

STELLENMARKT



Aufgrund des Ausscheidens des bisherigen Stelleninhabers suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine qualifizierte Führungspersönlichkeit als

GESCHÄFTSFÜHRER (M/W/D)

für die Zittauer Bildungsgesellschaft gemeinnützige GmbH (Gutenbergstraße 18, 02763 Zittau).

Das Unternehmen: Die Gesellschaft erbringt Bildungsleistungen im Bereich der beruflichen Vorbereitung, Aus- und Weiterbildung. Weiterhin ist die Zittauer Bildungsgesellschaft gGmbH im Rahmen beruflicher und sozialer Bildung in der Sozialfürsorge nach SGB XII, besonders in der Jugendhilfe auf Grundlage des SGB VIII, aktiv. Sie führt Beschäftigungsprojekte durch. Die Gesellschaft arbeitet bei Bedarf mit Bildungsträgern, Vereinen oder Arbeitgebern zur Erbringung der Bildungsleistungen oder zur Erfüllung der Ziele in der Sozialarbeit zusammen. Im besonderen Maße dienen die von der Zittauer Bildungsgesellschaft gGmbH betriebenen Einrichtungen der Aus- und Weiterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen für unterschiedliche Berufsqualifikationen. Die Zittauer Bildungsgesellschaft gGmbH versteht sich als regionaler Dienstleister im Auftrag der Gesellschafter – dem Landkreis Görlitz, der Stadt Zittau und dem Firmenausbildungsring Oberland e.V.

Ausschreibungsende: 21. August 2026

Mehr Informationen zur Ausschreibung und den vollständigen Ausschreibungstext finden Sie auf der Internetseite des Landkreises Görlitz www.kreis-gr.de (Amtliches/Bekanntmachungen) oder über den QR-Code.



Escort-Agentur
sucht Damen jeden Alters
bei freier Zeiteinteilung
und gutem Verdienst.
☎ 0176 / 22152212

Verpassen Sie
nicht die besten
ANGEBOTE.

Entdecken Sie die Vielfalt
im Anzeigenmarkt vom
SachsenSonntag.



Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:
04509 Niederrossig
04509 Lehelitz
04519 Zschortau
04838 Mörtitz
04849 Bad Düben
04849 Authausen
04849 Kossa

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!**

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter **0341 2181 3270**

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig





SachsenMedien

MEHR SICHTBARKEIT, MEHR REICHWEITE, MEHR ERFOLG!

www.sachsen-medien.de

Kostenlos Regional Aktuell Sachsen Sonntag

SACHSEN SONNTAG

Demokratie braucht RÜCKENWIND.





SachsenMedien

Mehr Aufmerksamkeit für Ihre Anzeige!

www.sachsen-medien.de

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195: 204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641-9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



NEU

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: 19,90 €