

## „leckerMYK“ bietet regionale Genüsse aus Omas Küche

Aktionswochen vom 19. April bis 5. Mai: Gastgeber aus dem Landkreis locken mit Veranstaltungen und Köstlichkeiten

**Kreis MYK.** Es gibt wohl kaum etwas, das die Menschen so sehr mit wohligen Erinnerungen erfüllt wie der Duft von frisch gebackenem Kuchen, deftigen Eintöpfen oder herzhaftem Braten, die liebevoll von der eigenen Großmutter zubereitet wurden. Aus diesem Grund dreht sich bei den neuen leckerMYK Aktionswochen alles um „Omas Küche“. Vom 19. April bis zum 5. Mai haben regionale Gastgeber, Winzer, Direktvermarkter und Touristiker aus dem Landkreis Mayen-Koblenz 14 einzigartige Veranstaltungen kreiert und organisiert, bei denen man sich in die wohlige Atmosphäre der eigenen Kindheit zurückversetzen und die wohlbekannten Geschmäcker und Düfte aus Großmutterns Küche erleben kann.

Die „leckerMYK Omas Küche Wochen“ bieten eine Vielzahl von Events, die dazu einladen, die Küchengeheimnisse vergangener Generationen zu entdecken sowie in Gemeinschaft und Verbundenheit mit anderen Menschen in kulinarischen Erinnerungen zu schwelgen.

Neben längst vergessenen Gerichten, die dabei auf dem Speiseplan stehen, dürfen sich Interessierte auf ein abwechslungsreiches Angebot freuen, das weit über das Essen hinausgeht. E-Bike-Touren, Essig-Seminare, historische Stadtführungen, Weinerlebnisswanderungen, Planwagenfahrten, Märchnachmittage und Kochkurse bieten Unterhaltung und Genuss für jeden Geschmack.

Und wer obendrein die Vielfalt der regionalen Küche sowie neu interpretierte und mit frischen, saisonalen Zutaten zubereitete Gerichte genießen will, der wird garantiert in zahlreichen teilnehmenden Restaurants im Landkreis Mayen-Koblenz fündig. Ob Klassiker wie Döppekooche, Rouladen oder Kuchen aus Omas Rezeptebuch – eine genussvolle Reise in die Vergangenheit ist bei den Gastgebern mit extra Speisekarte garantiert.

Mehr Infos gibt es online unter [www.leckermyk.de/omaskueche](http://www.leckermyk.de/omaskueche)



Natur, Kulinarik, Emotionen und mehr bieten die „leckerMYK Omas Küche Wochen“. Für alle Infos zu den Veranstaltungen einfach den QR-Code unten scannen.

Fotos: Klaus-Peter Kappest/Dmitrij Anton

### Die Veranstaltungen der „leckerMYK Omas Küche Wochen“ im Überblick:

**19. April, 17 Uhr: Von der Ernte zum Teller: Eine kulinarische Reise durch die „Essbare Stadt“ und Omas Küche.** Ort: Tourist-Information Andernach, Hochstraße 80, 56626 Andernach. Info: Tel. 02632/987948-35 oder E-Mail an [hahn@andernach.net](mailto:hahn@andernach.net)

02606/499 oder E-Mail an [brunnen-klause@web.de](mailto:brunnen-klause@web.de)

E-Mail an [touristik@maifeld.de](mailto:touristik@maifeld.de)

Gondorf. Info: Tel. 02607/8497 oder E-Mail an [info@weingut-doetsch.de](mailto:info@weingut-doetsch.de)

port. Info: Tel. 02605/952371 oder E-Mail an [info@winzerhof-gietzen.de](mailto:info@winzerhof-gietzen.de)

### Gastgeber mit extra Speisekarte in der Aktionswoche:

- Parkhotel „Am Schänzchen“, Andernach, Tel. 02632/920500
- Landhaus Eifelschenke, Arft, Tel. 0160/4315559
- Eifelhotel Fuchs, Boos, Tel. 02656/541
- Historische Mühle Vogel-sang, Brodenbach, Tel. 02605/1437
- Hotel Pistono, Dieblich, Tel. 02607/218
- Landhaus Halferschenke, Dieblich, Tel. 02607/7499154

Wacholderhütte, Langscheid, Tel. 02655/1577

• Restaurant Zur Linde, Mülheim-Kärlich, Tel. 02630/4130

• Löffels Landhaus, Münstermaifeld, Tel. 02605/953773

• Alter Bahnhof Ochtendung, Tel. 02625/9599240

• Alter Bahnhof Polch, Tel. 02654/9869785

• AKZENT Hotel Roter Ochse, Rhens, Tel. 02628/2221

• Restaurant Vulkan Wald-frieden, Wullnach, Tel. 02636/80960

• Hotel „Zur Post“, Welling, Tel. 02654/6311

• GG – Restaurant und Viothek, Winnigen, Tel. 02606/4446021

• Klein's Fronhof, Winnigen, Tel. 02606/435

**20. April, 15.30 Uhr: Kulinarische Naturexkursion – Wacholderheiden erleben und genießen.** Ort: Landhaus Eifelschenke, Hauptstraße 9, 56729 Arft. Info: Tel. 0160/4315559 oder E-Mail an [info@eifelschenke.de](mailto:info@eifelschenke.de)

**24. April, 19 Uhr: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen.** Ort: Alter Bahnhof Polch, Am Bahnhof 5, 56751 Polch. Info: Tel. 02654/9692240 oder E-Mail an [info@alter-bahnhof-polch.de](mailto:info@alter-bahnhof-polch.de)

**27. April, 16 Uhr: Backes & Wein – traditionelles Brot-Backen mit Ausflug in die Weinberge.** Ort: Weingut -1869- Brunnenhof, Moselstraße 58, 56332 Hatzenport. Info: Tel. 02605/952485 oder E-Mail an [service@brunnenhof-hatzenport.de](mailto:service@brunnenhof-hatzenport.de)

**2. Mai, 18 Uhr: Futtern wie bei Muttern mit Weinverkostung.** Ort: AKZENT Hotel Roter Ochse, Hochstraße 27, 56321 Rhens. Info: Tel. 02628/2221 oder E-Mail an [info@roter-ochse.de](mailto:info@roter-ochse.de)

**5. Mai, 10 Uhr: Wandern und Genießen im Kulturpark Sayn.** Ort: Schloss Sayn (Portal Saynsteig), 56170 Bendorf-Sayn. Info: Tel. 0176/81352071 oder E-Mail an [werner.langhals@gmail.com](mailto:werner.langhals@gmail.com)

Alle Details zu den Veranstaltungen gibt es online unter [www.leckermyk.de/omaskueche](http://www.leckermyk.de/omaskueche) oder einfach den QR-Code scannen



**20. April, 18 Uhr: Oma isst ganz schön sauer.** Ort: Restaurant Brunnenklause, Bachstraße 6, 56333 Winnigen. Info: Tel.

**26. April, 17 Uhr: Kulinarische Zeitreise Münstermaifeld.** Ort: Heimat- und Erlebnismuseum, Münsterplatz 4, 56294 Münstermaifeld. Info: Tel. 02605/9615026 oder

**28. April, 15 Uhr: Kräuterwanderung auf Omas Spuren.** Ort: Historische Mühle Vogel-sang, Rhein-Mosel-Straße 63, 56332 Brodenbach. Info: Tel. 02605/1437 oder E-Mail an [info@muehle-vogelsang.de](mailto:info@muehle-vogelsang.de)

**3. Mai, 18 Uhr: Kochkurs „Omas Küche“ – Alte Rezepte neu entdeckt!** Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Bäckerstraße 12, 56727 Mayen. Info: Tel. 02654/6972 oder E-Mail an [info@landfrauen-myk.de](mailto:info@landfrauen-myk.de)

**5. Mai, 16 Uhr: Märchnsonntag im Bioweingut Leyendecker.** Ort: Bio-Ferienweingut Leyendecker, Moselufer 11-13, 56332 Löff-Kattenes. Info: Tel. 02605/84649 oder E-Mail an [info@weingut-leyendecker.de](mailto:info@weingut-leyendecker.de)

## Kreisverwaltung MYK liegt das Wohl der Mitarbeitenden am Herzen

Christina Auer ist die neue Beauftragte für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Kreishaus – Schwerpunkt 2024 liegt auf mentaler Gesundheit

**Kreis MYK.** „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – dieses Zitat des Philosophen Arthur Schopenhauer ist seit jeher die Maxime des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), das seit 2010 ein wichtiger Baustein der strukturierten Personalentwicklung in der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz ist. Seit Kurzem gibt es ein neues Gesicht im BGM: Christina Auer ist die neue BGM-Beauftragte und übernimmt fortan die Ausgestaltung der Gesundheitsförderung für die Mitarbeitenden der Kreisverwaltung. Gemeinsam mit Dorothee Weis, die wie bisher die Veranstaltungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements begleitet, bildet sie das neue BGM-Team.

