

Sportliches Neumarkt

Neumarkt (DK) Die fahrradaktivsten Städte und Kommunalparlamente, darunter neben Tübingen, Nürnberg, Ansbach, Hanau, Offenbach am Main auch Neumarkt, wurden kürzlich im Verkehrszentrum Deutsches Museum in München feierlich ausgezeichnet.

Bürgermeisterin Ruth Dornernahm die Auszeichnung für Neumarkt entgegen. Zu der gemeinsamen Abschluss- und Auftaktveranstaltung der Aktion Stadtradeln 2008 und 2009 hatten das Städtetzwerk Klima-Bündnis und die Landeshauptstadt München eingeladen. Als Ansporn, weiterhin das Rad zu nutzen, stellten die Sponsoren die prämierten Städte mit praktischen Fahrrad-Utilitäten, wie wasserdichte Taschen, Helme, Reifen und Bordcomputern aus. Der Klima- und Wetterexperte Dieter Walch bezeichnete in seiner Rede Kommunen als wichtigste Akteure im Kampf gegen den Klimawandel und rief zur Teilnahme am Stadtradeln und der Veränderung eingefahrener Verhaltensmuster auf. Eine Änderung der Gewohnheiten, wie etwa der Umstieg aufs Fahrrad, kann gelingen, wenn sie Spaß mache.

Voraussetzung hierfür sei auch eine gute Fahrradinfrastruktur, wie etwa ein ausgebautes Radverkehrsnetz und Fahrradabstellanlagen. Auch in diesem Jahr sind Mitglieder der kommunalen Parlamente und Bürger eingeladen, während einer dreiwöchigen Aktionsphase im Rahmen des Städte-wettbewerbs Stadtradeln für das Klima und ihre Stadt kräftig in die Pedale zu treten. In Neumarkt wird das Stadtradeln vom 14. September bis 4. Oktober stattfinden. Infos unter Telefon (0 91 81) 51 10 38 oder <http://www.stadtradeln.de>.

Versteigerung von Fundrädern

Neumarkt (DK) Auch heuer versteigert die Stadt wieder Fundfahrräder. Dabei reicht die Palette von relativ neuen Fahrrädern bis zu solchen, die erst eine gründliche Überholung benötigen. Rund 100 Räder stehen am Mittwoch, 13. Mai, um 16.15 Uhr bei der Versteigerung im Städtischen Bauhof, Am Berliner Ring 1, zur Auswahl. Als Auktionator wird wie gewohnt der Leiter des Einwohnermeldeamtes Georg Zeltner fungieren. Für Mängel jeder Art wird dabei keine Haftung übernommen. Die Fundfahrräder können an diesem Tag bereits von 10 bis 15 Uhr im Bauhof besichtigt werden.



Qigong intensiv: Professor h. c. Qingbo Sui leitete die rund 150 Teilnehmer nicht nur praktisch an, sondern wollte auch, dass sie verstehen, um was es bei der Chinesischen Medizin geht. Deswegen hielt er eine kurze Lehrstunde in der Siebentälerhalle ab (links). Neben Vorträgen gab es auch Möglichkeiten, die Übungen auszuprobieren. Drinnen und draußen (oben). Und für weitere chinesische Momente war ebenfalls gesorgt. Fotos: Fehr



„Dietfurt ist energetisch ein besonderer Ort“

Zweites Symposium „Medizinisches Qigong für Gesundheitsförderung und Lebenspflege“

Von Katrin Fehr

Dietfurt (DK) Allein beim Zuschauen und Zuhören kriecht die Entspannung durch den Körper. Zu leiser fernöstlicher Musik bewegen sich etwa hundert Frauen und Männer konzentriert in harmonischen Bewegungen in der Siebentälerhalle. Angeleitet von Qingbo Sui. Der Leiter des LaoShan Zentrums habe eine Stimme, sagt Irmtraud Kerner, die beruhige. „Er ist mit sich im Reinen, die Stimmung stimmt. Das ist eine Kunst.“

Gemeinsam mit einer Freundin verbringt die Augsburgerin das Wochenende in Dietfurt. Zwei Tage Qigong intensiv, Übungen in Gemeinschaft und Vorträge, Gespräche mit anderen Teilnehmern bei Kaffee und Kuchen vom Verein „Von uns für Kinder“, Erfahrungsaustausch. Das sonnige Wetter draußen trägt das Seine dazu bei, aber auch in der Halle – mit chinesischen Dekorationselementen geschmückt – herrscht heiter-konzentrierte Stimmung. Zum zweiten Mal hat das LaoShan Zentrum aus Hamburg zum Symposium „Medizinisches Qigong für Gesundheitsförderung und Lebenspflege“ eingeladen. Gekommen sind rund 150 Teilnehmer von Hamburg bis Bad

Feilenbach, aus der Schweiz und Finnland. Lehrer und Laien, Anfänger und Fortgeschrittene, Ärzte und Therapeuten. Es geht um das Qi, um Atem, um und Gong, die Pflege. Qigong sind gymnastische und meditative Übungen zur Aktivierung der Lebensenergie.

Doch diese fließt nicht nur durch bloßes Zuschauen. Wirkungsvoller sind die Übungen, wenn man sich selbst dehnt und streckt, wenn An- und Entspannung stattfindet. In der Halle oder draußen zu Vogelgezwitscher oder den Begeisterungsrufen jugendlicher Fußballer. Wenn die Bewegungen dem Regenbogen folgen oder die Arme wie durch Wasser nach oben getragen werden. Es geht um Bilder im Kopf und darum, das Meridiansystem anzuregen oder zu regulieren, um Wechselwirkungen, um den Körper und um geistige Bewegung.

Für eine Dietfurterin, die mit einigen Bekannten teilnimmt, ist Qigong „zu ruhig“, wie sie zunächst befürchtet. Die durchtrainierte junge Frau ist für kraftvolle und schnelle Sportarten zu begeistern. Doch schon nach wenigen Stunden sieht es anders aus. „Ich bin überrascht“, sagt sie. Nicht nur über die Intensität, die Vielfalt und die Kraft, die von den



Und alle machen mit: Qingbo Sui, Initiator des Symposiums in der Siebentälerhalle, bei einer Qigong-Übung.

Übungen ausgeht, sondern auch darüber, dass sie Muskelkater hat. „Da gibt es wohl noch Zonen, die sonst nicht gefordert werden.“

Mehr Erfahrung hat Benedikt Spitzer. Der Dietfurter Bäcker praktiziert seit anderthalb Jahren täglich Qigong und ist ein Bewunderer von Qingbo Sui, bei dem er im Franziskanerkloster – ein Gewinn für die Stadt – einen Kurs besucht hat. „Er ist mein Vorbild bei Qigong“, sagt er und spricht ihm „Charisma und eine hohe Glaubwürdigkeit“ zu. Seine Begeisterung für Qigong, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, hat vie-

le Gründe: „Es gibt mir Ruhe und Ausgeglichenheit, ist gut gegen Stress.“ Und die Übungen seien für jede Altersstufe geeignet und hätten ihn, der zwei neue Hüften hat, „positiv unterstützt“, sagt Spitzer.

Vom medizinisch-therapeutischen Nutzen von Qigong ist auch Frank Ament überzeugt. Der Referent und Qigong-Lehrer berichtet von Erfolgen bei Migräne, Bandscheibenvorfällen, Bluthochdruck oder Schmerzen. Dabei geht es ihm nicht darum, die westliche Medizin zu verdammen. Qigong, dem er auch eine „hohe zivilisatorische Qualität“ zuschreibt, wirke vielfach prophy-

laktisch, begleitend, heilend. Doch er kritisiert, dass es keine zertifizierte Ausbildung gäbe. „Da findet auch viel im Graubereich statt.“

Der inoffiziellen Hauptperson, Qingbo Sui, der schon seit fast zwei Jahrzehnten nach Dietfurt kommt und häufig im Kloster über seinen Schriften sitzt, liegt darüber hinaus eine umfassende Abhandlung und Anleitung am Herzen. Doch reine Theorie ist ihm fremd. Praxisnah sind seine Ausführungen über das Qigong-Bewusstsein bei Flügen oder bei langen Autofahrten. „Qigong ist eine Lebenswissenschaft“, sagt er. Letztlich gehe es um die Frage: „Was ist Gesundheit? Wer bin ich?“ Und dafür lohne es sich, Zeit zu investieren. Auch das will er vermitteln.

Konzentriert soll dies wieder spätestens 2011 in Dietfurt möglich sein. Bis dahin sind Wochenendseminare in der Siebentälerhalle geplant. Bei Bürgermeister Franz Stephan, der die Gäste begrüßt hat, hat er schon angefragt. Für Inge Warnholz, Teilnehmerin und Mitglied des Hamburger Vereins, ist das nur schlüssig. Sie schwärmt vom Meditationshaus, aber auch von der Stadt und der Landschaft. „Ich bin mir sicher, dass Dietfurt energetisch ein besonderer Ort ist.“

Fließende Tradition

In der Kastlmühle wird die Laber wieder zur Energiegewinnung genutzt

Von Werner Sturm

Breitenbrunn (DK) Lothar Lanzhammer und seine Ehefrau Anita haben, einer fast dreihundert Jahre alten Tradition folgend, die Kastlmühle in Breitenbrunn wieder belebt und gewinnen ihren Strom aus der Wasserkraft der Wissinger Laber.



Zufrieden und stolz: Lothar Lanzhammer hat mit seiner Frau Anita die Kastlmühle saniert. Fotos: Sturm

Schon vor dem Jahr 1723 befand sich in Breitenbrunn, im heutigen Kastlmühlweg, eine Walkmühle, in die ein unterschlägiges Wasserrad eingebaut worden war. In der damaligen Walkmühle wurden Lodenstoffe hergestellt. Anno 1723 bekam die Mühle einen neuen Verwendungszweck und einen neuen Namen: die

Kastlmühle, auch Kästlmühle genannt. Der Bräuer Simon Kästl beantragte in Breitenbrunn eine Mühle zu errichten und baute die alte Walkmühle völlig um. Für ein Malwerk brauchte man aber mehr Kraft, deshalb musste das Gefälle erhöht werden. Dadurch lag nun der Wasserspiegel der Laber höher als die Straße zum Premerzhöfener Tor, und um Überflutungen vorzubeugen, musste ein Flutgraben am Ortsrand vom Bruckschmied, den Kastlmühlweg entlang, bis zur unteren Schmiede geschaffen werden.

So kam der Premerzhöfener Weg zu seinen zwei Brücken, die noch heute den Betrachter in Erstaunen versetzen. Der Flutgraben, der heute vor dem Anwesen von Lothar und Anita Lanzhammer verläuft, war vermutlich auch das ursprüngliche Bett der Wissinger Laber.

Nach einer wechselhaften Geschichte gelangte die Kastlmühle schließlich im Jahre 1911 in den Besitz der Eheleute Haunschild, den Vorfah-



Lothar Lanzhammer vor dem mehr als 100 Jahre alten Wehr im Garten und der neuen „Fischtreppe“.

ren der heutigen Besitzer. Im Jahre 1920 wurde eine Turbine eingebaut, mit der von 1945 bis 1957 Strom erzeugt und ins Stromnetz eingespeist wurde. Dann ruhte die Stromgewinnung viele Jahrzehnte, bis sich Lothar und Anita Lanzhammer mit dem Gedanken beschäftigten, die Wasserkraft – wie früher – wieder zur Energiegewinnung zu nutzen.

Sie nahmen die Ideen ihrer Vorfahren auf und einige Jahre

später wurden diese in die Tat umgesetzt: Ein Turbinenhaus mit einer Turbine und einem riemenbetriebenen Generator wurde gebaut.

Neben dem mehr als 100 Jahre alten Wehr, das in seinem Originalzustand erhalten wurde, hat Lothar Lanzhammer eine „Fischtreppe“ errichtet, und so treibt die Laber seit diesem Jahr wieder eine Turbine an. Die liefert Strom für den Eigenbedarf der

Familie Lanzhammer und dazu eine kleine Menge zur Einspeisung in das Stromnetz.

Die Kastlmühle wurde von ihren Eigentümern saniert und steht heute prächtig da. Lothar und Anita Lanzhammer freuen sich darüber: „In der Kastlmühle wurde schon vor fast 300 Jahren die Kraft des Wassers genutzt, und dass jetzt die Laber wieder der Stromgewinnung dient ist eine historische Angelegenheit.“