlaubte Besitzmenge bei über 80 Joints läge. Diese hohe Zahl, welche unabhängig vom THC-Gehalt ist, werde seitens der Oberpfälzer Polizei äußerst kritisch gesehen.
Auch was den Jugendschutz angeht, äußert sich Zaschka skep-



tisch: „Die umfangreichen Besitzmöglichkeiten im häuslichen Bereich werden im Sinne der Prävention als hinderlich betrachtet. Ein Anbau von Cannabis durch einen Erwachsenen in der eigenen Wohnung, der den Zugriff von Minderjährigen ausschließt, wird als sehr unwahrscheinlich eingeschätzt. Zudem kommt im öffentlichen Umfeld der Konsum dazu. Zwar darf nicht in unmittelbarer Nähe von Minderjährigen Cannabis konsumiert werden, jedoch zeigt der Umgang mit hochprozentigem Alkohol bereits jetzt, dass Minderjährigen regelmäßig über junge Erwachsene der Zugang zu verbotenen Konsumgütern ermöglicht wird."

Auswirkungen auf die Verkehrssicherheit

„Der allgemein zu erwartende steigende Konsum von Cannabis werde zwangsläufig auch die Fahrten unter Drogeneinwirkung ansteigen lassen", so Zaschka. Somit sei auch ein Anstieg der drogenbedingten Verkehrsunfälle zu erwarten, was bereits jetzt bei Alkoholfahrten zu beobachten sei. Damit verbunden sei eine große Unsicherheit auf Seite der Konsumenten, wann sie wieder am Verkehr teilnehmen dürfen, da sich das THC im Vergleich zum Alkohol nicht konstant im Körper abbaue. Insgesamt rechnet die Polizei durch das neue Gesetz in den nächsten Wochen und Monaten mit einem erhöhten Ermittlungsaufwand und einigen Hürden, die mit der Cannabis-Legalisierung einhergehen.

Auf der einen Seite Mehraufwand, Unklarheit und Bedenken, auf der anderen Seite dagegen Erleichterung bei den Apotheken, Ärzten und Patienten, die Cannabis als medizinisches Produkt gegen Schmerzen oder Schlafstörungen nutzen. Wer einfach nur zum Spaß einen Joint



rauchen will, der hat allerdings aktuell noch keine Anlaufstelle, um kontrolliertes Cannabis zu kaufen.

Im zweiten Teil unseres Berichtes klären wir, ab wann sich das in Form der sogenannten Cannabis-Clubs ändern soll und wie diese funktionieren. Wir werfen den Blick auf einen weiteren Cannabis-Wirkstoff, das CBD, beleuchten das neue Gesetz von Seite der Justiz und stellen uns zusammen mit der Caritas Regensburg die Frage nach der Suchtgefahr. Wie gefährlich ist Cannabis für Minderjährige und ist es tatsächlich eine „Einstiegsdroge"?

Jennifer Schaller





SEBASTIAN APOTHEKE TEGERNHEIM

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR
MEDIZINISCHES CANNABIS

Die Sebastian-Apotheke in Tegernheim ist seit fünf Jahren auf medizinisches Cannabis spezialisiert.
Wir führen eine sehr große Auswahl an Blüten und Extrakten in unterschiedlichen Preisklassen. Bei Angeboten sind wir führend in ganz Bayern. Unter *www.sebapo-shop.de* sehen Sie unseren Cannabisbestand.
Zudem bieten wir einen Lieferservice (gegen Gebühr).
Für nähere Informationen und Beratung rufen Sie uns an.

AVIE Sebastian-Apotheke
Inhaber: Friedrich Pöppl e. K.

Gewerbegebiet Nord 1, 93105 Tegernheim
Telefon | WhatsApp: 09403 9682030
Fax: 09403 9682031
Mail: pta@sebapo.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO | DI | DO:	08:30 – 19:00 Uhr
MI | FR:	08:30 – 18:00 Uhr
SA:	08:30 – 13.00 Uhr

HANFSAMEN

MACHEN NICHT HIGH, ABER GESUND!

Der Begriff Hanf ist aus aktuellem Anlass natürlich in aller Munde. Doch abseits der Legalisierung von Cannabis gibt es auch Hanf-Produkte, die keine so ausschweifenden Diskussionen auslösen wie der „Bubatz “ (Jugendsprache für Joint) und doch einen genaueren Blick wert sind. Eines dieser Produkte sind Hanfsamen.
In der Welt der Superfoods gibt es ja bekanntlich viele Stars – von der Acaibeere über die Gojibeere bis hin zu Chiasamen. Hanfsamen hingegen scheinen noch weitgehend unbekannt zu sein. Grund genug, die heimlichen Helden ins Rampenlicht zu rücken. Sie sind nämlich nicht nur eine gute pflanzliche Eiweißquelle, sondern überzeugen auch durch verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.



Pflanzliche Proteinquelle und Vitaminbombe

Prall gefüllt mit Proteinen liefern Hanfsamen – ähnlich wie Sesam oder Leinsamen – auch wichtige Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Dank hoher Gehalte an essenzieller Linol- und Alpha-Linolensäure stehen Omega-3 und -6 in den kleinen Super-Samen in einem sehr guten Verhältnis zueinander. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt ein Verhältnis von 5:1 (Omega-6 zu Omega-3). Da der Speiseplan in Deutschland jedoch meist deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren enthält, sollte man vermehrt Lebensmittel konsumieren, die einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren aufweisen.

Es gilt die allgemeine Empfehlung, mehr ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen als gesättigte. Man unterscheidet in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ein bekanntes Beispiel für einfach ungesättigte ist die Ölsäure, die in Olivenöl, Avocadoöl und Erdnussöl enthalten ist. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören Omega-3-Fettsäuren (wie Alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure), die in fettem Fisch wie Lachs, Makrele und Sardinen sowie in Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen vorkommen. Auch Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure zählen zu den mehrfach ungesättigten. Diese finden sich in Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl, Maisöl und Sojaöl wieder.

Laut DGE können ungesättigte Fettsäuren zum Beispiel den Cholesterolspiegel senken und die Blutdruckregulation unterstützen. Das Immunsystem und Entzündungsreaktionen können ebenfalls positiv beeinflusst werden.
Hanfsamen versorgen den Körper zudem mit wichtigen Vitaminen wie etwa B-Vitamine und Vitamin E, aber auch mit Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Eisen. Je nachdem, ob sie geschält sind oder nicht, weisen sie darüber hinaus einen hohen Ballaststoffgehalt auf – unser Darm wird uns daher besonders den Genuss der ungeschälten Samen danken. Ein regelmäßiger Verzehr von Ballaststoffen kann laut DGE nämlich bei Beschwerden wie Verstopfung oder Hämorrhoiden helfen. Eine hohe Ballaststoffzufuhr – besonders von Vollkornprodukten – kann übrigens auch der Entstehung von Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Dickdarmkrebs vorbeugen.

Zur Herstellung von Rausch- und Arzneimitteln werden übrigens die Blätter und Blüten, nicht die Samen, genutzt. Aus den Samen wiederum kann zum Beispiel auch Hanföl (aufgrund der Hitzeempfindlichkeit nur kalt verwenden!) gepresst werden, aus den Fasern können Seile hergestellt werden. Eines ist klar: Bei Hanf handelt es sich um eine Kulturpflanze, die nicht nur eine lange Tradition aufweist, sondern auch vielseitig verwendet wird.

Fun-Fact

Obwohl Hanfsamen selbst von Natur aus kein THC enthalten, ist es dennoch möglich, dass bei der Ernte die Samen mit anderen Pflanzenteilen wie etwa den Blüten, Blättern oder Stängeln – die wiederum einen höheren THC-Anteil haben – in Berührung kommen. So kann es vorkommen, dass sich THC in nachweisbaren Mengen in Hanfsamen und anderen daraus produzierten Lebensmitteln befindet.Aus diesem Grund und auch um etwa Belastungen mit Pestiziden zu vermeiden, sollte bei Hanfsamen auf Bio-Qualität und auf die Herkunft geachtet werden. Gerade importierte Hanf-Produkte sind häufig mit Pestiziden oder auch Schwermetallen wie Blei und Cadmium belastet.

Kein THC – kein Rausch

In der Werbung wird Hanf nicht nur als Superfood beschrieben, sondern es wird auch bewusst mit Klischees rund um die berühmte Hanfpflanze gespielt. All diejenigen, die sich eine euphorisierende Wirkung beim Genuss von Hanfsamen erhoffen, müssen wir an dieser Stelle allerdings enttäuschen: Hanfsamen machen nicht high. Sie stammen zwar von der sogenannten Cannabis-Sativa-Pflanze ab, enthalten jedoch kaum THC – das ist die Substanz, die im Falle von Cannabis für den Rausch sorgt. Fehlt also THC, gibt es auch keine berauschende Wirkung.



küchenwelt SCHWANDORF



Ihre neue Traumküche finden Sie garantiert in unserer Mega Küchenwelt! Oder wollen Sie Ihre Küche modernisieren? Haben Sie Sonderwünsche? Dann sind Sie bei uns genau an der richtigen Stelle! Unser Team berät und unterstützt Sie bei allen Vorhaben mit kompetenter Beratung, einem erstklassigen Service und immer günstigen Angeboten.



Mega Küchen GmbH
Regensburger Straße 47
92421 Schwandorf
Tel: 09431 / 80 28 730

www.mega-kueche.de



© bigstock | Cannabis_Pi



©pixabay | Karissaa

Fancy Topping für echte Foodies

Ein weiterer Grund, warum Hanfsamen durchaus als Superhelden der Küche bezeichnet werden können und echte Foodies sie auf jeden Fall kennen sollten, ist ihre Wandlungsfähigkeit. So können wir diese roh snacken, sie unseren gesunden Smoothies hinzufügen, in Backwaren verarbeiten oder einfach als fancy Topping über unser Frühstück oder unseren Salat streuen. Tipp: Auf dem Salat machen sich geröstete Hanfsamen besonders gut. Hierfür die ungeschälte Variante kurz anrösten und darüberstreuen.

Gesundes Protein-Frühstück

Nicht nur Fitness-Influencer toppen sämtliche Snack- und Frühstücksbowls mit Hanfsamen, sondern wir jetzt auch. Für ein schnelles Protein-Frühstück einfach Haferflocken in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und zwei Minuten quellen lassen. Dann einen Scoop des liebsten Proteinpulvers untermischen – hier muss man durchaus etwas rühren. Eine halbe Banane mit der Gabel zerdrücken und mit in die Masse geben. Mit dem Rest der Banane, frischen Beeren und Nüssen toppen. Am Ende etwas Erdnussbutter auf der Frühstücksbowl verteilen und unsere Hanfsamen darüber streuen. Und voilà haben wir uns ein einfaches, leckeres Frühstück mit gesunden, vollwertigen Zutaten gezaubert.
P.S.: Wer kein Proteinpulver nutzen möchte, kann auch warme Milch oder eine Milchalternative über die Haferflocken schütten und ziehen lassen. Liefert weniger Proteine, aber aufgrund der Haferflocken, der Hanfsamen und der Erdnussbutter können wir es durchaus noch als proteinreiches Frühstück zählen lassen.

Ob süß oder deftig, Hanfsamen passen sich mit ihrem leicht süßen, nussigen Geschmack harmonisch ihrer Umgebung an und verleihen jedem Gericht nicht nur gesundheitlich, sondern auch geschmacklich das gewisse Etwas.

Trendy Superfood oder totale Mogelpackung?

Nun kennen wir die gesundheitlichen und geschmacklichen Vorteile unseres „Supersamen“. Mittlerweile dürfte jedoch auch allgemein bekannt sein, dass die Erreichung des Status Superfood oder Superseed die Lebensmittel preislich in die Höhe schießen lässt. So ist Superfood häufig deutlich teurer als vergleichbare Produkte. Die Marketing-Maschinerien laufen hier auf Hochtouren, den Käufer:innen wird suggeriert, dass sie dieses Produkt unbedingt brauchen, um ihren Körper gesund zu halten. Ganz so ist es aber nicht. Obwohl die meisten Superfoods wie auch Hanfsamen tatsächlich wichtige Vitamine sowie Mineralstoffe liefern und den Körper mit pflanzlichen Proteinen versorgen, bieten etwa Leinsamen bei einer ähnlichen Kalorienmenge pro 100 Gramm sogar mehr Protein und Ballaststoffe als Hanfsamen. Auch in Bezug auf Omega-3-Fettsäuren gehen Leinsamen als klarer Gewinner hervor. Leinsamen sind zwar vielleicht weniger sexy, weisen aber gesundheitlich betrachtet mindestens genauso viele gesundheitliche Vorteile auf.



©pixabay | vaaseenaa

Das muss nun aber auch nicht bedeuten, Hanfsamen sofort wieder von der Einkaufsliste zu streichen. Für diejenigen, die gerne neue Sachen ausprobieren, für die sind Superseeds eine leckere Alternative, um Gerichte zu pimpen und ihnen eine neue Geschmacksnote zu verleihen. Denn insbesondere in Bezug auf den Geschmack unterscheidet sich das nussig-süßliche Aroma von Hanfsamen ganz deutlich von dem der Leinsamen.

Mit den Marketing-Maschen im Hinterkopf wechseln wir als mündige Konsument:innen also bewusst zwischen unseren geliebten Superfoods und Alternativen wie Leinsamen ab. Schließlich ist es die Vielfalt an gesunden, vollwertigen Lebensmitteln, die auch unser Darm so liebt. Übrigens gilt nicht nur für Samen, sondern auch für Gemüse, Obst und Kräuter: Je vielseitiger und abwechslungsreicher, desto besser. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Marina Triebswetter

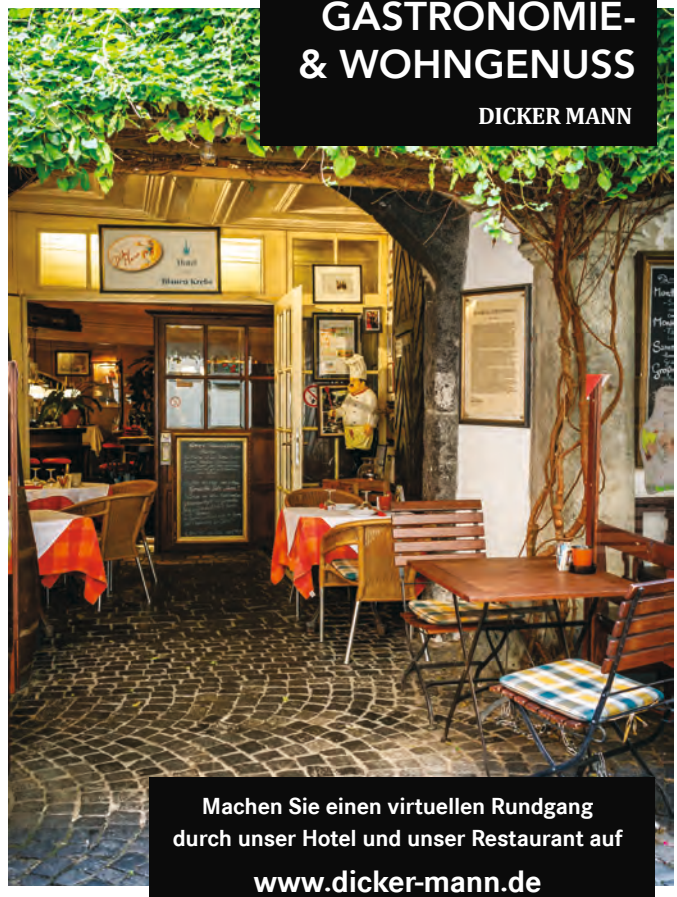




Hotel zum Blauen Krebs

GASTRONOMIE- & WOHNGENUSS

DICKER MANN



Eine der traditionsreichsten Häuser ist wieder zu 100 Prozent für seine Gäste da – sowohl mit seinem Restaurant als auch mit seinem Hotel. Bereits seit dem 14. Jahrhundert befindet sich inmitten der Regensburger Altstadt der Gasthof „Zum Blauen Krebs“. Die traditionsreiche Gaststätte gibt dem Straßenzug aber nicht nur bis heute seinen Namen, sondern existiert selbst immer noch – wenn auch in der Form der kleinen Brauschänke „Dicker Mann“ und dem „Hotel zum Blauen Krebs“.

Wer die kleine Brauschänke betritt, schlüpft wie vor Jahrhunderten in eine Bierstube urbayerischer Gemütlichkeit. Mit seinen elegant eingerichteten Nebenzimmern, dem mediterranen Innenhof und dem Freisitz in der Krebsgasse zählt der Dicke Mann zu den gemütlichsten historischen Gasthäusern in Regensburg. Wer hier einen Platz ergattert, kommt in den Genuss einer ausgezeichneten österreichischen und bayerischen Küche. Diese reicht von der rustikalen Brotzeit über Steak, Braten-, oder Fischvariationen bis zum Original Wiener Schnitzel und Original Salzburger Nockerl.

Auch in puncto Übernachten überrascht das Hotel zum Blauen Krebs: Seine stilvoll eingerichteten Themenzimmer machen jede Nacht zum außergewöhnlichen Erlebnis. Mit den Komplettangeboten „Schlemmen, erleben, entspannen“ und „Erlebnistage“ bietet das Haus auch ein Rundum-sorglos-Paket für einen Städtetrip nach Regenburg an.

