

„Die ganzen Seen hab’ ich selbst bearbeitet“

Jeden Mittwoch treffen sich ehemalige Tagebaukumpel im **BERGBAU-TECHNIK-PARK**. Ein Vormittag zwischen Schweißgerät, Absetzer und Soljanka.

GROBPÖSNA. Funken sprühen in einem grellen Schweiß auf den Boden, die Schleifmaschine surrt kreischend am Metall entlang. Zwei Männer arbeiten an der Lade- und Abfuhrfläche eines Multicars – ein DDR-Fahrzeug, das wieder fahrtüchtig gemacht werden soll. Einer hält das Metall mit Handschuhen, der andere führt die Maschine.

Hinter ihnen, in der großen Halle, reihen sich Spannungswandler in Braun, Lila, Gelb und Grün. Leitungen verbinden sie. Daneben steht Uwe Wilke an einem Schaltschrank und reinigt einen Schlauch. „An dem Ding arbeite ich seit zwei, drei Jahren“, sagt er. Der Teil des Umspannwerks habe im Tagebau Espenhain gestanden, als Span-

nungswandler der dort erzeugten Energie. „Aber es stand drin, wegen der Verschmutzung.“

Petra Schug, die kommissarische Leiterin des Parks, beschreibt diese Halle, in der die Männer die Technik aufarbeiten, als „Heiligtum des Vereins“. Sie machen das wie jeden Mittwoch.

Denn dann ist wieder Werktag im Bergbautechnikpark. Zwischen acht und zehn Männern treffen sich dafür wöchentlich um acht Uhr, einer bringt das Frühstück mit, dann wird gearbeitet, geputzt, gewerkelt.

Die Mitglieder des Bergbau-Technik-Park e. V. arbeiten dafür, dass der Park funktioniert, die Ausstellung weitere Exponate bekommt. Die Männer, die an

diesem Mittwoch hier arbeiten, waren früher im Tagebau tätig. Heute sorgen sie gemeinsam mit 45 Vereinsmitgliedern dafür, dass diese Industrie, ihre Geschichte und die Erinnerung daran nicht verloren gehen.

Draußen, einige Meter von der Halle entfernt, zeigt sich, warum das Multicar eines der kleineren Ausstellungsobjekte sein wird. Die 2400 Tonnen Stahl des Absetzers ragen weit über die Köpfe der vier Männer, die hier ihre Schaufeln in den regennassen Boden stoßen. „Bergbau-Technik-Park“ und Schlägel und Eisen sind gelb auf die schwarzen Käppies genäht, die sie tragen.

„Glück auf!“, rufen zwei. Sie befestigen ein Netz, das bis in den Löschteich hinter ihnen reicht – damit man wieder herauskommt, wenn einer reinfällt. „Arbeiten, nicht quatschen!“, ruft Gerald Riedel, erster Vorsitzender des Vereins. Die Mitschaufler lachen. „Wir sind alle bergbauverruckt“, sagt Gerd Krah. „Aber er“ – er deutet auf Riedel – „ist es mit Abstand am meisten.“

Mit 83 Jahren ist Krah das älteste Mitglied. Geboren wurde er in Magdeborn, einem Dorf, das 1978 für die Braunkohle abgebagert wurde. Heute liegt dort der Störnthaler See.

Krah betreute als Elektriker die Großgeräte im Tagebau. Bis es 1996 hieß: „Lasst ab vom Berg.“ Die Geräte wurden danach für die Rekultivierung genutzt. „Aber was macht man dann damit?“, fragt Krah. Heute stehen Absetzer, Schaufelradbagger, Bandanlagen und Elektrolokomotiven dort, wo sie früher eingesetzt wurden.

Die Braunkohle habe ganz Mitteldeutschland geprägt, sagt Andreas Morenz im Blaumann. Wenn der heute noch aktive Ta-

Wir zeigen, was die Leute hier vollbracht haben.

Eberhard Fröbel
Vereinsmitglied

gebau Vereinigtes Schleenhain in ein paar Jahren zumacht, dann sei es vorbei. „Wenn es keinen Bergbau-Technik-Park gibt, weiß keiner mehr, was hier war.“

Es gehe aber nicht nur um die Technik, sagt Eberhard Fröbel, der, wie viele der anderen auch, Touren als Zeitzeuge gibt. „Wir zeigen, was die Leute hier vollbracht haben, teils unter katastrophalen Bedingungen. Es musste immer produziert werden.“ Die jungen Menschen sollen verstehen, welche Arbeitsleistung hinter der Erholung heute steckt.

Auf das Neuseeland blicken sie mit einem lachenden und einem weinenden Auge, wie Andreas Morenz sagt. Riedel bringt es später auf den Punkt: „Das weinende Auge gilt dem verlorenen Job.“ Das Lachende

der renaturierten Umgebung. Und dazwischen: der Park.

Blicken sie zurück, in die Vergangenheit und die Arbeit im Tagebau, ist es auch das Miteinander, das sie heute noch bewegt. Kegeln, mal ein Bier trinken, zusammenhalten, wenn es drauf ankam. So wie heute im Park, jeden Mittwoch.

