

## AUS DEM POLIZEIBERICHT

## Betrunkener in Arrest

**STADTSÜDEN.** Einer Polizeistreife fiel am Mittwoch gegen 16 Uhr ein Mann mittleren Alters auf, der an der Galgenbergstraße in Regensburg, unweit des Gehwegs, seine große Notdurft verrichtete. Die Örtlichkeit war von Passanten gut einsehbar. Als die Beamten die Personalien des Mannes aufnahmen und eine Belehrung aussprachen, bemerkten sie, dass er stark betrunken war. Der Mann wurde im Polizeiarrest ausgenüchert, so ein Sprecher der Beamten in einer Pressemitteilung vom Donnerstag.

## Diebin brach Hausverbot

**STADTSÜDEN.** Beamte der Polizeiinspektion 1 wurden am Mittwoch gegen 13 Uhr zum Einkaufszentrum Regensburg Arcaden gerufen: Ein Ladendetektiv hatte eine 30-jährige Frau beim Diebstahl ertappt. Die Täterin hatte zwei Zeitschriften und eine Packung Zigaretten in ihre Tasche gesteckt und dann den Kassenbereich passiert, ohne zu bezahlen. Die Beamten fanden heraus, dass die Frau aus dem ostbayerischen Raum bereits früher gestohlen hatte und deshalb Hausverbot in dem Lebensmittelmarkt in den Arcaden erhalten hatte. Die Frau muss nun zusätzlich mit einer Anzeige wegen Hausfriedensbruchs rechnen, hieß es am Donnerstag.

## iPhone gestohlen

**STADTNORDEN.** Ein 26-jähriger Landkreisbewohner hatte am Donnerstag seinen Ford in einem Parkhaus am Weichser Weg abgestellt. Leichtsinngerweise hatte er sein schickes iPhone in der Telefonhalterung der Mittelkonsole, also für jeden gut sichtbar, abgestellt. Ein unbekannter Täter schlug die Scheibe der Beifahrertür ein und eignete sich das iPhone im Wert von rund 200 Euro an. Der entstandene Sachschaden wird von der Polizei ebenfalls auf rund 200 Euro beziffert, so ein Sprecher des Polizeipräsidiums am Donnerstag.

## 17 Tage lang einen Marathon täglich

**SPORT** Wer 700 Kilometer laufend zurücklegt, hat meistens einen Grund. Das Ehepaar Herde gründete einen Spendenlauf – für die Aids-Prävention.

VON MARKUS ROTHER, MZ

**REGENSBURG.** Cornelia und Hans-Jürgen Herde sind nach 15 Tagen fast am Ziel. Sie haben „nur“ noch die 55 Kilometer nach Straubing vor sich – zu Fuß, im Dauerlauf. An ihrem vorletzten Lauftag wollen sie es bis Würth schaffen, um dann am Freitag auf dem Gäubodenfest anzukommen. Dabei sind die 31 Kilometer bis Würth eine der kürzeren Etappen. Im Durchschnitt legten die beiden Amateurläufer während der letzten zwei Wochen einen Marathon täglich zurück.

Das sportliche Ehepaar kämpft aber nicht nur gegen die eigenen Schmerzen an Muskeln, Gelenken und Füßen. Der Wunsch, auf Aids aufmerksam zu machen, treibt die beiden an. „Die Krankheit gerate leider wieder in Vergessenheit“, sagt Hans-Jürgen Herde. Das sei sehr gefährlich. Seine Frau arbeitet ehrenamtlich als Schatzmeisterin der Aids-Hilfe in Offenburg, dem Wohnort der beiden. Was zunächst als Privatlauf geplant war, wurde zu einer Spendenaktion ausgebaut, die auch von der Aidshilfe Offenburg unterstützt wird.

„Wir laufen gerne, viel und täglich.“

Auf der 700 Kilometer langen Strecke von Offenburg bis nach Straubing, ihrer Heimatstadt, werden die Herdes immer wieder von anderen Läufern begleitet. Die meisten der Begleiter sind Hobbysportler, aber es sind auch andere „Ultraläufer“ dabei. Ultras nennt man Strecken, die länger als die Marathondistanz von 42 Kilometern sind. Das Lauftempo ist dabei verhält-

nismäßig langsam. Puls und Atmung überschreiten einen bestimmten Wert nicht. So bleiben die Läufer während der langen Strecken immer im sogenannten aeroben Trainingsbereich. Vorbereiten muss man sich auf einen 700-Kilometerlauf trotzdem. „Wir laufen gerne, viel und täglich“, sagt Hans-Jürgen Herde. Dass die Aktion wahrgenommen wird, helfe den beiden, durchzuhalten, sagt Cornelia Herde, die seit den ersten Tagen von Schmerzen im Knie geplagt wird.