Machen Sie einen virtuellen Rundgang durch unser Hotel und unser Restaurant auf

www.dicker-mann.de

WOCHENANGEBOT!

MONTAG & DIENSTAG (nicht an Feiertagen)
SCHNITZELTAG
wahlweise mit einem Salat oder Pommes als Beilage 9.90 €

MITTWOCH (nicht an Feiertagen)
CURRYWURST mit Pommes 9.90 €

DONNERSTAG (nicht an Feiertagen)
SPARE RIBS
mit Barbeque-Sauce mit Pommes und Blattsalat 11.90 €

MONTAG BIS EINSCHLIEßLICH FREITAG (nicht an Feiertagen)
DREI VERSCHIEDENE MITTAGSGERICHTE
Wahl aus einem Nudelgericht,
einem Salat oder einem Fleischgericht 9.00 € / 9.90 € / 10.90 €

SAMSTAG, SONNTAG UND AN FEIERTAGEN
EXTRA ZUR REGULÄREN SPEISEKARTE: (von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr)
1 Seidel Bier oder 1 Espresso zum Schweinebraten

FRÜHSTÜCKSKARTE

TÄGLICH FRÜHSTÜCK AB 7 UHR
SUPER-7-EURO FRÜHSTÜCK
SOWIE WEITERE FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN
mit Wurst, Käse, Obst, Brot, Croissant, einem Kaffee uvm.



HOTEL ZUM BLAUEN KREBS | KLEINE BRAUSCHÄNKE DICKER MANN Krebsgasse 6 (Haidplatz) | 93047 Regensburg | T: 0941 573 70 **www.dicker-mann.de**



© Panik Ebner Design Stadt Regensburg Amt für Stadtbahnneubau

Regensburg braucht ein neues Verkehrskonzept. Der hohe Anteil des Individualverkehrs im Stadtgebiet macht nicht nur den Bewohnern, sondern auch der Umwelt zu schaffen. Doch in der mittelalterlichen Stadt mit ihren engen Gassen und der natürlichen Begrenzung durch die Donau ist das leichter gesagt als getan.

Hinsichtlich der Klimakrise geben Bund und Länder jedoch klare Vorgaben. Die Fahrgastzahlen des ÖPNV sollen sich verdoppeln, um den Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase deutlich zu verringern. Die Stadt Regensburg ist dabei noch ambitionierter und hat sich zum Ziel gesetzt, bis zum Jahr 2040 den Individualverkehr auf 30 Prozent zu verringern und folglich den ÖPNV auf 70 Prozent auszubauen.

Soweit so gut, doch wie das in der Realität aussehen kann, darüber wird viel diskutiert. Die Stadt Regensburg plädiert für eine Stadtbahn, die in ihrem Kernnetz mit zwei Linien von der Aussiger- und Walhallastraße im Norden bis Burgweinting im Süden verlaufen wird. Dadurch sollen einige der großen Busse ersetzt und Menschen vom Auto auf die Schiene gebracht werden.

Die Planung für diese Stadtbahn begann bereits im Jahr 2016. Damals wurden mehrere Firmen beauftragt, eine „Studie zur Einführung eines höherwertigen ÖPNV-Systems in Regensburg“ durchzuführen. Das Ergebnis war damals schon nicht so richtig klar, denn obwohl sich Straßenbahnen in vielen Städten bewährt haben, ist eine Stadtbahn in einer mittelalterlichen Stadt wie Regensburg und unter den geografischen Gegebenheiten eine ziemliche Herausforderung.
Daher gibt es nicht nur Befürworter des Projekts. Die Gegner haben sich unter anderem unter der Initiative Gleisfrei Regensburg formiert und plädieren dafür, kostengünstigere und effizientere Alternativen zu untersuchen. Denn die Stadtbahn ist ein Großprojekt, dessen Umsetzung mehrere Jahre in Anspruch nehmen und trotz Förderung vom Staat viele Millionen Euro verschlingen wird.

Die Planung der Stadtbahn in Regensburg wurde im Jahr 2018 mit großer Mehrheit im Stadtrat beschlossen. Da dieses Unterfangen letztendlich jedoch alle Bewohner der Stadt Regensburg betrifft, wird es am 9. Juni zusammen mit der Europawahl einen Bürgerentscheid geben. Darin sollen die Einwohner abstimmen, ob die Planungen der Stadtbahn fortgeführt werden sollen oder nicht.

Dass der Individualverkehr verringert und der ÖPNV ausgebaut werden sollen, darüber sind sich alle Parteien einig. Ob die Stadtbahn das richtige Mittel dafür ist jedoch nicht.

Vier Hauptdiskussionspunkte:

- Kosten / Nutzen
- Rentabilität
- Machbarkeit
- Beeinträchtigung der Umwelt

Damit sich jeder Bürger im Hinblick auf den Bürgerentscheid ein genaueres Bild über das Projekt machen kann, haben wir die Vertreter der Stadt sowie von Gleisfrei Regensburg gebeten, einige Fragen zum Thema zu beantworten.



Ja Nein Gut Schlecht?

STADTBAHN BÜRGERENTSCHEID!

Wie bewerten Sie die Rolle der Stadtbahn in Bezug auf die Reduzierung des Individualverkehrs in Regensburg?

STADT REGESBURG: Im Regensburg-Plan 2040 haben wir uns das Ziel gesetzt, den Anteil des sogenannten Umweltverbunds am Gesamtverkehr von 59 auf 70 Prozent zu erhöhen. Künftig sollen damit deutlich mehr Strecken mit dem ÖPNV, dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden als bisher. Dafür brauchen wir einen attraktiven, leistungsfähigen ÖPNV. Unsere bisherigen Planungen und Erfahrungen aus anderen Städten zeigen, dass eine Stadtbahn dazu einen wesentlichen Beitrag leisten kann. Aktuell werden in Regensburg jeden Tag mehr als 500.000 Fahrten und Wege zurückgelegt. Die Stadtbahn wird nach dem eher konservativen Gutachten pro Tag rund 10.200 Fahrten vom Auto auf den ÖPNV verlagern. Dies entspricht der Menge an Autos von circa 60 Rotphasen einer großen Ampelkreuzung wie der vor dem Donau-Einkaufszentrum. Weil Regensburg weiter wächst, wird diese Zahl in Zukunft noch steigen.

GLEISFREI: Der motorisierte Individualverkehr soll gemäß dem Masterplan um 0,8 Prozent zurückgehen. Dies erscheint uns auch realistisch, da das Fahrplanangebot (10-Min-Takt in Randgebieten) nicht besser wird als das heutige Busangebot. Weiterhin steht an den wesentlichen Einpendlerpunkten, wie beispielsweise dem Lappersdorfer Kreisel keine Umsteigemöglichkeit zur Verfügung. Die großen Arbeitgeber werden ohnehin nicht von der Stadtbahn erreicht. Hinzu kommt aber, dass zum Beispiel in der Landshuter Straße eine Spur für den motorisierten Individualverkehr entfällt. Die Pendler, welche die Stadtbahn nicht erreichen, stehen damit im Stau oder weichen zum Einkaufen in Umlandzentren wie Neutraubling aus. Weniger der ohnehin engen Straßen und nahezu gleichbleibend viele Autos (99,8 Prozent) können nur zu Stau führen.

Was kostet die Stadtbahn und inwiefern stehen die Kosten für Bau und Betrieb im Verhältnis zum Nutzen?

STADT REGESBURG: Die geschätzten Gesamtkosten liegen nach heutigen Preisen bei ca. 880 Mio. Euro, hochgerechnet auf das Jahr 2030 entspricht das circa 1,2 Mrd. Euro. Enthalten sind hier neben dem über 17 km langen Stadtbahnnetz auch die Fahrzeuge und der Betriebshof. Für eine Stadtbahn gibt es hohe Förderungen von Bund und Land – viel mehr als für E-Busse. Voraussetzung ist, dass der Nutzen für ein geplantes Projekt höher ist als seine Kosten. Die bisherigen Planungen haben ergeben, dass die Regensburger Stadtbahn diese Voraussetzung erfüllt: Jeder Euro, der in die Stadtbahn investiert wird, erzeugt das 1,54-Fache an volkswirtschaftlichem Nutzen. Die Gesamtförderquote für Trasse, Fahrzeuge und Betriebshof liegt derzeit bei über 60 Prozent. Das heißt: Bund und Freistaat übernehmen mehr als die Hälfte der Kosten. Für die Stadt ergibt sich nach heutigen Preisen ein Eigenanteil von ca. 334 Mio. Euro. Hochgerechnet auf das Jahr 2030: circa 464 Millionen Euro.

GLEISFREI: Die Kosten sind veröffentlicht. 1,2 Mrd. Euro an Steuergeldern sollen ausgegeben werden, davon rund 460 Mio. + ca. 200 Mio. Zinsen aus der Stadtkasse. Berechnet wurde hier der volkswirtschaftliche und nicht der betriebswirtschaftliche Nutzen. An keiner Stelle berücksichtigt wird ein Vergleich mit einem verbesserten Busnetz. Hieraus würde sich erst ein reales Bild ergeben, ob die Kosten im Verhältnis zu einem Nutzen stehen. Anhand der vorgelegten Informationen kann ein solches Vorhaben keinesfalls als wirtschaftlich sinnvoll angesehen werden. So ist beispielsweise der große und wichtige Hebel CO2 nicht realistisch, der Autoverkehr reduziert sich nicht und das Angebot wird ebenfalls nicht besser. Das Geld wäre hier sicher nutzbringender in anderen Projekten der Stadt angelegt.

Wie schätzen Sie die langfristige Rentabilität in Bezug auf die erwartete Fahrgastzahl und die prognostizierte Bevölkerungsentwicklung ein?

STADT REGESBURG: Das Nutzen-Kosten-Verhältnis von 1,54 ist auch im Vergleich zu ähnlichen Projekten in anderen Städten ein hervorragender Wert. Mit der Stadtbahn können wir die Kapazität und Attraktivität unseres ÖPNV auf eine deutlich höhere Qualitätsstufe heben, als dies mit einem reinen Bussystem möglich wäre. Mit steigender Bevölkerung kann die Stadtbahn innerhalb der Stadt und in den Landkreis verlängert werden und damit wird sich dieser Vorteil noch deutlicher auszahlen. Öffentliche Nahverkehrssysteme sind nahezu nirgends rentierlich, bringen aber einen großen volkswirtschaftlichen Nutzen – auch in Bezug auf Inklusion und Barrierefreiheit. In einer Gesellschaft, die immer älter wird, ist auch das ein wichtiger Aspekt. Und: Die Stadtbahn bietet ein enormes Potenzial für nachhaltige Stadtentwicklung. Es sind Viertel vorstellbar, in denen die Bewohner leicht auf ein Auto verzichten können.

GLEISFREI: Fahrgastzahlen wurden bis heute nicht auf Basis von Zählungen ermittelt. Es handelt sich bei den Angaben der Studie um reine Schätzungen oder statistisch erhobene Werte. Die Stadt geht je nach Angebot von einer Steigerung der Fahrgastzahlen um 25 bis 41 Prozent aus, wohingegen die Bevölkerung nur um grob 2 Prozent steigen wird, da die Stadt baulich bereits die Stadtgrenzen erreicht hat und eine Nachverdichtung langwierig ist. Die Studie beschreibt einen Umstieg vom Auto auf den ÖPNV in Höhe von ca. 1 Prozent. Woher kommen dann die 25-41 Prozent? Daher sind diese Zahlen als unplausibel einzustufen. Die Entwicklung der Fahrgastzahlen wird nicht groß sein, da das Busangebot deutlich schlechter wird und die Fahrgäste zum Umsteigen in die Stadtbahn gezwungen werden. Bequemer als mehrfach umzusteigen ist dann das Auto.

Wie kann die Stadtbahn in den aktuellen Verkehrsmix eingebunden werden?

STADT REGESBURG: Der ÖPNV mit Stadtbahn ist ein Gesamt-System, in dem sich Stadtbahn, Busse und Eisenbahn sinnvoll ergänzen. Park-and-Ride-Angebote – nicht nur für Autos, sondern auch für E-Carsharing, Fahrräder und E-Roller – werden das Umsteigen in den ÖPNV erleichtern. Alle Verkehrsträger werden so verknüpft, dass möglichst viele Menschen möglichst schnell und bequem von A nach B kommen. Die Stadtbahn bildet das Rückgrat dieses vernetzten Verkehrssystems, weil sie schnell unterwegs ist und viele Menschen in ihr Platz finden. In einer Bahn können so viele Fahrgäste mitfahren wie in drei Gelenkbussen. Auch der Radverkehr wird profitieren, weil im Zuge des Stadtbahnbaus auch die Radwege entlang der Trasse ausgebaut werden.

GLEISFREI: Regensburger wissen, die Straßen sind eng, nicht für solche Verkehrsmittel ausgelegt – was auch den Charme der Stadt ausmacht. An manchen Straßen gibt es bis heute keine Radwege oder nur schmale Fußwege. Ist es überhaupt sinnvoll, die Stadtbahn einzubinden? Wäre es nicht sinnvoller und ökologischer, die stetig steigenden Zahlen an E-Bikes aufzugreifen, das Busnetz anzupassen und als Rückgrat des ÖPNV die vom Land Bayern gerade im Aufbau befindliche Regio-S-Bahn zu nutzen? Damit käme der Verkehr weg von der Straße, es würde Platz für Fahrräder, Kinderwagen und Straßenbegleitgrün entstehen. Die Regio-S-Bahn und die massive Zunahme an E-Bikes auf Strecken unter 5 km (die meisten Wege in Regensburg sind 1-3 km lang) wurden in der aktuellen Studie nicht betrachtet.

Wie wird die Stadtbahn den Einzelhandel und die Erreichbarkeit von Arbeitsplätzen beeinflussen?

STADT REGESBURG: Die Erreichbarkeit wird besser. Die beiden Linien, mit denen wir starten wollen, verbinden wichtige Einrichtungen und Arbeitgeber wie Uniklinikum, Universität, Jahnstadion, Krankenhaus St. Josef, Donau-Einkaufszentrum, Arcaden und Gewerbepark mit der Innenstadt und den an der Trasse gelegenen Wohngebieten. Durch attraktive, schnelle Umstiegsmöglichkeiten zwischen Stadtbahn, Eisenbahn und Bus werden darüber hinaus viele weitere Arbeitgeber und Wohngebiete angeschlossen. Mit der Stadtbahn wird das ÖPNV-Netz insgesamt dichter. Denn viele Busse, die heute auf den künftigen Stadtbahnstrecken unterwegs sind, werden dann durch die Stadtbahn ersetzt und können an anderen Stellen im Stadtgebiet eingesetzt werden. Auch neue, schnelle Verbindungen zwischen den Stadtteilen sind möglich. Damit wird sich der ÖPNV auch dort verbessern, wo anfangs (noch) keine Stadtbahn fährt.

GLEISFREI: Wer künftig mit dem ÖPNV in die Altstadt möchte, muss teils zweimal umsteigen. Da Straßen teils auf eine Spur verengt werden, werden die Kunden ausbleiben, denn es ist bequemer, im Umland ohne Stau vor dem Geschäft zu parken oder online einzukaufen. Die Uniklinik liegt auf einer Anhöhe. Die geplante Stadtbahnhaltestelle ist weit unterhalb des Haupteinganges geplant. Von dort aus müsste man künftig über einen Serpentinenweg bis zum Klinikeingang laufen. Die aktuelle Bushaltestelle hingegen befindet sich direkt vor dem Haupteingang. Ursprünglich war ein unterirdischer Halt mit Aufzug geplant, welcher jedoch aus Kostengründen verworfen wurde. Zur Erreichbarkeit von Arbeitsplätzen gehört ein Angebot „von Haustüre zu Haustüre“. Die Stadtbahn bringt den Fahrgast zwar zum Bahnhof Burgweinting, nicht jedoch zu den großen Arbeitgebern wie Osram und BMW da es keine Anbindung gibt.

Wie schätzen Sie die langfristigen Auswirkungen der Stadtbahn auf die Umwelt ein?

STADT REGESBURG: Die Stadtbahn ist ein sehr umweltfreundliches Verkehrsmittel. Mit ihrem vollelektrischen Antrieb fährt sie im Stadtgebiet emissionsfrei. Im Vergleich zu einem E-Bus kann sie deutlich mehr Fahrgäste befördern. Und sie kann die Energie, die beim Bremsen entsteht, über den Fahrdraht an andere Bahnen weitergeben. Das spart Betriebskosten und CO2. Nach der Berechnung der Nutzen-Kosten-Untersuchung können – auch unter Einbeziehung von CO2-Effekten, die beim Bau der Stadtbahn entstehen – jährlich circa 3.500 Tonnen CO2 eingespart werden im Vergleich zur „Stadt ohne Bahn“.
Gut die Hälfte der Stadtbahntrasse wird als Grüngleis geplant. Dabei werden auch heutige Verkehrsflächen entsiegelt, was sich positiv auf das Mikroklima auswirkt. Außerdem sind Stadtbahnen auf Grüngleisen leiser unterwegs. Weitere erhebliche Umweltvorteile ergeben sich aus den Verbesserungen im ÖPNV, die die Stadtbahn mit sich bringen wird.

