

Aus der Region

Intendant unter Vertrag

MAYEN. Es ist besiegelt: Alexander May ist ab dem 1. September 2021 neuer Intendant der Mayener Burgfestspiele. Am vergangenen Mittwoch trafen sich Oberbürgermeister Dirk Meid und der designierte Intendant im Rathaus zur Vertragsunterzeichnung. Der gebürtige Trierer, der mit Ehefrau und zwei kleinen Söhnen in München lebt, beschäftigt sich ab sofort mit den umfangreichen Planungen zu seiner ersten Spielzeit, die er unter dem vielversprechenden Motto „QUERKÖPFE“ präsentieren wird. Unter nahezu 70 Bewerbungen für die neu zu besetzende Stelle der Intendant überzeugte Alexander May mit seinem kreativen und innovativen Konzept. Das Festspielpublikum kann sich auf einen spannenden Spielplan freuen. Neben dem traditionellen Familientheater wird zukünftig auch ein Stück im Angebot sein, das insbesondere Jugendliche zu den Festspielen lockt. Neu wird – unter vielem anderen – auch die Schauspiel-Box sein, die auf kleinstem Raum großes Theater bietet. Musical, Schauspiel, Komödie, Klassiker und ein vielseitiges Extra-Programm sind die perfekten Zutaten für einen Theatersommer, auf den sich das Festspiel-Publikum freuen kann. May für Mayen – passt.

Gesund und fit ins Frühjahr

MAYEN. Gesund und Fit ins Frühjahr heißt es bei der Familienbildungsstätte (FBS) Mayen ab Freitag, 26. Februar (17.30 bis 18.30 Uhr) für jeweils vier Termine (online). Verschiedene Formen von Entschlackung-Reinigungs- und Aufbaukuren können zu Hause nach eigenem Ermessen, im eigenen Tempo und mit der eigenen Muse durchgeführt werden. Sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditationen stehen ebenfalls auf dem Programm. Weitere Informationen sind erhältlich unter: www.fbs-mayen.de

