

KURZ NOTIERT

Volksmusikanten
singen mit Kindern

REGENSBURG. Johann Wax und Veronika Schmid veranstalten am Mittwoch, 28. Februar, ein Kindersingen. Die Volksmusikanten laden musikininteressierte Kinder mit ihren Eltern, Großeltern, Lehrern oder Erziehern zum gemeinsamen Singen von Kinder- und Scherzliedern, zum Klatschen und Tanzen ein. Treffpunkt ist die Kapelle des Evangelischen Bildungswerks, Am Ölberg 2, Beginn ist um 15.30 Uhr; der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Auskünfte erteilt Johann Wax, Kultur- und Heimatpflege des Bezirks, oder Veronika Schmid, Telefon (09 41) 91 00 13 82 oder E-Mail johann.wax@bezirk-oberpfalz.de oder veronika.schmidt@bezirk-oberpfalz.de.

ANZEIGE

Wollen Sie mal die Klappe halten?

Imagefilme
Werbespots
Messefilme
Eventdokumentation
2D / 3D Animationen

fingerprintproduction.de

Vortragsreihe zu
Depression beginnt

REGENSBURG. Depressionen zählen zu den häufigsten, aber auch schwersten psychischen Störungen. Vier Vorträge zu Hilfen bei Depression hat die VHS zusammen mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst organisiert. Fachleute klären über Symptome, Ursachen, Diagnostik und Behandlung auf. Am morgigen Dienstag, 18 Uhr beginnt Psychotherapeut Hans Neulinger mit „Depression: Was ist das und woher kommt sie?“ Er spricht in den Räumen des Sozialpsychiatrischen Dienstes in der Roten-Hahnen-Gasse 6.

Siemens-Bands
konzertieren

REGENSBURG. Die Big Band, Schülerband und die Lehrband des Werner-von-Siemens-Gymnasiums laden zu einem Konzert ein. Sie spielen am kommenden Mittwoch um 19.30 Uhr.

In der Fachschule
zum Büro-Profi

REGENSBURG. Die Berufsfachschule für Büroberufe bildet als Vollzeitschule interessierte Schulabgänger, vor allem der Mittelschulen, in drei Jahren zu Kaufleuten für Büromanagement mit Abschlussprüfung vor der Industrie- und Handelskammer Regensburg aus. Auch an Absolventen mit Real- oder Wirtschaftsschulabschluss wendet sich das Angebot; für sie gibt es die Möglichkeit der Ausbildungsverkürzung. Die Anmeldung für September 2018 ist sofort an der Berufsfachschule am St.-Peters-Weg 17 möglich. Das Sekretariat ist vormittags unter Telefon (09 41) 5 07 42 42 erreichbar.



„Regensburg liest ein Buch“ dreht sich in diesem Jahr um „Der Fälscher, die Spionin und der Bombenbauer“ von Alex Capus.

FOTO: UWE ANSPACH/DPA

Lese-Aktion nimmt Gestalt an

LITERATUR Aus vielen Ideen für „Regensburg liest ein Buch“ wurden Veranstaltungen. Wer sich einbringen möchte, kann dies noch tun.

VON AARON GRASSL

REGENSBURG. Der Auftakt für „Regensburg liest ein Buch“ am 23. April im Medienhaus der Mittelbayerischen steht, die große öffentliche Lesung mit Alex Capus einen Tag später auch. Doch das ist nicht alles: Viele Regensburger haben in den vergangenen Wochen Ideen eingebracht, die nun konkret werden. So steht eine ganze Reihe Lesepunkte in der Stadt fest; auch erste Vorträge sind auf den Weg gebracht. Lesungen mit Musik oder Musik mit Lesung sind in Planung; auch wird wohl der eine oder andere Film gezeigt werden,

Carola Kupfer ist Vorsitzende von „Regensburg liest“.

FOTO: KOOB



ZUM PROGRAMM

Für alle: Eine Info-Veranstaltung zu „Regensburg liest ein Buch“ findet am 1. März um 19.30 Uhr in der Stadtbücherei am Haidplatz statt. Die Initiatoren stellen das bisherige Programm vor. Sie sind offen für weitere Ideen.

Für Schulen: Infos zum Schulpreis sind unter www.regensburg-liest.de zu finden.

der ein Thema aus dem Buch aufgreift. Schon jetzt ist den Initiatoren klar: Der Stoff gibt viel her. „Das Buch ist erstaunlich aktuell“, bestätigt Karin Martin von der Stadtbücherei, die Mit-Initiatorin der Aktion ist. „Von Fake-News bis hin zu atomarer Bedrohung, Spionage, Original und Fälschung – das sind alles Themen, die uns heute auch beschäftigen.“ Entsprechend groß ist das Interesse am Roman „Der Fälscher, die Spionin und der Bombenbauer“ von Alex Capus, der von 23. April bis

zum 18. Mai im Fokus der Aktion steht. Neu in diesem Jahr sind zwei Formate, für die man sich auch jetzt noch bewerben kann: Zum Lesepunkt kann jeder einladen, der gerne vorliest oder Menschen kennt, die das für ihn tun. Das Prinzip ist ganz einfach: Man meldet „seinen“ Leseort unter info@regensburg-liest.de an und nennt Gästekapazität, Tag, Ort und Uhrzeit. Das kann morgens in einem Café ebenso sein, wie im Wohnzimmer daheim, an öffentlichen Orten, im Verein, im beruflichen Umfeld, in einem Geschäft, einem Hotel, im historischen Ambiente oder an einem ungewöhnlichen Ort, an den man sonst nicht gelangt. Die Veranstalter nehmen diesen Lesepunkt mit einer Anmelde-Mailadresse oder Telefonnummer in das Programmheft auf und bewerben die Veranstaltung; außerdem bekommt jeder Vorleser ein Exemplar des Buches geschenkt. Mit einer „Beach-Flag“ wird der Ort am Tag der Veranstaltung als Lesepunkt gekennzeichnet.

Der Schulwettbewerb richtet sich an alle weiterführenden Schulen in Stadt und Landkreis. Fachrichtung und Art der eingereichten Projekte sind völlig frei. Am Ende winken den

Organisatoren zufolge hoch dotierte Preise, die voraussichtlich am 17. Mai feierlich überreicht werden. Wer sich dafür interessiert, findet auf der Internetseite www.regensburg-liest.de die Rahmenbedingungen und Themenvorschläge.

Alle, die bei der Aktion mitmachen, werden auch diesmal gut versorgt mit Programmheften, Rahmenplakaten und anderen unterstützenden Werbemitteln. Dahinter steht der gemeinnützige Verein „Regensburg liest“, der die gesamte Organisation und Abwicklung übernimmt. Damit möglich viele Menschen dabei sein können, setzt der Verein auf Gratis-Angebote bei eigenen Veranstaltungen, wie zum Beispiel die große Capus-Lesung am 24. April im Thon-Dittmer-Palais.

„Wir sind aber auf Unterstützung angewiesen“, erklärt Carola Kupfer, Vorsitzende des Vereins. „Über die Gebühr für die Jahresmitgliedschaft von 20 Euro bekommen wir derzeit in der Summe noch keinen ausreichenden Finanzspielraum für gute Veranstaltungen. Deshalb freuen wir uns über Spenden oder Patenschaften für einzelne Formate, um Honorare und Gagen an Künstler und natürlich auch Alex Capus zahlen zu können.“

Damit die Luft nicht wegbleibt

GESUNDHEIT Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe wurde 20.

VON ANNIKA EDER

REGENSBURG. Annemarie Röslmeier, Leiterin der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe und Atemstillstand sagt: Natürlich könne man sich heutzutage auch im Internet informieren, aber die Selbsthilfegruppe biete immer noch die beste und persönlichste Beratung auf dem neuesten medizinischen Stand. Am Freitag feierten viele der mehr als 100 Mitglieder das 20-jährige Jubiläum in den Bischofshof Braustuben.

Musikalisch wurde der Abend von der Blues-Rock-Country-Swing-Evergreens Band Strings4Ever umrahmt. Auch Bürgermeisterin Maltz-Schwarzfischer kam zu diesem Anlass und hob



Annemarie Röslmeier, Vorsitzende der Selbsthilfegruppe, mit Rolf Müller vom Landesverband und Burgitt Schubert (von links)

FOTO: EDER

die Notwendigkeit solcher Selbsthilfegruppen hervor. Viele wüssten gar nicht von deren Existenz und würden sich lange alleine mit ihren Problemen auseinandersetzen.

Seit der Gründung der Selbsthilfegruppe im Jahr 1998 beschäftigen sich

die Mitglieder mit Schlafapnoe, Atemstillstand, chronischen Schlafstörungen und Schnarchen. Um immer über den medizinischen Fortschritt informiert zu sein, arbeiten sie eng mit Schlaflaboren in Donaustauf und Regensburg und der AOK Regensburg zusammen und haben auch einige HNO-Ärzte wie Dr. Candida Mattis-Nahr unter den Mitgliedern.

Wie wichtig Selbsthilfegruppen seien, betonte auch der Leiter der AOK Regensburg, Richard Deml: „Als Patient steht man oft am Scheideweg. Läuft von Arzt zu Arzt und weiß nicht mehr weiter. Genau dann helfen die Selbsthilfegruppen.“ Alleine in Regensburg gäbe es mehr als 400 Selbsthilfegruppen und 70 000 deutschlandweit. Trotzdem merkt die erste Vorsitzende Röslmeier, dass viel zu wenige von solchen Hilfsmöglichkeiten wüssten. Sie selbst sei auch nur durch Zufall darauf aufmerksam geworden und setze sich nun mit vollem Herzblut dafür ein.

Lautes Schnarchen ist häufig ein erstes Anzeichen für Schlafapnoe. Betroffene fühlen sich jedoch meist „nur“ unausgeschlafen und müde, bringen dies jedoch nicht mit der Krankheit in Verbindung. Wer zusätzlich unter Tagesschläfrigkeit, Konzentrationschwäche, Gedächtnisstörungen, morgentlichem Schwindelgefühl oder ähnlichen Symptomen leidet, kann sich jederzeit für eine Beratung und weitere Informationen an www.shg-schlafapnoe-regensburg.de wenden.

Der Selbsthilfegruppe zufolge helfen oftmals schon kleine Umstellungen im Leben, um die Krankheit in den Griff zu kriegen. Dazu sollte aber immer Rücksprache mit einem Facharzt gehalten werden. Behandle man die Schlafapnoe nicht, kann das schwerwiegende Folgen wie Depressionen oder gar einen Herzinfarkt haben. Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig und heißt alle Betroffenen herzlich dazu willkommen.