GLEISFREI: Sehr gering. Auf unserer Homepage können Sie die Berechnungen nachlesen, die wir mit Werten aus einer Studie gemacht haben. Bei den aktuell geplanten Gleiskilometern und der Einsparung im Betrieb dauert es nach dem Bau circa 42 Jahre, bis sich die Kosten der Stadtbahn rechnen. Allerdings halten die Fahrzeuge nur circa 30 Jahre, Weichen 25 Jahre usw. Eine Amortisation kann also nicht erreicht werden. Zudem ist es bei Umwelt fraglich, wie diese aussehen könnte. Eine ausgestorbene Tierart bleibt für immer verschwunden. Zunächst schätzen wir die Auswirkungen sogar als massiv negativ ein, da die Fällung von über 600 größtenteils alten Bäumen für die Stadt negative Effekte haben wird, die durch Ersatzpflanzungen weit außerhalb des Stadtgebietes nicht ausgeglichen werden können.

Welche Auswirkungen werden die Bauaktivitäten auf die Bevölkerung haben?

STADT REGESBURG: Der Bau einer Stadtbahn ist ohne Frage eine große Maßnahme. Aber: Sie wird nicht in einem Stück umgesetzt, sondern abschnittsweise. Vorübergehende Einschränkungen wie Sperrungen und Umleitungen werden sich – wie bei allen großen Baumaßnahmen – nicht vermeiden lassen. Es wird aber alles dafür getan, sie so verträglich wie möglich zu gestalten und über alle Schritte immer transparent und rechtzeitig zu informieren. Maßnahmen, die entlang der Strecke ohnehin fällig wären, zum Beispiel der Austausch von Kanälen oder Leitungen, werden, wo immer es möglich ist, gleich mit eingeplant, damit Straßen nicht mehrfach aufgerissen werden müssen. Darüber hinaus werden vom späteren Stadtbahnbau viele ortsansässige Bauunternehmen und Zulieferer durch die Bauaufträge profitieren und Arbeitsplätze sichern bzw. schaffen.

GLEISFREI: Die Bauzeit fällt auf weitere große Verkehrsprojekte in Regensburg. Die Sanierung des Pfaffensteiner Tunnels, der Bau der Sallerner Regenbrücke und der Neubau der Sinzinger Autobahnbrücke sowie ein massiver Bahnausbau laufen nahezu parallel und führen zu Verkehrsverlagerungen. Vorausgehend zum Bau der Stadtbahn müssen alle Leitungen in den Straßen doppelt links und rechts von der Trasse verlegt werden. Unter einer Straßenbahn dürfen keine Leitungen verlaufen. Zudem ist nicht ausgeschlossen bzw. wahrscheinlich, dass es bei Grabungsarbeiten zu Denkmalfunden kommt. So läuft die Trasse vom Kolpinghaus zum HBF direkt parallel zur historischen Römermauer. Das wird für die Gesamtstadt nervenaufreibend.

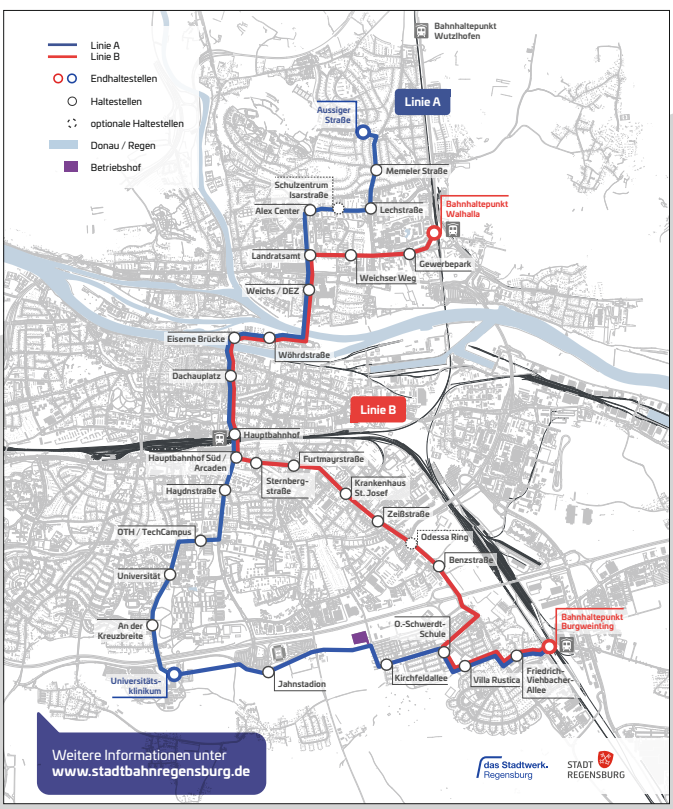
Wie können die Stadtbahn und die Verkehrssysteme der umliegenden Regionen miteinander verbunden werden?

STADT REGESBURG: Die Stadtbahn wird außer am Hauptbahnhof auch über die Bahnhaltepunkte Walhallastraße und Burgweinting mit dem Netz der DB verknüpft. Ziele im Stadtsüden wie das Josefskrankenhaus oder das Uniklinikum werden damit für Zug-Pendler deutlich schneller erreichbar. In Verbindung mit den geplanten Taktverdichtungen im Eisenbahnnetz aus der Region ins Stadtgebiet ergeben sich hier sehr schnelle und gute Verbindungen für die Pendler aus der Region. Auch für die Fahrgäste aus den Regionalbuslinien soll es schnelle, günstige Umstiegsmöglichkeiten geben. Langfristig ist eine Weiterführung der Stadtbahn über die Stadtgrenze hinaus angedacht, zum Beispiel nach Neutraubling, Lappersdorf oder Pentling. Die Stadtbahn wird von Anfang an so geplant, dass dies technisch möglich ist. Hierzu gibt es bereits ein gemeinsames Positionspapier von Stadt und Landkreis Regensburg.

GLEISFREI: Das Gerücht, dass die Stadtbahn auf den Schienen der Deutschen Bahn (DB) ins Umland fahren kann, dementieren wir, da die Fahrzeuge aus der Studie hierfür keine Zulassung haben. Auch die DB plant keine solche Anbindung.
Mit umliegender Region ist der Kreis gemeint, hier wird die Stadtbahn nicht hinfahren, da die Landrätin bereits durch die fehlende Finanzierbarkeit abgelehnt hat. Das Autofahren in der Stadt soll durch den Entfall von Autospuren unattraktiv gemacht werden. Als Lösung für die Pendler sollen Pendlerparkplätze geschaffen werden, die aber nicht an den Haupteinfallstraßen liegen. Zudem werden die Landkreisbusse an der Stadtgrenze „gebrochen“, die Fahrgäste werden in die Stadtbahn umgelenkt. Attraktiv ist das nicht, erhöht aber die Fahrgastzahlen. Somit hofft die Stadt auf Fördermittel!

Kathrin Gnilka

Die Entscheidung über die Stadtbahn ist ein wichtiges Thema, das alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Regensburg betrifft. Daher sollte jeder die Gelegenheit nutzen, beim Bürgerentscheid am 9. Juni seine Stimme abzugeben. Wer sich im Vorfeld detaillierter zum Thema informieren möchte, findet weitere Argumente pro und kontra Stadtbahn unter *regensburg.de/stadtbahn* bzw. unter *gleisfrei-regensburg.de*.



© Amt für Stadtbahnneubau, Regiebetrieb der Stadt Regensburg, Hemauerstraße 1, 93047 Regensburg



WOHIN
AUCH IMMER
IHR WEG
SIE FÜHRT,
SEIT 1955
SIND WIR IHR
ZUVERLÄSSIGER
PARTNER,
WENN ES UM
AUTOS GEHT
– SOWOHL
PRIVAT- ALS AUCH
NUTZFAHRZEUGE.

foto: maximilian stimmel/shutterstock.com



GRIESBECK

AUS LIEBE ZUM AUTO. GGGGGGG

Ford · Ford PRO · VOLVO · INEOS GRENADIER

Deggendorf Hauptstraße 27a Tel. 0991 37016-0

ANZEIGEN

DIE FAF-REIHE WIRD VON UNSEREN HIER AUFGEFÜHRTEN KUNDEN MITFINANZIERT

FACE AND FASHION

POWERED BY SVENSCAR



HOSE: FREEQUENT 49,90 €
LEINENBLUSE: FREEQUENT 49,90 €
SONNENBRILLE: ROSS&BROWN 159 €

Models aus der Region zeigen Fashiontrends hiesiger Designer und Modehäuser. Am Ende der 7. Staffel im Mai 2025 werden auf der FACE AND FASHION Gala die Sieger gekürt – ein gutes Sprungbrett in die höheren Weihen der Modewelt!

POWERED BY

VOLVO SVENSCAR
REGENSBURG NEUMARKT
HAAG-WINDEN BAIERBRUNN

HAAR KULT

SPIELBANK BAD KÖTZTING

Fitness First

FOTOGRAFIE MG Fotografie

MODE LOCATION BRILLEN

pro:fashion
store regensburg

Pizza Hut

Berger.Optik
Regensburg



LEDERJACKE: RICANO 239,90 €
TOP: FREEQUENT 29,90 €
ROCK: MARTA DU CHATEAU 49,90 €



JEANS: ZHRILL 109,90 €
T-SHIRT: CATWALK JUNKIE 39,90 €
BRILLE: KLENZE&BAUM 455 €



BUCKET HAT: ZWILLINGSHERZ 29,90 €
JEANS: ZHRILL 109,90 €
T-SHIRT: MARA DU CHÂTEAU 29,90 €

LOCATION
MODE
BRILLEN

Pizza Hut

pro:fashion
store regensburg

Berger.Optik
Regensburg



HOSE: ZWILLINGSHERZ 49,90 €
T-SHIRT: KLEINIGKEIT 39,90 €
SONNENBRILLE: KLENZE&BAUM 539 €

LOCATION | MODE | BRILLEN

Pizza Hut

pro:fashion
store regensburg

Berger.Optik
Regensburg

FACE AND FASHION

POWERED BY

VOLVO SVENSCAR
REGENSBURG NEUMARKT
HAAG-WINDEN BAIERBRUNN

HAAR KULT

SPIELBANK BAD KÖTZTING

Berger.Optik Regensburg

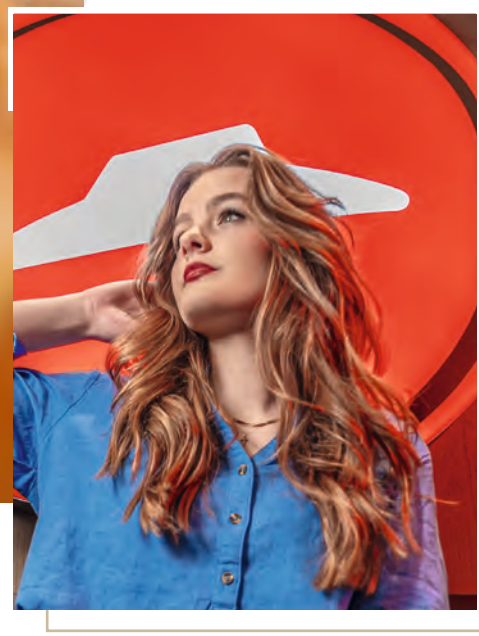
MG Fotografie

Fitness First

MACH MIT!

Bewirb Dich mit ein paar Fotos unter **faf@filterverlag.de** als Model bei uns. Am Ende der Staffel erfolgt 2025 im Mai die Abschlussgala mit der Abstimmung zum Sieger.

T-SHIRT: MARA DU CHÂTEAU 29,90 €
BRILLE: COBLENS 449 €



MODEL

Marlene

Was mir im Leben besonders Spaß macht: Sport, Reisen, Zeit mit Freunden ++ **Was ich gar nicht mag:** schlechtes Wetter ++ **Beruf:** Studentin ++ **Mein Lieblingsmodejahrzehnt:** 70er ++ **Mein Lieblingskleidungsstück:** Cowboystiefel ++ **Mein persönlicher Stil:** modern ++ **Mein Lieblingsdesigner / Marke:** miu miu ++ **Mein Stil-Vorbild:** Hailey Bieber ++ **Mode ist für mich...:** Individualität ++ **So halte ich mich fit und gesund:** Volleyball, Reiten, Fitnessstudio ++ **Mein Lieblings-Food:** Smoothie Bowls ++ **Mein Lebensmotto:** Das Leben ist zu kurz, um Angst zu haben ++ **Mein Markenzeichen:** meine Augenbrauen ++ **Mein Traum:** jedes Land zu bereisen ++ **Meine Zukunftspläne:** Schauspielerin werden

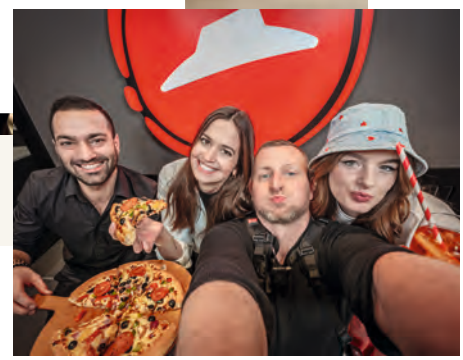
Ein Interview mit unserem Monatssieger gibt es auf **www.face-and-fashion.de**

Mehr Fotos und Interviews auf
www.face-and-fashion.de



Styling im Haarkult





Koordinatorin Sina Meindl (mi.), Michael Golinski (MG Fotografie, mi.)

making of...

HAIR & MAKE-UP
HAARKULT

Das Atelier Haarkult in der Regensburger Innenstadt steht für Luxus, Lifestyle und Premium. Mit den herzlichen Mitarbeitern und einem eleganten Ambiente ist dieser Salon mehr als nur ein Ort, um sich die Haare schneiden zu lassen, er ist ein Ort der Verwandlung und des Wohlbefindens. Stylistin Chrissy hat unser Model Marlene mit Wellen und schönen leichten Smokey Eyes für unser Shooting ready gemacht. Das Make-up wurde mit einem Lippenstift in einem sanften Rotton abgerundet. Dieser sollte sich auch in den Outfits widerspiegeln.

MODE
PRO:FASHION

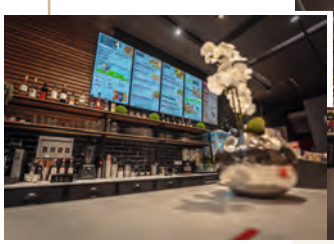
Die stylischen Outfits unseres Models sind von Pro:Fashion im Herzen der Regensburger Altstadt. Der Laden bietet eine große Auswahl für jedermann. Von Basic-T-Shirts über bunte Musselin- oder Leinen-Zweiteiler bis hin zu angesagten Bucket Hats. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. In diesem Shooting wurde der Fokus auf die Farben Blau und Rot gelegt.

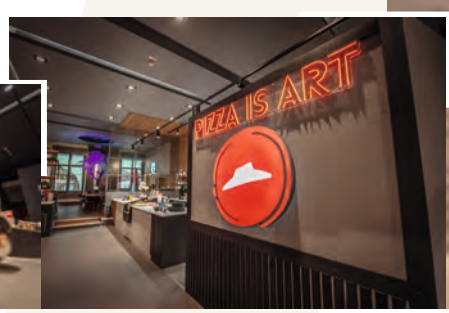
LOCATION
PIZZA HUT

Unsere Location ist der Pizza Hut in Regensburg. Pizza Hut ist eine Kette mit circa 19.000 Restaurants in 130 Ländern. Mit der Qualität und der Frische ihrer Pizzen überzeugt sie jedes Mal aufs Neue ihre Kunden. Pizza Hut in Regensburg wurde mit dem schönsten Interieur aller Pizza Huts Deutschlands ausgezeichnet. Wir hatten das Vergnügen, dort zu fotografieren. Die Farbe Rot taucht neben dem Logo oftmals im Interieur auf. Dies passte auch perfekt zum Make-up und den Outfits.

Geschäftsführer Maxim Ortmann









Pizza Hut

PIZZA HUT REGENSBURG
Gesandtenstraße 3 | 93047 Regensburg
Tel: 0941 / 38 22 77 27
www.pizzahut.de

pro:fashion
store regensburg

PRO:FASHION STORE REGENSBURG
Fröhliche-Türken-Straße 8 | 93047 Regensburg
Tel: 0941 / 29 035 970
www.profashion-store.de

HAAR KULT

ATELIER HAARKULT
Simadergasse 4
93047 Regensburg
Tel.: 0941 | 59 97 33 30
www.haar-kult.de

ATELIER HAARKULT
Obere Bachgasse 4
93047 Regensburg
Tel.: 0941 | 462 911 66
www.haar-kult.de

ATELIER

HAAR KULT

SIMPLY HAIRLICIOUS

MEETS PARIS

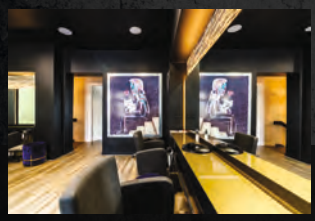
#FUTUREYOU





Inhaber Claus Fischer, sowie die beiden Salonleiter Max Weber und Josef Hölzl haben 3 inspirierende Tage in Paris verbracht. Weiterbildung par excellence in den Bereichen GenZ, SocialMedia sowie KI.