Auf dem Extremlauf über den Dreitäler-Radweg im Schwarzwald und entlang der Donau trafen die Herdes oft auf Fahrradtouristen, die auf der gleichen Strecke unterwegs waren. Einige davon haben sie überholt. Fahrradfahrer würden halt lange Pausen machen, bemerkt Hans-Jürgen Herde.

## Spenden für die Prävention

Bereits 19 000 Euro hat der Spendenlauf eingebracht, von Sponsoren, Initiativen und Einzelpersonen. Das Geld soll den Aids-Hilfen in Offenburg und Straubing zugutekommen. Hans-Jürgen Herde wünscht sich, dass vor allem in die Aids-Prävention investiert wird. Dass Aufklärungsarbeit nach wie vor notwendig ist, haben die Herdes bei ihrer Laufaktion gemerkt. Denn anstatt sich an ihren Etappenzielen auszuruhen, leisten sie nach ihrer Ankunft Öffentlichkeitsarbeit in Sachen Aids. Dass da Bedarf besteht, war ihnen klar, von mancher Aussage waren sie trotzdem überrascht. Wozu die Aktion? In Niederbayern gäbe es kein Aids, sagte etwa ein Passant. Überwiegend haben die beiden aber Sympathien und Verständnis auf ihrer Seite.

In Regensburg wurden sie am Mittwoch von Bürgermeister Gerhard Weber im Kurfürstenzimmer des Alten Rathauses empfangen. Die Gesellschaft sei auf freiwilliges Engagement angewiesen, sagte Weber, und dankte den Läufern. Er lobte die bemerkenswerte Leistung. Seine eigene sportliche Grenze sei der Halbmarathon.



Cornelia und Hans-Jürgen Herde (rechts) starten vor dem Alten Rathaus zu ihrer 15. Etappe nach Würth an der Donau. Foto: Rother

## DER SPENDENLAUF RUN4HELP!

► **Die Strecke**, 700 Kilometer von Offenburg nach Straubing, wird in 17 Tagesetappen zurückgelegt.

► **Die Spenden** werden nach dem Lauf

an die Aids-Hilfe und die Initiative laufendhelfen.de weitergeleitet.

► **Informationen** zum Lauf findet man auch im Internet unter [www.hcherde.de](http://www.hcherde.de).



EXTRA

Gesundheit

VON A BIS Z

ANZEIGE

MITTELBAYERISCHE ZEITUNG

## GESUNDHEITSVORSORGE – THERAPIE – WELLNESS

## Haus für Wellness und Therapie

Psychotherapie, Naturheilkunde, Ayurveda  
Physiotherapie, Entspannungspädagogik, Yoga,  
Kosmetik, Wellnessmassagen und Fußpflege,  
Tel. 0941/28052283, E-Mail: [info@h-w-t.com](mailto:info@h-w-t.com), [www.h-w-t.com](http://www.h-w-t.com)

## ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

## Bewegen und Entspannen

Praxis für Entspannungspädagogik und Stressmanagement  
**Neu:** Kurs: „Fühl Dich wohl in Deinem Körper“  
schonende Körper- und Entspannungsübungen  
Beginn: 13. 7. 2010, um 19.00 Uhr (Dr.-Gessler-Straße 18, Regensburg)  
Anmeldung: 0176/96633104 oder [info@bewegen-und-entspannen.de](mailto:info@bewegen-und-entspannen.de)

## HEILPRAKTIKER

## Heilpraktikerin Brigitte Rinkes

Cranio Sakral Therapie, Klangtherapie, Spagyrik,  
Bachblüten z.B. bei Rückenbeschwerden, AD(H)S,  
psychosomatischen Erkrankungen  
Michael-Wiendl-Str. 29, 93176 Beratzhausen ☎ 09453/951189

