

Ehrenamt für die Kleinsten

**GRIMMA.** Ob Spielplatz, Schulfest oder Ausflug: Hinter vielen schönen Momenten im Alltag von Kindern steckt stilles Engagement. In Großbothen übernimmt das der Förderverein Grundschule, Hort und Kita Großbothen – seit fast zwei Jahrzehnten eine verlässliche Stütze für die Einrichtungen vor Ort.

Was der Verein leistet, ist vielfältig: Er unterstützt Busfahrten, finanziert Bauprojekte auf dem Spielplatz, beteiligt sich an Festen und ermöglicht Anschaffungen, die mit regulären Mitteln kaum zu stemmen wären. Dabei hat der Verein klare Werte im Blick – Gemeinschaft, Bewegung, Naturerlebnisse und die schlichte Überzeugung: Kinder dürfen einfach Kinder sein. All das funktioniert nur dank Spenden, Sponsoren und vieler helfender Hände. Der Verein ist offen für alle, die mitmachen wollen.

Wer sich einbringen möchte, erreicht den Förderverein per E-Mail: foerderverein-ghk-grossbothen@gmx.de

Tipps gegen Betrug, Einbruch und Diebstahl

Das **PRÄVENTIONSMOBIL DER POLIZEIDIREKTION** Leipzig macht auch in Wurzen und Grimma Station

**WURZEN/GRIMMA.** Einbrecher nehmen keine Rücksicht auf Jahreszeiten. Und weil das so ist, schickt die Polizeidirektion Leipzig auch in diesem Jahr ihr Präventionsmobil auf Tour durch die Region. Vom 25. August bis zum 11. September sind Expertinnen und Experten des polizeilichen Fachdienstes Prävention an insgesamt 14 Stationen in den Landkreisen Leipzig und Nordsachsen sowie im Leipziger Stadtgebiet unterwegs. Ihr Ziel: möglichst viele Menschen direkt vor Ort zu erreichen – unkompliziert, kostenlos und ohne Voranmeldung.

In Wurzen macht das Präventionsmobil am 31. August auf dem Marktplatz halt, jeweils von 10 bis 16 Uhr. In Grimma ist das Team am 7. September im PEP



Die Polizeidirektion Leipzig berät Bürgerinnen und Bürger am Präventionsmobil - auch in Grimma und Wurzen. Foto: Polizeidirektion Leipzig

Center vor Ort, ebenfalls von 10 bis 16 Uhr.

Das Präventionsmobil ist bewusst als niedrigschwelliges Angebot konzipiert. Es ist barrierefrei zugänglich und hält an zentralen Punkten wie Marktplätzen, Rathäusern oder Einkaufszentren. Begleitet werden die Präventionsexperten jeweils von den örtlich zuständigen Bürgerpolizistinnen und Bürgerpolizisten – Menschen also, die die lokalen Verhältnisse kennen und für persönliche Gespräche zur Verfügung stehen.

Im Mittelpunkt stehen drei Themen, die viele Menschen bewegen: Schutz vor Betrug, Einbruchschutz sowie Diebstahlprävention. Besonders aktuell ist das Thema Betrug: Die Polizei klärt über gängige Maschen auf

– vom klassischen Enkeltrick über den sogenannten Schockanruf bis hin zu Betrugsversuchen über Messenger-Dienste. Wer die Tricks kennt, ist besser geschützt.

Beim Thema Einbruchschutz zeigen die Expertinnen und Experten anhand von Anschauungsobjekten, wie moderne Sicherheitstechnik an Fenstern und Türen tatsächlich funktioniert – und was wirklich hält. Dazu gibt es praktische Hinweise zum Schutz von Fahrrädern und Fahrzeugen sowie zum Verhalten im öffentlichen Raum.

Alle Beratungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Weitere Informationen gibt es online unter: [www.polizei.sachsen.de](http://www.polizei.sachsen.de)

Lesungen und Workshop

**GRIMMA.** Im Stollehaus in Grimma dreht sich im September wieder alles um Literatur und Lebensgeschichten. Los geht es am Freitag, 4. September, um 19 Uhr: Wolfram Bormann liest aus seinem Essay „Mein Weg in die Freiheit von 1949 bis heute“.

Am 18. September ebenfalls um 19 Uhr, ist die australische Autorin Katrin den Elzen zu Gast. Sie stellt ihr Buch „Locked in – Mut zum Glück“ vor. Darin schreibt sie über den schmerzhaften Verlust ihres Mannes, Vater ihrer beiden Kinder, und darüber, wie sie diese Erfahrung in positive Veränderung verwandelt hat.

