

# Laufen macht glücklich

**NEUERSCHEINUNG** Der Bamberger Marathonportler Bernd Deschauer hat für Neueinsteiger und bereits Trainierte 35 Laufstrecken in der Region zusammengestellt. Das druckfrische Buch ist im Heinrichs-Verlag erschienen.

VON UNSERER MITARBEITERIN  
MARION KRÜGER-HUNDRUP

**Bamberg** – Der vollbärtige Mann strahlt eine Zufriedenheit aus, die sein neuer Buchtitel „Laufen macht glücklich“ nur bestätigt. Und offensichtlich ist der 46-jährige Bernd Deschauer nicht nur mit sich im Reinen, sondern auch superschlank: Er ist 1,85 Meter groß und wiegt gerade mal 70 Kilogramm. „Dabei esse ich alles außer Fisch, auch Süßigkeiten und Pasta!“, sagt der Sozialpädagoge mit einem Lächeln. Er zeichnet an der Fakultät Kommunikationswissenschaften der Bamberger Universität für das Studienmarketing verantwortlich.

Der verheiratete Familienvater von zwei Kindern gibt nun sein privates Glücksgeheimnis bereitwillig weiter. Bernd Deschauer läuft und läuft und läuft. Mindestens fünfmal in der Woche jeweils zwischen zehn und 25 Kilometer. Und wenn es ihn besonders packt, stürmt er auch auf langen Beinen die 42-Kilometer-Marathonstrecke. Oder sogar den Ultra über 100 Kilometer – auch bei Wettbewerben. Dabei kann der Extremsportler sogar noch nachdenken und einen klaren Gedanken fassen: „Beim Laufen habe ich die Idee zu dem Buch entwickelt“, erklärt er.

Schließlich sei Laufen ein Volkssport, den alle Alters- und Bevölkerungsgruppen ausüben: „Etwa 22 Millionen Menschen in Deutschland joggen, betreiben Trailrunning, Marathon“, weiß der Autor. Und was speziell die Bamberger betrifft: „Der nächste Weltkulturerbeauftrag kommt bestimmt!“ Und es sei nie zu spät, mit dem Training zu beginnen: „Man kann selbst bei Regen und im Winter laufen!“, betont Deschauer, der „nie ins Fitnessstudio aufs Laufband gehen würde“, wie er sagt.



Bernd Deschauer präsentiert sein neues Buch auf der Erba-Insel, ebenfalls ein Ausgangspunkt für eine Laufstrecke.

Foto: Marion Krüger-Hundrup

In dem 216 Seiten umfassenden, bebilderten Buch beschreibt Bernd Deschauer seine Lieblingsstrecken in und um Bamberg. Auf Teer oder im Gelände, flach oder bergig, von drei bis 30 Kilometer. Er beschreibt die klassische Hainrunde oder die Tour durch den Michelsberger Wald ins Aurachtal und über die Erba-Insel wie die Strecke über den Kreuzberg nach Kemmern, durch das Ellertal nach Gundelsheim zum Schloss

Seehof. Detaillierte Wegeskizzen und Infokästen mit Angaben über die genaue Kilometerzahl, Schatten, Steigungen, Wegbeschaffenheit, ÖPNV und Parkmöglichkeiten, Kombinationsmöglichkeiten ergänzen die einzelnen Kapitel.

Auch allgemeine Informationen über die richtige Ausrüstung für das Laufen oder einen Trainingsplan fehlen nicht. Und wer schon einige Erfahrungen mit dem Laufen hat, bekommt noch

wertvolle Tipps für die Beteiligung an Wettbewerben im Laufe des Jahres. „Man kann in jedem Alter mit dem Laufen anfangen, erst schnelleres Gehen, wenn die Gesundheit mitspielt, dann fünf Minuten laufen, dann Gepäusche“, rät Deschauer. Und: „Jede Bewegung im Freien macht Freude, man darf sich nur nicht quälen!“ Nach der Lektüre dieses empfehlenswerten Buches möchten auch Neueinsteiger endlich die Laufschuhe schnü-

ren und losrennen. Es genügt jedoch erst einmal der Weg bis in die nächste Buchhandlung, wo das Werk erhältlich ist.

## Über das Buch

Bernd Deschauer:  
Laufen macht glücklich  
Heinrichs-Verlag  
Preis: 14,90 Euro

ISBN: 978-3-89889-231-5.