## Heilpraxis des Neuen Bewußtseins

Emma-Katharina Dirrigl - Heilpraktikerin  
Tel. 09473/951207 [www.hp-namaste.de](http://www.hp-namaste.de)  
Engelheilung, Massagen Gesundheits- u. Ernährungsberatung,  
Hilfe bei Borreliose, Herpes, Candida, Allergien

## Praxis für Podologie/Medizinische Fußpflege

Schwerpunkt Diabetes  
Frau Ingrid Landgraf  
Gutenbergring 2 · 93077 Bad Abbach  
Telefon 0173/6537249

## DERMATOLOGIE UND ALLERGOLOGIE

## Professor Amon &amp; Kollegen

Dermatologen • Allergologie • dermatologische Lasertherapie  
Privatärztliche Ambulanz der PsoriSol Hautklinik GmbH

Spezialsprechstunden und  
persönliche Ansprechpartner: Terminvereinbarung:  
Telefon: 0941/70812901

## Prof. Amon

• Psoriasis, Neurodermitis,  
Vitiligo, Rosacea, Narben

## Dr. Glaenz

• Autoimmunerkrankungen der  
Haut, allgemeine Dermatologie

## Frau M. Heitmann

• Allgemeine Dermatologie

## Frau Dr. Allmacher

• Ulcus cruris, allgemeine  
Dermatologie, Psoriasis,  
Neurodermitis, Hand-/Fußexzern

## Frau A. Nowak

• Mastozytose, Histaminose,  
operative Dermatologie

**PSORISOL**  
HAUTKLINIK

PsoriSol Hautklinik GmbH  
Fachklinik für Dermatologie  
und Allergologie

Mühlstraße 31  
91217 Hersbruck b. Nürnberg  
Tel. 09151-7290 • FAX 09151/729-200  
[info@psorisol.de](mailto:info@psorisol.de) • [www.psorisol.de](http://www.psorisol.de)

Größtes dermatologisches  
Akutkrankenhaus Deutschlands

## HEILPRAKTIKERSCHULEN

## ZIP Regensburg - Heilpraktikerschule,

Aus- und Fortbildung / Prüfungsvorbereitung  
zum Heilpraktiker für Psychotherapie,  
**NEU! HP - FIT im ZIP!**  
Naturheilkundliche Aus- und Fortbildungen  
und Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker  
T: 0941-59931621 [www.zip-regensburg.de](http://www.zip-regensburg.de)

## KRANKENGYMNASTIK

## Therapiezentrum im Westbad - Hanna Lufen

Praxis für Physiotherapie, Physikalische Therapie, Sporttherapie, Reha  
Bewegungsbad, Computergestütztes Rückentraining, Präventionskurse  
Messerschmittstr. 4, 93049 Regensburg  
Telefon 09 41 / 2 62 26, [www.therapiezentrum-westbad.de](http://www.therapiezentrum-westbad.de)

## NATURHEILPRAKXIS

## Praxis für Naturheilkunde und Energiemedizin

Marion U. Krause, Heilpraktikerin, Wechseljahreberaterin,  
Altdorferstr. 99, 93093 Donaustauf, Tel./Fax 09403/967230  
Natürliche Hormontherapie i. d. Wechseljahren, Kinderlosigkeit,  
Akute u. chron. Erkrankungen, Kinderheilkunde, Traumabehandlung  
Website: [NaturheilpraxisMarionKrause.com](http://NaturheilpraxisMarionKrause.com)

## SOZIALE DIENSTE

## MOBILE SOZIALE DIENSTE, Inh. Nicole Wiczorek

Hilfe für Jedermann in jeder Lebenssituation.  
Ich biete hauswirtschaftliche Versorgung, Fahrservice,  
Einkaufsservice, Wäschedienst und vieles mehr!  
☎ 0151-21274552 · [mobile.soziale.dienste@googlemail.com](mailto:mobile.soziale.dienste@googlemail.com)

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Praxis für Naturheilkunde & Prävention  
Bewegung – Entspannung – Ernährung

Präventionssport-Kurse  
von Krankenkassen anerkannt  
Beratung in Gesundheitsfragen

Kostenlose tel. Beratung:  
☎ 0941/ 70 55 99 88

[www.naturheilpraxis-eberwein.de](http://www.naturheilpraxis-eberwein.de)



Hildegard Eberwein HP