Am 19. September bietet Katrin den Elzen von 10 bis 12.30 Uhr einen „Lebenskomposition-Workshop“ an. Die kontemplative, kreative Methode soll den Teilnehmenden zu einem besseren Selbstverständnis verhelfen und positive Veränderungen im eigenen Leben anstoßen.

Anmeldungen unter [info@stollehaus-grimma.de](mailto:info@stollehaus-grimma.de). Für die Veranstaltungen fallen Kosten an.

Grimmaer Hobbykünstler zeigen neue Ausstellung

**KUNST- UND FOTOVEREIN** präsentiert Schau „Gedichtetes und Gestreiftes“ ab 5. September in der Hospitalkapelle

**GRIMMA.** Wenn sich am 5. September die Türen der Hospitalkapelle in Grimma öffnen, erwartet die Besucher eine bunte Vielfalt an Kunstwerken: Der Kunst- und Fotoverein Grimma zeigt in der Kleinen Galerie Sankt Georg seine neue Ausstellung „Gedichtetes und Gestreiftes“. Die Vernissage beginnt am Samstag, 5. September, um 15 Uhr.

Hinter der Schau steckt der Arbeitskreis „Bildnerisches Ge-

stalten“, eine Gruppe von rund 20 ambitionierten Hobbykünstlern. Ihre Wurzeln reichen bis in die Mitte der 1950er Jahre zurück, als der Naunhofer Maler Fritz Kaessner den damaligen Mal- und Zeichenzirkel gründete. Über Jahrzehnte lag die künstlerische Leitung in den Händen von Wolfgang Oeconomo, der sie 2020 aus Altersgründen an Gerd Müller-Schramm übergab.

Bis heute trifft sich die Gruppe jeden Mittwoch von 18 bis 20 Uhr zum gemeinsamen Arbeiten und zum Austausch untereinander. Die künstlerischen Techniken sind dabei so vielfältig wie die Mitglieder selbst: Aquarell- und Ölmalerei stehen ebenso auf dem Programm wie Bleistift- und Pastellzeichnungen oder der Linolschnitt. Einige Hobbykünstler wagen sich sogar an die Bild-



Der Kunst- und Fotoverein Grimma bei der Arbeit. Foto: Kunst- und Fotoverein

hauerei und arbeiten mit Ton, Gasbeton oder Speckstein.

Eine besondere Tradition des Arbeitskreises ist die Wahl eines gemeinsamen Jahresthemas, zu dem jedes Mitglied eigene Werke beisteuert. Zuletzt beschäftigten sich die Künstler mit der Illustration eines Gedichts – daher auch der erste Teil des Ausstellungstitels. Das zweite Thema, „Streifen“, haben sie sich kurzerhand vom befreundeten

Arbeitskreis der Fotografen ausgeliehen. Wie unterschiedlich sich ein einziges Motiv interpretieren lässt, zeigt sich nun in der Ausstellung: Zu sehen sind Aquarelle, Collagen, Zeichnungen sowie Öl- und Acrylbilder.

Die Schau ist vom 5. bis zum 27. September jeweils samstags und sonntags von 14 bis 17 Uhr in der Hospitalkapelle zu besichtigen.

Wer sich zusätzlich für Filmkunst interessiert, sollte sich den 18. September vormerken: Um 19 Uhr lädt die Kleine Galerie zu einem Filmabend ein und zeigt Wim Wenders' vielbeachteten Spielfilm „Perfect Days“. Für alle, die die Ausstellung außerhalb der regulären Öffnungszeiten besuchen möchten, besteht die Möglichkeit, individuelle Termine zu vereinbaren – unter der Telefonnummer 0176 51456597.

Gesundheit

ANZEIGE

Rheumatische Schmerzen



### Gelenkschmerzen?

Was wirksam helfen kann

Jeder Schritt tut weh, jede Treppe wird zur Hürde – rheumatische Gelenkschmerzen machen den Alltag zur Belastung. Am häufigsten trifft es das Knie, das uns täglich durchs Leben trägt. Doch auch Hüfte, Schulter oder Finger können schmerzen. Die gute Nachricht: In Nord- und Südamerika entdeckten Forscher einen speziellen Arzneistoff, der wirksame Hilfe leisten kann – enthalten in Rubaxx (rezeptfrei, Apotheke).

Der gut erforschte Wirkstoff Rhus toxicodendron wird für seine schmerzlindernde Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln geschätzt. Als Arzneitropfen gelangt er direkt über die Schleimhäute in den Körper und lässt sich individuell dosieren.

