

AUS FORCHNERS FEDER



Am Montag ist Feiertag – und die Abfallentsorgung verschiebt sich

LEIPZIG. Der Pfingstmontag, 25. Mai, ist ja bekanntermaßen ein Feiertag – und da verschieben sich natürlich auch wieder die (regulären) Termine der Abfallentsorgung in Leipzig. Dies teilt der Eigenbetrieb Stadtreinigung Leipzig mit.

Demnach werden die für den Pfingstmontag – also den 25. Mai – geplanten Touren auf den Dienstag, 26. Mai, verlegt – in der Folge rücken dann in der anstehenden Woche auch alle an-

deren Termine entsprechend nach vorn. Und dies gilt schließlich dann auch bis zu den Touren am Freitag, 29. Mai, die sich dann am Samstag, 30. Mai, auf den Weg machen. Diese Verschiebungsregelung übernimmt auch die Abfall-Logistik Leipzig GmbH als Entsorger der Blauen Tonnen sowie der Gelben TonnenPLUS.

Infos: www.stadtreinigung-leipzig.de



MENSCHEN UND GESCHICHTEN VON JENS WAGNER

Gleich zwei musikalische Ausblicke und eine Erinnerung

Vorhang auf hieß es dieser Tage im MDR-Studio am Leipziger Augustusplatz – und zwar für die Saison 2026/2027 vom MDR-Sinfonieorchester, MDR-Rundfunkchor und MDR-Kinderchor. Die steht unter dem Motto „Märchen, Mythen und Legenden“, informierten die drei Chefdirigenten und Künstlerischen Leiter **Josep Vila i Casañas** (MDR-Rundfunkchor), **Dennis Russell Davies** (MDR-Sinfonieorchester) und **Alexander Schmitt** (MDR-Kinderchor). Es geht also in die 60 Konzerte in ganz Mitteldeutschland um zauberhafte Geschichten, geheimnisvolle Klangwelten und große musikalische Erzählungen mit regionaler Verwurzelung. Bemerkenswert: Die Spielzeit 2026/27 markiert zugleich die letzte Saison von Chefdirigent Dennis Russell Davies beim MDR-Sinfonieorchester. In sieben Programmen präsentiert er noch einmal seine außergewöhnliche stilistische Bandbreite. Sie startet am 5. September im thüringischen Suhl und am 13. September im Gewandhaus zu Leipzig – da mit **Robert Schumanns** Oratorium „Das Paradies und die Peri“.



Sie stellen die Spielzeit 2026/2027 vor: Josep Vila i Casañas, Dennis Russell Davies und Alexander Schmitt (v.l.). Foto: Hagen Wolf

„Kalispéra Thessaloniki!“ Unter diesem Motto steht der 31. Leipziger Opernball am 24. Oktober – und er feiert damit eine langjährige Städtepartnerschaft mit einer griechisch inspirierten Ballnacht. „Dieser Ball wird einmal mehr für gelebte europäische Verbundenheit stehen und – wie in jedem Jahr – Begegnungen schaffen, die sich zu echter Freundschaft entwickeln können. Ich freue mich darauf“, sagt **Vivian Honert-Boddin**, Geschäftsführerin der Opernball

Leipzig Production GmbH. Der Hintergrund: Seit stattlichen 42 Jahren gibt es die freundschaftlichen Bande zwischen den Städten Leipzig und Thessaloniki. Und weil dies ein richtig guter Grund zum Feiern ist, war in diesen Tagen auch der griechische Botschafter **Alexandros Pappoannou** beim Opernball-Organisationsteam zu Gast, um Details zur Zusammenarbeit und begleitende Maßnahmen zum Ball zu besprechen. Ach ja: Traditionell steht auch der gute Zweck im Mittelpunkt des rauschenden Ballabends. Die Tombola zugunsten der Stiftung „Leipzig hilft Kindern“ unterstützt soziale Projekte für Kinder und Jugendliche in der Region. Im vergangenen Jahr konnten dank der Unterstützung des Ballpräsentators Porsche, zahlreicher regionaler Preisstifter und des Engagements der Ball-

gäste 150 000 Euro gesammelt werden. Auch **Trude Richter** hat nun einen Erinnerungsort: An der letzten Wohnstätte der Leipziger Schriftstellerin in der Windmühlenstraße 16 hat in diesen Tagen die Initiative Künstlerspur eine Ehrenplakette enthüllt. In bewegenden Worten erinnerte **Dr. Helmut Markov** im Beisein zahlreicher Leipzigerinnen und Leipziger an die Autorin und tapfere Persönlichkeit, die vor mehr als 125 Jahren geboren wurde. Trude Richter war eine feste Größe des literarischen Lebens in der Messestadt – dabei wurde ihr in der DDR untersagt, über den (selbst erlebten) Gulag zu sprechen oder gar zu schreiben. Und sie hielt sich lange daran – so erlebte Trude Richter das Erscheinen ihrer Erinnerungen unter dem Titel „Totgesagt“



Nach dem Opernball ist vor dem Opernball: Vivian Honert-Boddin bei der Arbeit. Foto: André Kempner

nicht mehr. Dieses 1989 erschienene Buch berührt noch heute außerordentlich – dies zeigte auch die Enthüllung der Gedenkplakette: Hier las die Stu-

dentin **Elli Neuhaus** aus Trude Richters Erinnerungen, dazu umrahmte die Mezzosopranistin **Alexandra Röseler** die Erinnerung musikalisch..



Enthüllten die Erinnerung an Trude Richter: Alexandra Röseler und Dr. Helmut Markov. Foto: Traudel Thalheim

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt



Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagsorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und

erhöhtem Magnesiumbedarf.¹ Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.

2. Vermehrte Ausscheidung Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu

30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.²

Ein Teufelskreis: Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Ma-

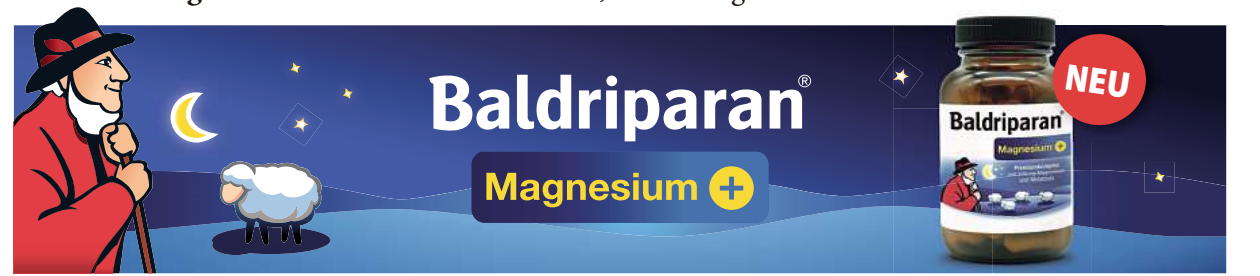
gnesiummangel kann anfälliger für Stress machen.¹

Neu von der Expertenmarke Baldriparan Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine geziel-

te Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesium-bisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei – eine wertvolle Unterstützung, wenn Stress zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führt.

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium PLUS** (PZN 19927389) www.baldriparan.de



Spalt

Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke: **Spalt Schmerztabletten** (PZN 08689834)

Spalt

www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • *Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19(2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfinden