

Hilfe für Familien, die oft allein kämpfen

Ein Verein im Landkreis Leipzig baut ein neues **BERATUNGSANGEBOT FÜR PFLEGENDE ELTERN** neurodivergenter Kinder auf

LANDKREIS LEIPZIG. Wer ein Kind mit Autismus oder ADHS großzieht, kennt das Gefühl: Man steht oft allein vor einem Berg aus Anträgen, Widersprüchen und Fragen – und weiß nicht, wo anfangen. Genau hier will der Verein Autismus und AD(H)S im Landkreis Leipzig künftig helfen. Mit einem neuen Beratungs- und Informationsangebot richtet er sich gezielt an pflegende Eltern und Angehörige neurodivergenter Kinder in der Region.

Der Verein betreibt bereits fünf Vor-Ort-Elterngruppen – in Grimma, Zwenkau, Borna, Wurzen und Bad Dübén – sowie einen Online-Austausch für Familien mit Kindern über 16 Jahren. In den vergangenen drei Jahren zeigte sich: Etwa zwei Drittel der Eltern pflegen ihr Kind. Der Bedarf an konkreter Unterstützung ist enorm.

Das neue Angebot soll diese Lücke schließen. Geplant sind persönliche Beratung zu Pflege-themen, Unterstützung bei Anträgen und MDK-Begutachtungen, aber auch Informationsmaterialien zu ganz praktischen Fragen des Alltags – etwa zu Ernährung, Hygiene oder dem Umgang mit einem Meltdown. Dazu kommt der Aufbau eines Netzwerks aus Anlaufstellen und Freizeitangeboten für betroffene Familien.

Vier Frauen koordinieren das Vorhaben. Sandra Weiße und Jasmin Biewald starteten Mitte Juli, ab September stoßen Anne Enge und Tanja Weidauer dazu. Das Quartett vereint Kenntnisse



Jasmin Biewald (l.) und Sandra Weiße starteten Mitte Juli Verein Autismus und AD(H)S im Landkreis Leipzig. Foto: Autismus und AD(H)S im Landkreis Leipzig e.V.

aus Pädagogik, Psychologie, Sozialpädagogik und Projektmanagement – und bringt teils eigene Betroffenheitserfahrungen mit. Jasmin Biewald etwa ist selbst spät als neurodivergent diagnostiziert worden und Mutter: „Ich möchte Familien dort unterstützen, wo sie gerade stehen.“ Sandra Weiße betont: „Mir ist wichtiger, die Familien wirklich zu verstehen, als vor-schnell Antworten zu haben.“

Das Angebot steht allen offen – eine Vereinsmitgliedschaft ist ausdrücklich nicht nötig. „Ich weiß, es kann viel Überwindung kosten, Hilfe anzunehmen – unsere Tür steht jederzeit of-

fen“, sagt Diane Richter, Vorstandsvorsitzende des Vereins.

Regional werden der Landkreis Leipzig, Nordsachsen, die Stadt Leipzig und Teile des Landkreises Mittelsachsen abgedeckt. Finanziert wird das Angebot bis Jahresende über Fördermittel zur Pflegeselbsthilfe, bereitgestellt durch den Kommunalen Sozialverband Sachsen sowie Pflegekassen, den Freistaat Sachsen und den Landkreis Leipzig. Eine Fortsetzung ab 2027 ist bereits geplant.

➔ Weitere Informationen: pfllegesax-eltern.net, Kontakt: team@pfllegesax-eltern.net

30 Jahre und kein bisschen leise

AWO-CHOR BAD DÜBEN feiert rundes Jubiläum

BAD DÜBEN. Mit einer stimmungsvollen Feier im kleinen, aber feinen Rahmen beging der Chor des Arbeiterwohlfahrt Ortsvereins Bad Dübén am ersten Juliwochenende sein 30-jähriges Bestehen. Seit drei Jahrzehnten verbindet die Sängerinnen und Sänger vor allem eines: die Freude am gemeinsamen Gesang und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

LANGJÄHRIGES ENGAGEMENT

Seine Anfänge nahm der Chor am 17. Januar 1996, als sich erstmals Frauen und Männer mit Freude am Chorgesang zur gemeinsamen Probe trafen. Von den damaligen Gründungsmitgliedern sind bis heute noch sieben aktiv dabei. Ihrem langjährigen Engagement ist es mit zu verdanken, dass der Chor auch in bewegteren Zeiten Bestand hatte und sich über die Jahre

kontinuierlich weiterentwickeln konnte.

Heute zählt der AWO-Chor 34 Mitglieder. Geprobt wird regelmäßig montags von 17 bis 19.30 Uhr in der AWO Senioren-

begegnungsstätte in Bad Dübén, Neuhofstraße 19 A.

AUFTRITTE IN DEN AWO-EINRICHTUNGEN BELIEBT

Ein besonderer Bestandteil des Chorlebens sind die zahlreichen Auftritte in den Einrichtungen der Arbeiterwohlfahrt. So bereichert der Chor regelmäßig Veranstaltungen im AWO-Pflege- und Betreuungszentrum, in der Tagespflege sowie in der Seniorenbegegnungsstätte und sorgt dort mit seinen Liedern für viel Freude. Zum Jubiläum erhielten alle Sängerinnen und Sänger als Dankeschön neue Chormappen im klassischen AWO-Rot.

Zum Repertoire gehören vor allem vielfältige deutsche Volkslieder. Zu den Höhepunkten der Vereinsgeschichte zählt ohne Zweifel der Auftritt bei der Festveranstaltung zum 100-jährigen Bestehen der Arbeiterwohlfahrt



Zum Jubiläum erhielten alle Sängerinnen und Sänger des AWO-Chores als Dankeschön neue Chormappen. Foto: AWO Kreisverband Nordsachsen

„Yoga auf der Alpaka-Weide“ im Tiergarten

DELITZSCH. Am 1. August findet um 16 Uhr die nächste Ausgabe des „Yoga auf der Alpaka-Weide“ im Delitzscher Tiergarten, Rosental 34, statt. Die rund 60-minütige Einheit bei Yoga-lehrerin Christine Jacob ist für Neulinge ebenso geeignet wie für Geübte.

Yoga bringt eine ganzheitliche Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des mentalen Wohlbefindens. Es stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die körperliche Flexibilität und beugt durch eine gekräftigte Haltung Rückenschmerzen vor. Gleichzeitig baut die bewusste

Atmung Stress ab, steigert die mentale Klarheit und sorgt für einen gesünderen Schlaf.

Die Teilnahme kostet 20 Euro pro Einheit, Kinder zahlen 10 Euro. Darin enthalten ist eine Spende zugunsten des Fördervereins des Tiergartens Delitzsch.

Vorschau: Der letzter Yoga-Termin 2026 findet am 5. September von 16 bis 17 Uhr statt.

➔ Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch unter 034202 56419 oder per E-Mail an tiergarten@delitzsch.de erfolgen.

Traditionelles Reit- und Springturnier

MÖRTITZ. Vom 31. Juli bis 2. August lädt die Abteilung Reiten des LSV Mörtitz zu ihrem traditionellen Reit- und Springturnier ein. An den Turniertagen Samstag und Sonntag finden auf dem hauseigenen Turnierplatz in Mörtitz Springprüfungen der Klassen E bis M statt, der Eintritt ist an allen Tagen frei.

Bereits am Freitag startet das Rahmenprogramm mit Cocktail-Happy-Hour (19 Uhr) und Disco mit DJ Marcelli (20 Uhr).

Für Musik und Showeinlagen sorgen am Samstag DJ Linus (20 Uhr) sowie der Auftritte der Tanzgruppe des SV Hohenprieß-

nitz (21 Uhr). Am Sonntag stehen zudem Frühschoppen (10 Uhr) sowie Auftritte der Mörtitzer Chöre (11 Uhr) und der Mörtitzer Sportakrobatik (14.30 Uhr) auf dem Programm.

An allen drei Tagen sorgt ein Schaustellerbetrieb für zusätzliche Unterhaltung. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Die Abteilung Reiten des LSV Mörtitz ist eine motivierte und engagierte Truppe, die mit viel Einsatz und Herz rund um den Reitsport eine lange Tradition in Mörtitz erhält. Das alljährliche Mörtitzer Reitturnier ist immer das Highlight des Jahres.

Gesundheit

ANZEIGE



Schwindel? Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens**.

Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleiterscheinungen mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.



TAUMEA Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1, D4, Gelsemium sempervirens D1, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wil-

le – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den

Stoffwechsel zusätzlich. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Neu: Der pureSGP

Stoffwechsel-Shake – die Hoffnung für Frauen ab 40

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

• Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoff-

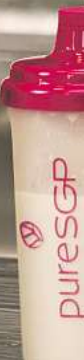
wechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen

- Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch?

Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.



„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“



Starterset für Ihren Neuanfang

4x pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenk im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter www.pureSGP.de



In der Apotheke: **pureSGP Stoffwechsel-Shake** (Vanille: PZN 20584687)

¹Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.