Auch bei chronischen Beschwerden können die Tropfen eine sehr gute Option sein: Als rein pflanzliches Präparat gelten sie als gut verträglich und belasten den Magen nicht.

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx** (PZN 13588561)



[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1, D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# Magnesium ist nicht gleich Magnesium: Welche Formel für Sie die beste ist

## Der große Check: drei Apothekenmarken, drei spezielle Formeln



**Magnesium ist an über 300 Körperfunktionen beteiligt – doch nicht jedes Präparat passt zu jedem Bedarf. Ob nach dem Sport, vor dem Einschlafen oder in fordernden Lebensphasen: Wir beleuchten drei Magnesium-Spezialisten, die gezielt dort ansetzen, wo sie gebraucht werden.**

Der eine kämpft nach dem Sport mit verspannten Muskeln, die andere kommt abends einfach nicht in den Ruhemodus – und wieder andere fragen sich, wo im turbulenten Alltag eigentlich ihre Energie geblieben ist. So unterschiedlich diese Bedürfnisse sind, so unterschiedlich sind auch die Magnesiumformen, die dabei unterstützen können. Denn Magnesium ist nicht gleich Magnesium: Der Mineralstoff trägt unter anderem zur normalen Muskelfunktion<sup>1</sup>, zur normalen Funktion des Nervensystems<sup>2</sup> sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel<sup>3</sup> bei – doch die verschiedenen Verbindungen unterscheiden sich in Aufnahme, Verträglichkeit und Dosierung. Wir haben die einzelnen Magnesiumformen genau unter die Lupe genommen und für drei zentrale Lebensbereiche

das jeweils passende Produkt gefunden.

**Für Sportliche: Restaxil Magnesium**

Krämpfe nach dem Sport? Wadenwicken in der Nacht? Dahinter steckt oft keine Überlastung, sondern ein gestörtes Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Genau hier setzt Restaxil an: Die auf Nervengesundheit spezialisierte Marke bringt diese Kompetenz in einen hochdosierten Magnesium-Komplex ein. Eine Tagesdosis liefert 300 mg elementares Magnesium aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Ma-

gnesiumoxid. Die Formel unterstützt Muskelfunktion<sup>1</sup> und Nervensystem<sup>2</sup> gleichermaßen.

**Für erholsamen Schlaf: Baldriparan Magnesium PLUS**

Zur Ruhe kommen, wenn es zählt: Die besondere Formel von Baldriparan Magnesium PLUS mit Melatonin zählt gezielt auf erholsamen Schlaf ein. Sie kombiniert Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid mit dem natürlichen Schlafhormon Melatonin, das zur Verkürzung der Einschlafzeit beiträgt<sup>4</sup>. Einfach zwei Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.

**Für Frauen in der zweiten Lebensphase: pureSGP Magnesium Komplex**

Ob im Alltag, bei hormoneller Umstellung oder wenn der Körper besonders gefordert ist: pureSGP Magnesium Komplex liefert mit 400 mg die höchste Magnesiumdosis im Vergleich – aus vier bioaktiven Formen, darunter Magnesiummalat, das häufig bei Müdigkeit und im Rahmen des Energiestoffwechsels<sup>3</sup> eingesetzt wird. Die Kombination versorgt den Körper schnell und langanhaltend.

Fazit: Magnesium ist kein Allerweltsmittel, sondern ein echter Tausendsassa mit vielen Gesichtern. Mit Restaxil Magnesium, Baldriparan Magnesium PLUS und pureSGP Magnesium Komplex steht für Sport, Schlaf und fordernde Lebensphasen jeweils das passende Präparat bereit – und das in geprüfter Apothekenqualität, die in einem unübersichtlichen Supplement-Markt längst nicht selbstverständlich ist. Erhältlich sind alle drei online sowie in der Apotheke.

### 3 Magnesium-Bestseller in Ihrer Apotheke

**Baldriparan**  
Magnesium PLUS  
(PZN 19927395)  
[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)

**Restaxil**  
Magnesium  
(PZN 19902277)  
[www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

**pureSGP**  
Magnesium Komplex  
(PZN 19120215)  
[www.puresgp.de](http://www.puresgp.de)

Baldriparan Magnesium Plus, Restaxil Magnesium und pureSGP Magnesium Komplex sind Nahrungsergänzungsmittel. • <sup>1</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei • <sup>2</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • <sup>3</sup>Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • <sup>4</sup>Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin verzehrt wird. • <sup>4</sup>Bild KI-generiert