

Wo Kletzen feiert und zusammenhält

Mit Festen, Projekten und neuen Ideen hält der **BÜRGERVEREIN KLETZEN** das Dorf lebendig und bringt Generationen zusammen

KLETZEN. „Kletzen war schon immer die Gemeinde, wohin man zum Feiern ging“, so André Werner. Und auch heute ist im Ort viel los – vom Osterfeuer bis zum Weihnachtsmarkt. Einen großen Anteil daran hat der Bürgerverein Kletzen, der seit 2017 das Dorfleben aktiv mitgestaltet.

ENGAGEMENT MIT WIRKUNG

Dass hinter vielen dieser Aktivitäten engagierte Vereinsarbeit steckt, zeigt sich auch ganz konkret: Kürzlich unterstützte der Bürgerverein die Freiwillige Feuerwehr Kletzen-Zschölkau-Hohenossig mit zwei Schecks über insgesamt 1000 Euro. Das Geld stammt aus der Aktion „Auch Beschützer brauchen Beschützer“ der Sparkassen-Versicherung Sachsen. Für den Verein war die Teilnahme selbstverständlich. „Viele unserer Mitglieder sind selbst aktiv in der Ortsfeuerwehr und leisten tagtäglich einen wichtigen Dienst für die Allgemeinheit“, erklärt Vereinsvorsitzender André Werner. Die Unterstützung ist sogar in der Satzung verankert – für die rund 30 Mitglieder also eine echte Herzensangelegenheit.

IDEE AUS DER DORFGEMEINSCHAFT

Die enge Verbindung zur Feuerwehr kommt nicht von ungefähr. Gerade in ländlichen Regionen prägt sie das Gemeinschaftsleben entscheidend – auch in Kletzen. Feste wie das Osterfeuer, das Sommer- oder das Halloweenfest bringen die Menschen zusammen. Um die Feuerwehr zu entlasten und gleichzeitig neue Impulse für das Dorf zu setzen, entstand 2017 die Idee zur Grün-



Gemeinsam für ihr Dorf im Einsatz: Mitglieder des Bürgervereins Kletzen. Foto: Bürgerverein Kletzen



Lesestoff aus der Telefonzelle und ein Trafohäuschen im Bücherlook: Projekte des Bürgervereins Kletzen, an denen auch Kinder mitwirken.



Artenschutz vor der Haustür: Das vom Bürgerverein errichtete Insektenhotel am Roten Weg.



Vom Bürgerverein saniert: historische Wegesäule am Ortsrand



Kinder aus Kletzen singen im Kinderchor des Bürgervereins – als Höhepunkt beim Weihnachtsmarkt.

ding eines Bürgervereins. „Uns war wichtig, ein Verein für alle im Dorf zu sein“, sagt Werner. Deshalb fiel die Entscheidung bewusst gegen einen reinen Feuerwehr-Förderverein. Die Resonanz war groß: Bereits zur Gründung fanden sich 25 Engagierte zusammen. Zu den ersten Aktionen gehörten ein Frühjahrs- und Herbstputz. Besonders daran: In Kletzen packt nicht nur der Verein an, sondern das ganze Dorf. „Und als Dankeschön sit-

zen wir danach zusammen und lassen den Tag am Grill ausklingen“, erzählt Vereinsmitglied Mandy Herrmann.

PROJEKTE, DIE BLEIBEN

Neben Aktionen lebt der Verein von nachhaltigen Ideen. So wurden 2018 entlang des Rundwanderwegs 15 alte Obstbaumsorten gepflanzt. Damit sie auch trockene Sommer überstehen, verleiht der Verein Baumpatenschaft-

ten. „Die Paten kümmern sich um ihren Baum“, sagt Werner. Das Konzept kam so gut an, dass es ausgeweitet wurde: Rund 20 Nistkästen für heimische Vogelarten wurden im Ort verteilt – ebenfalls mit großem Zuspruch. Auch Wünsche aus der Bevölkerung greift der Verein auf: Ein Beispiel ist die Bücherzelle am Rundling. Dafür wurde eine ausgerichtete Telefonzelle aus Mikendorf bei Berlin geholt, aufwendig gestaltet und ausgestat-

tet. Eine Bank davor lädt zum Verweilen ein, in der Adventszeit ergänzt ein geschmückter Weihnachtsbaum das Bild. Im Rahmen eines Graffiti-Projekts wurde das Trafohäuschen neu gestaltet. Zudem wurden eine Tischtennisplatte errichtet und der Basketballkorb erneuert. Auch historische Spuren bleiben erhalten: Eine Wegsäule aus dem 17. Jahrhundert wurde restauriert, am Roten Weg entstand ein Insektenhotel.

FESTE ALS HÖHEPUNKTE

Trotz aller Projekte bleiben die Veranstaltungen die Höhepunkte des Jahres. Neben den festen Größen – Osterfeuer, Sommer- und Halloweenfest – hat der Bürgerverein Kletzen einen eigenen Weihnachtsmarkt etabliert. „Viele kleine Stände, liebevoll Hüttenzauber genannt, bieten Selbstgemachtes von Vereinsmitgliedern und Einwohnern an“, erklärt Mandy Herrmann. Ein festlich ge-

schmückter Baum sorgt für die passende Atmosphäre. Ein besonderes Highlight ist der Kletzener Kinderchor: Kinder ab vier Jahren studieren jedes Jahr ein Programm ein, das sowohl beim Adventskonzert in der Kirche als auch beim Weihnachtsmarkt aufgeführt wird.

BLICK IN VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT

Die Einnahmen aus den Veranstaltungen fließen zurück ins Dorf – etwa in die Ortschronik. Vier Jahre lang recherchierten Ortschronist Sieghard Haschke und Mandy Herrmann gemeinsam, sichteten Archive und sprachen mit Bewohnern. Entstanden ist ein rund 149 Seiten starkes Werk, das zum 675-jährigen Ortsjubiläum veröffentlicht wurde. Ergänzend entwickelte der Verein einen Geschichtspfad mit 22 Stationen im Ort. Aktuell arbeitet der Bürgerverein an einer eigenen Homepage. Ziel ist es, die Chronik digital zugänglich zu machen und fortzuführen – auch mit Beiträgen aus der Dorfgemeinschaft.

VORBILD FÜR DIE REGION

Mit seinem Engagement ist der Bürgerverein Kletzen längst zum Vorbild geworden. In den Nachbarorten Zschölkau und Hohenossig entstanden inzwischen ebenfalls Bürgervereine. Für André Werner liegt der Grund auf der Hand: „Hier kennt man sich, man hilft sich – und man feiert zusammen.“ Kletzen sei ein Dorf mit Geschichte, aber vor allem eines mit lebendiger Gemeinschaft. Erleben kann man das als Besucher am 22. August zum Sommerfest. **NANNETTE HOFFMANN**

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.

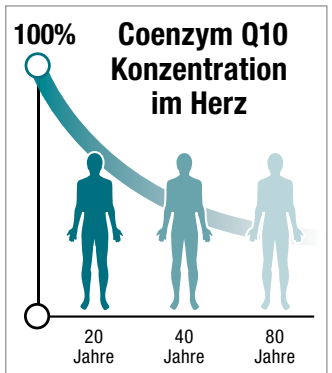
ZUSÄTZLICHER ABBAU MIT ZUNEHMENDEM ALTER

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 Cholesterinsenkern 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.“

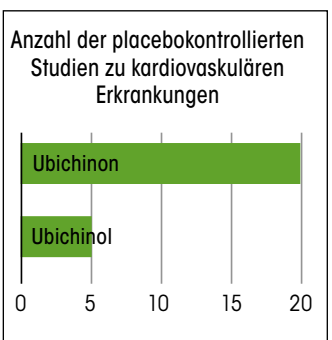
DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

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

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.