



KRESS
MODEZENTRUM

MARKEN-AKTION

bis 11. Juli 26

-25%*

auf nicht reduzierten Sommer-Looks
ausgewählter Mode-Marken

z.B. CECIL ■ Street One s.Oliver

VERO MODA®  TOM TAILOR

JACK & JONES COMMA, ONLY®

*gilt bis 11.07.26 auf die nicht reduzierte Sommermode gekennzeichnete
Mode-Marken, Aktionen sind nicht kombinierbar.

... und viele mehr

...UND VIELE TRENDS SCHON STARK REDUZIERT!

KRESS Modezentrum Altenburg
Lödlaer Chaussee

KRESS Modezentrum Hartmannsdorf
Gewerbegebiet an der Burgstädter Str.

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

Follow us  

www.kress-mode.de

P **KRESS** Kunden
parken kostenlos
direkt am Geschäft



Demokratie braucht RÜCKENWIND.

AMADEU ANTONIO STIFTUNG

Modernes Wohnen im historischen Ambiente

Wohnbereich 1 des **AZURIT-SENIORENZENTRUMS PALAIS-BALZAC**
ist nach Umbaumaßnahmen bezugsbereit

LEIPZIG. Das AZURIT-Seniorenzentrum Palais-Balzac in Leipzig wird die Umbaumaßnahmen auf Wohnbereich 1 Mitte Juli abschließen. Der Bereich ist in Kürze wieder bezugsbereit und bietet helle, freundlich gestaltete Zimmer in einem modernisierten Wohnumfeld.

Im Zuge der Arbeiten wurden die Räumlichkeiten aufgerichtet und zeitgemäß gestaltet. Dabei erhielten die Zimmer und Gemeinschaftsbereiche neue Bodenbeläge, einen frischen Wandanstrich sowie neues Mobiliar. Entstanden ist eine einladende Atmosphäre, die den Bewohnerinnen und Bewohnern ein angenehmes Zuhause bieten soll. Mit dem Abschluss der Maßnahme können auf Wohnbereich 1 wieder neue Bewohnerinnen und Bewohner aufgenommen werden.



Das AZURIT-Seniorenzentrum Palais-Balzac in Leipzig bietet freundlich gestaltete Zimmer in einem modernisierten Wohnumfeld Foto: AZURIT

„Wir freuen uns sehr, über den erfolgreichen Umbau. Die modernisierten und freundlich gestalteten Zimmer schaffen ein schönes Umfeld für unsere Bewohnerinnen und Bewohner und ermöglichen zugleich neue Einzüge“, sagt Hausleiter Marc Kranepuhl.

Das AZURIT-Seniorenzentrum Palais-Balzac verbindet moderne Pflege mit historischem Ambiente. Angeboten werden stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Urlaubs- und Verhinderungspflege sowie spezielle Pflege bei Demenz nach einem innovativen Konzept.

Die geschmackvoll eingerichteten Zimmer, teilweise mit Balkon, verfügen über ein eigenes Bad und sind nach aktuellen Qualitäts-, Komfort- und Sicherheitsansprüchen ausgestattet. Für gemeinschaftliche Aktivitä-

ten, Veranstaltungen und geselliges Beisammensein stehen die Gemeinschaftsräume auf den Wohnbereichen zur Verfügung. Bei schönem Wetter laden Sitzecken im Innenhof und im Garten zum Verweilen ein. Ergänzt wird das Angebot durch einen liebevoll gestalteten Kräutergarten und zwei Dachterrassen auf denen die Bewohnerinnen und Bewohner die warmen Tage im Herzen von Leipzig genießen können.

📞 Interessierte, Angehörige, Seniorinnen und Senioren sowie Beratungs- und Vermittlungsdienste können sich telefonisch an die 0341 6819-0 oder per E-Mail an szpalais-balzac@azurit-gruppe.de wenden, um sich über Aufnahmemöglichkeiten, Pflegeangebote und Besichtigungstermine zu informieren.

Ferienspaß in Borna

BORNA. Interessante Bornaer Ferienangebote gibt es hier – das Sommerferienprogramm mit dem Kinder- und Jugendhaus Gndorf, der Stadt Borna und dem Zukunftslabor

- Zukunftsgärtner(n) in Borna-Gnandorf, Roter Bauwagen bei An der Aue 35
- Kinder- und Jugendhaus Borna-Gnandorf, Raupenhainer Straße 12
- Zukunftslabor Landkreis Leipzig - KJR LL e.V. in Mühlgasse 3a

Dienstag 7. Juli 15 bis 16

Uhr: Zwiebel und andere Dinge unter dem Mikroskop. Gemeinsam erforschen wir die faszinierende Welt des Mikroskopierens. Wir lernen eine Pflanzenzelle kennen und untersuchen Pflanzen und Tiere

Donnerstag, 9. Juli 14 bis 16 Uhr: NABU Zukunftsgarten. Tierbeobachtung an der Whyra: Bei einem gemeinsamen Spaziergang zur Whyra erkunden wir die Natur vor unserer Haustür.

Donnerstag 16. Juli 14 bis

17 Uhr: Start: NABU Zukunftsgarten. Picknick und Spiele an der Whyra. Wir machen es uns an der Whyra gemütlich und verbringen einen Nachmittag mit leckerem Essen, Spielen und guter Gemeinschaft.

Donnerstag 30. Juli 14 bis 16 Uhr: Ort: KJH Gnadorf. Spielen und Grillen. Euch erwarten lustige Spiele, gemeinsame Aktivitäten und leckeres Essen vom Grill. Ein fröhlicher Nachmittag für alle.

Mittwoch 12. August 14 bis

18 Uhr: Ort: Marktplatz Borna / blauer Hecht. Tag der Jugend-Spiele. Ein abwechslungsreicher Nachmittag mit vielen spannenden Spiel- und Mitmachangeboten. Mitmachen können alle Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 27 Jahre.

Alle Angebote sind kostenlos,
um Anmeldung wird gebeten.
Telefon 0176 12333144, E-Mail:
info@NABU-Zukunftsgarten.de

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

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

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



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 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 1990 €