

Die richtige Matratze bei Rückenschmerzen

Im Gespräch mit **Schlafexpertin Simone Kullack**



Körperdruck auf eine Test-Matratze berechnet. Zusätzlich findet bei schlafTEQ Leipzig ein Anamnese-gespräch statt, in dem auf ärztliche Befunde eingegangen wird.

AUF BESCHWERDEN ABGESTIMMT

Auf Basis der Ergebnisse können schlafTEQ-Matratzen auf Skoliose, Bandscheibenvorfälle, Verspannungen und individuelle Beschwerden abgestimmt werden. Darüber hinaus lassen sich die Matratzen jederzeit neu anpassen, wenn sich das Schmerzempfinden ändert.

SCHLAFEN SIE GUT?

Vereinbaren Sie Ihre kostenlose Analyse am Liege-Simulator bei der zertifizierten Schlafexpertin Simone Kullack in Leipzig.

Terminvereinbarung unter:
0162 336 39 88
leipzig@schlafTEQ.de

LEIPZIG. Auch im Liegen können sich Rückenbeschwerden in Gelenken, Bandscheiben, Bändern oder der Muskulatur bemerkbar machen. Neben der Behandlung durch medizinisches Fachpersonal sollte man seine Wirbelsäule im Schlaf richtig lagern.

ANALYSE AM LIEGE-SIMULATOR

Genau deshalb wurde der Liege-Simulator am Institut Proschlaf in Salzburg entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein patentiertes Vermessungsinstrument, das den

Zeitungsleser wissen mehr.

Bürger bringen Ideen für das Jubiläum 700 Jahre Stadtrecht ein

IDEENWORKSHOP DER STADT SCHMÖLLN bringt rund 30 Bürgerinnen und Bürger an einen Tisch

SCHMÖLLN. Wie soll Schmölln sein großes Jubiläum „700 Jahre Stadtrecht“ im Jahr 2028 feiern? Diese Frage stand am 15. September im Mittelpunkt eines Ideenworkshops der Stadt Schmölln im Sparkassensaal. Rund 30 Bürgerinnen und Bürger folgten der Einladung – darunter Privatpersonen, Vereinsmitglieder sowie Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Institutionen und Einrichtungen aus Schmölln. Das große Festwochenende vom 30. Juni bis 2. Juli 2028 soll ein besonderer Höhepunkt im Jubiläumsjahr werden.

Von Beginn an ist es der Stadt wichtig, die Bürgerschaft in die Vorbereitungen einzubeziehen und Wünsche, Ideen und Vorstellungen aus der Stadtgesellschaft aufzugreifen. Der Ideenworkshop bot dafür einen ersten gemeinsamen Raum zum Austausch. Nach einer kurzen



Die zahlreichen Ideen wurden an einer gemeinsamen Ideenwand gesammelt.

Foto: PM

Vorstellung der bisherigen groben Planungen und einem lockeren Warm-up, bei dem sich die Teilnehmenden zunächst kennenlernen konnten, ging es in die praktische Arbeit. An vier Thementischen wurde diskutiert, gesammelt und gemeinsam weitergedacht. Im Mittelpunkt standen die Bereiche „Programm und Bühnenaktionen“, „Kulturelle Angebote und Ausstellungen“, „Familien, Kinder und Jugend“ sowie „Rahmenprogramm“. Dabei entstanden zahlreiche Vorschläge und Anregungen. Die Ideen wurden festgehalten, an einer

gemeinsamen Ideenwand gesammelt und anschließend von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bewertet.

So wurde zum Abschluss sichtbar, welche Vorschläge in der Runde besonders großen Zuspruch fanden. „Ich freue mich sehr über die große Beteiligung und vor allem über die Offenheit und Kreativität, mit der die Schmöllnerinnen und Schmöllner an die Sache herangegangen sind. Wir haben an diesem Abend viele wertvolle Anregungen bekommen. Das zeigt uns, dass die Menschen ihr Stadtjubiläum aktiv mitgestal-

ten möchten. Genau das wünschen wir uns“, sagt Bürgermeister Sven Schrade. Für die Stadtverwaltung beginnt nun die nächste Arbeitsphase.

IDEEN WERDEN GESICHTET, SORTIERT UND AUSGEWERTET

Die gesammelten Ideen werden zunächst gesichtet, sortiert und ausgewertet. Anschließend soll geprüft werden, welche Vorschläge sich organisatorisch, finanziell und zeitlich umsetzen lassen und wie sie in die weiteren Planungen für das Jubiläumsjahr und das Festwochenende ein-

fließen können. „Der gestrige Abend war für uns ein wichtiger Auftakt. Natürlich können nicht alle Ideen eins zu eins umgesetzt werden. Aber jede Anregung hilft uns dabei, ein Fest zu entwickeln, das zu Schmölln passt und von möglichst vielen Menschen mitgetragen wird“, so Bürgermeister Sven Schrade. Die Stadt Schmölln bedankt sich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Zeit, die vielen Ideen und die engagierte Mitarbeit. Der Beteiligungsprozess soll auch im weiteren Verlauf der Vorbereitungen eine wichtige Rolle spielen.

TÜRENPROFIS
RENOVIERUNG
TREPPEN • KÜCHEN • TÜREN • FENSTER

Renovieren statt neu kaufen – BIS ZU 50 % KOSTEN SPAREN!

WIR RENOVIEREN. SIE PROFITIEREN. ALLES AUS EINER HAND.
Schnell, sauber, nachhaltig und wertsteigernd – ohne Ausbau und zu einem fairen Preis.

