

MENSCHEN UND GESCHICHTEN VON JENS WAGNER

Fünf Preise, ein Siegerpokal, eine neue Chefin und eine Spende

Glückwunsch! Die Schülerzeitung FTSZ der Grundschule forum thomanum in Leipzig hat beim sächsischen Jugendjournalismuspreis gleich fünf Auszeichnungen abgeräumt. Die Zeitung, die seit zwölf Jahren von Lehrerin **Antje Auspurg** betreut wird, belegte mit ihrer Gesamtausgabe den zweiten Platz. Besonders erfolgreich war **Schüler Johann**: Sein Porträt über den Thomaskantor **Andreas Reize** erhielt sowohl den Sonderpreis Kulturjournalismus als auch den dritten Platz in der Kategorie Einzelbeitrag (6 bis 10 Jahre). In der Kategorie Foto und Illustration räumte die Grundschule gleich doppelt ab: **Ella** gewann mit „Der verrückte Robo“ den ersten Platz, **Moritz** sicherte sich mit „Das Rennen der Rasenmäherschildkröten“ Platz zwei.

Da war er aber unschlagbar rasant unterwegs, der „SOS-Express“: Das Team der Sport Oberschule Leipzig hat damit die 17. Auflage des MITGAS-Schüler-Raftings gewonnen. Den zweiten Platz erreichten „Die Wiederitzscher“ von der Oberschule Wiederitzsch ebenfalls aus Leipzig, auf dem dritten Rang kam das Team „JWG“ vom Johann-Walter-Gymnasium aus Torgau ein. Den Siegerpokal übergaben **Mario Grimm**, Sponsoringverantwortlicher von MITGAS, und **Olaf Schlegel**, Bürgermeister der Stadt Markkleeberg. Das Event erfreute sich auch in diesem Jahr einer hohen Nachfrage. **Mario Grimm** betont: „Dass alle Startplätze bereits nach nur zwei Tagen vergeben waren, zeigt, wie beliebt die Veranstaltungsserie bei den Schu-

len ist. Mit knapp 70 angemeldeten Teams haben wir ein außergewöhnliches Interesse erlebt. Besonders erfreulich ist, dass wir die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Kanupark Markkleeberg um weitere zwei Jahre bis 2028 verlängern konnten – das ist ein starkes Zeichen für die Zukunft dieses einzigartigen Wettbewerbs.“ Das ist doch mal ein Signal! Die ZSL-Betreibergesellschaft hat die gesamten Cateringeinnahmen vom Heimspiel der DHfK-Handballer gegen die MT Melsungen weitergereicht und zwar an den grün-weißen Handball-Nachwuchs. Und da kam eine stattliche Summe zusammen, genauer gesagt waren es 10.110,02 Euro. Die Spende erhält besondere Bedeutung vor dem Hintergrund des Abstiegs der ersten Mannschaft des SC DHfK in die 2. Bundesliga. Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, ein klares Zeichen für Kontinuität und Zusammenhalt zu setzen. „Der Nachwuchs ist die Zukunft des Handballs. Eine nachhaltige Nachwuchsförderung ist die Grundlage für die Entwicklung eines Vereins und dies unabhängig von seiner Ligazugehörigkeit“, betont **Matthias Kölmel**, Geschäftsführer der ZSL. Die Spendensumme ist nicht zuletzt das Ergebnis der großen Unterstützung der Fans – sie haben sie maßgeblich dazu beigetragen, dass ein starkes Zeichen für die Zukunft des Leipziger Handballs gesetzt werden kann. Dazu erklärt ZSL-Geschäftsführer **Philipp Franke**: „Dass wir gemeinsam mit den Fans eine fünfstellige Summe für den Handball-Nachwuchs erzie-



Die Schülerzeitung FTSZ der Grundschule forum thomanum in Leipzig hat bei einem sächsischen Jugendjournalismuspreis fünf Preise abgeräumt. Foto: privat

len konnten, freut uns sehr. Diese Unterstützung zeigt, welchen Stellenwert der Handball in Leipzig hat und wie groß die Verbundenheit mit dem Verein und seiner Nachwuchsarbeit ist.“ Das Helmholtz-Zentrums für

