

Bestatterwerbung



Zum Abschied schiefe Töne von Onkel Hansi?

Bestattungsvorsorge – die letzten Wünsche selbst bestimmen.

HOENSCH
Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst-hoensch.de
Telefon 0341.244 144

STANDORTE IN LEIPZIG:
Zentrale Waldbaurstr. 2a
Leipziger Str. 58
Gohliser Str. 22
Plovdiver Str. 36

Dienstleistungen

HAUSHALTSAUFLÖSUNG
Ihr Profi für Beräumung, Haushalts- & Gebrauchtwaren

- Entrümpelungen von Keller bis Boden, besenrein
- Verrechnung verwertbarer Gegenstände • Antik-Ankauf
- kostenlose Besichtigung

Anruf genügt! Henry Bogk | Tel.: 0341-91858931 | www.beraemungen-leipzig.de

Dachrinnen-, Glas- & Fensterreinigung
Laub entsorgen & Hausmeisterservice
Für Privat & Gewerbe!

Wir sind für SIE da!

senioren-und-gebaeudeservice.de ☎ **0341 / 241 395 76**

Entrümpelung, Kleintransporte, Haushaltsauflösungen u.v.m.
Fa. Slowiak / DIE ZWEI ☎ **(0341) 5642016**

HEINZ HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN LEIPZIG 0176 - 24 348 736
www.heinz-haushaltsaufloesungen.de
Entrümpelung & Beräumung in Leipzig und Umgebung

Wir sammeln Ihre Bücher & Belletristik
auch Hörbücher, CD, LP, Brettspiele, Konsolen u.v.m. **kostenfreie Abholung**
Tel. 0177 / 5011744

Tel. 0177/5011744
Garten- und Landschaftsarbeiten
preiswert • fachgerecht • zeitnahe Ausführung
E-Mail: dele-service@online.de

Tel. 0177 / 5011744
Transportarbeiten & Entrümpelung
Haushaltsauflösungen fachgerecht & zeitnah
E-Mail: dele-service@online.de

BAUMFÄLLARBEITEN MIT SEILKLETTERTECHNIK
Auch ohne Arbeitsbühne erreichen wir jeden Ast!
Fällen – Abtragen – Kürzen
von Bäumen an Problemorten

MATHIAS KÖRNER
WWW.BAUMFAELLER-LEIPZIG.DE
Tel. 0341 3019965 • Mobil 0170 5404049
Sichere Abseiltechnik schützt Ihre Werte.

Geschäftliche Empfehlungen

MÜNZHANDEL
ankaufmuenzen.de
Münzhandel A. Günther, Halle
Merseburger Str. 422 • ☎ **0345 95990950**
Öffnungszeiten: Di.-Do. 10-16 Uhr, Hausbesuche ab 16 Uhr

Transporte / Umzüge

Möbel – Service – Transport
Fa. Elmar Kraus

Umzug schnell • zuverlässig • preiswert

Möbelmontage, Möbelumbau u. Entsorgung
Tel. 0341/4 01 40 82, 4 250 513/514
Weidenweg 5, 04249 Leipzig, www.umzug-kraus.de

Tel.: 6 89 80 50 • 0170/9 03 40 03
– Umzüge – Wohnungsberäumung
– Reinigung – Schönheitsreparaturen
Fa. Kobler • Apelsteinweg 5 • 04316 Leipzig

Hallo Wochenende!

Der Grönemeyers Herbert hat es vor nunmehr auch schon satten vier Jahrzehnten trefflich auf den Punkt gebracht: „Dem Trübsinn ein Ende/ wir werden in Grund und Boden gelacht/Kinder an die Macht!“ Ein Evergreen und Gassenhauer, der genau richtig kommt zu diesem Wochenende – ja, der 20. September ist auch anno 2026 wieder Weltkinderdag. Und einmal mehr will man das Motto umgehend unterschreiben: „Starke Kinder, starke Zukunft!“ Klare Sache, denkt man so bei sich – ohne piffige Kids geht halt irgendwann mal garnix mehr. Da fühlt es sich schon hin und wieder etwas seltsam an, wenn mit einem nur unzureichend unterdrückten Stöhnen von den – ähem – Bildungsausgaben gesprochen wird. Und ähnlich ratlos fühlt man sich, wenn

von „Kinderlärm-Belästigungen“ die Rede ist. Sind Kinder manchmal anstrengend? Klar! Ist dies schlimm? Nö, eigentlich überhaupt nicht. Manchmal genügt schon die Erinnerung daran, dass man ja einst als heranwachsender Zwerg auch so seine Momente hatte, in denen man sich zum Blödsinn hingezogen fühlte. Was gern mal ein gar feines Lächeln auslöst, mit dem es sich ohnehin gut durch das tägliche Leben gehen lässt. Ach ja: „Gebt den Kindern das Kommando/Sie berechnen nicht, was sie tun/Die Welt gehört in Kinderhände“, auch dies singt Herbert Grönemeyer. Und dieses Wochenende wäre doch mal eine gute Gelegenheit, über den tiefen Sinn dieser Worte nachzudenken, findet ...

JENS WAGNER, REDAKTION SACHSEN MEDIEN



Keine Angst vorm Fliegen!

TITELGESCHICHTE: Ein Seminar inklusive Simulatorflug über Leipzig soll Abhilfe bei Flugangst schaffen

LEIPZIG. Der Tachometer zeigt fast 300 Kilometer pro Stunde. Die Turbinen heulen auf. Das Flugzeug steigt in die Luft. Rund 500 Meter pro Minute. Langsam verschwinden Leipzigs Häuser aus dem Sichtfeld. Das Neuseeland ist als blaue Flecken mitten im Grün zu erkennen. Der Blick aus dem Fenster ist allerdings nicht real.

Das Cockpit befindet sich nicht mehrere Kilometer hoch in der Luft, sondern steht am Boden. Genauer gesagt in einer Halle in Markranstädt bei Leipzig. Dort bietet das Flightdeck L.E. neben Erlebnisflügen auch ein Anti-Flugangst-Seminar inklusive Simulator-Flug an. Kann das helfen, die Angst vor dem Fliegen zu überwinden? Es folgt die Probe auf's Exempel.

Der Hintergrund: Jeder Dritte fühlt sich laut Angaben des Vereins Deutsche Angst-Hilfe beim Fliegen unwohl. Rund 15 Prozent der Deutschen würden zu dem unter Flugangst leiden. Aviophobie nennt sich das weitverbreitete Phänomen. Bemerkenswert ist dabei eins: „Flugangst ist nicht die Angst vor dem Flugzeug und meistens auch nicht vor dem Fliegen selbst“, erklärt Silvio Frauenheim. Der 36-Jährige hat selbst jahrelange

Flugerfahrung und leitet im Flightdeck unter anderem die Anti-Flugangst-Seminare an. „Die meisten, die zu uns kommen, haben etwa Angst vor dem Kontrollverlust im Flugzeug, vor dem Unbekannten, vor einem Absturz oder auch vor Höhe.“

Psychologin Marie Agnes Bochmann von der Leipziger Fachpraxis Sprechangst sagt: „Das Erleben von Kontrollverlust im Flugzeug verursacht je nach Verlauf der Lebensgeschichte mehr oder weniger Stress. Jemand mit einem stabilen Vertrauen und innerer Zuversicht in sich selbst und in Bezug auf seine Umwelt wird kaum von Flugangst betroffen sein.“ Auch die Angst vor Unbekanntem spiele laut Frauenheim eine Rolle. Was kann dabei helfen?

„In erster Linie Wissen über das Fliegen und Flugzeuge“, so Frauenheim. Deshalb erklärt er im Anti-Flugangst-Seminar technische Details und warum Flugzeuge das sicherste Verkehrsmittel sind. „Die wichtigen Systeme im Flugzeug sind alle mindestens in doppelter Ausführung vorhanden. Sollte doch mal eines ausfallen, übernimmt das andere.“ Auch die Höhe, in der ein Flugzeug fliegt, müsste nicht abschrecken: „Die Höhe ist



Unterwegs im Flugzeugsimulator: Mit Pilot Silvio Frauenheim kann man da etwas gegen die Flugangst tun. Foto: André Kempner

gut für uns. Dort oben gibt es zumindest keinen Gegenverkehr.“ Zudem mache es die Höhe möglich, auf verschiedenste Szenarien in Ruhe zu reagieren. Auch Gewitterzellen könnten so umflogen werden. Und selbst wenn nicht: „Flugzeuge sind darauf ausgelegt, in der Luft zu sein. Ein Blitzschlag ist einkalkuliert“, bekräftigt er.

Alles Wissen kann ängstliche Fluggpassagiere dennoch nicht immer beruhigen. Und längere Flugpausen könnten zum Unbehagen beitragen. „Angst verstärkt sich durch Vermeidung. Damit wird die innere Annahme aufrechterhalten, dass die auslösende Situation tatsächlich be-

drohlich ist“, ordnet Psychologin Bochmann ein: „Für ein nachhaltiges Beruhigen der Angst braucht es die Konfrontation mit der angstverursachenden Situation.“

Etwa bei einem Simulatorflug: Deshalb steigt man beim Seminar nach dem theoretischen Teil gemeinsam mit Silvio Frauenheim in die Kabine und das Cockpit eines Airbus 320 Neo: ein klassisches Kurz- und Mittelstreckenflugzeug. „Der typische Urlaubsflieger also“, so Frauenheim. Den Simulator in Markranstädt, ein Cockpit sowie ein Teil der Kabine, hat er selbst gemeinsam mit seinem Vater nachgebaut: „Außer Bewegung kön-

nen wir hier alles realistisch nachstellen.“

Er drückt ein paar Knöpfe im Cockpit, das Flugzeug schiebt sich über das Rollfeld des Flughafens Leipzig/Halle. In der Ferne sind die riesigen Antonovs zu erkennen, auf der anderen Seite DHL-Flieger. Wer ab Leipzig in den Urlaub startet, bekommt im Flightdeck also einen realitätsnahen Einblick. Auch das Wetter im Simulator entspricht den echten Bedingungen.

„On runway“ ertönt ein Geräusch. Frauenheim drückt den Schubhebel nach vorn. Technik aus drei Beamern lässt die Landschaft vorbeifliegen. „Das Gehirn denkt, dass wir uns tatsächlich bewegen und steigen“, erklärt der Fluginstructor. Entsprechend heftig könnten die Angstreaktionen bei Teilnehmern ausfallen. „Wir mussten auch schon abbrechen“, erinnert er sich. Regelmäßig fliegt er im Simulator rund 30 Minuten über das Umland. Dann steuert er zurück zum Flughafen Leipzig/Halle und landet die Maschine. Geschafft!

„Das erfolgreiche Erlebnis im Flugsimulator kann eine wirksame Basis sein, sich darauf folgend mit einem Zuwachs an Selbstvertrauen und Vertrauen in die Expertise der Piloten der realen Flug-Situation zu stellen“, erklärt Psychologin Bochmann. Aber es gibt auch Grenzen. Wenn der Flugangst etwa traumatische Erfahrungen zugeordnet liegen, ist laut Bochmann zunächst eine Psychotherapie notwendig.

Zudem empfiehlt sie ängstlichen Fluggpassagieren zur Selbsthilfe eine Klopfftechnik, bei der verschiedene Punkte am Körper beklopft werden. Auch tiefe Bauchatmung, Singen oder Summen könnten beruhigend wirken. Zum Abschluss des Seminars im Simulator gibt Frauenheim ähnliche Tipps für den nächsten richtigen Flug: „Mit einem kurzen Flug starten, Kopfhörer dabei haben und dem Flugpersonal von der Angst erzählen.“

M. EISENBARTH

Ran an die (Planspiel-)Börse

Neue Runde der Sparkasse Leipzig startet am **1. OKTOBER** / Anmeldungen sind aktuell möglich

LEIPZIG. Ran an die Börse und zwar mit Strategie und Köpfchen: Am 1. Oktober fällt der Startschuss für die neue Runde im Planspiel Börse der Sparkasse Leipzig. Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren können praxisnah und vor allem ohne finanzielles Risiko kennenlernen, wie die Börse funktioniert – und auch, welche Einflüsse wirtschaftliche Entwicklungen auf diese haben.

„Finanzielle Bildung ist eine wichtige Grundlage für eigenverantwortliche Entscheidungen, gerade für junge Menschen, die am Anfang ihres Erwachsenenlebens stehen. Beim Planspiel Börse können Schülerinnen und Schüler die Funktionsweise der Börse nicht nur theoretisch kennenlernen, sondern auch selbst ausprobieren, wie Anlageentscheidungen wirken. So wird Finanzwissen greif-



Ran an die Finanzmärkte: Die Sparkasse Leipzig startet am 1. Oktober das Planspiel Börse 2026. Foto: Sparkasse Leipzig

bar – ganz ohne eigenes Geld einzusetzen“, sagt Peter Stark, Vertriebsdirektor der Sparkasse Leipzig.

Und so funktioniert's: Die Teilnehmenden handeln in Teams mit zwei bis vier Personen über einen begrenzten Zeitraum Wertpapiere zu realen Börsen-

kursen. Digital über eine App, wohlgemerkt. Dafür steht ihnen ein virtuelles Depot und ein fiktives Startkapital von 50.000 Euro zur Verfügung. Neben der Depotgesamtwertung gibt es eine Nachhaltigkeitswertung, bei der die umwelt- und sozialverträglichen Kriterien von Anlageent-

scheidungen berücksichtigt werden. Ach ja – auch das Thema Kryptowährungen wird eine Rolle spielen. Ebenfalls wichtig: Das Planspiel Börse ist nicht auf Leipzig beschränkt, sondern ein bundesweites Lernprojekt der Sparkassen.

Anmeldungen für das Planspiel Börse sind noch bis zum 11. November möglich. Und Mitmachen lohnt sich: Die besten Teams der einzelnen Bundesländer gewinnen eine viertägige Reise nach London. Die zweit- und drittplatzierten Teams erhalten eine 750- bzw. 500-Euro-Geldprämie. Auch die Sparkasse Leipzig lässt sich nicht lumpen und legt noch einmal Prämien für die besten Teams im Geschäftsgebiet oben drauf.

Infos: www.sparkasse-leipzig.de/home/aktionen/planspiel.boerse.html

Kurz.Film.Tour zu Gast in Leipzig

LEIPZIG. Die Kurz.Film.Tour 2026 ist wieder unterwegs – und macht am Sonntag, 20. September, auch Station in Leipzig. Sehen kann insgesamt sechs Kurzfilme des aktuellen Kurzfilmpreis-Repertoires und zwar in der Cinémathèque.

Es sind Kurzfilme vor allem aus Deutschland, aber auch aus Argentinien. Gesprochen wird häufig Deutsch, aber eben auch mal Farsi, Swahili, Französisch oder Mòoré. Und zwar in Experimentalfilmen, Spielfilmen und sogar in einer Fake Doku. Für Ab-



Die Kurz.Film.Tour 2026 macht Station in Leipzig: Sehen kann man Filme wie „At Home I Feel Like Leaving“. Foto: Dennis Banemann

wechslung ist also gesorgt – und für Qualität auch. Denn die Kurzfilme, die da in der Cinémathèque gezeigt werden, sind ein Teil des aktuellen Repertoires vom Deutschen Kurzfilmpreis 2025. Das wird wie in jedem Jahr im Rahmen der Kurz.Film.Tour in ganz Deutschland vorgestellt: Die Vorführungen in Leipzig beginnen um 19 Uhr, sie sind Teil der Interkulturellen Wochen in der Messestadt.

Infos: www.cinematheque-leipzig.de

Anzeigenannahme
für Privat- und Zeilenanzeigen

SACHSEN SONNTAG

LVZ Verlagsgebäude,
Peterssteinweg 19,
04107 Leipzig

Weitere Geschäftsstellen:

Borna/Geithain
Brauhausstraße 3,
04552 Borna

Döbeln
Obermarkt 8,
04520 Döbeln

Altenburg
Tourismusinformation,
Markt 10, 04600 Altenburg

Kostenlose Servicehotline:
0800/2 18 10 40

www.sachsen-sonntag.de

Sachsen Medien