

GESUNDHEIT

Beratungsstelle für Menschen mit einer erworbenen Hirnschädigung (Meh): zweitesLEBEN e.V., Universitätsstraße 84, Tel. 9 41 38 81; E-Mail: info@zweitesleben.de

Epilepsie Beratung Regensburg: Konrad-Adenauer-Allee 30, Tel. 0941 4092685, info@epilepsie-beratung-opf.de; www.epilepsie-beratung-opf.de

HILFSDIENSTE

Ökumenische Telefonseelsorge: Tel. (08 00) 1 11 01 11 0 (08 00) 1 11 02 22

KISS Regensburg -Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: Sprechzeiten Mo.-Mi. 9-13 Uhr, Do. 16-19 Uhr Tel. 5 99 38 86 10

Ev. seelsorgl. Bereitschaftsdienst: So.: Pfrin Dr. Bärbel Mayer-Schärtl; 0941 70 39 91

Für Elektro: Elektro Darko Selak, Traunreuterstr. 23, Neu- traubling, Tel. (0 94 01) 43 77 oder 0171 / 8 24 19 96

Psychosoziale Krebsbera- tungsstelle Regensburg: Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg Tel.: 0941 -2082 12-0

SONSTIGES

Wandergemeinschaft Mathilde: Dienstag, 14 Uhr, Treffen im Wirtshaus im Museum

ÄRZTLICHE NOTDIENSTE

Kinderärztliche Bereits-

schaftspraxis der KVB: Sa./So. 8-20 Uhr Tel. 36 99 54 20 Klinik St. Hedwig, außerhalb Sprechstunde Tel. 116 117

Notdienstapotheken: Dienst jeweils 8.30-8.30 Uhr: **Sa.:** Stadt-Apotheke, Adolf-Schmetzer-Str. 14, Tel. 59 93 38 0; Bonifatius-Apotheke, Schützenheimweg 21, Tel. 3 33 14; **So.:** Aesculap-Apotheke, Günzstr. 1, Tel. 4 14 47; Margareten-Apotheke, Prüfeninger Str. 59, Tel. 2 14 31; weitere Apotheken im Internet: www.blak.de/notdienstsuche

Krisendienst Oberpfalz: Tel. (08 00) 6 55 30 00

KUNO-Kindernotfallzentrum Klinik St. Hedwig: 24-Stunden-Notdienst Tel. Anmeldung unter Tel. 3 69-54 70

KVB Bereitschaftspraxis: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder u. Krankenhaus St. Josef Sa./So. 8-21 Uhr

Zahnärztlicher Notfalldienst: Auskunfts: Tel. 5 98 79 25; www.notdienst-zahn.de und www.zbv-opf.de

Kleintierärztlicher Notdienst: AniCura Regensburg, Hofer Str. 11, 93057 Regensburg Tel.: 0941/46 29 69 0, Mo.-Fr. 8-23 Uhr und Sa., So., Feiertag 10-18 Uhr, 24h Tierstation, CT, Intensivversorgung; Tierärzte jeweils von 8-22 Uhr (bitte Notfall telefonisch anmelden): **Sa:** Kleintierpraxis Regensburg, Nußbergerstraße 6b, Regensburg, Tel. (09 41) 40 05 06; **So:** Dr. David Klinger, Regenstauf, Hans-Sachs-Str. 24, Tel. (0 94 02) 13 30



Zum Symposium „Gesundes Sitzen“ hatte Prof. Joachim Grifka (r.) mit Prof. Hans Peter Rabl (hinten, 3. v. r.) eingeladen. Als Festredner sprach Motorsport-Ikone Walter Röhrl (vorne). Auch Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein war gekommen. Foto: H. C. Wagner

Im Auto und am Schreibtisch: Wie geht gesundes Sitzen?