Wir heben das Friseur-Erlebnis auf das nächste Level









ATELIER SIMADERGASSE
SIMADERGASSE 4 | 93047 REGENSBURG
0941 | 599 733 30

ATELIER OBERE BACHGASSE
OBERE BACHGASSE 4 | 93047 REGENSBURG
0941 | 462 911 66

WERDE AUCH DU TEIL DES TEAMS UND LASS UNS ZUSAMMEN DEIN #FUTUREYOU FINDEN.

DICH ERWARTEN

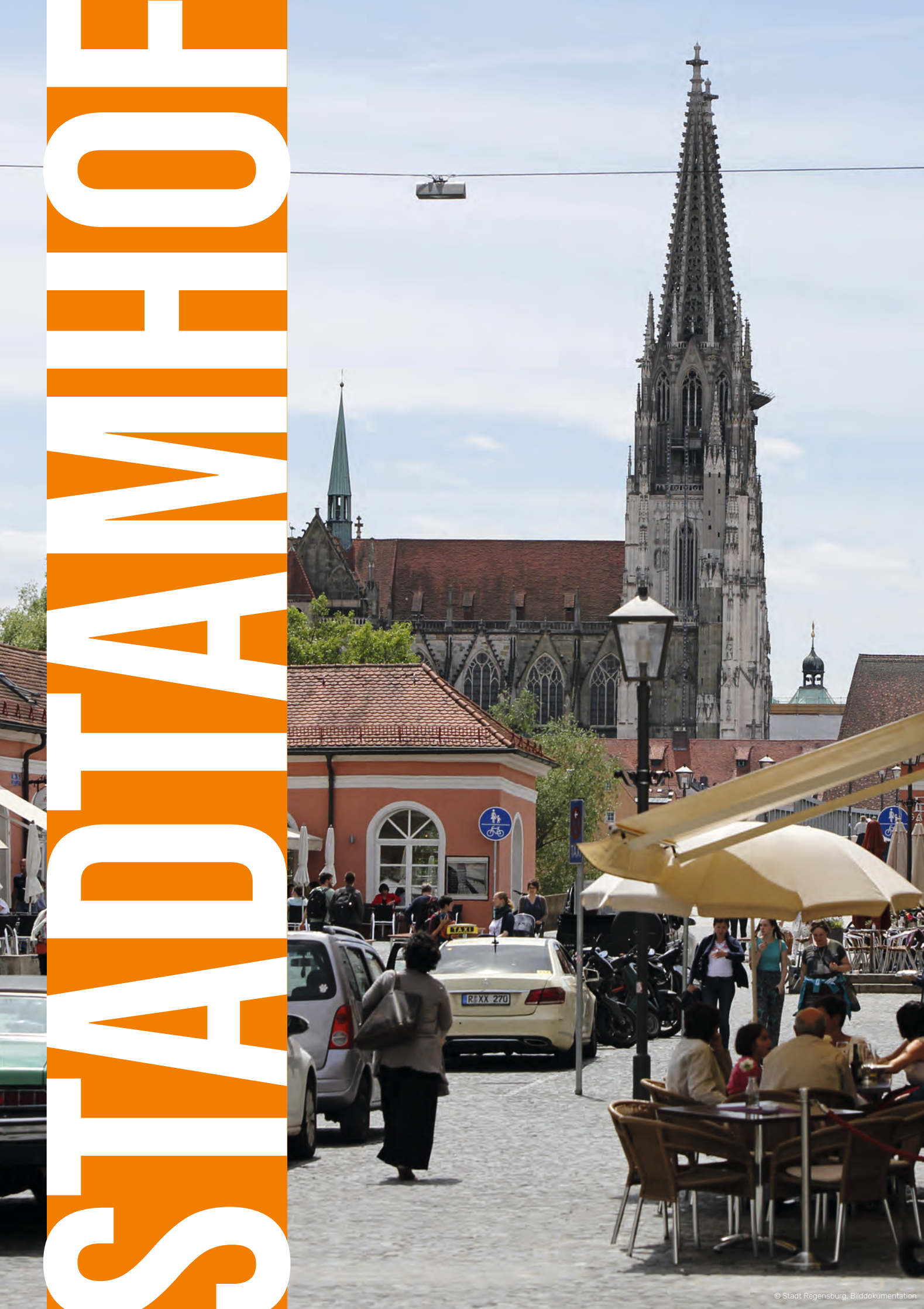
- **TOLLES, FAMILIÄRES TEAM**
- **WEITERBILDUNGEN**
- **ÜBERDURCHSCHNITTLICHE BEZAHLUNG**
- **FLEXIBLE ARBEITSZEITEN MIT 4 TAGE WOCHE**

ENTSCHEIDE DICH JETZT FÜR EINE AUSBILDUNG BEI HAARKULT UND STARTE MIT UNS IN DEINE ZUKUNFT!

HAAR KULT

WWW.HAAR-KULT.DE

STADTHOF



© Stadt Regensburg, Bilddokumentation

Klein, aber oho! Stadtamhof ist zwar flächenmäßig mit nur 66 Hektar das kleinste Regensburger Viertel, aber dennoch etwas ganz Besonderes. Zusammen mit acht anderen feiert der charmante Stadtteil dieses Jahr ein Jubiläum: seit dem 1. April 1924 gehört Stadtamhof ganz offiziell zu Regensburg. Diese Eingemeindungs-Maßnahme brachte damals beiden Seiten zahlreiche Vorteile: eine zuverlässige Strom- und Wasserversorgung, den Ausbau von Schulen und Straßen sowie den Zugang zu einem leistungsfähigeren Sozialsystem für die Gemeinden. Zudem bot sie mehr Raum für die Erweiterung von Industrie, Gewerbe und Verkehr für die Stadt Regensburg.
Seit dem Bau des Europakanals in den 70er Jahren ist der Stadtteil von allen Seiten von Donauarmen umgeben. Er gehört zusammen mit der Regensburger Altstadt seit 2006 zum UNESCO-Welterbe.

Heute ist das idyllisch am Fluss gelegene Stadtviertel nicht nur bei den Touristen sehr beliebt, die bei schönem Wetter in Scharen von der Altstadt aus über die steinerne Brücke nach Stadtamhof flanieren, sondern auch bei den Einheimischen. Vor allem junge und gutverdienende Regensburger haben sich hier niedergelassen. Die gut 2.453 Bewohner leben auf durchschnittlich etwa 46 Quadratmetern pro Person. Wer hier auf der anderen Seite der Donau die kleinen Gassen über das Kopfsteinpflaster lustwandelt, vorbei an farbenfrohen Häusern mit blumengeschmückten Fenstern, fühlt sich wie auf einem Spaziergang durch ein lebendiges Geschichtsbuch. Zwar sind in den letzten 30 Jahren sehr viele Häuser und alte Gebäude saniert worden, trotzdem gibt es in den engen Gassen noch viel Ursprüngliches und Historisches zu entdecken.

Gleichzeitig spürt man das Leben im Hier und Jetzt, Stadtamhof ist ein Ort der Begegnung und des Miteinanders. Die Bewohner sind herzlich und gastfreundlich, und es dauert nicht lange, bis man sich wie ein Teil der Gemeinschaft fühlt. Vielleicht freundet man sich mit einem Händler an, der seine Waren auf dem Wochenmarkt anbietet. Jeden Mittwoch kann man an kleinen Marktständen entlang der Hauptstraße Gemüse, Fleisch, Fisch, Honig, Käse, Gebäck und andere Leckereien einkaufen.



Oder man läuft einem Kunsthandwerker über den Weg, der seine Werke in Stadtamhof präsentiert und ausstellt. Der Andreasstadel, ein ehemaliger Salzstadel, beherbergt beispielsweise neben einem Restaurant und einem Kino auch Galerien und Künstlerateliers. Generell lockt Stadtamhof mit einer hohen Dichte an kleinen Geschäften – von Modeläden, Bars, Restaurants bis hin zu weiteren Dienstleistern für das tägliche Leben. Die meisten davon haben sich in der breiten Hauptstraße, die besonders im Sommer ein beliebter Treffpunkt bei den Regensburgern ist, und in den umliegenden Gassen angesiedelt.

AUF ENTDECKUNGSTOUR DURCH STADTAMHOF

Hat man die Donau überquert, erwartet den Besucher direkt ein kulinarisches Highlight in der **Trattoria Marina** im mediterranen Stil. Am Fuße der Steinernen Brücke in Stadtamhof empfängt das Team der Trattoria Marina, Pizzeria Ciao & der Eisgalerie seine Besucher:innen und verwöhnt sie stets mit leckeren Pizzen, hausgemachter Pasta, Eisspezialitäten aus eigener Herstellung und vielem mehr. Die fantastische Location am Rande der Donau mit Blick auf den Regensburger Dom bietet italienisches Urlaubsflair und lädt zu gemütlichen Stunden ein. Authentische italienische Küche, angesagte Drinks und eine sonnige Terrasse wecken das Gefühl von „Little Italy" direkt im Herzen von Regensburg.

Trattoria Marina & Eisgalerie - Stadtamhof





Steinerne Brücke
Regensburg -Stadtamhof
0941/2984525

Trattoria Marina
restaurant · café · pizzeria

EIS GALERIE

ciao
pizzeria · restaurant

Komm in unser Team!



Auch wer sich gerne aufhübschen lassen möchte, wird in Stadtamhof fündig – beispielsweise bei einem Friseurbesuch in der nahegelegenen Wassergasse. **HAAR-Kultur**, gegründet von der Inhaberin Sabine Schirl im Jahr 2005, empfängt Kunden in einer einladenden und entspannten Atmosphäre. Ihre Philosophie dreht sich um individuelle Beratung, um jedem Kunden eine maßgeschneiderte Erfahrung zu bieten. Das Team besteht aus vier Friseurinnen: Nadine, die geduldige und kinderliebe Farbkünstlerin, Nathalie, die Meisterin der Kurz- und Messerschnitte, Gwen (Stylynn), Expertin für moderne Styling-Techniken und nicht zu vergessen ihre Chefin Sabine mit jahrelanger Expertise.

Um den neuen Look und die schöne Umgebung auch voll genießen zu können, sorgen Experten in Sachen Optik für den nötigen Durchblick. Nur ein paar Schritte weiter in Richtung Norden bekommt man bei **Prisma Augenoptik** tolle individuelle Brillen und Sonnenbrillen, ebenso Kontaktlinsen und vieles mehr.
Das Traditionsunternehmen ist seit Juni 1991 in Stadtamhof ansässig. Das Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Menschen hinter der Brille mit all seinen Bedürfnissen zu sehen, deshalb steht hier immer die persönliche Beratung an erster Stelle.

HAARKULTUR FRISEURSALON & STYLYNN
Wassergasse 1
93059 Regensburg
0941 | 8309635
haarkultur.regensburg
www.friseur-stylynn.de
HAAR KULTUR

Gleich nebenan liegt schon der Duft von frisch gegrilltem Fleisch in der Luft beim ersten BIO-Burgerladen Regensburgs. Hier kann man gemütlich draußen sitzen, mit der ganzen Familie zu Mittag essen – oder sich mit Spezln und Kolleg:innen auf ein Feierabendbier treffen. Ob Veganer oder BBQ-Freundin, ob Studierende oder Businessleute: **Das QUARTIER** ist da, wo man sein darf, wie man ist. Die Burgersemmeln aus Bio-Dinkel werden eigens mit der Bio-Bäckerei Wagner entwickelt und jeden Tag frisch geliefert. Das gesamte Fleischsortiment kommt von der Metzgerei Meindl aus Burglengenfeld.

Bleib **dir** treu ...
... **und wage** mit uns
etwas **Neues** ...
PRISMA augenoptik
Prisma Augenoptik – 93059 Regensburg – Stadtamhof 8

Auch am Ende der belebten Hauptstraße im Norden, direkt am Pylonentor, kann man sich nach Feierabend mit Freunden oder Kollegen einen entspannten Abend machen. Denn hier lockt in der nördlichsten Stadt Italiens ebenfalls wieder ein Hauch von Bella Italia im **Aperitivo**, gleich neben der ebenso beliebten Kuchenbar. Das italienische Aperitivo-Feeling in Stadtamhof genießen - mit leckerer hausgemachter Antipasti, selbstgebackenem Brot, Spritzvariationen wie Brombeer- oder Pfirsichspritz und vielem mehr... Und wer gerne Neues ausprobiert, sollte unbedingt den „Aperitivo di LU“ testen, ein dort einzigartiger Aperitif, natürlich-leicht ohne zugesetzten Zucker, Aromen oder Farbstoffen.

APERITIVO
BAR
STADTAMHOF 23
REGENSBURG
MO - DO 18-23 Uhr
FR - SA 18-24 Uhr

Einen ganz neuen Place to Be gibt es im beliebten Viertel übrigens auch: Das **Seppy's Kaffee-Bar-Cocktails** in Stadtamhof eröffnete diesen April mit einem neuen Hotspot für Regensburger und Besucher. Der schöne Freisitz, mit Blick auf die Skyline Regensburgs vor dem Collosseum, lädt ab mittags zu einem leckeren Essen oder einem hausgemachtem Stück Kuchen mit Kaffeespezialitäten aller Art ein. Abends werden die Gäste mit feinen Cocktails verwöhnt, ob international oder signature, youngtimer oder evergreens, es ist für jeden Geschmack was dabei. Das stilvolle Ambiente wird mit gemütlichen Loungemöbeln und einer ansprechenden Kunst von Christian Havlicek abgerundet.


© Stadt Regensburg, Bilddokumentation

Also, egal ob mit einem Aperölchen oder einem herrlich duftenden Kaffee in der Hand, beim Shopping oder auf Entdeckungstour vorbei an kunstvoll verzierten Fassaden, malerischen Plätzen und versteckten Innenhöfen – Stadtamhof macht besonders jetzt in den Sommermonaten einfach Spaß! Zahlreiche Geschäfte, schnuckelige Cafés und angesagte Restaurants ziehen Besucherinnen und Besucher in ihren Bann. Wer braucht da noch Italien?

Doch das ganz besondere Flair geht weit über Dolce Vita hinaus. Die einzigartige Atmosphäre kommt von den Menschen selbst – von denen, die dort wohnen und denen, die dort arbeiten. Auch Ansässige spüren sofort den Zusammenhalt und die familiäre Atmosphäre, die den Stadtteil umgibt. Nicht umsonst wird dieser von den Bewohner:innen selbst liebevoll als eigenes Dorf in der Stadt bezeichnet.

Jennifer Schaller

EST. 2023
QUARTIER
Burger, Bier & mia
IM BRUCKMANDL

Das QUARTIER ist dein Lieblings-Burgerrestaurant in Regensburg.
Hier kannst du gemütlich draußen sitzen, mit der ganzen Familie zu Mittag essen – oder dich mit Spezln und Kolleginnen auf ein Feierabendbier treffen.

Ob Veganer oder BBQ-Freundin, ob Studierende oder Businessleute:
Das QUARTIER ist da, wo du sein darfst, wie du bist.
Und bei uns bist du – genau so – herzlich willkommen.

STADTAMHOF 10 | 93059 REGENSBURG |
MI & DO AB 17 UHR, FR - SO AB 11:30 UHR |
T +49 941 30773311 | QUARTIER-REGENSBURG.DE



SEPPY'S KAFFEE-BAR-COCKTAILS
Stadtamhof 5
93059 Regensburg
0941 | 60095197
> Täglich ab 11 Uhr geöffnet!

BUSINESS IN THE CITY

Neues & Interessantes
aus unserer Region

PHARMAZEUTISCH-TECHNISCHE ASSISTENTEN: AUSBILDUNG MIT „JOBGARANTIE" IM WACHSTUMSMARKT GESUNDHEIT

Gerade aktuell in Zeiten einer schwierigen Wirtschaftslage mit ungewissen Aussichten in vielen Bereichen sind sie besonders gefragt: Arbeitsplätze mit Jobgarantie, die Krisen und Stürmen auf dem Arbeitsmarkt standhalten. Auch deshalb rückt bei jungen Menschen die Gesundheitsbranche aktuell stärker in den Fokus. Eine der Berufsgruppen, bei denen viele Apotheken, Kliniken, Labore oder Pharma-Unternehmen schon heute keine Bewerber mehr finden und in der sich der Mangel in den kommenden Jahren zu verschärfen droht: Pharmazeutisch-Technische Assistenten (PTA).

„Die Absolventen der Medizinisch-Technischen Ausbildungsberufe sind und bleiben äußerst gefragt", sagt Antonie Roggenbuck, die Schulleiterin der Medizinischen Schulen Regenstauf vor den Toren Regensburgs. Das Ausbildungszentrum ist Teil der Eckert Schulen, die im Bereich der medizinisch-technischen Ausbildungen seit mehr als vier Jahrzehnten bayern- und bundesweit tätig sind. An den Eckert Schulen ist die Ausbildung im kommenden Schuljahr ab September erstmals schulgeldfrei. Schüler zahlen lediglich eine Verwaltungsgebühr von 75 Euro pro Monat, eine finanzielle Unterstützung durch Apotheken innerhalb eines PTA-Mentoring-Programms ist hier ebenfalls noch möglich.