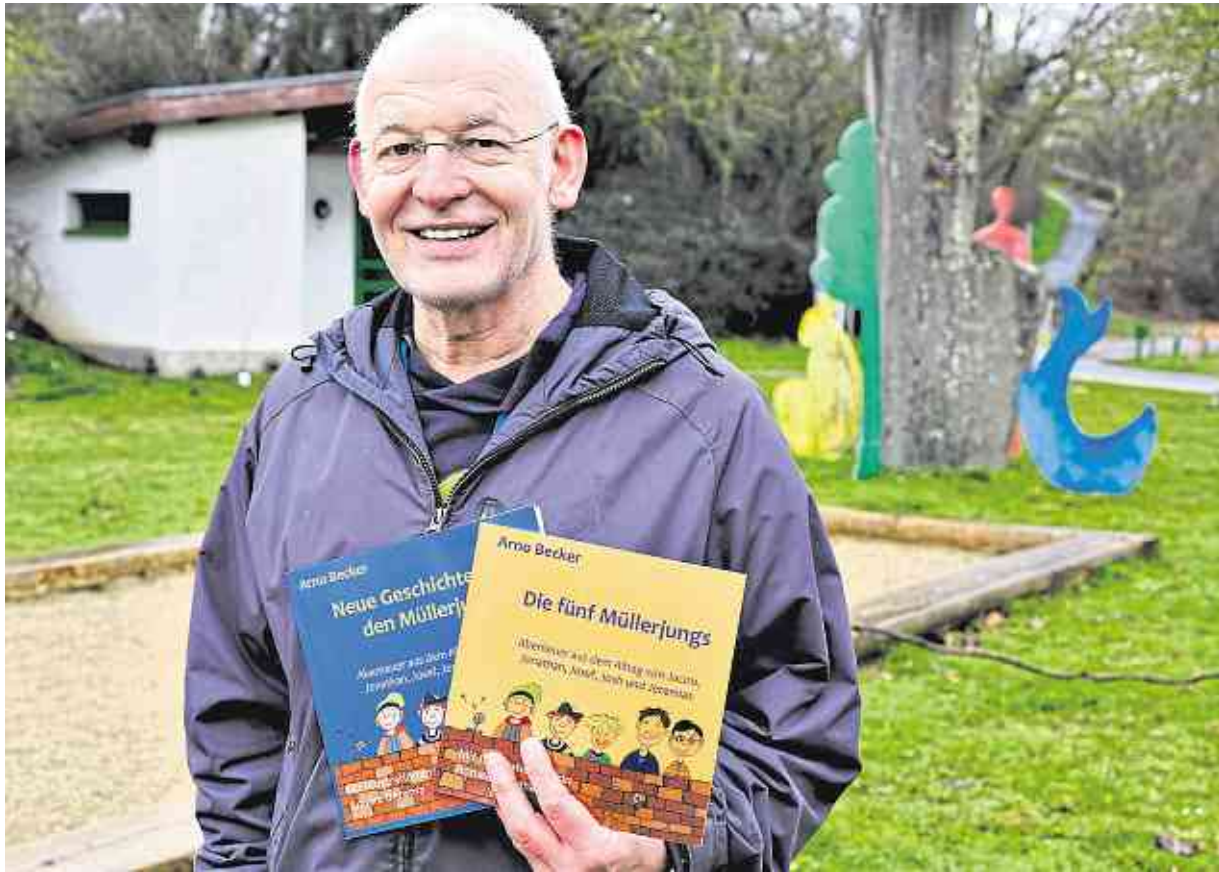
Buch-Tipp AM WOCHENENDE

Geschichten zum Lesen und Weitersagen

Arno Becker zeichnet die Welt der Kinder - mit einem Lächeln und ganz viel Respekt

POLCH -edb- Arno Becker hat sieben Enkelkinder. Ihnen erzählt er Geschichten vom Tag, so wie er es einst selbst als Vater gemacht hatte. Er könnte auch aus seinen Büchern vorlesen, denn seit gut drei Jahren schreibt der 67-Jährige aus Polch Geschichten über „Die Müllerjungs“. Sein pädagogischer Auftrag: Kinder können ihre Probleme durchaus alleine lösen.

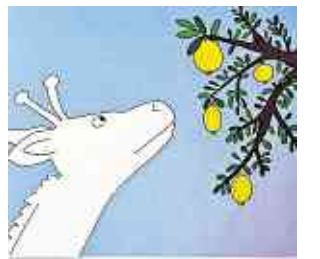
Die fünf Müllerjungs, das sind Jacob, Jonathan, Josef, Josh und Jeremias, leben in Harmonie miteinander - aber manchmal auch nicht. Dann werden sie von Sorgen und Ängsten geplagt, streiten miteinander, werden von anderen Kindern gehänselt oder erleben, wie es Menschen mit Behinderung ergeht. In ihrer kindlichen Logik erklären sie sich die Welt und zaubern dem Leser so manches Mal ein Schmunzeln ins Gesicht. Sowohl Eltern als auch Kindern legt Arno Becker die



Seit seiner Rente hat Arno Becker Zeit, seine Müllerjungs-Geschichten zu schreiben. „Kinder können Probleme sehr gut selber lösen“, lautet seine Botschaft. Foto: Edith Billigmann

Bücher von den Müllerjungs ans Herz. „Nach dem Vorlesen kann man gemeinsam über die Geschichten nachdenken“, empfiehlt Becker. „Sie geben keine direkten Antworten, sondern regen zum Fragen an.“ Darin enthalten sind auch Geschichten mit offenem Ende. Hier kann jedes Kind seiner Fantasie freien Lauf lassen und der Geschichte einen eigenen Abschluss geben.

→ Mehr zu Arno Becker und seinen Müllerjungs auf: www.facebook.com/diefuenfmullerjungs/ www.muellerjungs.de



Mit Illustrationen von Annika Bezema.

Schirmherrin: Mala Dreyer

FÖRDERVEREIN KULTUR IM BAUMARKT

JUBILÄUM 40

- LIVESTREAM - Café Hahn Koblenz - PART 1 -

DIE NIEGELUNGEN •

- LARS REICHOW •
- TOBIAS MANN •
- SVEN HIERONYMUS •
- WILLI & ERNST •
- DÖRTHE DUTT •
- MENINO FEAT. LULO REINHARDT •
- RAMON CHORMANN •

...UND VIELE MEHR!