TÜRENRENOVIERUNG durch Ummantlung VORHER NACHHER Alte Türen – neues Aussehen Ohne Schmutz und Lärm. Schnell, sauber, stilvoll.	TREPPENRENOVIERUNG durch Aufdopplung VORHER NACHHER Alte Treppe – wie neu Aus alt und abgenutzt – wird modern und sicher. Rutschfest und langlebig.	KÜCHENRENOVIERUNG durch Frontenwechselsystem VORHER NACHHER Neue Fronten – neue Küche Ihre Küche im neuen Design – ohne Ausbau, zum fairen Preis.	FENSTERRENOVIERUNG mit Aluminiumverkleidung (nur Außenbereich) VORHER NACHHER Fenster dauerhaft geschützt Schutz, Farbe, Wertsteigerung. Langlebig, pflegeleicht und schön.
--	---	---	---

WERT ERHALTEN statt neu kaufen
NACHHALTIG ressourcenschonend
KOSTEN SPAREN bis zu 50 % günstiger
SCHNELL & SAUBER in kurzer Zeit

0341 30 69 79 0 | Max-Liebermann-Straße 184 04157 Leipzig | www.tuerenprofis.de

Erfolgreiches Wochenende

Europameistertitel und Silber für **STEPHAN AMBERG** vom SV Lerchenberg beim Off Road Rennen in Rumänien

ALTENBURG. Am zweiten September-Wochenende nahm Stephan Amberg vom SV Lerchenberg sehr erfolgreich an den European Masters Off Road Running Championships 2026 in Rasnov teil. Er trat im Team mit Marcel Job (TV Maikammer) und Sebastian Seyfarth (1. SV Gera) in der Altersklasse M40 auf den äußerst anspruchsvollen Strecken in den Karpaten an.

GOLD ZUM AUFTAKT

Gleich beim ersten Rennen am Freitag – beim „Vertical Race“ über 3,7 km mit 850 Höhenmetern – holte sich das deutsche

Team vor Belgien und Irland unerwartet den Europameistertitel. Dementsprechend überwältigend viel im Anschluss auch der Jubel des Trios aus.

Auch beim Abschlussrennen am Sonntag, dem „Classics Up and Down“ über zwölf Kilometer mit 400 Höhenmetern auf anspruchsvollem Terrain in Transsylvanien – präsentierten sich die drei Läufer in absoluter Topform. Dabei konnte das Team aus Rumänien seinen Heimvorteil nutzen und wurde Champion. Erneut stand Stephan Amberg mit seinem Team auf dem Podium und erlief sich eine starke Silbermedaille.



So sehen Sieger aus: Stephan Amberg hatte bei der Europameisterschaft mit seinen Teamkollegen Marcel Job (l.) und Sebastian Seyfarth allen Grund zum Jubeln.

Foto: privat

Zwei Jahrzehnte im Dienst der Heimatpflege

Der Kreistag wählt **WIDO HERTZSCH** für weitere fünf Jahre ins Amt des Kreisheimatpflegers

LANDKREIS. Heimat ist mehr als ein Ort auf der Landkarte. Heimat besteht auch aus Geschichten, Erinnerungen, Traditionen und den Spuren vergangener Generationen. Seit 20 Jahren widmet sich Wido Hertzsch als Kreisheimatpfleger des Altenburger Landes genau diesem Erbe. Anfang September wurde er vom Kreistag erneut ins Amt gewählt. Wido Hertzsch geht es darum, Geschichte nicht nur zu bewahren, sondern sie für die Menschen vor Ort lebendig zu halten.

Dafür war der 82-Jährige allein in den zurückliegenden fünf Jahren innerhalb und außerhalb des Landkreises unterwegs, absolvierte weit über einhundert

Termine, sehr oft festlich gekleidet in Altenburger Tracht. So ist er unterwegs auf Volks- und Heimatfesten, nimmt an Stadtführungen, Exkursionen, Festgottesdiensten, Benefizveranstaltungen, Skatturnieren und Ortschronistentreffen teil, rezitiert bei unzähligen Veranstaltungen in Altenburger Mundart und beteiligt sich am Lektorat historischer Publikationen.



Landrat Uwe Melzer (r.) beglückwünscht Wido Hertzsch zu seiner Wiederwahl zum Kreisheimatpfleger.

Foto: PM

Zudem unterstützt er die jährliche Tourismuskampagne des Altenburger Landes, ist gefragter Ansprechpartner der Heimatvereine und tritt nicht zuletzt regelmäßig in Erfahrungsaustausch mit Kreisheimatpflegern anderer Landkreise. Für Wido Hertzsch ist Heimatpflege Herzessache und eine Aufgabe mit vielen Facetten. Mit seinem engagierten ehrenamtlichen Einsatz trägt er entscheidend dazu bei, dass unsere Traditionen nicht in Vergessenheit geraten.

RABATT
gültig bis
Donnerstag
01. OKT.

KRESS
MODEZENTRUM

20 PROZENT*
RABATT AUF EIN LIEBLINGSTEIL

* Rabatt gilt im Zeitraum vom 25.09. bis 01.10.2026. Reduzierte Ware, Wäsche, Accessoires, klassische Herrenhemden und Herrenanzüge (auch Baukasten) sowie die Marken Wellensteyn, Key Largo und Apricot sind von der Aktion ausgenommen.

KRESS Modezentrum Altenburg
Lödlauer Chaussee

Mo – Fr 10.00 – 19.00 Uhr
Sa 10.00 – 18.00 Uhr

KRESS Modezentrum Hartmannsdorf
Gewerbegebiet an der Burgstädter Str.

Follow us
Instagram Facebook

KRESS Kunden
parken kostenlos
direkt am Geschäft

www.kress-mode.de