ECKERT SCHULEN

Dr. Robert Eckert Schulen AG
Dr.-Robert-Eckert-Str.3
93128 Regenstauf
Tel.: 09402/502-480
www.eckert-schulen.de





Entdecke die elektrische Welt von MG.

Jetzt im Autohaus Astaller in Schierling Probe fahren.

Von links: MG ZS EV Maximale Reichweite Luxury: Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,8 (WLTP[1]) | CO_2- Emissionen kombiniert: 0 g/km | MG EHS Luxury PHEV: Kraftstoffverbrauch kombiniert in L/100 km: 1,8 | Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 24,0 (WLTP[1]) | CO_2- Emissionen kombiniert: 43 g/km | MG Marvel R Luxury: Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 19,4 (WLTP[1]) | CO_2- Emissionen kombiniert: 0 g/km | MG 5 Maximale Reichweite Luxury mit 17-Zoll Radsatz: Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,9 (WLTP[1]) | CO_2- Emissionen kombiniert: 0 g/km | Alle Modelle: CO_2-Effizienzklasse: A+++ | [1]Weitere Informationen unter https://mgmotor.de/dat-hinweis | Abbildungen zeigen Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Autohaus Astaller GmbH
Dieselstr. 1
84069 Schierling
Tel.: 09451 / 9434-0

Straubinger Str. 53
93055 Regensburg
Tel.: 0941 / 50277830

www.astaller.de
info@astaller.de

ASTALLER

Bulmare
Das Wohlfühlbad



BULMARE - DAS WOHLFÜHLBAD
Im Naabtalpark 44
93133 Burglengenfeld

09471 | 601 93 0
info@bulmare.de
www.bulmare.de

BULMARE - FREIBADSAISON STARTET AB 11. MAI

Sonne auf der Haut, Kinderlachen im Ohr und der Duft von frisch gemähtem Gras – das alles und vieles mehr verspricht der Sommer 2024. Genießen Sie die warmen Temperaturen auf unserer großzügigen Liegewiese mit 25m-Sportaußenbecken, Beachvolleyball-Feld, Kinderspielplatz u.v.m.
Die Sommersaison mit vergünstigten Tarifen dauert heuer vom 11. Mai bis einschließlich 9. September 2024. Tickets und Saisonkarten zu besonders familienfreundlichen Preisen können im Vorverkauf bereits ab 1. Mai an der Bulmare-Kasse erworben werden. Natürlich kann man mit der Saisonkarte auch bei schlechtem Wetter grenzenloses Badevergnügen im Hallenbadbereich erleben.

WEITERE KOMMENDE TERMINE:

- **01.05.** Start Verleih für das Exitgame INTOtheWILD an der Bulmare-Kasse
- **06.-26.05.** Ausstellung „In Gedanken“ im Eingangsbereich Bulmare
- **30.06.** Geführter Saunagang mit Saunameister Martin Bojer (begrenzte Tickets)
- **06.07.** Sommerpoolparty mit H2O im Bulmare
- **18.07.** Seniorenbadenachmittag 13-15 Uhr
- **21.07.** Geführter Saunagang mit Saunameister Martin Bojer (begrenzte Tickets)



INEOS GRENADIER
DER BESSERE

2016 lief der letzte Defender vom Band. Irgendwann davor beschloss Tatra, der hinter Land Rover stehende indische Konzern, den Defender in seiner legendären, altbekannten Bauart einzustellen. Später legte man ihn dann neu auf, zeitgemäß und modern war die Devise. Aber „zeitgemäß" ist eben eine sehr persönliche Sicht, im speziellen Fall hier eine, die manch anderer so gar nicht teilt. Dem Gott der kantigen Ur-Geländewagen sei Dank auch ein Engländer nicht: und im 7. Jahr danach schuf er den Grenadier. Und so gut wie dieser war der alte Defender wohl nie.

Jim Ratcliffe wollte das unrühmliche Ende des fantastisch-einfachen und robusten Lastenesels so nicht hinnehmen. Ein Fahrzeug, das sich in den unwirklichsten Ecken unserer Erde von heiß bis kalt, von trocken bis superschlammig bewährt hatte. Der Firmenchef vom Chemieriesen Ineos (namentlich vielen bekannt von der Tour de France oder der Formel 1 mit Mercedes) verkündete 2016 deshalb einfach eine eigene Neuauflage des Defenders, natürlich in komplett eigener Entwicklung und unter dem Namen Grenadier. Als reichster Brite kann man das eben. Jaguar Land Rover fand das nicht lustig, scheiterte mit einem Verbot aber (bis auf den Namen), weil das Landydesign für den allgemeinen Betrachter zu unspezifisch und damit nicht konkret schützbar ist. Und so entwickelte Ratcliffe zusammen mit dem österreichischen Spezialisten Magna Steyr den Klotz der Klötze weiter um Landwirte samt sieben Schafen im Fond, Waldarbeitern mit dreißig Kettensägen, Bergrettern oder Weltenbummlern weiterhin ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Und das hat er geschafft! Alleine schon die Aussage, mit dem Wasserschlauch das gesamte Cockpit einfach rausspritzen zu können, erzeugt bei Schmutzfinken und Wildlife-Dompteuren ganzkörperliche Gänsehautschübe – auch wenn dies am Ende kein Autoliebhaber jemals tun würde, auch wenn alle Instrumente abgedichtet sind.

Doch wo bekommen? Wie der Szenenbeobachter weiß – INEOS-Autohäuser finden sich nicht, aber die Marke wird eben durch neue Partner vertrieben und gewartet. In unserer Region in Deggendorf, beim Autohaus Griesbeck, die neben einzelnen Häusern für Jaguar, Land Rover, Fiat, Ford und Volvo auch INEOS in ihre Familie aufgenommen haben. Gut für unsere Ausfahrt, denn der Bayerische Wald passt gefühlt doch zu diesem Männertraum von Auto. Das Wetter ist ebenfalls perfekt – eine Mischung aus Starkregen und mittelstarkem Regen, ein Apriltag an den Ausläufern unserer Hausberge.

Einfach losfahren, die Funktionen erklären sich eben eigentlich von selbst. Wahlweise steht dem Käufer ein Diesel oder ein Benziner zur Verfügung, beide aus dem Haus BMW und mit sechs Zylindern bewaffnet. Wer die Motoren kennt, weiß um deren Unverwüstlichkeit, kombiniert mit dem Vorteil, weltweit Ersatzteile der Marke bekommen zu können. Aus drei Litern Hubraum entstehen beim Benziner dabei 286 PS mit guten 450 NM Drehmoment oder beim Diesel (B57, Zucker, kein Aufpreis) 249 PS mit satten 550 NM Drehmoment. Wir starten unseren Diesel – ein zartes Säuseln,



mehr nicht. Und motorseitig kommt hier auch im Betrieb nicht mehr beim Fahrer an, BMW baut eben seidige Aggregate und der Grenadier ist trotz aller Wildheit gut gedämmt. Auch sind die Fahrgeräusche weit geringer als im alten Defender und das trotz durchaus geländegängiger Bereifung. Wer natürlich Dachgepäckträger und Aufbauten schippert, erzeugt sein eigenes Konzert von oben. Apropos oben – sollte der Dompteur bei einer angedachten Wasserdurchfahrt die Tiefe verwechselt haben oder gar von einer Brücke in die Flut gefallen sein – über den Köpfen der Vordersitze sind schöne große Luken. Diese sind eigentlich zum Ausstellen gedacht, können aber auch einfach ausgekoppelt und somit zum Notfallausstieg umgewidmet werden.

Die Landstraße bringt uns in den Nationalpark. Das Fahrwerk (ZF Dämpfer, Eibach Federn) ist gut abgestimmt, wankt bei normalen Lastwechseln nur gering und ist trotzdem straff genug, um auch auf dem Asphalt ein wirklich gutes Fahrgefühl zu vermitteln. Man darf nicht vergessen: hier arbeiten Starrachsen und es gibt ein gutes Fahrzeuggewicht zu schultern: 2,6 Tonnen aufwärts. Viel? Durchaus, aber dafür ist hier ein mehr als üppig ausgelegter Leiterrahmen als Grundkonstruktion verbaut, der in seiner Klasse das wohl robusteste ist, was sich derzeit bekommen lässt. Dieses Auto ist für den echten Einsatz gedacht und hat mit einem SUV eben wirklich fast nichts gemein außer vielleicht einigen „Luxuskomponenten“ wie ▶





Neues Auto am Start?

Jetzt bestens versichern
zum fairsten Preis!

Steht bei Ihnen ein neues Auto an?

Dann können Sie sofort zur HUK-COBURG wechseln und kräftig Geld sparen!

Besuchen Sie uns einfach in Regensburg oder bei Ihrem Berater vor Ort!

Unser Beispiel:

INEOS
Grenadier
3,0 Diesel, 183 kW/249 PS

807,57 €*
Jahresbeitrag

*Kfz-Haftpflicht inkl. Vollkasko SELECT mit 300/150€ SB, SF20, 9.000km/Jahr, Fahrer Versicherungsnehmer und Ehepartner(in), beide 40 Jahre alt, Haus und Einzelgarage vorhanden, Angestellte(r) nicht öffentlicher Dienst (Tarif N), Zulassung auf Versicherungsnehmer 05/2024, Tarifstand 01.03.2024, Wohnsitz 93047 Regensburg (inkl. 19% Vers.-Steuer)

Geschäftsstelle Regensburg
Albertstraße 2
93047 Regensburg

Telefon 0800 2 153 153 912

www.huk.de/GS/Regensburg

Öffnungszeiten
Mo.-Do. 8.00 - 18.00 Uhr
Fr. 8.00 - 16.00 Uhr

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig



z.B. Radio, Sitzheizung, Klima oder den großzügigen Bildschirm, auf den auch das Handy gespiegelt werden kann. Auch die Navigation läuft dann über letzteres.
Für dieses Gesamtgewicht braucht es dann eben auch den großen Motor und in unter 9 Sekunden geht es auf 100 km/h, bei denen wir dann um die 10 Liter für 100 km verbrauchen. Bei 160 km/h wird abgeregelt. Etwas ungewohnt für viele dürfte dabei die Kugelumlauflenkung sein.
Sie ist präzise und perfekt im Gelände (kein fingerbrechendes Rückschlagen!), fantastisch in tiefen Spurrillen. Auf der Straße muss man dafür bedenken, dass sie eben nicht von selbst in einen Geradeauslauf zurückdreht, weshalb auch fortwährend etwas zugearbeitet werden muss. Diese Lenkungen werden in schweren Nutzfahrzeugen verbaut und sind entsprechend massiv ausgelegt.

Robust ist eben das Gesamtcredo des Grenadiers: Hier wächst der Bart des Mannes doppelt so schnell. Egal ob sie an der Leiter rumklettern, um auf das 450 kg tragende Dach zu kommen, den Unterfahrschutz (Tank extra geschützt) malträtieren, das Fahrzeuginnere einnässen (durch externen Wassereintrag natürlich), ein Motorrad auf einer Halteplattform auf der Anhängerkupplung transportieren (unfassbare 350 kg Stützlast), bis zu 3,5 Tonnen anhängen wollen oder sich selbst mit der Zugkraft von 5,5 Tonnen via Seilwinde aus der Schlucht senkrecht nach oben ziehen möchten: Der Grenadier liefert ab! Das Naturknie, über dem dieses Auto gebrochen werden könnte, findet man nicht allerorts und so wurde natürlich auch unser Ausflug allenfalls eine kleine Lockerungsübung für das Fahrzeug. Wer nicht rastet, der rostet nicht – auch wenn die Hülle hier aus Aluminium besteht.

Man hätte natürlich auch noch das 8-Gang-ZF-Getriebe samt seiner Untersetzung austesten oder sich ausdauernd mit den liebevoll gestalteten Reglern und Schaltern der Konsolen beschäftigen können - Bilder sagen hier aber mehr als Worte. Und natürlich gibt es auch schon viel Zubehör, um die Weltreise anzutreten. Robustes, versteht sich.

Es gibt drei Karosseriemodelle: den Station Wagon, in der Grundauslegung für fünf Personen und auch etwas mehr Fahrgastkomfort angedacht, den Utility Wagon, der mehr für Zuladung und Beruf gedacht ist (zwei oder fünf Personen, Lkw Zulassung möglich, ganz hinten keine Seitenfenster) und den natürlich absolut legendär aussehenden Quartermaster mit großer Pick-up-Ladefläche hinter der 2. Sitzreihe. Wer gerne auf Elba oder Sardinien wandert, wird diese vom Defender bekannte Bauart oft sehnsüchtig bewundert haben. Letztes Modell gibt es auch ohne Ladefläche noch zum weiteren Selbstaufbau.

Wo beginnt der Traum? Ja, er ist teurer als der Defender damals war. Man darf die Inflation und speziell die Teuerung des gesamten Automarktes aber nicht außer Acht lassen, wollte man einen Vergleich ziehen. Noch (!) beginnen die Preise bei 71.140 Euro. Ab hier kann man dann durchaus noch einiges an Optionen hinzubuchen, von zusätzlich vorne und hinten zuschaltbaren elektronischen Differenzialsperren, Filtern und Schnorcheln, Trittleisten, Dachträgern, Zusatzleuchten, Hochlastleitungen für externe Verbraucher, allen möglichen Laderaumfeatures uvm. - auch die Rückfahrkamera zum Wohl des Fahrzeugs macht durchaus Sinn. Aber das entscheidet jeder Globetrotter dann eben für sich. Als alter Defender-Fan bleibt hier nur zu sagen: Danke, Danke und Hut ab!



Auto: Autohaus Griesbeck, Deggendorf
Pilot: Nick Lengfellner

Viele Interieur-Detailfotos online auf regensburger-nachrichten.de:









wir lieben es bunt





Entdecken Sie unseren
neuen **Online Shop:**
www.markgraf-trachten.de

1830 Markgraf

Mode Markgraf | Ludwigsplatz 13 & Fraunhoferstraße 5-7 | Straubing | Telefon 09421 . 10 510 | www.markgraf-1830.de



AUDI RS3 DIE ZWEITE

Noch mal? Mit Grund! Verzögerungen der Hersteller verzögern auch unsere Tests. Da wir aber unbedingt sporteln wollen, packen wir uns den RS3 nach zwei Jahren noch mal, denn es war und ist für mich eines der besten Pakete am Markt, wie im Folgenden auch begründet nachzulesen ist. Wenn Audi da nun auch noch ein massives Rabatt-Paket auflegt, ein Grund mehr für eine Empfehlung für diese Preis-Leistungs-Granate.

Ich bin ein Elfer-Fan – von Kindesbeinen an. Unbesehen der Schönheit jedoch ist der Elfer eben ein sehr gut gelungenes Multifunktionswerkzeug: Sie können damit Ihre Europareise machen oder auch am Track Spaß haben – beides bis zu einem gewissen Grad natürlich. Ein anderes Auto bei mir kann nur 50 Liter Volumen zuladen, wiegt dafür aber nur 800 kg. Zweck klar. Ein Q7 hingegen kann gut vorwärts beschleunigen, auf der kurvigen Passstraße drücken Sie aber einen Elefanten durch die Spitzkehre.

Der RS3 ist wie der Elfer: ein Meister beider Welten. Er schafft dem Dompteur das Gokart-Feeling der Kompaktklasse inklusive brachialem Vortrieb und im Alltag hingegen lädt er die Bikes, das Reisegepäck oder auch diverse Bierbänke, das zugehörige Fass und den Grill samt Kohle und kulinarischem Beiwerk locker ein.

Gokart-Feeling bis maximal 290 km/h (RS-Dynamikpaket)? Ja! Und das bei einem äußerst gut abgestimmten Fahrwerk, welches uns ehrlich gesagt bei Landstraßennutzung besonders gefällt, gibt es doch straff und direkt, gerade bei den mittleren Geschwindigkeiten fein Rückmeldung über Grip und Kräfte, die am Auto anliegen.
Aber was ist Fahrwerk ohne Antrieb? Die halbe Miete. Und bei den heute schwer gewordenen Autos (auch der RS wiegt leer satte 1.600 kg) braucht es viel und gut dosierbare Power, um die Masse nach der Kurve beherrschen und dadurch maximal beschleunigen zu können. Klar übernehmen heute die Fahrhilfen Schlupf und regeln ab, wenn das Mobil in den Drift gehen würde (außer man aktiviert den hier vorhandenen Driftmode), aber der RS3 klebt mit seinem Quattro-Antrieb dermaßen am Asphalt, dass eine Abregelung der Leistung







nie merklich erfolgt. Und die abartige Leistung samt der dem Hörensagen nach letzten Generation des 5-Zylinders...400 PS aus 2,5 Litern Hubraum. 400 PS bei 5.600 U/min und dazu radikale 500 NM Kraft an der Kurbelwelle schon bei 2.250 U/min. Die Druckbeatmung gönnt sich, je nach Fahrmodus und Drehzahl, mal allenfalls einen kurzen Moment, um aufzupumpen und dann drückt es den Fahrer vehement in die Sportsitze. „RS“ wie es sein soll. 3,8 Sekunden auf 100 km/h, 13 Sekunden auf 200 km/h.

Den Grip auf die Straße bringen dabei gut dimensionierte Pneus: vorne 265er (RS-Bremse baut groß), hinten 245er jeweils auf 19 Zoll Felgen montiert (schwarz ist optional), die in Kombination mit den roten Bremssätteln die schön ausgestellten Kotflügel optisch komplettieren. Auch hier sei darauf verwiesen: Der heute zu verbauende Ottopartikelfilter (OPF) schmeichelt soundtechnisch keiner Abgasanlage. Die Reduktion zu früheren RS ist merklich, aber das, was nach außen dringt, ist eine sonor sportliche Klangsignatur eines 5-Zylinders – und sie spart sich präpubertäres Knallen. Es sitzt! Im Innenraum wird der Sound etwas verstärkt, aber auf eine sehr angenehme Weise – im perfekt gedämmten Audi wäre wohl sonst fast nichts zu hören.

Und da ist es eben wieder, das Multifunktionswerkzeug. Keine störenden Fahrgeräusche, ein wirkliches Innenraumkonzept, das wesentlich mehr Raumgefühl vermittelt als bei den Vorgängern, wertiges Interieur und beste Verarbeitung. Wir nehmen Sie dabei in den Fotos mit hinauf entlang am Main-Donaukanal bis zum Rothsee unterhalb von Nürnberg und dessen herrlich-kurvige Straßen im Umland. Bei 130 km/h verbrauchen wir auf ebener Strecke ca. 7,5 Liter auf 100 km, auf der Landstraße bei normaler Fahrt um die sechs Liter – im Rennstreckenmodus um die 15 Liter. Wer will, optioniert noch ein adaptives Fahrwerk oder gleich das RS-Dynamic-Paket: neben dem adaptiven Fahrwerk gibt es dann u.a. noch einen weiteren Zentimeter Absenkung.

Preislich ist der RS derzeit besonders interessant, unser sehr gut ausgestattetes Testfahrzeug vom Audi Zentrum Regensburg (Standorte s.u.) gibt es aktuell in einer „RS-Lagerwagenaktion“ für 66.420 Euro anstatt 77.150 Euro, mit weniger Ausstattung geht es bei etwas über 60.000 los. Dafür gibt es viel Sport!



Fahrzeug von:
Audi Zentrum Regensburg,
Autohaus Jepsen Neutraubling,
Autohaus Wiedmann (Audi, Saal)
Pilot: Nick Lengfellner

Viele Interieur-Detailfotos online auf regensburger-nachrichten.de:











Burg Prunn



Plankstetten



Rothsee

ANZEIGE

XXXLutz

DER XXXLUTZ SOMMERMARKT 2024

BEGEISTERT MIT NEUEN WOHNTRENDS



Die XXXLutz Möbelhäuser und der 24-Stunden geöffnete Onlineshop – www.xxxlutz.de – laden zum Sommermarkt 2024 ein.

Die Natur erwacht wieder und mit ihr kommt die Vorfreude auf die warme Saison. Auf dem Sommermarkt 2024 präsentiert XXXLutz dafür neue Wohnhighlights, inspiriert von der schönsten Jahreszeit. Von Vintage Vibes bis Capri Flair – die neuen Einrichtungsideen bereiten das eigene Zuhause sowohl drinnen als auch draußen auf die bevorstehende Saison vor.

Ob in den 57 Möbelhäusern oder im Onlineshop unter www.xxxlutz.de: Der XXXLutz Sommermarkt verzaubert auch dieses Jahr mit sommerlichen Einrichtungsideen. Stylishe Wohntextilien, Geschirr, trendige Möbel und vieles mehr warten darauf, entdeckt zu werden. Der Sommermarkt bietet obendrein tolle Inspiration, um drinnen und draußen mit sommerlichen Looks in ein Wohlfühlparadies zu verwandeln.

Capri Flair weckt die Sommervorfreude

Ein italienisches Ambiente im eigenen Zuhause genießen – mit den neuen Trendlooks von XXXLutz ist das ab sofort möglich. Inspirative Fototapeten mit mediterranen Motiven, Textilien mit Zitronenprints und Geschirr mit mediterranen Designs: Sie stillen das Fernweh und verzaubern mit einem besonderen Wohngefühl. Tonkrüge lassen sich mit Zweigen und Blumen bestücken und werden zum besonderen Eyecatcher auf dem Tisch.



Ein italienisches Ambiente im eigenen Zuhause genießen – mit den neuen Trendlooks von XXXLutz ist das ab sofort möglich.



So farbenfroh wie der Sommer sind auch die neuen Wohnaccessoires im Retro-Look.

Farbenfrohe Vintage Vibes

So farbenfroh wie der Sommer sind auch die neuen Wohnaccessoires im Retro-Look. Kräftiges Magenta, erfrischendes Türkis oder belebendes Orange – kräftige Farben in Form von Outdoormöbeln, Kissenhüllen und Vasen setzen jetzt unvergessliche Wohnakzente drinnen und draußen. Auch mit den farbenfrohen Fototapeten mit Vintage-Motiv lässt sich ein einmaliger Blickfang im eigenen Zuhause kreieren.

Picknick-Party mit Familie oder Freunden

In der warmen Sonne etwas Leckeres genießen – für viele gehört das zum Sommer dazu. Mit XXXLutz erhält das Picknick jetzt ein Style-Upgrade: Rote und weiße Wohntextilien und bunte Gläser, Teller oder Karaffen sind stylishe Hingucker. Erdbeer-Liebe: Geschirr und Kissen mit charmantem Erdbeer-Design läuten die Sommer-Saison ein.



In der warmen Sonne etwas Leckeres genießen - mit XXXLutz erhält das Picknick jetzt ein Style-Upgrade.

Natürliche Materialien sorgen für ein unvergessliches Summer Feeling

Garten, Terrasse und Balkon natürlich schön einrichten: Holz, Bast und natürliche Textilien beweisen, warum sie auch diese Saison weiterhin angesagt sind. Seegras, Leinen, Jute und Co. verleihen dem Outdoorbereich echte Strand-Bar-Vibes. Fazit: Natürliche Materialien sind zeitlos schön, nachhaltig und verleihen eine entspannende Atmosphäre.

Der Sommermarkt 2024 hat in allen 57 XXXLutz Möbelhäusern sowie online begonnen

Die XXXLutz Möbelhäuser und der 24-Stunden geöffnete Onlineshop – www.xxxlutz.de – laden zum Sommermarkt 2024 ein. Zu entdecken gibt es saisonale Wohnaccessoires im frischen Look zu attraktiven Preisen.

XXXLUTZ HIENDL REGENSBURG

Sulzfeldstr.1 | 93055 Regensburg | Tel. (030) 25549183-0

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO – DO 10.00 – 19.00 Uhr | **FR & SA** 10.00 – 20.00 Uhr

XXXLutz MEIN MÖBELHAUS.

PULS

HIGHLIGHTS

KULTUR
SZENE
GESELLSCHAFT



© Eric Frenzel

☐ TALK. EAT. PLAY MIT ERIC FRENZEL

Die neue Event-Reihe „Talk. Eat. Play“ in der Spielbank Bad Kötzting geht in die nächste Runde. In der entspannten Atmosphäre der Casino-Lounge laden wir den Stargast Eric Frenzel zu einem ausführlichen Gespräch ein. Dreimal Olympiasieger, 18 Weltmeisterschaftsmedaillen und fünfmal Gewinner der Gesamtwertung das Weltcups in der Nordischen Kombination – Eric Frenzel ist der erfolgreichste Vertreter der Wintersportart. Nun gehört er zum Trainerteam der Nationalmannschaft und gibt interessante Einblicke.

WANN: 19:00 UHR
WO: SPIELBANK BAD KÖTZTING

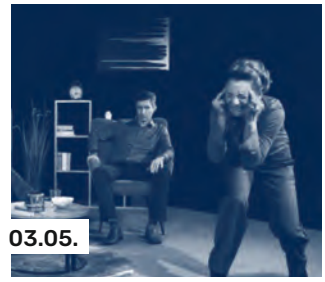


© LORDI

☐ LORDI – UNLIVING PICTOUR SHOW 2024

LORDI begruseln uns auch 2024 in ebenso schaurig-schräger wie Ohrwurm-lastiger Manier. Und zwar in ihrem neuen Studioalbum „Screem Writers Guild“, auf dem Mr. Lordi sich als Drehbuchautor für unser ganz persönliches Horrorkopfkino verdient macht. Der Albumtitel – eine typische Wortneuschöpfung – ist eine Anlehnung an die „Screen Writers Guild“, eine Vereinigung von Drehbuchautoren Hollywoods der 1920er bis 1950er Jahre. Keine Frage, dass es auf „Screem Writers Guild“ um ein Vielfaches lauter vonstattengeht.

WANN: 20:00 UHR
WO: EVENTHALL AIRPORT



© Volker Derlath

☐ THEATER: DIE WUNDERÜBUNG

Valentin und Joana haben sich entschieden: Sie gehen zur Paartherapie. Zwischen ihnen funktioniert nämlich gar nichts mehr. Die Therapeutin sieht sofort, dass es sich um ein Paar im fortgeschrittenen Kampfstadium handelt. Sie diagnostiziert eine derart akute Spannung, dass sie zu einer speziellen Maßnahme greift: Die Wunderübung. Die beiden mögen sich das Wunder vorstellen, sie wachten auf, und die Welt sei wieder in Ordnung. Was löst das aus? Sind Joana und Valentin wirklich so ein hoffnungsloses Paar?

WANN: 20:00 UHR
WO: W1 – ZENTRUM FÜR JUNGE KULTUR



© isc-regensburg

☐ INLINE CUP 2024

Der große Regensburger Inline Cup geht in die achte Auflage. Die Wettkämpfe findet wie jedes Jahr wieder an der Glasfaserstraße auf der Vitesco Technologies Teststrecke statt. Neben der Bayerischen Meisterschaft im Halbmarathon beim Inline-Speedskating gibt es darüber hinaus auch eine Fitnessklassen-Wertung. Außerdem finden mehrere Kinder-Rennen statt. Auf dem mit 1,3 Kilometer langen Kurs gibt es unter anderem Parcours, Sprints und Rundenrennen zu bestreiten. Kommt vorbei, wenn ihr Inline-Fans seid.

WANN: 08:30 UHR
WO: VITESCO TECHNOLOGIES TESTSTRECKE

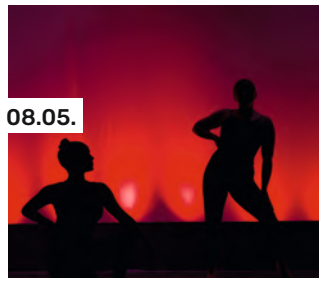


© unsplash/Clem Onojeghuo

☐ REGENSBURGER HOFFLOHMÄRKTE: OSTENVIERTEL

An diesem Tag machen die Anwohnerinnen und Anwohner des Ostenviertels Flohmarkt in ihren Höfen, Gärten oder auf Gemeinschaftsflächen. In den kleinen Gassen und den herrlichen Gärten des Ostenviertels gibt es viel zu entdecken – eine Gelegenheit nicht nur auf Schnäppchenjagd zu gehen, sondern auch Regensburg mit seinen Bürgern auf eine ganz neue Art und Weise kennenzulernen. Die Übersichtskarte mit allen teilnehmenden Höfen kann man sich auf der Homepage herunterladen oder selbst ausdrucken.

WANN: 10:00 UHR
WO: ALTSTADT



© unsplash/Samantha Weisburg

☐ DANCE LAB 2.0

Der Weg zum Choreografieren führt über das eigene Ausprobieren! Wagner Moreira ermutigt die Tänzerinnen und Tänzer immer wieder, ihr kreatives Potential zu erforschen und selbst schöpferisch tätig zu werden. Auch in dieser Spielzeit erhalten die Tänzerinnen und Tänzer des Ensembles mit dem Format „Dance Lab“ die Möglichkeit, ihre individuelle künstlerische Handschrift weiterzuentwickeln, eigene choreografische Ideen umzusetzen und sich dem Publikum als Choreografinnen und Choreografen zu präsentieren.

WANN: 19:30 UHR
WO: THEATER AM HAIDPLATZ



© Conny & die Sonntagsfahrer

☐ CONNY & DIE SONNTAGSFAHRER

Mit ganz viel Charme und einer unvergleichlichen Leidenschaft nehmen und nahmen die Musiker bereits Zuschauer im gesamten deutschsprachigen Raum mit auf eine Reise voller Erinnerungen. „Musik liegt in der Luft“ ist ein wunderbares Erlebnis für Jung und Alt. Die Show ist eine Hommage an eine Zeit, die zwar längst vergangen ist, aber dennoch in unseren Herzen weiterlebt und dort auch bleiben wird. Wer diese Show besucht, wird mit einem Lächeln im Gesicht und einem Herzen voller Freude nach Hause gehen.

WANN: 20:00 UHR
WO: THON-DITTMER-PALAIS

HIGHLIGHTS in Regensburg

SUMMERSTAGE SCHLOSS PÜRKELGUT



Do. 06.06.2024 · 18:00 UHR



Sa. 08.06.2024 · 17:00 UHR



Sa. 15.06.2024 · 17:00 UHR

THON-DITTMER-PALAIS



Mi. 08.05.2024 · 20:00 UHR



Do. 09.05.2024 · 20:00 UHR



Fr. 10.05.2024 · 20:00 UHR



Sa. 11.05.2024 · 19:00 UHR



So. 12.05.2024 · 18:00 UHR

PIAZZA im GEWERBEPARK



Fr. 19.07.2024 · 19:00 UHR



Sa. 20.07.2024 · 19:30 UHR



So. 21.07.2024 · 20:00 UHR



Mo. 22.07.2024 · 19:30 UHR



Mi. 24.07.2024 · 20:00 UHR



Do. 25.07.2024 · 19:00 UHR

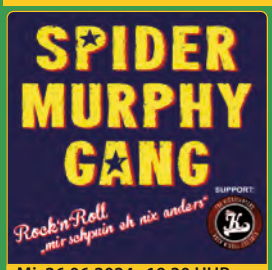


Fr. 26.07.2024 · 20:00 UHR



Sa. 27.07.2024 · 16:00 UHR

SUMMERSTAGE EVENTHALL AIRPORT



Mi. 26.06.2024 · 19:30 UHR



Fr. 28.06.2024 · 20:00 UHR



Sa. 29.06.2024 · 20:00 UHR



So. 30.06.2024 · 20:00 UHR

EVENTHALL AIRPORT



Sa. 04.05.2024 · 21:00 UHR



Do. 09.05.2024 · 20:00 UHR



Sa. 11.05.2024 · 21:00 UHR



01.- 03.08.2024

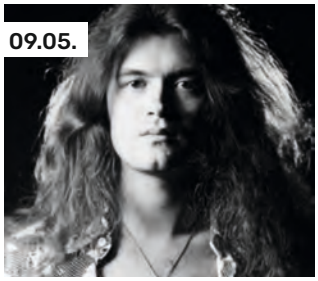


Fr. 24.05.2024 · 20:00 UHR



Sa. 01.06.2024 · 21:00 UHR

Karten in Regensburg beim Tourist-Info im Alten Rathaus, in Teublitz an der AVIA-Tankstelle (Regensburger Str), in Schwandorf beim Kopiershop 24 oder unter www.der-kartenvorverkauf.de



© Glenn Hughes

☐ **KONZERT: GLENN HUGHES**

Glenn Hughes, der ehemalige Bassist und Sänger der Band „Deep Purple", der Millionen von Menschen als „Voice of Rock" bekannt ist und in die Rock and Roll-Hall of Fame aufgenommen wurde, freut sich bekannt zu geben, dass er klassisches Deep Purple live spielen wird – zur Feier des 50-jährigen Jubiläums von dem legendären Album „BURN". Glenn wird also Songs aus Deep Purples Rockalbum „BURN" zusammen mit Deep Purple MKIII- und MKIV-Songs spielen. Supportet und unterstützt wird er dabei von „Rook Road".

WANN: 20:00 UHR
WO: EVENTHALL AIRPORT



© Werner Schmidbauer

☐ **WERNER SCHMIDBAUER**

Seit einigen Monaten fliegen ihm wieder neue Lieder zu. Er sprudelt wieder so vor musikalischen Ideen... herausgekommen ist ein Schmuckkästchen mit Liedern, die ihm zutiefst am Herzen liegen. Mittlerweile über 60, ist er fernab von Altersmilde, Sattheit oder innerem Rückzug. Die Veränderungen seit der Pandemiezeit und des Beginns der russischen Invasion in die Ukraine beschäftigen ihn zutiefst. Die entstandenen tiefen Risse spalten unsere Familien, unsere Gesellschaft und unsere gemeinsame Welt.

WANN: 20:00 UHR
WO: THON-DITTMER-PALAIS



© Marvin Ruppert

☐ **KABARETT: JEAN-PHILIPPE KINDLER**

Jean-Philippe Kindler hat ein neues Soloprogramm: „Klassentreffen". Es entspringt dem Bühnengenre der hemmungslosen Pöbelei. Die Satire des deutschen Kabarettpreisträgers will gesellschaftliche Gräben nicht nur aufzeigen, sondern noch weiter aufzerren, damit man diese nicht mehr übersehen kann. Kindler schafft es, sein Publikum mit seinen eigenen Gedanken zu berühren, ohne Klischees zu bemühen. Er ist ein Kämpfer für die Gerechtigkeit, der die Worte und die Sprache liebt. Und die lieben ihn zurück.

WANN: 20:00 UHR
WO: ALTE MÄLZEREI



© Osan Yaran

☐ **OSAN YARAN**

„Gut, dass du fragst!" heißt das knackfrische Programm von Osan Yaran: Ex-Lidl-Filialleiter, Ex-Ehemann, aber mehrfach preisgekrönt und „The Next Big Thing unter Deutschlands Comedians und lustigsten Influencern", wie man aus den Reihen seiner Zuschauer hört. Mit seinem neuen Programm tourt der waschechte Berliner mit türkischen Wurzeln ab sofort durch seine geliebte Republik. Charmant und virtuos erzählt er seine Geschichten aus dem Clash der Kulturen und wundert sich über verschiedene Vorstellungswelten.

WANN: 20:00 UHR
WO: EVENTHALL AIRPORT



Nach dem Zeltfestival startet Alex Bolland jetzt im Prüfeninger Schlossgarten

Kein Zirkuszelt-Flair mehr, dafür eine lauschige Atmosphäre im Prüfeninger Schlossgarten mit der bewährten Mischung aus stimmungsvollen Konzerten und Kabarett-Highlights. Das ist das neue Schlossgarten Open Air-Festival von Alex Bolland. Premiere wird im Juni 2024 sein und gleich zum Auftakt gibt´s viel Lokalkolorit.



© Hubert Lankes



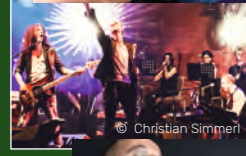
© Berli Berlinksi



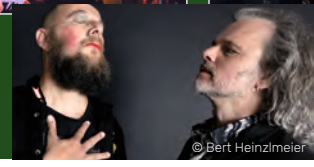
© Alex Bolland



© Christian Simmerl



© Christian Simmerl



© Bert Heinzlmeier

Am 20.07. eine stimmungsgeladene italienische Nacht mit **I Dolci Signori**. Mit viel Leidenschaft und Emotion werden sie die größten Italo-Klassiker präsentieren.
Am 21.06. kommt es mit der **Kapelle Josef Menzl und der Kapelle So&So** zu einem wahren Gipfeltreffen virtuoser Musikanten-Giganten.
Am 26.06. machen **Dreiviertelblut** auf ihrer „Live Tour 2024" Stopp beim neuen Festival. Ein hochmusikalisches Septett, das eine berauschende Melange aus Virtuosität und Poesie in den Schlossgarten zaubert.
Am 28.06. begeistert Sänger **Markus Engelstädter** endlich auch in Regensburg wieder mit „Queen"-Songs bei seiner opulenten Show „THE MAGIC OF QUEEN – CLASSIC". Eine einzigartige musikalische Verneigung vor einer der größten Rockbands aller Zeiten.
Den höchst unterhaltsamen Abschluss machen am 30.06. vier **Praktikanten** von Martina Schwarzmann, die diesmal auch ohne die „Chefin" zeigen können, was sie drauf haben: Stefan Kröll, Sara Brandhuber, Ralf Winklbeiner und Mathias Kellner.

Nähere Infos unter www.alex-bolland.de

Tickets für alle Abende gibt es bei der TouristInfo Regensburg, der KulturAgentur Alex Bolland und online auf www.okticket.de.

DER KOREA WIRT

Bruckhaus 1
93177 Altenthann

Der Korea Wirt -
Die Waldgaststätte König im Otterbachtal

ROCK IN KOREA 2024















18.05.	19:00 Uhr	**Schdiangglanda**
15.06.	19:00 Uhr	**Tone Attack!**
22.06.	19:00 Uhr	**Steely Five**
06.07.	19:00 Uhr	**Blaskapelle Tegernheim**
13.07.	19:00 Uhr	**Easy Friends**
20.07.	19:00 Uhr	**Basement Weeds**
10.08.	19:00 Uhr	**Kubus M**
17.08.	19:00 Uhr	**Midlife-Crisis ltd**
07.09.	19:00 Uhr	**Rockomotive Breath**

Reservierung erwünscht Tel: 09408 555
Bei schlechtem Wetter aktuelle Informationen auf Facebook/Instagram

Eintritt frei



© mediaunlimited.de

☐ **KABARETT: MARKUS LANGER**

„I derf des“ steht auf Markus Langers T-Shirt. Groß, mitten auf der Brust. Und das meint der aufstrebende, schon öfters mit dem rebellischen Polt verglichene Kabarettist gar nicht egoistisch. Vielmehr ist er überzeugt davon: Die glücklicheren Menschen sind die, die sich nicht drum scheren, was andere denken. Die, die Rollen brechen und Erwartungshaltungen verweigern, die Trends ignorieren und ihre Zeit für wirklich wichtige Dinge nutzen. Zeitmillionäre eben. Das übergeordnete Thema seines Programms.

WANN: 20:00 UHR
WO: THON-DITTMER-PALAIS



© unsplash/Alejandro Lopez

☐ **REGENSBURG MOBIL**

Wie könnte die Mobilität der Zukunft aussehen? Wie bewegen wir uns umweltbewusst ans Ziel? Regensburgs große Mobilitätsmesse, die von genau solchen Fragen handelt, geht auch 2024 in eine neue Runde! Die große Mobilitätsschau lädt wieder mit Fahrrädern, E-Bikes und Elektroautos die zahlreichen Besucherinnen und Besucher auf den Neupfarrplatz ein. Auch dieses Jahr wieder mit zahlreichen Ausstellern aus der Branche, die die neuesten Trends der präsentieren. Es gibt also wieder jede Menge zu entdecken.

WANN: 11:00 UHR
WO: NEUPFARRPLATZ



© Pam Pam Ida

☐ **KONZERT: PAM PAM IDA**

Die Konzerte dieser Band lassen Euch so fühlen, als wärt Ihr vorher noch nie auf einem gewesen. Mit oder ohne Silberfischorchester ist seelische Verzückung garantiert. Und die Texte beschäftigen Euch noch so lange, bis ihr die vielen Schichten der Lyrik durchdrungen habt. Ganz unten wartet die Botschaft, die so wichtig ist: Wir brauchen wieder ein Morgen. Für uns alle. Keine Sorge, es ist nicht alles neu und politisch, den Schultertanz spielen sie weiterhin. Obwohl - gibt es unpolitische Musik?

WANN: 19:00 UHR
WO: THON-DITTMER-PALAIS



© Theater Regensburg

☐ **THEATER: DER NACKTE WAHNSINN**

Chaos: Das Theaterensemble steht mit einer ganz und gar albernen Farce kurz vor der Premiere, in der unter anderem der Angestellte eines Immobilienmaklers, die Steuerfahndung, ein Teller Sardinen, eine Flugtasche und ein arabischer Scheich große, aber undurchsichtige Rollen spielen. Nichts klappt. Der Regisseur ist mit den Nerven am Ende, die Mitwirkenden versagen. Haben sich die Schauspieler gegen den Regisseur verschworen? Die Probenzeit war zu kurz, die Nerven liegen blank.

WANN: 19:30 UHR
WO: THEATER AM ANTONIUSHAUS

ANZEIGE

AVANTASIA 06.06.2024 - 18:00 Uhr
Schloss Pürkelgut Regensburg



Avantasia ist ein **All-Star-Projekt des deutschen Metal-Sängers, Komponisten und Produzenten Tobias Sammet**, der als Sänger der Metal-Band Edguy bekannt wurde.

1999 begann Sammet die Planungen für ein Konzeptalbum mit vielen Gastmusikern. Nach der Tournee setzte er diesen Plan eines All-Star-Projektes um und konnte dafür Metal-Größen wie die ehemaligen Helloween-Sänger Kai Hansen und Michael Kiske gewinnen. 2000 erschien eine erste EP-Auskopplung unter dem Titel Avantasia mit vier Tracks, bevor im Juli 2001 das erste Album, The Metal Opera, veröffentlicht wurde. Abgeschlossen wurde das Projekt mit dem Release von The Metal Opera Part II im September 2002. Der Projektname Avantasia ist aus den Worten Avalon und Fantasia (Phantasie) zusammengesetzt und bezeichnet „eine Welt jenseits der menschlichen Vorstellungskraft“.

Im Sommer 2008 startete Avantasia zu einer kurzen Festival-Tour durch Europa, Südamerika, Mexiko und Japan. Die Band gastierte auch auf dem Wacken Open Air. Im Dezember 2010 fand erstmals eine groß angelegte Hallentournee statt. 2013 schloss sich an die Veröffentlichung des aktuellen Albums erneut eine Tournee mit Hallen- und Festivalauftritten an. 2014 spielten sie wieder als Headliner auf dem Wacken Open Air, erstmals mit einer live-Übertragung (in Deutschland auf 3sat). 2016 ging Avantasia auf die Ghostlights World Tour. 2019 begann mit der Veröffentlichung des gleichnamigen Albums die Moonglow World Tour.

Brick Fest Live!



Der #1-Familienevent für alle Baumeister erobert Deutschland!

2024 wird es aufregend: Brick Fest Live macht erstmals Halt in Europa und bringt über eine Million LEGO-Steine zum Bauen und Spielen mit. Im April feiert das größte Mitmach-Event rund um die weltweit beliebtesten Kreativbausteine seine Premiere in Deutschland. In den USA bereits ein Hit, ist Brick Fest Live ein absolutes Paradies für alle, die von den Bausteinen einfach nicht genug bekommen können. Hier könnt ihr nicht nur beeindruckende Modelle bewundern, sondern werdet selbst zum Teil des Geschehens: Fotografiert euch mit riesigen LEGO-Modellen, erschafft in zahlreichen interaktiven Bereichen eigene Meisterwerke und lasst eurer Kreativität freien Lauf.

Bei Brick Fest Live erwartet euch ein Feuerwerk an Attraktionen: lebensgroße Nachbildungen sind zum Greifen nah, themenbasierte Ausstellungen lassen euch in faszinierende Welten eintauchen. Im Brick Pit, unserem riesigen Baustein-Bad, warten unzählige LEGO- & DUPLO-Steine darauf, von euch in beeindruckende Kunstwerke verwandelt zu werden. Geniale Foto-Spots bringen euch direkt ins Herz des Geschehens und schaffen die perfekte Kulisse für unvergessliche Erinnerungen. Im Mario Brothers Bereich taucht ihr ein in die Welt von Super Mario, Luigi und Yoshi und baut eigene Jump and Run Levels. Die Glow Zone verspricht ein spektakuläres Erlebnis mit leuchtenden Bausteinen. An der Graffiti-Wand könnt ihr eure künstlerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen und mit LEGO-Steinen einzigartige Graffiti-Werke gestalten. Das riesige Bodenmosaik ist nicht nur ein Kunstwerk, sondern auch ein spektakuläres Gemeinschaftsprojekt, bei dem jeder Beitrag zählt. Beim Derbyrennen sausen dann eure selbstgebauten Fahrzeuge auf der über 10 Meter langen Rampe hinab und kämpfen in einem echten Wettstreit um den Sieg.



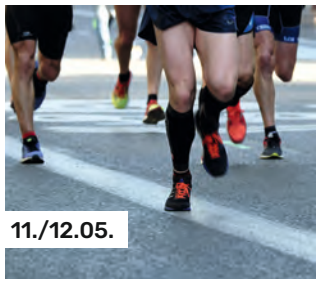
KARTEN FÜR DAS BRICK FEST LIVE! UND AVANTASIA SIND ERHÄLTLICH UNTER: www.der-kartenvorverkauf.de

VORVERKAUFSSTELLEN: Tourist-Info Regensburg, AVIA-Tankstelle Teublitz (Regensburger Str.), Kopiershop 24 Schwandorf
sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen

Ein weiteres Highlight von Brick Fest Live ist der umfangreiche Shop, ein wahres Eldorado für alle Fans der Bausteine. Hier lassen sich LEGO-Sets, -Minifiguren, seltene -Teile und spezielles -Zubehör finden. Ideal, um die Sammlung zu erweitern oder echte Schätze zu entdecken, die sonst nirgendwo zu finden sind. Von Händlern werden individuelle Kreationen, Kunstwerke und exklusives LEGO-Merchandise angeboten, die das Herz eines jeden Liebhabers höherschlagen lassen.
Brick Fest Live ist nicht einfach nur ein Event, es ist das ultimative Familienereignis. Ein Ort, an dem Generationen zusammenkommen: Kinder, Eltern und Großeltern vereint im gemeinsamen Bauen, kreativem Gestalten und dem Ausleben ihrer Fantasie und Kreativität.

www.der-kartenvorverkauf.de





© unsplash/ Miguel A Amutio

☐ **32. REGENSBURG MARATHON**

Zum 32. Mal findet der Regensburg Marathon statt. Start und Ziel sind am Infineon Parkplatz. Gelaufen wird am Sonntag (12. Mai) durch die Altstadt bis zur Vitesco Technologies Teststrecke. Am Samstag (11. Mai) findet außerdem bereits der Mini-Marathon statt. An beiden Tagen wird es zudem ein buntes Rahmenprogramm für Jung und Alt geben mit Sport, Spaß und vielen interessanten Angeboten unserer Aussteller. Die Veranstaltung verspricht eine spannende sportliche Herausforderung in einer wunderschönen Umgebung.

WANN: 09:30 UHR
WO: WESTBAD-INFINEON-PARKPLATZ



© TOTOX

☐ **HOTEL CALIFORNIA + TOTOX**

Hotel California nehmen ihre Zuhörer mit auf eine musikalische Reise über den staubigen Wüsten-Highway in Kalifornien, schlürfen mit ihnen Drinks, nehmen das Leben easy und checken zum Höhepunkt im Hotel ein. „TOTOX – a tribute to Toto" haben sich ein hohes Ziel gesteckt. Sie präsentieren ihrem Publikum eine Show ausschließlich mit den bekanntesten Songs von Toto. Originalgetreu und nahezu perfekt gespielt ist die Show ein Genuss für jeden Musikfreund und garantiert einen gelungenen Konzertabend.

WANN: 18:00 UHR
WO: THON-DITTMER-PALAIS



© Uli Zrenner-Wolkenstein

☐ **STEFFI DENK & FLEXIBLE FRIENDS**

Ja, es ist schon fast eine „Kult-Veranstaltung". Steffi Denks einzigartige Stimme, vereint mit dem virtuosen Spiel ihrer musikalischen Freunde erheben das einzelne Lied – ob witzig, anrührend oder hintergründig, aber immer swingend – zu einem Kunstwerk. Und es wird quasi ein „Best-of" ihres großen Repertoires, also natürlich wieder eine unterhaltsame und hochmusikalische Reise durch alle Genres, von Jazz, Swing, Bossa Nova bis zu Soul, Pop und Schlager-Perlen. Ein Abend zum Abschalten und Auftanken.

WANN: 20:00 UHR
WO: AURELIUM LAPPERSDORF



© mk architektur

☐ **VERNISSAGE: STEFAN SCHINDLER**

Im Kunstraum Sigismundkapelle werden aktuelle Positionen der Gegenwartskunst mit einem jeweiligen Jahresthema ausgestellt. Das Thema dieses Jahr beleuchtet verschiedene Aspekte des Begriffs „Auf Tuchfühlung/ up close and personal". Passend dazu stellt Stefan Schindler aus, der zum Holzbildhauer an der Staatlichen Schnitzschule in Oberammergau ausgebildet wurde. Anschließend studierte er die Bildhauerei an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg und an der Akademie der schönen Künste in Krakau.

WANN: 18:00 UHR
WO: THON-DITTMER-PALAIS



Wenn's mal schnell gehen muss ...

Eine kostenlose nette Toilette bieten Ihnen alle Gaststätten und Geschäfte mit dem lächelnden Gesicht an der Eingangstür.

www.nette-toilette-regensburg.de

Hier finden Sie eine nette Toilette:

Cafe Anna
Gesandtenstraße 5
93047 Regensburg

Weißbräuhaus
Schwarze-Bären-Straße 6
93047 Regensburg

Hemingway`s
Obere Bachgasse 3-5
93047 Regensburg

Café Schierstadt
An der Schierstadt 1
93059 Regensburg

Hofbräuhaus
Waaggäßchen 1
93047 Regensburg

Cafe Jolie
Pfauengasse 3
93047 Regensburg

Leerer Beutel
Bertoldstraße 9
93047 Regensburg

Kona Coffee Garden
St.-Kassians-Platz 6
93047 Regensburg

Neue Filmbühne
Bismarckplatz 9
93047 Regensburg

Orlando di Lasso
Alter Kornmarkt 2
93047 Regensburg

Peacehändchen
Unter den Schwibbögen 6
93047 Regensburg

STADT REGENSBURG

FEST DER DEMOKRATIE VOM 31.MAI BIS 2.JUNI 2024

IM HAUS DER BAYERISCHEN GESCHICHTE



Lust auf ein Fest, das nicht nur Spaß macht, sondern auch etwas bewegt? Dann seid dabei beim **Fest der Demokratie vom 31. Mai bis zum 2. Juni 2024** im Haus der Bayerischen Geschichte und auf dem Donaumarkt am Museumsufer in Regensburg.
Was erwartet euch? Eine tolle Zeit, vollgepackt mit Musik, Essen und vielen coolen Leuten. Das gesamte Wochenende (Freitag bis Sonntag) finden von 10 bis 17 Uhr stündlich Führungen durch die Dauerausstellung „Wie Bayern Freistaat wurde und was ihn so besonders macht“ und die Bayernausstellung „Ois anders: Großprojekte in Bayern 1945 – 2020“ statt. **Der Eintritt in das Museum ist an allen drei Tagen kostenfrei, genauso wie die Führungen!**

KEIN TICKET NÖTIG

Am Freitagabend geht’s los mit dem Kinofilm „Ballon“ von Michael „Bully“ Herbig, der die wahre Geschichte einer Flucht aus der ehemaligen DDR erzählt. Der Filmballon ist übrigens in der Dauerausstellung im Haus der Bayerischen Geschichte zu sehen. Im Anschluss an den Film steigt gegen 20.45 Uhr zum ersten Mal das Kunstwerk „Ballon“ von Katharina Gaenssler - übrigens der Siegerentwurf des Wettbewerbs „Kunst am Bau“ - aus der Bavariathek in den Himmel auf.

ESCAPE GAME, MUSIK UND WORKSHOPS – ALLES KOSTENFREI!

Am Samstag und Sonntag gibt es in der Bavariathek des Hauses der Bayerischen Geschichte das Escape Game und Workshops zum Thema Demokratie für Euch zu erleben. Hier ist eine Onlineanmeldung nötig, weil die Plätze begrenzt sind. Weitere Infos zur Anmeldung unter **www.hdbg.de/festderdemokratie**

Die Regensburger Band Hadé spielt am Festwochenende auf dem Donaumarkt


© Johannes Lesser


© Alexander Weigert

Auch die junge Freisinger Indie-Pop-Band „June Calls“ wird vertreten sein

In der Bavariathek ist außerdem das ganze Wochenende über das Lesecafé zu finden und am Sonntag gibt es verschiedene Filme im Kino zu sehen. Unter anderem erklärt Checker Tobi „Demokratie“ und „Europa“.
Auf dem Donaumarkt spielen am Samstag und Sonntag Bands für Euch, unter anderem mit dabei sind Isa Fischer, Lisl, June Calls, Kerschnies, Pale Boy Tanning, Montparnasse, Latinophonia, Lawaschkiri und Hadé. So könnt Ihr auf der „Infomeile“ bei cooler Musik vieles über die Jugendarbeit von Verbänden und Einrichtungen erfahren.

KONZERT & CLUBFEELING

Samstagabend gehört ganz der Musik mit Konzert und Clubatmosphäre im Museumsfoyer. Auch hier gilt: Es muss kein Eintritt bezahlt werden.

FÜR DIE KLEINEREN

Gibt es am Sonntag einen Kinderspielplatz auf dem Donaumarkt und als Highlight zweimal ein Mitmachkonzert mit „Rodscha aus Kambodscha und Tom Palme“ – bekannt durch Ihre zahlreichen Fernsehauftritte unter anderem beim KiKa. Mit dabei sind das Rastazebra, der kleine Affe und der Koala, die gemeinsam für ein echtes Abenteuer im kunterbunten Konzert-Dschungel der Fantasie sorgen.

Seid ihr dabei? **www.hdbg.de/festderdemokratie**


© Foto: Hoizge | Illustration: Ulibeis

HAUS DER BAYERISCHEN GESCHICHTE

Haus der Bayerischen Geschichte | Museum
Donaumarkt 1 | 93047 Regensburg
Telefon 0941 598 51-0
museum@hdbg.bayern.de
www.hdbg.de



© Luis Zeno Kuhn

☐ **LEONHARDSBERGER & ZINNER**

Wie 95 Prozent der Österreicher schätzt Stefan Leonhardsberger das „Wiener Kaffeehaus“ und wie 95 Prozent der Bayern schätzt Stephan Zinner das Wirtshaus, insbesondere das Münchnerische, ebenfalls als einen ganz besonderen Ort. Beide Orte haben Literaten, Komponisten und Philosophen inspiriert sowie geprägt. In „Kaffee und Bier“ lesen die beiden Kabarettisten Texte von eben diesen Damen und Herren – unter anderem auf der österreichischen Seite mit Karl Kraus und auf der bayerischen Seite mit Oskar Maria Graf.

WANN: 20:00 UHR
WO: ALTE MÄLZEREI



© unsplash/Evangeline Shaw

☐ **JOBTECH 2024 – DIE JOBMESSE DER TECHBASE**

Die JOBTECH geht am 15. Mai 2024 in die nächste Runde! Wer sich über Karrierechancen in Festanstellung informieren will, ist am an dem Tag in der TechBase Regensburg genau richtig: Kleine und große Firmen der Region präsentieren sich hier nämlich als attraktive Arbeitgeber mit konkreten Jobangeboten. Die JOBTECH ist die ideale Plattform, um Studierende und Arbeitssuchende mit Unternehmen aus der Region zusammenzubringen. Man kann sich dadurch also im besten Fall ein persönliches Netzwerk aufbauen.

WANN: 12:00 UHR
WO: TECHBASE



© Schdiangglanda

☐ **KONZERT: SCHDIANGGLANDA**

Kein Kabarett, keine Blasmusik, keine Lederhosen. Schdiangglanda bieten stattdessen 100 Prozent reinen Boarisch Rock mit Trommeln und Stromgitarren! Die Jungs aus dem Raum Landshut sind angetreten, um die bayerische Sprache raus aus dem Wirtshaus, rauf auf die Straße zu bringen. Möglichst authentisch, nah am Leben und so laut wie’s geht. Ihre Themen handeln von der Arbeit, vom Essen, von der Liebe und vom Banküberfall. Das normale Leben halt. Scheban duads, Fetzn duads und boarisch iss ah nu!

WANN: 20:00 UHR
WO: KOREA WIRT

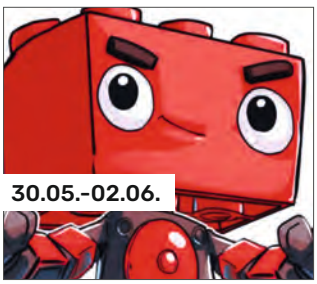


© Kellerkommando

☐ **KONZERT: KELLERKOMMANDO**

Hier steckt ganz viel Party drin, ein bisschen Ska, eine Prise Elektro, ein Batzen Punk und ein Hauch von Volksmusik. Selbst Metaller schütteln dabei fröhlich Haare und Beine. Und das quer durchs ganze Land vom Deichbrand-Festival in Cuxhaven bis hinaus über die Grenze zum Woodstock der Blasmusik im ländlichen Österreich. Mit dem Goethe-Institut war das abgedrehte Musikkommando „Kellerkommando“ auch in Mexiko und der Ukraine und eroberte die Herzen des Publikums mit seinem charmant-mitreißendem Stil.

WANN: 20:00 UHR
WO: EVENTHALL AIRPORT



© Brick Fest Live

☐ **BRICK FEST LIVE**

Bei „Brick Fest Live“ erwartet euch ein Feuerwerk an Attraktionen: lebensgroße Nachbildungen sind zum Greifen nah, themenbasierte Ausstellungen lassen euch in faszinierende Welten eintauchen. Im Brick Pit, unserem riesigen, kreativen Baustein-Bad, warten unzählige LEGO- & DUPLO-Steine darauf, von euch in beeindruckende Kunstwerke verwandelt zu werden. Geniale Foto-Spots bringen euch außerdem direkt ins Herz des Geschehens und schaffen die perfekte Kulisse für unvergessliche Erinnerungen und Momente.

WANN: 16:00 UHR
WO: DONAU-ARENA



© Uwe Ernst - NDR

☐ **GUTE FRAGE! – WIGALD UND BERNHARD**

Wenn Wigald Boning und Bernhard Hoëcker zusammen auf die Bühne kommen, dann reden sie über? Gute Frage, über was eigentlich? Üblicherweise folgt ein kurzer Abriss zu Inhalt, Motto, was auch immer. Wigald und Bernhard machen es anders, sie gehen in diesen kurzweiligen Abend mit einer schier grenzenlosen Neugier auf die Bühne – neugierig auf die guten Fragen. Und das ohne Text, ohne Rahmen und doppelten Boden, scheinbar ohne Konzept, aber immer mit Sinn und Verstand. Und davon gleich eine ganze Menge.

WANN: 20:00 UHR
WO: AURELIUM LAPPERSDORF



© unsplash/Jade Masri

☐ **JAHNINSELFEST**

Das Jahninselfest ist fester Bestandteil des Regensburger Kulturlebens: Das Open-Air zieht vor allem junge und jung gebliebene Live-Musik-Fans an. Freunde der etwas härteren Musik abseits von Mainstream und Kommerz genießen dieses DIY-Festival, bei dem unzählige freiwillige Helferinnen und Helfer für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Der familiäre Charme zieht auch junge Familien an. Das sollte man nicht verpassen! Kommt vorbei und freut euch auf zahlreiche Konzerte im Rock-, Jazz- und Folk-Bereich.

WANN: 16:00 UHR
WO: JAHNINSEL



© Avantasia

☐ **KONZERT: AVANTASIA**

Avantasia ist ein All-Star-Projekt des deutschen Metal-Sängers, Komponisten und Produzenten Tobias Sammet, der als Sänger der Metal-Band Edguy bekannt wurde. Im Juli 2001 wurde das erste Album mit dem Namen The Metal Opera veröffentlicht. Abgeschlossen wurde das Projekt mit dem Release von The Metal Opera Part II im September 2002. Der Projektname Avantasia ist aus den Worten Avalon und Fantasia (Phantasie) zusammengesetzt und bezeichnet „eine Welt jenseits der menschlichen Vorstellungskraft“.

WANN: 18:00 UHR
WO: SCHLOSS PÜRKELGUT



© last.fm

☐ **KONZERT: FREI.WILD**

Frei.Wild – Seit 2001 DIE musikalische Gegenkultur zu so ziemlich allem, was Rang, Erfolg und Namen hat. Frei.Wild ist kein linker Rock und nein, Frei.Wild ist auch kein rechter Rock. Frei.Wild, und das alleine schon ist atypisch für die deutsche Gold- und Platin-Musiklandschaft, ist politisch mittig angesiedelt aber dennoch absolut geradlinig „Mitten ins und durchs Herz der Gesellschaft"-Deutschrock. Ein langer Satz, der aber diese seit nunmehr 16 Jahren voll rockende Deutschrockwalze bestens erklärt.

WANN: 17:00 UHR
WO: SCHLOSS PÜRKELGUT



© Hubert Lankes

☐ **SCHLOSSGARTEN OPEN AIR**

Kein Zirkuszelt-Flair mehr, dafür eine lauschige Atmosphäre im Prüfeninger Schlossgarten mit der bewährten Mischung aus stimmungsvollen Konzerten und Kabarett-Highlights. Das ist das neue Schlossgarten Open Air-Festival von Alex Bolland. Unter anderem die Kapellen und Musik-Giganten Josef Menzl und So&So, „Dreiviertelblut" oder Markus Engelstädter mit seinen „Queen"-Songs werden den Schlossgarten in diesen zehn Tagen zum Beben bringen und für ausreichend Stimmung sorgen.

WANN: 20:00 UHR
WO: PRÜFENINGER SCHLOSSGARTEN

STRAUBING

☐ **15.05. | KRISSY MATTHEWS BAND |** 20:00 Uhr | The Raven

☐ **19.05. | KONZERT: JÖRG DANIELSEN** | 20:00 Uhr | The Raven

☐ **25. – 26.05. | TATTOO CONVENTION |** 11:00 Uhr | Joseph-von-Fraunhofer-Halle

SCHWANDORF

☐ **03.05. | FEUERWEHRFEST FF KRONDORF-RICHT |** 18:00 Uhr | Volksfestplatz

☐ **24.05. | FUSSBALL-PLEYER MIT WEIN-LESE |** 20:00 UHR | Café Lawendls

☐ **31.05. | VOLKSFEST SCHWANDORF |** 14:00 Uhr | Festplatz

KELHEIM

☐ **03.05. | KONZERT: MARTIN HERZBERG |** 18:00 Uhr | Tropfsteinhöhle Schulerloch

☐ **08. – 10.05. | KELHEIMER FISCHERFEST |** 14:00 Uhr | Volksfestplatz „Pflegerspitz"

☐ **31.05. | JUKUU FESTIVAL** 16:00 Uhr | Volksfestplatz „Pflegerspitz"

WEITERE

☐ **09.05. | HELMUT SCHLEICH |** 20:00 Uhr | Kursaal Bad Abbach

☐ **17.05. | WASTELAND CLAN |** 20:00 Uhr | VAZ BURGLENGENFELD

☐ **19.05. | KONZERT: AMIGOS |** 19:30 Uhr | Stadthalle Deggendorf





Ballonfahrten • Gleitschirmschule
Tandemflüge • Geschenkgutscheine

Fragen Sie ganz unverbindlich nach Ihrem Erlebnis an. Unser erfahrenes Team berät Sie individuell. Das Flugzentrum Bayerwald freut sich auf Ihre Anfrage.

Flugzentrum Bayerwald
Schwarzer Helm 71 • 93086 Wörth an der Donau
Tel.: 094 82 / 95 95 25

www.flugzentrum-bayerwald.de

TONTRÄGER | BY HEINZ LEHMANN



LITTI/PHIL DEE | INTERCITY

Zwei der besten Regensburger MCs veröffentlichen eine Kollabo-EP. Wobei der eine gar nicht mehr in Regensburg wohnt und der andere öfter produziert als rappt. Den dopen Kii z. B., der auf dieser Knaller-EP als Gast nicht fehlen darf. Die fünf Songs sind so kurzweilig, dass sie schneller vorbei sind als der ICE unter der Galgenberg Brücke. Unbedingt reinhören!



SOME SPROUTS | SWEET BUG ʕ•ᴥ•ʔ

Die Indie-Hoffnung aus Regensburg heißt Some Sprouts. Dank unglaublichem Talent für feinste Slacker-Hymnen und der Unterstützung von Sportfreunde Stiller-Manager Marc Liebscher kann die Band schon auf zahlreiche Konzerte und beeindruckende Referenzen verweisen. Mit „Sweet Bug" veröffentlicht die Band das 2. Album und zeigt, dass die Zeichen auch ganz entspannt auf Sturm stehen können. Geniales Understatement!

0941 | 85271



GASSIGÄNGER | INNEN
für unsere Hunde dringend gesucht!

Tierschutzverein Regensburg
und Umgebung e.V.
Pettendorfer Straße 10 | 93059 Regensburg
info@tierschutzverein-regensburg.de

HÜNDIN KATJA

So habe ich mir meinen Ruhestand eigentlich nicht vorgestellt....ich dachte, ich werde mit meinem Herrchen weiterhin durch die Wälder streifen. Natürlich ohne stundenlanges Warten am Hochsitz. Nur so zum Spaß schnüffeln und dann gemütlich zu Hause ausruhen. Leider kam es nun anders – sowohl für mich, als auch für meinen Lieblingsmenschen. Er wurde schwer krank und kann sich nicht mehr um mich kümmern. So sitze ich jetzt im Tierheim und hoffe inständig, dass sich ein Freund (oder eine Freundin) von Jagdhunden für ein ruhiges Kaliber wie mich interessiert.

Erziehung habe ich natürlich eine äußerst gute, schließlich habe ich auch die Jagdprüfungen zusammen mit meinem Besitzer absolviert. Ich fahre sehr gerne im Auto mit und bin glücklich, wenn ich einfach nur dabei sein darf. Denn das alleine bleiben musste ich nie lernen. Auch den Umgang mit Kindern kenne ich nicht und bei anderen Hunden entscheidet die Sympathie. Zuhause bin ich sehr brav, erwähnt sei nur, dass ich Türen öffnen kann.
Bitte helft mir, dass ich meine Rente nicht hinter Gittern verbringen muss.

Ohne den Tierschutzverein Regensburg hätten viele Tiere kein Zuhause. Die Helfer des Vereins leisten konkrete Hilfe für in Not geratene Tiere in Stadt und Landkreis. Viele Tierfreunde ermöglichen es Jahr für Jahr, die vielen Tiere zu versorgen und ihnen in den meisten Fällen eine neue Heimat zu vermitteln. Sie würden gerne helfen? Gerne können Sie sich an den Tierschutzverein wenden.

filterVERLAG

Der Aperitif für deinen Moment

PENNINGER



6 cl Gewürzspirituose
+ 12 cl Tonic Water

+ gefrorene Beeren

+ Orangenzeste

+ Ingwer & Zitrone

Alte Hausbrennerei Penninger GmbH · Saßbach 2 · 94065 Waldkirchen · www.penninger.de

SPIELBANK BAD KÖTZTING

GLÜCK KANN MAN NICHT SCHENKEN? MIT UNS SCHON.

GLEICH ZU UNSEREM SHOP:

UNSERE GESCHENKPAKETE SCHON **AB 15€**



Glücksspiel kann süchtig machen. Spielteilnahme ab 21 Jahren. Informationen und Hilfe unter www.spielbanken-bayern.de