Umweltforschung (UFZ) in Leipzig hat eine neue Chefin: Mit Monatsbeginn hat die Biologin Dr. **Sabine Matthiä** die administrative Leitung übernommen und folgt damit auf Dr. **Sabine König**, die sich im April nach sie-



So sehen Sieger aus – zumindest jene, die das MITGAS Schüler-Rafting 2026 gewonnen haben: Der „SOS-Express“ aus Leipzig bei der Siegerehrung. Foto: Mandy Werner/unikummarketing



Neu an der UFZ-Spitze als Administrative Geschäftsführerin: Dr. Sabine Matthiä. Foto: Sebastian Wiedling

ben Jahren am UFZ in den Ruhestand verabschiedet hatte. „Ich freue mich außerordentlich auf unsere zukünftige Zusammenarbeit.“ Übrigens: Dr. **Sabine Matthiä** kennt sich in der Mes- sestadt schon bestens aus: Von 2016 bis 2024 war sie in Leipzig Geschäftsführerin des Deutschen Zentrums für Integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) Halle – Jena – Leipzig.



Eine Spende für Leipzigs Handball-Nachwuchs: Karsten Günther und Matthias Albrecht konnten den Scheck von Philipp Franke (v.l.) übernehmen. Foto: ZSL

Friedensgebet in der Nikolaikirche

LEIPZIG. Auch in diesem Jahr widmet die Stadt Leipzig gemeinsam mit der Nikolaikirchgemeinde und mit Unterstützung der Deutsch-Japanischen Gesellschaft (DJG) dem Anliegen des Städteternetzwerkes „Mayors for Peace“ ein Friedensgebet. Am 6. Juli, 17 Uhr, sind dazu alle Interessierten in die Nikolaikirche gebeten.

Für die Stadt Leipzig wird Bürgermeisterin Skadi Jennicke ein Grußwort sprechen. Bereits ab 15 Uhr (und bis zum 9. Juli) kündigt die Flagge des Bündnisses – eine weiße Taube auf grünem Grund – am Neuen Rathaus vom Anliegen einer friedlichen Welt ohne Atomwaffen.

Das internationale Städteternetzwerk „Mayors for Peace“ wurde im Jahr 1982 gegründet und geht auf die Initiative der Städte Hiroshima und Nagasaki zurück. „Nie mehr Hiroshima! Nie mehr Nagasaki!“ – ist die Botschaft am „Flaggentag“ des Bündnisses, dem sich weltweit mittlerweile gut 8600 Städte und Gemeinden aus 166 Ländern angeschlossen haben. In Deutschland sind mehr als 900 Mitglieder dem Bündnis beigetreten, Leipzig gehört seit 2005 dazu.

Der jährliche Flaggentag am 8. Juli erinnert an ein Rechtsgutachten des Internationalen Gerichtshofs in Den Haag vom 8. Juli 1996. Darin heißt es, dass die Androhung und der Einsatz von Atomwaffen generell mit den Regeln des humanitären Kriegsvölkerrechts unvereinbar sind.

Das Gutachten ist zwar nicht bindend, aber dennoch von großer Bedeutung: Die Staaten der Weltgemeinschaft werden an ihre „völkerrechtliche Verpflichtung“ gemahnt, weiterhin ernsthafte Verhandlungen zur Beseitigung von Kernwaffen aufzunehmen

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun? Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich we-

niger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn

der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu? **STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG** Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen

Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden. **DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN** Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt

werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinon statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP

NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

100 mg Kapseln – nur 1x täglich

• Verringerung von Müdigkeit (Vitamin B12)
• Für eine normale Herzfunktion (Thiamin)*

30 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Nur 1x täglich
– 100 mg Ubichinon

Verringert Müdigkeit
(Vitamin B12)

Sehr gute Bioverfügbarkeit
– in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €