

# Tausende Besucher planschen in den Freibädern

WALDBAD COLDITZ UND MULDENTALBAD KLEINBOTHEN vermelden Besucherrekord am Hitzewochenende



Im Waldbad Colditz suchten am vergangenen Hitzewochenende tausende Badegäste eine Abkühlung. Foto: Heiko Rebsch

**COLDITZ/GRIMMA.** Besucherrekorde haben die von Veolia betriebenen Freibäder der Region am vergangenen Wochenende zu verzeichnen. Vor allem das Waldbad Colditz war bei Lufttemperaturen nahe der 40-Grad-Marke so stark besucht wie noch nie. „Das war der absolute Wahnsinn“, freut sich Sebastian Schulze über die Resonanz, aber auch über die Top-Leistung der Rettungsschwimmer am Beckenrand. 1423 Gäste wurden am Samstag im Waldbad Colditz gezählt,

am Sonntag waren es 1173. Zum Vergleich: Am 2. Juli 2025 kamen bei 36 Grad Lufttemperatur 1197 Besucher ins Waldbad – der besucherstärkste Tag des Sommers 2025. Auch das Muldentalbad Kleinbothen und das Freibad Geithain erfreuten sich bei den tropischen Temperaturen größter Beliebtheit: In Kleinbothen knackte man mit 1013 Besuchern am Sonntag sogar eine magische Grenze, am Samstag kamen 985 Gäste. Und in Geithain waren es am Sonntag 874 und am Samstag

818 Personen, die wenigstens ein bisschen Abkühlung suchten. Immerhin hatte auch das Wasser in den Becken bei dieser Hitze fast 30 Grad. Sebastian Schulze. „Die beste Nachricht vom Wochenende ist, dass wir trotz der Massen keine Badeunfälle hatten. Das ist großartig.“ In dieser Woche können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bäder bei vergleichsweise normalen sommerlichen Temperaturen nun ein wenig durchatmen.

# Angst- und stressfrei durch die Teilnarkose

Im LEIPZIGER DIAKONISSENKRANKENHAUS geht das ab sofort mit Hilfe einer Videobrille

**LEIPZIG.** In der heutigen Medizin werden bestimmte Eingriffe bevorzugt unter Teilnarkose durchgeführt, um die Patienten so schonend wie möglich durch ihre OP zu bringen. Dazu gehören auch zahlreiche Gelenk-Operationen, bei denen im Leipziger Diakonissenkrankenhaus ab sofort ein technisches Hilfsmittel zum Einsatz kommt. Hierbei handelt es sich um eine Videobrille, die während einer Regionalanästhesie getragen werden kann, um sich bestmöglich vom medizinischen Geschehen abzuschirmen.

Die speziell auf medizinische Szenarien ausgerichtete Videobrille wurde von dem Unternehmen HappyMed entwickelt und ist als Medizinprodukt der Klasse I zertifiziert. Grundidee ist, dass eine gezielte audiovisuelle Ablenkung den Bedarf an medikamentöser Sedierung deutlich



Im Leipziger Diakonissenkrankenhaus kommt ab sofort eine Videobrille zum Einsatz, die während einer Regionalanästhesie getragen werden kann, um sich bestmöglich vom medizinischen Geschehen abzuschirmen. Foto: PM

senken kann – und damit auch deren mögliche Nebenwirkungen. Von diesem Mehrwert können Patientinnen und Patienten profitieren, die Narkosemittel

schlecht vertragen oder länger mit den Nachwirkungen zu kämpfen haben. Im Leipziger Diako kommt die Videobrille als Medizinprodukt der Klasse I ab

sofort regelmäßig im OP-Bereich zum Einsatz. Vor Inbetriebnahme erfolgte seit Jahresbeginn ein intensiver Probelauf mit dem Gerät. Seitdem kann sie grundsätzlich bei allen Operationen genutzt werden, bei denen eine Teilnarkose angezeigt ist. Mehrkosten für Patientinnen und den Patienten entstehen nicht. Um sich in der jeweiligen OPSituation bestmöglich vom besonderen Geschehen drumherum zu entkoppeln, steht auf der Videobrille für jeden Geschmack etwas bereit – von Naturdokumentationen über Konzertschnitte bis zu Spielfilmen unterschiedlicher Genres und spezielle Angebote für Kinder. Für die akustische Abschirmung sorgen Kopfhörer, die ebenfalls zum Entertainmentangebot gehören.

➔ Weitere Informationen unter [www.diako-leipzig.de](http://www.diako-leipzig.de)

# Grimma kam „in Bewegung“

Hunderte Teilnehmer feierten am Muldeufer ein BUNTES FEST DER GESUNDHEIT

**GRIMMA.** Bei hochsommerlichen Temperaturen von über 30 Grad hatte die Veranstaltung „Grimma bewegt sich“ kürzlich hunderte Menschen an das Muldeufer gelockt. Entlang des Flusses entstand ein vielfältiges Bewegungsangebot für alle Generationen – von Yoga und Qigong über Klangschalen bis hin zu kraftvollen Kursformaten und Vereinspräsentationen. Die Botschaft dahinter war klar: Bewegung verbindet.

Organisiert vom Trainingsverein Gesundheit unter der Leitung von Martin Voigt, bot die Veranstaltung bewusst niedrigschwellige und inklusive Formate für jedes Leistungsniveau. Gemeinsam mit Oberbürgermeister Tino Kießig eröffnete Voigt das Event – für ihn ein persönlich bedeutsamer Moment: „Als Kind habe ich hier gesehen, was möglich ist, wenn Menschen mit Herzblut etwas für ihre Stadt auf die Beine stellen.“



Die Hitze forderte das Organisationsteam heraus: Standorte wurden kurzfristig angepasst, Angebote flexibel verlagert. Was daraus entstand, war nach Aussage der Veranstalter genau das, was „Grimma bewegt sich“ ausmacht.

Mit Schwungtuch und Geschicklichkeit ging es beim Netzwerk Landkreis Leipzig inklusiv auf der Wiese vor der Hängebrücke zu. Foto: T. Kube

# 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: 19,90 €