## KRIMINALITÄT

### Versuchte Tötung einer alten Frau: Tatverdächtige in Haft

**Bamberg** – Nach dem versuchten Tötungsdelikt vom 30. September, bei dem eine 70-jährige Frau schwere Kopfverletzungen erlitten hatte, haben Kriminalpolizei und Staatsanwaltschaft Bamberg eigenen Angaben zufolge zwei Tatverdächtige ermittelt. Zeugen hatten die 70-Jährige aus Bamberg im Eingangsbereich des von ihr bewohnten Mehrparteienhauses in der Pestalozzistraße mit schweren Kopfverletzungen entdeckt.

Wie die Ermittlungen ergaben, hatten die Tatverdächtigen die Frau zuvor dabei beobachtet, wie sie in einer nahegelegenen Bankfiliale einen vierstelligen Geldbetrag am Geldautomaten abgehoben hatte. Sie waren ihr bis zu ihrer Wohnung gefolgt, hatten sie dort von hinten niedergeschlagen und dann das abgehobene Geld gestohlen. „Im Zuge umfangreicher Ermittlungsmaßnahmen konnten die Kriminalbeamten in enger Zusammenarbeit mit der Staatsanwaltschaft Bamberg zwei 37 und 46 Jahre alte Männer als Tatverdächtige ermitteln“, heißt es in einer Pressemitteilung.

Beide Tatverdächtigen haben keinen örtlichen Bezug zu Bamberg. Sie konnten am Montag nach intensiver Fahndung durch

Spezialkräfte im Raum Mittelfranken festgenommen werden.

Am Dienstag erließ der Ermittlungsrichter des Amtsgerichts Bamberg auf Antrag der Staatsanwaltschaft Bamberg Haftbefehl gegen beide Männer.

#### Tipps der Polizei

Im Zusammenhang mit der Tat rät die Polizei:

1. Achten Sie darauf, dass Sie beim Geldabheben unbeobachtet bleiben. Rückt eine Person zu dicht auf, fordern Sie diese auf, zurückzutreten.
2. Zählen Sie niemals für andere erkennbar Bargeld in der Öffentlichkeit.
3. Wählen Sie nach Möglichkeit einen Geldautomaten in einem gut beleuchteten und übersichtlichen Vorraum eines Geldinstitutes.
4. Beobachten Sie ihre Umgebung und eventuell verdächtige Personen aufmerksam und suchen Sie bei verdächtigen Wahrnehmungen die Nähe anderer Personen oder Personengruppen.
5. Sollten Sie einen derartigen Vorfall beobachten oder sich selbst bedrängt fühlen, zögern Sie nicht, den Polizeinotruf 110 zu wählen. *red*

## AUSZEICHNUNG

### Kunstförderpreis für Andreas Thamm

**Bamberg** – Andreas Thamm aus Bamberg ist einer von vier Preisträgern des Bayerischen Kunstförderpreises in der Sparte „Literatur“. Der langjährige FT-Mitarbeiter wurde für seinen Jugendroman „Heldenhaft“ – laut Jury ein trefflich geschriebener Coming-of-Age-Roman – von Kunstminister Bernd Sibler ausgezeichnet. Thamm werbe aus Sicht des siebzehnjährigen Ich-Erzählers Andi das intensive Konflikt- und Gefühlserleben Jugendlicher zwischen erster Liebe, Rauscherfahrung, Handlungsfreiheit, Verantwortungsübernahme, Loyalitätsbekundung, Grenzerfahrung, Schuld- und Vergebungsgeschicht ineinander und bringe

damit den inneren Balanceakt zwischen Innen- und Außenwelt glaubhaft zum Ausdruck. Der Roman ist 2019 beim Verlag Magellan Bamberg erschienen.

„Der Kunstförderpreis in der Sparte Literatur würdigt die kreativen Leistungen unserer Nachwuchsschriftsteller im Freistaat. In ihren tiefgründigen, oft sozialkritischen Geschichten setzen sie sich mit scharfem Verstand und Humor mit unserer



Andreas Thamm

gesellschaftlichen Gegenwart auseinander. Sie schenken uns damit neue Perspektiven und geben uns wertvolle Gedankenanstöße“, wird der Minister in einer Pressemitteilung zitiert.

Jedes Jahr verleiht der Freistaat bis zu 16 Kunstförderpreise. Die ausgezeichneten Künstler der verschiedenen Sparten werden von Fachjurs vorgeschlagen. Die Preise sind mit je 6000 Euro dotiert.

