



Frühlingsgefühle wecken

Ensdorf (rs). Die Gästeführerin des Naturpark Hirschwald Lorna Simone Baier lädt am Samstag, 13. April in Mendorferbuch zu einem tierischen Frühlingsspaziergang ein. Dabei wird sie an ausgewählten Stellen selbstverfasste Kurzgeschichten aus Tierwelt und Frühlingsgefühlen mit Kabarettelementen vortragen. Treffpunkt ist um 14 Uhr bei der Friedhofskirche in Mendorferbuch. Die Strecke ist knapp sechs Kilometer lang und verläuft hauptsächlich auf Forstwegen. Foto: Lorna Beier

► **Anmeldung unter Telefon (01 51) 19 15 99 06 oder per E-Mail an wandern@bergpoetin.eu**

Jugendschutz bei Festen

Sulzbach-Rosenberg (rs). Der Arbeitskreis Jugendschutz beim Gesundheitsamt lädt die Fest- und Kirchwerveranstalter zu einem Infobesuch nach Sulzbach-Rosenberg ein. Dieser findet am Montag, 8. April um 19 Uhr im Rathaus statt. Vertreter der Polizei, der Jugendämter und des Gesundheitsamtes erläutern die verbindlichen Regelungen für den Barbetrieb bei Festen, die gesetzlichen Vorgaben zum Jugendschutz und geben Tipps, wie die Vorgaben konkret umgesetzt werden sollten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

► **Informationen gibt es unter Telefon (0 96 21) 3 96 69.**

Erste Hilfe für Senioren

Freudenberg (rs). Am Freitag, 12. April bietet die Aove im Pfarrheim Wutschdorf den Kurs „Erste Hilfe für Senioren und pflegende Angehörige“ an. Silke Kunz vom BRK Amberg-Sulzbach geht auf folgende Kursinhalte ein: Notfälle bei Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Knochenbrüche nach Stürzen, stabile Seitenlage, Hilfe bei Verbrennungen, Absetzen eines Notrufes und vieles mehr.

► **Anmeldung unter Telefon (0 96 64) 9 53 97 20 oder per E-Mail an info@aove.de.**

Herr Professor auf Visite

Frank Langner alias Prof. Dr. Fritz'l Fußtaps bringt als Klinikclown das Lachen in die Patientenzimmer.

Von Franz Rieger

Birgland. Wenn Prof. Dr. Fritz'l Fußtaps mit einer Kollegin auf Visite unterwegs ist, dann herrscht gute Laune in den Krankenzimmern. Denn der Klinikclown hat die beste Medizin in Gepäck, die weder piekst noch bitter schmeckt, nämlich gute Laune und herzliches Lachen.

So bringt Frank Langner aus Birgland etwas Sonnenschein in den Alltag der Klinikpatienten und ihren Angehörigen. Die Klinikclowns besuchen Kinder, alte und behinderte Menschen und Hospizpatienten. In diesen sensiblen Situationen in einem nicht leichten Umfeld wird somit jeder Auftritt zu einer besonderen Herausforderung. Die Menschen liegen Frank Langner schon immer am Herzen, denn in seinem Hauptberuf kümmert er sich als Pflegedienstleiter bei Regens Wagner in Lauterhofen um ihre Sorgen und Nöte. Aber auch Prof. Dr. Fritz'l Fußtaps ist bis zu 40 Mal im Jahr im Einsatz. „Diese Rolle hat für mich einen sehr hohen Stellenwert, es ist ein Geschenk, das machen zu dürfen“, so der 48-Jährige.

Angekommen in der Klinik wird aus Langner schnell Prof. Dr. Fritz'l Fußtaps. Nach dem



Prof. Dr. Fritz'l Fußtaps bringt viel Spaß auf die ganze Station.

Foto: Frank Langner / Foto Titel: Manfred Lehner

„Warm-Up“ mit dem Spielpartner – Klinikclowns sind immer zu zweit unterwegs – geht es auf die Station, wo es auch mit dem Personal eine kurze Besprechung gibt: Was liegt an, gibt es frisch operierte Patienten und wer braucht heute eine besondere Aufmerksamkeit? Dann geht es los. Wichtige Klinikclown-Regel: Anklopfen und immer nachfragen, ob man eintreten darf, dann improvisieren und viel gute Laune verbreiten.

Clown zu sein ist eine Berufung, Klinikclown zu sein ist aber auch ein Beruf. Die Künstler erhalten eine Gage, entsprechend hoch sind auch beim Klinikclowns Bayern e. V. die Anforderungen. Eine künstlerische Ausbildung im darstellenden Bereich, Fähigkeiten in Clownerie und Improvisation, Empathie im Umgang mit Kranken und Sterbenden und deren Angehörigen sowie allgemeines soziales

Engagement sind Pflicht. Denn schließlich gibt es Unterschiede zum klassischen Clown. „In den Häusern improvisieren wir immer, es ist in jedem Zimmer eine neue Situation, auf die man sich einstellen muss. Einmal ist ein Kind im Zimmer oder auch vier, mal jemand mit Schmerzen, ein anderes Mal tut es der Mutter besonders gut, ihr Kind wieder mal lachen zu sehen“, berichtet Frank Langner aus der Praxis. Aber auch der lustige Prof. Dr. Fritz'l Fußtaps darf traurig sein, sogar sehr traurig, er weint auch mit, wenn ihm danach ist. Wenn die Clownmaske nach besonders anstrengenden Besuchen wie in einem Hospiz fällt, ist Frank Langner besonders das offene Nachgespräch mit dem Spielpartner wichtig.

Nicht nur die Patienten profitieren von den Klinikclowns, auch die Angehörigen. Die Auftritte geben ihnen eine kurze Ver-

schnaufpause und auch etwas Leichtigkeit. „Lachen stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen und gibt neuen Lebensmut. Es fördert den Heilungsprozess im positiven Zusammenspiel von Körper und Seele“, ist Prof. Dr. Fritz'l Fußtaps überzeugt.

Kranken Menschen ein Lachen zu schenken ist die Aufgabe, der sich Klinikclowns Bayern e. V. seit über zwei Jahrzehnten widmet. Inzwischen ist der Verein mit 60 Clowns in knapp 100 Einrichtungen bayernweit tätig. Er finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und Sponsoren. Durch Studien und Öffentlichkeitsarbeit unterstützt der interdisziplinär besetzte wissenschaftliche Beirat den Verein außerdem bei der Fundierung der Wirksamkeit von Clownvisiten.

► **Weitere Infos auf www.klinikclowns.de**

Let's Move! Das Magazin für Indoorsport

Anzeige | Jetzt kostenlos erhältlich | Als Printmagazin oder E-Paper



Jetzt wird es sportlich! Die neue „Let's Move!“ ist da.

Mit der „Let's Move!“ durchstarten

Die neue Ausgabe des regionalen Indoorsportmagazins ist ab sofort in allen Geschäftsstellen der Mittelbayerischen Zeitung und online kostenlos erhältlich.

oc. Die Zeit der trägen Couchtage ist vorbei, jetzt heißt es: runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe! Wer noch etwas Motivation braucht, der wirft am besten vorab einen Blick in die neue Ausgabe des Indoorsportmagazins „Let's Move!“.

Nachdem der Schwerpunkt im letzten Magazin das Thema „Kampfsport“ war, wird es nun etwas softer, aber sicher nicht langweiliger: Es geht um Yoga. Die Welt der Yogis ist nämlich eine schier unendliche!

Die Welt der Yogis

Die Redakteure der Medienfabrik sind dafür in die Geschichte der indischen Yoga-Praxis eingetaucht: Sie haben einen Yogi aus Regensburg begleitet, der mit Yoga sein ganzes Leben verändert hat, und haben sich auf



Motivationsprobleme? Nicht mit uns! Trainingstipps und neueste Trends aus der Fitnesswelt gibt es in der neuen Ausgabe der „Let's Move!“.
Fotos: nd30007 und ivanko80 - stock.adobe.com

der Sportmesse ISPO nach den neuesten Trends rund ums Yoga umgesehen. Noch dazu gibt es Anleitungen zu Asanas für mehr Balance. Doch es geht im Magazin nicht nur um Yoga, sondern auch um Trendsportarten, um Equipment, um Expertentipps und um die richtige Ernährung für Sportler. Obendrein finden Sportbegeisterte und alle, die es noch werden wollen, ausgewählte Adressen und Partner aus der Region: Stu-

dios, Personaltraining, Yogalehner, Physiotherapie, Erholung und vieles mehr.

Sportsgeist verbindet

Jeder, der etwas für sich tut, der alleine oder mit anderen trainiert, leistet etwas Tolles – ganz egal, auf welchem Level er sich befindet. Da passt auch der indische Gruß „Namasté“ gut dazu. Er steht für „Ich verbeuge mich vor dir“ und wird häufig am Ende einer guten Yogaein-

heit gesprochen. Die Bewegung, bei der man die Hände vor dem Herzen faltet und sich verneigt, ist eine Geste der Anerkennung. Respekt und Anerkennung sind wichtige Bausteine im Yoga, aber auch bei allen anderen Sportarten.

► **Die „Let's Move!“ gibt es ab sofort kostenlos in allen MZ-Geschäftsstellen, bei ausgewählten Partnern aus der Region sowie online auf www.m-medienfabrik.de/epaper/lets-move-2019.**

DIE GANZE WELT DES INDOORSPORTS

► Bei der „Let's Move!“ ist der Name Programm. In dem Magazin dreht sich alles um Sport und Bewegung – sei es das klassische Hantelprogramm, Kampfsport, Schwimmen oder Gymnastik.

► In der aktuellen Ausgabe haben sich die Redakteure dem Schwerpunktthema „Yoga“ gewidmet. Yoga ist zwar per se kein Sport, sondern eher eine ganze Lebenseinstellung. Die dynamischen Bewegungen und die Philosophie tragen aber zu

einem deutlich gesünderen Lebensstil bei.

► Erstellt und herausgegeben wird das Magazin von der Medienfabrik, der Contentagentur des Mittelbayerischen Medienhauses.

► Erhältlich ist die „Let's Move!“ in allen Geschäftsstellen der Mittelbayerischen Zeitung, bei ausgewählten Partnern aus der Region sowie online auf www.m-medienfabrik.de/epaper/lets-move-2019.