12. & 13.3.

Sichern Sie sich dazu das Jubiläums-Paket für 29,- €
Café Hahn Jubiläumssekt + Café Hahn Wein + Festungswein + Jubiläums-Los (nur Jubiläums-Los 5,- €) ...viele tolle Preise!

Jetzt unter [WWW.CAFEHAHN.DE](http://www.cafehahn.de)

KULTUR AUF DEM LAND RETTEN

CORONA-FONDS DER KULTURBÜHNE IM BAUMARKT

Treis-Karden. Auf große Resonanz stieß der Aufruf der **röhrig-forum KULTURBÜHNE IM BAUMARKT** durch den **ERWERB VON BÜCHERN UND CD'S** hiesiger Künstler mitzuhelfen, dass nach dem Lock-Down wieder **LIVE-EVENTS** möglich sind. Der Obolus von 10,00 € kommt **VEREINEN, VERANSTALTERN UND KÜNSTLERN ZUGUTE**, die trotz der Risiken schon wieder Veranstaltungen planen. Zur Wahl stehen Bücher und CD's von vielen Künstlern, die schon bei **röhrig-forum EVENTS** begeisterten. Diese eignen sich auch als **GESCHENK-IDEE** oder als **DANKESCHÖN**.

Mehr Infos: forum@roehrig-bauzentrum.de

Informieren auch – über den erweiterten Abhol-Service der **röhrig-hagebaumärkte** im Lock-Down www.roehrig-bauzentrum.de

Im **röhrig FEBRUAR VERANSTALTUNGS-NEWSLETTER** auch weitere **BENEFIZ-AKTIONEN**, z. B. zugunsten **FLY & HELP** sowie schöne **KULTUR-PLANUNGEN** für die kommenden Monate und interessante **RÜCKBLICKE**.

röhrig-bauzentrum | 56253 Treis-Karden | ☎ 02672 680

Die Expansion geht weiter

Boom bei Supermarktimmobiliën: So können Sparer profitieren

(djd). Der Immobilienmarkt in Deutschland boomt seit Jahren und erweist sich auch während der Corona-Pandemie als krisenresistent. Ein Teilssegment sind Supermarkt- und Nahversorgerimmobiliën. Der Lebensmitteleinzelhandel war weder vom Lockdown noch vom Teillockdown betroffen - das Wachstum der Handelsketten geht weiter. Die großen Player sind deshalb ständig auf der Suche nach geeigneten Immobiliën für ihre Expansion. Das gilt nicht nur für die Metropolen und Ballungsräume, auch in kleineren Großstädten und mittleren Städten werden passende Räumlichkeiten gesucht. Da das entsprechende Angebot knapp ist, sind die Preise für solche Immobiliën kräftig gestiegen. Von diesem Boom konnten bislang vor allem Großinvestoren und vermögende Privatanleger profitieren. Die gute Nachricht: Auch private Sparer und Kleinanleger können nun an Supermarktimmobiliën und deren Mietein-

nahmen über den Kauf der DESIAG Obligation (WKN: A3H2ZP) partizipieren. Die DESIAG Deutsche Supermarkt Immobiliën AG baut einen risikoarmen und dennoch renditestarken Bestand an solchen Immobiliën mit Mietern wie Rewe, Aldi und Lidl auf. Die Anleihe hat eine Laufzeit von drei Jahren und eine jährliche Verzinsung von 7,25 Prozent, zu beziehen bei der jeweiligen Hausbank über die Börsenplätze in Frankfurt, Berlin und München sowie über die UBS Bond Port Plattform.