Christina Auer liegt das Wohl ihrer Kolleginnen und Kollegen in der Kreisverwaltung am Herzen. Was im ersten Moment wie eine abgedroschene Phrase klingt, trifft es aber auf den Punkt. Denn mit Menschen, deren Wünschen und Vorstellungen, aber auch Fragen und Problemen kennt sich die 35-Jährige aus. Lange Zeit zählten Akquise und Personalbetreuung zu Auers Kernaufgaben. Nach Abschluss ihres Dualen Studiums an der Hochschule für öffentliche Verwal-



Das BGM-Team der Kreisverwaltung: Christina Auer (links) und Dorothee Weis.

tung in Mayen war das Eigengewächs der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz von 2011 an in der dortigen Personalabteilung tätig. „Mit meiner neuen Tätigkeit im und für das Betriebliche Gesundheitsmanagement kann ich mich persönlich zu 110 Prozent identifizieren“, sagt Christina Auer, die als

zweifache Mutter stets darauf achten muss, auch selbst gesund und leistungsfähig zu bleiben. „Das bin ich meinen Lieben zuhause schuldig und darum bin ich auch froh, dass der Dienstherr mir durch Unterstützung und präventive Maßnahmen die Möglichkeit gibt, fit, motiviert und letztlich

auch produktiv zu bleiben“, betont die Mayen-Koblenzerin. „Insofern stehe ich voll hinter dem Konzept des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und möchte dies auch an die Mitarbeitenden der Kreisverwaltung weitergeben.“

Dabei ist Christina Auer froh, auf den reichhaltigen Erfahrungsschatz ihrer Kollegin Dorothee Weis aus rund zehn Jahren BGM zurückgreifen zu können. „Die gemeinsame Arbeit macht mir sehr viel Spaß. Wir beide sind eng vernetzt, tauschen uns regelmäßig aus und wägen ab, welche Angebote wir den Mitarbeitenden anbieten können“, berichtet Auer. Neben dem jährlichen Gesundheitstag, dem Blutspendetermin und der Gripeschutzimpfung wird der Schwerpunkt in diesem Jahr auf dem Thema „Mentale Gesundheit“ liegen. Diesen Fokus erachten die beiden BGM-Beauftragten als fundamental in Zeiten von Digitalisierung, demografischem Wandel und Fachkräftemangel, in denen es immer wichtiger wird, eine höhere Stresstoleranz und Resilienz zu entwickeln. „Es ist uns besonders wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Bedürfnisse mit den Anforderungen von außen in Einklang bringen können,

Belastungsspitzen aushalten und dabei die eigenen Ziele im Blick behalten“, erläutert Christina Auer die Auswahl des Themenschwerpunktes.

Die beiden BGM-Beauftragten der Kreisverwaltung verstehen das Betriebliche Gesundheitsmanagement – zu dem in der Kreisverwaltung auch sportliche Mitmachaktionen, regelmäßige Gesundheitschecks, Ernährungsschulungen, Anleitungen zur Bürogymnastik, ein ergonomischer Arbeitsplatz sowie das Angebot von flexiblen Arbeitszeitmodellen gehören – als ganzheitlichen, strategisch ausgerichteten Entwicklungsprozess mit dem Ziel, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch bei steigenden Belastungen gesund, leistungsfähig und motiviert bleiben. Das BGM-Angebot wird dabei stetig weiterentwickelt – schließlich verändert sich auch die Arbeitswelt stetig und bringt immer neue Herausforderungen mit sich. „Unser Ziel war und ist es, ein passgenaues Betriebliches Gesundheitsmanagement zu gestalten. Dies gelingt am besten in Zusammenarbeit und im direkten Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen der Kreisverwaltung. Darum sind Wünsche und Anregungen immer herzlich willkommen“, betont Christina Auer.



### Die Bekassine

Eine seltene „Himmelsziege“

Einst war die Bekassine auch auf dem Maifeld beheimatet. Mittlerweile sieht man den stark bedrohten Schnepfenvogel nur noch selten in Mayen-Koblenz, nämlich insbesondere dann, wenn der Kurzstreckenzieher seine Winterquartiere im Südwesten Europas aufsucht und wieder verlässt. Dann kann man die Bekassine mit ihrem charakteristischen langen Schnabel, dem kräftig hell und dunkel gestreiften Oberkopf sowie den hellen Längsstreifen auf dem Rücken mit etwas Glück in den Thürer Wiesen beim Rasten entdecken. Weil die Schwanzfedern der Männchen beim Balzflug ein meckerndes Geräusch erzeugen, wird die Bekassine übrigens auch Himmelsziege oder Meckervogel genannt.