Zurück in der Halle begutachtet Riedel das Multicar. Er ist zufrieden – fast. „Eine Note zwei verbe ich“, sagt er und grinst. Steffen Dech, mit der Schleifmaschine, kann das ab. Er überlegt, wie das so ist für ihn: früher Tagebau, heute Seenland. „Es ist eine schöne Gegend gewor-

den“, sagt er. „Die ganzen Seen hab’ ich selbst bearbeitet.“ Sein Kollege Tilo Lindner überlegt auch. „Früher waren wir mit Lkw da drin, heute sind es die Boote. Ich find’s komisch.“

Riedel sammelt seine Männer ein. Auf dem Weg zum Imbiss erzählt er, wie er regelmäßig ehemalige Kollegen zum Mithelfen im Verein überredet. Denn manche Mitglieder seien irgendwann zu alt, um den Park am Laufen zu halten. Aber bis dahin treffen sie sich jede Woche, schaufeln bei Regen, schweißen in der Halle und belohnen sich dann beim Imbiss. Heute gibt es Soljanka. **ROBERTA KNOLL**



Andreas, Gerd Krah und der Vereinsvorsitzende Gerald Riedel schaufeln am Löschteich. Foto: Kempner

Natur erleben im Spatzennest

In **GROITZSCH** gibt es jetzt den ersten Naturkindergarten Sachsens

GROITZSCH. Als erste Einrichtung in Sachsen erhielt der Kneipp-Kindergarten „Spatzennest“ in Groitzsch am 22. Juni die Zertifizierung zum Naturkindergarten. Um die Plakette „Natur im Garten“ zu erhalten, mussten zahlreiche Kriterien erfüllt werden. Vertreter des Vereins „Natur im Garten Sachsen“ e.V. überprüften vor Ort, ob der Garten ökologisch gestaltet und gepflegt wird sowie auf den Einsatz von Torf, Pestiziden und Kunstdüngern verzichtet wird. Zudem werden verschiedene ökologische und mikroklimatische wirksame Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel umgesetzt. Der Kindergarten „Spatzennest“ verfügt über zahlreiche



Der Groitzscher Kindergarten ist jetzt zertifiziert. Foto: PM

klimawirksame Bäume, Hecken und Sträucher. Diese bieten vielen kleinen Tieren Lebensraum

und laden die Kinder zum Beobachten und Entdecken ein. Durch das unmittelbare Erleben

von Pflanzen, Tieren und natürlichen Prozessen sammeln die Kinder wertvolle Erfahrungen und entwickeln ein Bewusstsein für ihre Umwelt.

Die Naturerfahrungen fördern nachhaltig wichtige Fähigkeiten und Kompetenzen, die die Kinder auf ihrem weiteren Lebensweg begleiten. „Dass wir als erster Naturkindergarten Sachsens zertifiziert wurden, macht uns stolz und motiviert uns, unseren naturnahen Bildungsweg weiterzuentwickeln. Die Auszeichnung ist eine Anerkennung für die Arbeit unseres gesamten Teams und zeigt, dass Naturschutz und frühkindliche Bildung hervorragend zusammenpassen.“ **AR**

Thema: Cholesterinsenker

Der unsichtbare Grund für Ihre **MÜDIGKEIT?**

Viele spüren es – aber kaum jemand weiß, warum. Lesen Sie hier, was dahintersteckt.

Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper. Vielen Betroffenen fehlt dadurch genau das, was für Leistungsfähigkeit und Energie im Alltag entscheidend ist: die ausreichende Zellenergie

ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene 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 von Herz und Muskulatur, die rund um die Uhr arbeiten. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

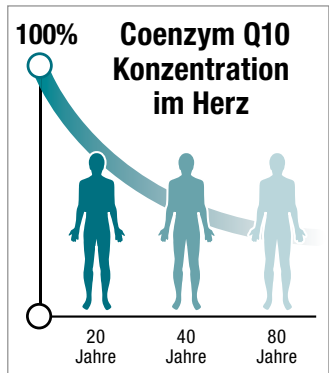
ZUSÄTZLICHER ABBAU MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Das Problem: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel kontinuierlich ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um



rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.

In vielen Ländern, darunter die USA, ist diese Kombination bereits seit Jahren etablierter Standard.



Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich

versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon) – jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird. Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.

DAS SAGT DIE PATIENTIN

„Seit ich neben meinen Cholesterinsenken auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben,

sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft. Ich kann endlich wieder meinen Alltag bestreiten, ohne ständig müde zu sein.“

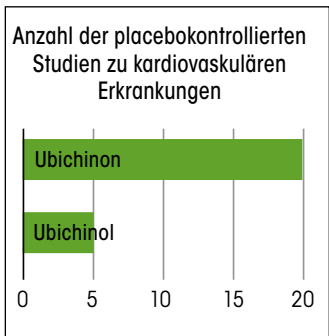
DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.¹

GIBT ES UNTERSCHIEDE BEI COENZYM Q10?

Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol – die reduzierte Form von Coenzym Q10.

WICHTIG ZU WISSEN: Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.² Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.



Tipp: Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

¹ Qu H et al. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835. ² Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

² Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen

NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

100 mg Kapseln – nur 1x täglich

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

30 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ 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 für Sie:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.