Rallye-Legende Walter Röhrl war beim Symposium an der OTH zu Gast

Von Marion Neumann

Regensburg. Welche Verrenkungen nötig sind, damit er aus dem Schalenstuhl des Rennautos hinein- und später auch wieder rauskommt, zeigte der 1,95 Meter große Walter Röhrl mit einem Video aus seiner aktiven Rallye-Karriere. „Komfortabel sieht anders aus“, sagte er bei seiner Festrede in einem Hörsaal der OTH Regensburg. „Aber auch, wenn das nicht die eleganteste Art ist, um in ein Auto zu steigen – wenn ich erst einmal drin bin, passt alles.“

Wie wichtig komfortables Sitzen im Fahrzeug ist – „gerade im Rennsport muss der Körper mit dem Auto verbunden sein“ – hat Röhrl beim Symposium „Gesundes Sitzen“ an der Hochschule erläutert. Die Rallye-Legende war der Einladung von Prof. Joachim Grifka, Leiter der Forschungsstelle Orthopädie und Ergonomie an der OTH Regensburg, gefolgt.

Wirbelsäule ist das Problem

„Für uns ist toll, dass Walter Röhrl gekommen ist, um über Sitzen im Extrembereich zu sprechen“, sagte Grifka. „Das Thema generell haben wir aufgegriffen, weil Sitzen verteuert wird. Wir können es aber in unserem Alltag nicht komplett vermeiden und müssen deshalb dafür sorgen, dass wir gesund sitzen.“ Am Donnerstag ging es beim Themenblock „Sit-

So kommen Vielsitzer gut durch den Tag

Am Computer: Wie kommt es zu Beschwerden durch Sitzen? Eine wesentliche Ursache ist die falsche Einstellung des Stuhls und die falsche Stellung des Bildschirms. Wie auf dem Symposium erklärt wurde, sollte der Tisch in der Höhe so eingestellt sein, dass die Unterarme leicht zur Schreibtischfläche nach unten geneigt sind, also die Hände quasi auf die Tastatur fallen. Der Bildschirm soll mit der

Oberkante auf Höhe der Augen sein, so dass der Kopf leicht nach unten geneigt ist, was zu einer geraden Halswirbelsäule beiträgt.

Ratgeber: Einen Überblick dazu sowie gezielte Übungen für Rumpf, Wirbelsäule und den Schulter-Nacken-Bereich hat Prof. Joachim Grifka auch in seinem Ratgeber „Gesund im Homeoffice und Büro“ zusammengefasst.

zen in dynamischer Umgebung“ deshalb zunächst um den richtigen Sitz im Fahrzeug. Am Freitag fand dann der zweite Tag des Symposiums unter dem Titel „Sitzen in statischer Umgebung“ statt – thematisiert wurde vor allem das richtige Sitzen am Schreibtisch.

Gerade in der Corona-Zeit seien in diesem Bereich vermehrt Probleme aufgetreten, erklärte Grifka. Die Zahl der Patienten mit behandlungsbedürftigen Halswirbelsäulenbeschwerden bis hin zu Bandscheibenvorfällen habe zugenommen. „Wir sprechen häufig davon, dass wir Ausgleichssport machen müssen oder mehr Treppensteigen“, sagte er. „Aber es ist einfach so, dass viele Menschen in der heutigen Zeit bis zu zehn Stunden am Tag sitzen. Deshalb ist das allein

keine Lösung. Wir brauchen einen Paradigmenwechsel.“

Wie Vielsitzer gut durch den Arbeitstag kommen, wurde auf dem Symposium mit der richtigen Büroeinrichtung, der Einstellung des Bürostuhls und der Anordnung des Bildschirms auf den Schreibtisch gezeigt (siehe Info-Kasten).

„Das Hauptproblem beim Sitzen ist die Wirbelsäule, die Halswirbelsäule und die Lendenwirbelsäule“, so der ehemalige Direktor der Orthopädischen Klinik und Poliklinik der Uni Regensburg im Asklepios Zentrum Bad Abbach, der seit letztem Jahr die Forschungsstelle Orthopädie und Ergonomie an der Fakultät Maschinenbau leitet. „Glücklicherweise gibt es Ansätze und klare Informationen dazu, wie gesundes Sitzen möglich ist.“ Was das Sit-

zen im Fahrzeug betrifft, können an der OTH neue Konzepte entwickelt werden. „Neben den klassischen Entwicklungen im Fahrzeugbereich arbeiten wir an Innovationen am Sitz“, sagte Prof. Hans Peter Rabl von der Fakultät Maschinenbau.