Der 1990 geborene Andreas Thamm aus Bamberg studierte in Hildesheim bis 2014 Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus und arbeitet als Journalist, Autor und Werbetexter. Thamm schrieb Drehbücher und publiziert in Zeitschriften. *red*

## GESCHICHTE

### BaLi/Die Partei wollen „Josef-Prenner-Weg“

**Bamberg** – Die Stadtratsfraktion BaLi/Die Partei unternimmt jetzt den erneuten Versuch, den Fritz-Bayerlein-Weg im Bamberger Südwesten umzubenennen und ihn künftig als „Josef-Prenner-Weg“ zu bezeichnen. Der Weg sei derzeit nach einem Bamberger Maler benannt, der vor und in der Zeit des Nationalsozialismus tätig war, der sich entschieden zum Nationalsozia-

lismus bekannt habe, der offensichtlich und nachweisbar diesem System willfährig gewesen sei und ihm gedient habe und der von offiziellen Repräsentanten der NSDAP mit dem Titel des „Professors“ ausgezeichnet worden sei, heißt es in einer Pressemitteilung.

Der besagte Weg im Südwesten Bambergs soll künftig stattdessen nach dem Bamberger

Mittelschullehrer und SPD-Mitglied Josef Prenner benannt werden. Josef Prenner zählt zu den „Widerstandskämpfern des kleinen Mannes“. Er war zur Zeit des Nationalsozialismus einer Haftstrafe und Misshandlungen ausgesetzt und wurde in ein Außenlager des KZ Buchenwald gebracht, bevor er 1944 wieder nach Bamberg zurückkehren konnte. *red*

## Polizeibericht

### Gegen Bus gefahren – und abgehauen

**Bamberg** – Eine VW-Fahrerin ist am Dienstag kurz nach 13 Uhr in der Kloster-Langheim-Straße bei einer Bushaltestelle gegen einen dort anhaltenden Stadtbus gefahren. Obwohl die Autofahrerin einen Schaden von etwa 1000 Euro hinterlassen hatte, fuhr sie einfach weiter. Während der Anzeigenaufnahme durch die Polizei kam die 27-Jährige dann zur Unfallstelle zurück. Auch an ihrem Pkw ist Sachschaden von etwa 1000 Euro entstanden. Die Frau muss sich wegen Unfallflucht verantworten.

### Münchener Ring: Abtrennung verschoben

**Bamberg** – Am Dienstag gegen 19.40 Uhr stellte die Polizei am Münchener Ring fest, dass in der dortigen Baustelle die Fahrbahnabtrennung um rund fünf Meter verschoben wurde. Der Tatverdacht richtet sich gegen ein größeres Fahrzeug, das von Stegaurach kommend in die Baustelle einfuhr und gegen die Abtrennungen stieß. Täterhinweise nimmt die Polizei unter Telefon 0951/9129-210 entgegen.

### Weidezäune und Schaf gestohlen

**Bamberg** – Zwischen Samstagabend und Dienstagmorgens wurden im Bereich Berliner Ring und Strullendorfer Straße drei spezielle Weidezäune für Schafe und ein Schaf im Gesamtwert von ca. 420 Euro gestohlen. Täterhinweise nimmt die Polizei unter Telefon 0951/9129-210 entgegen.

### Garagenwand mit Graffiti beschriftet

**Bamberg** – Am Dienstagmorgens wurde in der Gundelsheimer Straße festgestellt, dass dort Unbekannte eine Garagenwand mit dem Schriftzug „Keine Macht für Niemand“ besprüht wurde. Der Sachschaden wird von der Eigentümerin auf etwa 300 Euro beziffert. Täterhinweise nimmt die Polizei unter Telefon 0951/9129-210 entgegen.

### Unbekannter klagt Laptop auf Parkplatz

**Bamberg** – Am Montag zwischen 7 und 15.30 Uhr vermaß eine Lehrkraft einer Schule in der Feldkirchenstraße auf dem Lehrerparkplatz ihren Laptop. Als die Geschädigte zu ihrem Pkw zurückkam, hatte den Laptop im Wert von ca. 800 Euro bereits ein Unbekannter mitgenommen.

### Dieb nimmt Bargeld aus Spind

**Bamberg** – Bereits am vergangenen Freitag zwischen 7 und 15.50 Uhr wurde einer Angestellten aus ihrem Spind in einer Firma im Bamberger Norden ein dreistelliger Bargeldbetrag gestohlen. Täterhinweise nimmt die Polizei unter Telefon 0951/9129-210 entgegen.

### Festgenommener hatte Rauschgift einstecken

**Bamberg** – Während am Dienstag ein 22-jähriger Mann aufgrund eines bestehenden Haftbefehls in einer Polizeizelle untergebracht wurde, fanden Polizeibeamte während der Durchsuchung der Bauchtasche des Mannes vier Druckverschlussstücken mit Marihuana und Opiaten. *pol*