

# Musik und Seele Selbstbestimmt leben und gut umsorgt sein

Duo Oublivoque spielt am **17. MAI**

**LEIPZIG.** Dieser Nachmittag ist einer oft überhört Stimme der Musikgeschichte gewidmet: Am Sonntag, 17. Mai, geht es ab 14 Uhr um jene Komponistinnen, die im frühen 19. Jahrhundert für Gesang und Gitarre schrieben und deren Werke bis heute nur selten auf der Konzertbühne erklingen. Gespielt werden sie in der Leipziger Grieg Begegnungsstätte vom Duo Oublivoque. Im Mittelpunkt stehen bei dem Konzert unter dem Titel „Überhaupt, was seelenberührend ist, das ist Musik“ Annäherungen an die poetische Welt von Ludwig Tieck, Johann Wolfgang von Goethe oder Novalis, komponiert unter anderem von

Louise Reichardt, die mit den Dichtern persönlich verbunden war. Ergänzt wird das Programm durch Lieder auf Texte weiterer Dichterinnen und Dichter sowie durch Solowerke für Gitarre aus derselben Zeit. Die intime Kombination des Gesangs und Marie-Therese Mehler und dem Klang eines originalen Instrumentes des neapolitanischen Gitarrenbauers Gennaro Fabricatore aus dem Jahr 1823 (gespielt von Jörg Holzmann) lässt die Sehnsucht, Innerlichkeit und mystische Symbolkraft der Gedichte dabei in einer einmaligen Klangästhetik aufscheinen.

Infos: [www.edvard-grieg.de](http://www.edvard-grieg.de)



Musik von Komponistinnen aus dem 19. Jahrhundert wird am 17. Mai zu hören sein. Grafik: Jörg Holzmann

## Wandertour am 13. Mai

**LEIPZIG.** Die Wanderschuheschnür heißt es am Mittwoch, 13. Mai: Dann lädt der Allgemeine Leipziger Wanderverein zur öffentlichen Wanderung „Vom Chemnitztal zum Muldentälchen“ ein. Die geführte Wanderung verläuft von Hohenkirchen über Görztzhain und durch das romantische Wiedertal nach Wechselburg. Die kaum an-

spruchsvolle Strecke beträgt etwa 15 Kilometer – mit Imbissversorgung zum Mittag. Treff für Interessierte ist 9 Uhr in der Osthalde vom Leipziger Hauptbahnhof. Die Fahrt erfolgt mit Bahn und Bus nach Hohenkirchen. Im Vorfeld sind Teilnahmeldungen erwünscht unter Tel.: 0341 8632830 oder E-Mail: [wanderungen@leipzigwandert.de](mailto:wanderungen@leipzigwandert.de).

Die **AZURIT SENIORENZENTREN** in Leipzig stellen sich vor

**LEIPZIG.** Die AZURIT Seniorenzentren in Leipzig stehen für modernes Wohnen im Alter, individuelle Betreuung und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. An den Standorten Grünau, Schönefeld und Gohlis finden Seniorinnen und Senioren ein neues Zuhause, das Sicherheit, Lebensqualität und persönliche Freiheit miteinander verbindet.

### DER MENSCH STEHT IMMER IM MITTELPUNKT

Im Mittelpunkt steht dabei stets der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen, Gewohnheiten und seiner Lebensgeschichte. Die Bewohnerinnen und Bewohner behalten ihren gewohnten Alltag so weit wie möglich bei und werden dort unterstützt, wo Hilfe benötigt wird. Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle willkommen, verstanden und gut aufgehoben fühlen.

Ein besonderes Merkmal der AZURIT Einrichtungen ist das Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz. In sogenannten offenen behüteten Bereichen wird ein geschütztes, gleichzeitig frei gestaltbares Lebensumfeld geboten. Hier können sich die Bewohnerinnen und Bewohner möglichst selbstbestimmt bewegen und ihren eigenen Rhythmus leben.

Neben professioneller Pflege bieten die Häuser ein vielfältiges Angebot an Freizeit, Gemeinschaft und Serviceleistungen. Von gemeinschaftlichen Aktivitäten über hausinterne Dienstleistungen bis hin zur medizinischen Betreuung entsteht ein ganzheitliches Versorgungskon-



Ein individuelles Zuhause mit einem starken Gemeinschaftsgefühl: Das AZURIT Seniorenzentrum Palais-Balzac in Gohlis ist eines von drei Seniorenzentren in Leipzig. Foto: AZURIT

zept, das Lebensqualität in den Mittelpunkt stellt.

Auch als Arbeitgeber stehen die AZURIT Seniorenzentren für ein wertschätzendes Miteinander, moderne Arbeitsbedingungen und Entwicklungsmöglichkeiten. Engagierte Mitarbeitende finden hier ein Umfeld, in dem Teamarbeit, Menschlichkeit und Professionalität gleichermaßen gelebt werden. Die

AZURIT Seniorenzentren laden Interessierte herzlich ein, die Einrichtungen kennenzulernen und sich dabei selbst ein Bild vom Leben und Arbeiten zu machen.

• AZURIT Seniorenzentrum Palais-Balzac in Gohlis; AZURIT Seniorenzentrum Haus Immergrün in Grünau, AZURIT Seniorenzentrum Schönefeld; Infos: [www.azurit-gruppe.de](http://www.azurit-gruppe.de)

ANZEIGE

## Klinikum St. GEORG PATIENTENINFOABENDE

in der Stadtbibliothek Leipzig Wilhelm Leuschner-Platz 10-11 | 04107 Leipzig:

Montag, 18. Mai 2026 | 17 Uhr  
**Gesund Reisen**  
Risiken kennen, richtig vorsorgen

im Klinikum St. Georg | Haus 11.1 (BIZ)  
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig:

Mittwoch, 20. Mai 2026 | 17 Uhr  
**Ich habe einen Notfall - was jetzt?**  
Was passiert, wenn ich Hilfe rufe und was kann ich selbst tun?

Mittwoch, 27. Mai 2026 | 17 Uhr  
**Refluxkrankheit**  
Was gibt es Neues in der Therapie?

[www.sanktgeorg.de](http://www.sanktgeorg.de)

## Fleischerei Reißaus

Unser Angebot für die Woche vom 11.05. - 16.05.2026

Schweinekotelett 100 g <b>0,49 €</b>	Montag - Mittwoch Pizzafleischkäse 100 g <b>1,28 €</b>
Poltawer/Kochsalami 100 g <b>0,89 €</b>	Freitag und Samstag Rouladen aus der Rinderkugel 100 g <b>1,59 €</b>

Angebote solange der Vorrat reicht!

Unsere Filialen: Am Ratzelbogen/Kiewer Str. in Leipzig-Grünau  
• im NORMA in Schkeuditz, Modelwitzer Str. 1 • in Taucha, Poststraße 1

## Kostenlos Regional Aktuell Sachsen Sonntag SACHSEN SONNTAG

Gesundheit

ANZEIGE

# Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen: Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhilfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking<sup>3</sup> ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen



Voll im Trend: Neue Einschlafhilfe von Baldriparan startet in Deutschland durch.

dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

### Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im

menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.<sup>1</sup> Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des

Nervensystems bei<sup>1</sup>, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.<sup>1</sup> Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies

zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

### Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die

Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

### Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1 Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**<sup>2</sup> So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)

[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)