

## Das Mädchen\* MusikCamp Regensburg findet in diesem Jahr digital statt

**Regensburg** - Das Mädchen\* MusikCamp Regensburg wird seit sechs Jahren vom Amt für kommunale Jugendarbeit, vertreten durch die Jugendzentren, die Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V. mit dem Jugend- & Familienzentrum Kontrast sowie die Evangelische Jugendsozialarbeit (EJSA) und den Verband für Popkultur in Bayern e.V., veranstaltet.

Dabei sollen Mädchen\* (FLINT= Frauen\*Lesben\*Inter\*Nicht-binär\*Trans\*) gefördert werden und die Möglichkeit erhalten, in geschützten Räumen und angeleitet von Dozent\*innen an ihrer Liebe zur Musik zu arbeiten. In seiner Kontinuität ist dieses Projekt einzigartig in ganz Bayern. Anmelden können sich Mädchen\* von 12 bis 18 Jahren. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Für das Onlineformat des Mädchen\* MusikCamps konnten Rapperin Taiga Trece (München), Sängerin Claudia Zormeier (Regensburg) und die Tanzlehrerin Paulina Lemper (Regensburg) für die Workshops Songwriting und Rap, Gesang sowie Modern Dance engagiert werden.

Täglich treffen sich die Dozent\*innen und Teilnehmer\*innen zum gemeinsamen Warm-up und gehen im Anschluss virtuell in die jeweiligen Workshops. Dort gibt es sowohl Gruppen- und Einzelcoachings als auch einen „Thekenbereich“, wie man ihn aus den Jugendzentren kennt. Dieser wird von Mitarbeiter\*innen der teilnehmenden Jugendzentren betreut.

Die Mädchen\* können abseits von Konventionen, Erwartungen und Leistungs-

druck Neues ausprobieren und sich Feedback von Profis aus der Musikbranche holen. Die Anmeldung kann unter Tel.:

507-3551 oder E-Mail: [juz.fantasy@regensburg.de](mailto:juz.fantasy@regensburg.de) erfolgen. Mehr Infos unter [www.maedchenwaen.de](http://www.maedchenwaen.de).



Rapperin Taiga Trece mit einer Teilnehmerin des Mädchen\* Musik Camp 2020

FOTO: REGENSBURG/MARTINA SPÖRL

## Du kannst nicht ewig schweigen!

**Regensburg** - Was, wenn jemand seit 22 Jahren ein dunkles Geheimnis hütet? Und was, wenn dieser Mensch dement wird und es unabsichtlich preisgibt?

Seit 40 Jahren schon ist Elisabeth mit Friedrich verheiratet - glücklich, trotz einiger Schicksalsschläge. Auch seine Alzheimerkrankung kann ihre Liebe nicht erschüttern. Doch eines Abends ist er besonders verwirrt. Während ei-

nes TV-Beitrags über den seit 22 Jahren ungeklärten Mord an der besten Freundin ihrer Tochter gibt er Verstörendes von sich. Er erwähnt Details, die er gar nicht kennen dürfte. In Elisabeth regt sich ein schlimmer Verdacht!

Der fesselnde Thriller „Wenn das Licht gefriert“ von Roman Klementovic verspricht Spannung bis zur letzten Seite.



Blizz verlost...

... drei Thriller „Wenn das Licht gefriert“ von Roman Klementovic.

Teilnehmen bis 09.03., 24 Uhr, unter [www.blizz-regensburg.de/gewinnspiel](http://www.blizz-regensburg.de/gewinnspiel). Stichwort: Schweigen. Rechtsweg ausgeschlossen. Alle Gewinne müssen direkt beim Blizz abgeholt werden.

## Stoffwechsel Zentrum: Darmflora stärken

Wer einen gesunden Stoffwechsel bzw. Hormonhaushalt haben oder gar abnehmen möchte, braucht ein gesundes Mikrobiom

**Regensburg** - Ob Übergewicht, Blähbauch, Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen - wenn es dem Darm nicht gut geht, leidet der gesamte Körper und mit ihm der Stoffwechsel.

„Im Darm lebt ein Mikro-Universum an Darmbakterien: das Darm-Mikrobiom! Egal ob bei Reizdarm-Syndrom, Übergewicht oder diversen anderen Befindlichkeitsstörungen, die Darmbakterien haben einen großen Einfluss auf unseren Körper bzw. Stoffwechsel und ermöglichen Rückschlüsse auf die Gesundheit und die Ursachen für Beschwerden“, erklärt Markus Bauer vom Stoffwechsel Zentrum Regensburg im Castra Regina Center. Bei Patienten wird daher ein genauer Blick auf das individuelle Darm-Mikrobiom geworfen, mit dem Ziel, den Stoffwechsel gezielt zu verbessern. Laut Egon Hartweg, ebenfalls Experte vom

Stoffwechsel Zentrum Regensburg, stellen diverse Studien fest, dass das Darm-Mikrobiom möglicherweise sogar einer der wichtigsten Akteure im endokrinen System ist. „Das endokrine System ist die Ansammlung von Organen, welche für die Hormone und Fettverteilung verantwortlich sind. In diesem System kann man sich das Mikrobiom wie ein Dirigent im Zentrum des Orchesters vorstellen. Es gibt den Ton an und produziert nicht nur Hormone, sondern entscheidet auch, wie viel von jedem Hormon gebildet und freigesetzt werden soll und letztendlich auch, wie viel Gewicht bzw. Reserve der Körper speichert“, erklärt Hartweg. Gerät das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, könne sich das auf den gesamten Hormonhaushalt und natürlich auch auf den Stoffwechsel und auf das Gewicht auswirken. Mehr Infos: Tel.: 0941/78848607.



Dem Mikrobiom im Darm schreiben Wissenschaftler eine wichtige Bedeutung für die Gesundheit zu  
FOTO: ROMARIO IEN/ADOBESTOCK

Alle weiteren Informationen zu unseren Click & Collect-Partnern finden Sie unter [www.blizz-regensburg.de/Branchenverzeichnis](http://www.blizz-regensburg.de/Branchenverzeichnis)

Click & Collect

Die Bierothek® Regensburg

KARE REGENSBURG

Modehaus Schäfer

Wie im Himmel

Bayerland Harmonika

COLONEUM Antik - Alwin Homeier

étagère Elisabeth Eger

Pfannen Metzger

EP:Schuller GmbH

Ladenviertel

Blumen Weis

euronics Hammedinger

Goldene Zeiten Juweliers

Riembauer Terrassenüberdachung- und Markisen Center

SPORT EXTREME

Gärtnerei Blumen Bendler

Socken-Sepp

Wollmarkt Regensburg

**DIE NACKTEN FAKTEN**

**Wir sprechen aus,**  
was **Regensburg**  
und die **Region** denken.

**gong fm**

- Organe verkaufen?  
- Partner ausspionieren?  
- Sexfilm gedreht?

Mo - Fr  
ab **7:07** Uhr