In Zukunft noch wichtiger

Wie der Professor für Verbrennungsmotoren, Grundlagen der Fahrzeugtechnik erklärte, werde die Beschäftigung mit passenden Fahrzeugsitzen in der Zukunft noch von größerer Bedeutung werden. „Insbesondere, wenn es um Autonomes Fahren geht, wird der Komfort in den Vordergrund gestellt.“

Auch für die Studierenden unter den Teilnehmern, darunter Mitglieder des Formula Student Team von Regensburg Dynamics, lieferte das Symposium interessante Einblicke. Für die Motorsport-Fans, die über ein Jahr hinweg ein voll-elektronisches Rennauto bauen, war der Besuch von Röhrl „ein echtes Highlight“ gewesen, sagte Student Kilian Knauer, der im vergangenen Jahr den damaligen Rennwagen gefahren hat.

Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein war ebenfalls zum Symposium gekommen. Die OTH bringe „Wirklichkeit und Wissenschaft zusammen“ – das mache die Hochschule so wertvoll für den Standort Regensburg, hob sie hervor.



Bei der Eröffnung: Astrid Freudenstein (v. l.), Michael Eibl, Alexandra Schick-Ries und Sepp Schick, Rita Reitinger, Vincent Babl und Birgit Kirchmann. Foto: Lexa Wessel

Künstlerpaar Schick zeigt Werke für guten Zweck

Benefizausstellung ist am Wochenende zu sehen

Von Lexa Wessel

Regensburg. Prachtvolle Ölgemälde, lustige Comics, zauberhafte Punkmalerei – am Donnerstagabend feierte die Benefiz-Aktion ihre Vernissage in der Regensburger Galerie St. Klara. Die Benefizausstellung „Mein Blick. Dein Blick.“ unterstützt die Nachsorge für früh- und risikobehaftete Kinder „Harle.e.kin“. An diesem Wochenende können Besucher die Ausstellung von 14 bis 17 Uhr besichtigen.

Der Katholische Frauenbund Sinzing sorgte für ein Kuchenbuffet. Gitarrist Vincent Babl führte mit mitreißenden Melodien durch den Abend. Die Künstler Alexandra Schick-Ries und Sepp Schick stellten ihre Malereien aus. Bürgermeisterin Astrid Freudenstein übernahm die Patenschaft des Projektes. Michael Eibl, Direktor der Katholischen Jugendfürsorge (KJF), begrüßte die Gäste. Harle.e.kin-Koordinatorin Rita Reitinger stellte das Nachsorge-Angebot vor: Zehn engagierte Teammitglieder führen in Regensburg bei Familien mit Frühchen und Risiko-Neugeborenen Hausbesuche durch zur Nachsorge nach dem Kinderklinik-Aufenthalt.

Träger und Kooperationspartner sind die KJF, das Krankenhaus Barmherzige Brüder, die Interdisziplinäre Frühförderstelle Regensburg am Pater-Rupert-Mayer-Zentrum sowie das Kinderzentrum St. Martin. Die Harle.e.kin-Nachsorge ist ein bayernweites, kostenfreies Unterstützungsmo- dell mit Fachkräften der Kinderklinik und Frühförderstelle. Gefördert wird es durch Spendengelder und durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration.

Die Künstler stellten sich gegenseitig vor. Am Dreifaltigkeitsbergweg haben sie ihr Atelier. Schick-Ries nutzt in ihrer Malerei geometrische Formen, Räume in der Natur und alltäglichen Motiven. Zum ersten Mal sind ihre Comics über eine starke Heldin zu sehen. Ihre Ölgemälde aus der Ausstellung „Himmel über Regensburg“ richten den Blick nach oben zu den Dächern. Ihr Mann präsentiert durch die Punkmalerei der Aborigines inspirierte Werke. Er interpretiert diese Malerei auf eigene Art. Die enge Verbindung zu Nordamerika wurzelt in seiner Faszination der Kultur der nordamerikanischen Ureinwohner.

Treff für Spielefreunde

Regensburg. Der Malteser Hilfsdienst organisiert am Mittwoch um 14 Uhr einen Spielemittag im Emmenramforum im ersten Obergeschoss. Wer Lust auf Brett- oder Kartenspiele hat, ist willkommen. Es gibt Kaffee und Kuchen, die Teilnehmer lernen sich kennen und tauschen sich

aus. Jeden vierten Mittwoch im Monat um 14 Uhr gibt es dieses Angebot. Wer Fragen hat, kann sich unter der (09 41) 5 85 15 58 an Kathleen Busse wenden. Eine Anmeldung ist ab Montag möglich. Die Malteser raten den Teilnehmern, ausreichend Zeit zur Parkplatzsuche einzuplanen.

27 Firmen zeigen Ausbildungsberufe

Jobmesse für Berufsanfänger im Gewerbepark geht in die dritte Runde

Regensburg. Zum dritten Mal lädt der Gewerbepark Regensburg am 27. September von 10 bis 16 Uhr zur Ausbildungs- messe „Next Step Gewerbepark“ ein. 26 Firmenstände, rund 70 Ausbildungsberufe und duale Studiengänge sowie Führungen in den Betrieben gehören zum Angebot.

„Man hört nicht nur vom Arbeitgeber wie alles funktioniert, sondern geht direkt in die Unternehmen hinein und sieht, wo man später vielleicht arbeiten wird. Das gibt einem gleich ein ganz anderes Gefühl von Sicherheit“, sagt Gewerbe- park-Geschäftsführer Roland Seehofer. Im Tagungszentrum in der Parzelle Gewerbepark D80 können Besucher die Stände ablaufen und sich bei einem Rundgang im Gewerbepark orientieren. Die Agentur für Arbeit bietet Workshops zur Berufsberatung und Bewerbung an. Neu ist der Vortrag „Social Media in der Berufswelt“. Die Schirmherrin der Messe ist Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer



Thomas Wittmann (v. l.), Gertrud Maltz-Schwarzfischer und Roland Seehofer stellen die Jobmesse vor. Foto: Hannah Sturm

(SPD). Sie habe die Aufgabe gerne wieder übernommen und findet es toll, dass die Messe bereits zum dritten Mal stattfindet. „Das ist ein Zeichen dafür, dass die Veranstaltung erfolgreich, aber auch nötig ist.“

Zudem betonte die Oberbürgermeisterin die Vielfalt: „Mit über 300 Unternehmen, von Büro bis Gastro, ist alles gebo-

ten.“ Wichtig sei auch die gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, da viele Jugendliche während der Ausbildung noch keinen Führerschein besitzen.

Getragen wird die Messe von Gewerbe- und Mieterbeirat. Thomas Wittmann, Vorsitzender des Beirats und Geschäftsführer des Hörhauses,

hebt hervor: „Viele Azubi-Messen finden in Schulen statt, an Samstagen, wo die Schüler mehr oder weniger hingehen müssen.“ Beim Gewerbepark sei der große Vorteil, dass die Jugendlichen freiwillig hingehen und oft auch ihre Eltern dabei haben.

Für Wittmann ist die Messe ein wichtiger Baustein: „Wir rekrutieren aus diesen Ausbildungsstellen fast unseren kompletten Nachwuchs.“ Seehofer ergänzt, dass auch kleinere Betriebe profitieren: „Unsere Mieter nehmen das dankend an.“ Außerdem betont er die Chancengleichheit: „Alle Stände sind unterschiedlich, aber es gibt keine Wertigkeit.“ Tatsächlich sollen Beruf und Unternehmen entscheiden und nicht, wie laut oder wie groß der Stand ist.

Ursprünglich als einmalige Aktion gedacht, hat sich die Messe etabliert: „Ich kann nur alle herzlich einladen, die wissen, sie brauchen nächstes Jahr einen Ausbildungsplatz“, so Maltz-Schwarzfischer. ehs