AM WOCHENENDE

- Werbung die wirkt
- Crossmedial für die Region
- 90 % Haushaltsabdeckung

Für Durben schließt sich an der BBS Mayen der Kreis

MAYEN. Petra Durben ist stellvertretende Schulleiterin an der BBS Mayen. Zuvor war sie 14 Jahre an der BBS Wirtschaft Koblenz, deren Schulleitungsteam sie seit 2016 angehörte. In seiner kurzen Laudatio würdigte der Leitende Regierungsschuldirektor der ADD Koblenz, Hubertus Biasias, ihre bisherige Arbeit. Die neue Aufgabe als stellvertretende Schulleiterin in Mayen stellt für Petra Durben eine Rückkehr zu ihren Wurzeln dar, denn neben dem Ende ihrer schulischen Laufbahn als Schülerin mit Abitur, markierte Mayen auch den Startpunkt ihrer beruflichen Karriere. Von einer Ausbildung zur Bankkauffrau über zwei Studiengänge zur Betriebswirtschaftslehre und Wirtschaftspädagogik führte ihr Weg zur BBS Wirtschaft nach Koblenz. Durben schätzt das breit aufgestellte Bildungsangebot der Carl-Burger-Schule in ihrer Funktion als Bundelschule für eine gesamte Region und freut sich auf die vielseitigen Herausforderungen. Im Bild: Schulleiterin Alexandra Birk-Märker (links) und stellvertretende Schulleiterin Petra Durben (rechts). Foto: BBS Mayen

FREIE WÄHLER

DR. RAINER SCHNEICHEL

STARK FÜR MENSCH UND TIER UND FÜR DIE HEIMAT

rainer.schneichel@fwrlp.de

Natürliche Unterstützung für Nerven und Psyche

Die Anforderungen der heutigen Leistungsgesellschaft, die Gedanken an die Zukunft, die beruflichen und familiären Verpflichtungen, der hohe Anspruch an sich selbst, die ständige Erreichbarkeit und fortwährender Zeitdruck sorgen für Hektik und Stress. Man steht pausenlos „unter Strom“.

Raus aus dem Gedankenkarussell

Beruhigungsmittel können den Schlaf fördern. Sie können überreizte Nerven dämpfen, machen tagsüber aber oftmals unerwünscht müde. Die Leistungsfähigkeit wird erneut eingeschränkt. Eine natürliche Alternative ohne „Hang-over“ bieten regelmäßige Entspannungsrituale im Alltag sowie Vitamine und pflanzliche Wirkstoffe, die Nerven und Psyche auf natürliche Weise unterstützen. Ein Beispiel ist Ashwagandha, auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bekannt.

Ashwagandha – der „indische Ginseng“

Ashwagandha wird seit über 3000 Jahren in der Ayurveda-Lehre traditionell als Heilpflanze genutzt. Sie gehört heute zu den am stärksten untersuchten bekannten pflanzlichen Adaptogenen. Adaptogene (engl. to adapt = anpassen) besitzen die Fähigkeit, die Bewältigung von körperlichem und emotionalem Stress zu verbessern, indem sie den Organismus dabei unterstützen, sich Stress-Situationen besser anzupassen. Die Wirkstoffe der Ashwagandha-Wurzel haben einen beruhigenden Effekt bei Überreizung und wirken aufbauend bei Niedergeschlagenheit und Erschöpfung. Das heißt, sie hilft, die innere Balance zu halten. Ashwagandha macht nicht müde und hat sich besonders in Zeiten nervlicher Anspannung bewährt. Sie hilft dem Körper, sich den Anforderungen besser anzupassen, und unterstützt auch einen erholsamen Schlaf.

... und wenn noch Fragen offen sind? Dann fragen Sie die Ernährungsexperten in Ihrem **VITA NOVA Reformhaus**.

Raus aus dem Gedankenkarussell!

- Für Nerven und Psyche
- Beruhigend bei Überreizung
- Aufbauend bei Niedergeschlagenheit

Neuro Balance
Bis-Ashwagandha-Tinktur
Für Nerven und Psyche
mit Aurore-Vitamin C™

*Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

REFORMHAUS REINHARD

Limburg	Tel. 06431 941 51 11	Mayen	Tel. 02651 703 58 70
Bad Camberg	Tel. 06434 7365	Mainz	Tel. 06131 222203
Bad Ems	Tel. 02603 2506	Hanau	Tel. 06181 21741
Andernach	Tel. 02632 42202		