



Termine, Tipps, Themen – alles rund um Wohlbefinden, Fitness und Ernährung erfahren Sie jeden Mittwoch in Ihrer LVZ

DER WOHLFÜHLTIPP



Wo kann man an der Pleiße so richtig ausspannen, Freizeit genießen oder etwas für Leib und Seele tun? An dieser Stelle verraten Leipziger ihren ganz persönlichen Tipp. Heute: Anja Meichsner, 31, arbeitet als Fitnessökonomin. Nach einem anstrengenden Arbeitstag muss ich Sport machen. Meinem Körper tut das sehr gut. Gerne fahre ich mit dem Rad, meistens mache ich allerdings Pilates. Das Ganzkörpertraining bietet mir mentale Entspannung für Körper und Geist. Außerdem kräftigt es meine Muskulatur. Weniger sportlich, aber genauso spaßig: Meine freie Zeit verbringe ich mit meinen Kindern. Meine Tochter und mein Sohn spielen im Sandkasten und ich trinke einen Kaffee und spiele natürlich mit. Gerne treffe ich mich dabei mit meinen Freunden. Dann lassen wir die Kinder spielen und reden über Gott und die Welt.

Christopher Street Day Dankeschön-Party für freiwillige Helfer

Nach der erfolgreichen „Christopher Street Day“-Woche findet nun am 30. Juli die CSD-Dankeschön-Party im schwul-lesbischen Begegnungszentrum RosaLinde, Lange Straße 11, ab 19 Uhr statt. Dabei soll sich mit einer Grillparty bei allen freiwilligen Helfern bedankt werden. Interessierte Gäste seien aber ebenso willkommen, heißt es. Mit einer Party eröffnet der Verein RosaLinde Leipzig dann nach der Sommerpause auch wieder seine Räume – ab dem 1. August findet also wieder ein neues Programm statt und das dortige Chillout-Café steht dienstags bis samstags wieder von 19 bis 22 Uhr offen. Für Samstag, den 13. August, ist um 19.30 Uhr in der RosaLinde übrigens auch ein Abend der Berliner Lieder, Chansons und Witze aus zirka 100 Jahren angesagt: Von nachdenklich bis sehr witzig, zur Gitarre gesungen und erzählt von Brigitte Lange, der „Liedertante“. A. Rau.

Ferienangebot Ausflüge für Behinderte und Nichtbehinderte

Der Familienentlastende Dienst (FED), Heinrichstraße 9, bietet integrative Freizeitangebote im Rahmen des Ferienpasses an: Vom 18. bis 22. Juli und vom 15. bis 19. August liegt der Angebotsschwerpunkt auf Tagesausflügen in die nähere Leipziger Umgebung. Ergänzend dazu gibt es zwei Angebote in Leipzig. Wer Lust dazu hat, kann sich einfach anmelden. Neben zwei Trommelkursen in den FED-Räumen gibt es auch vier Tagesausflüge: Eine Fahrt nach Halle in die Saline, eine Wanderung durch das Neuseenland von Markkleeberg bis Störmthal, einen Ausflug ins Schloss Altenburg und einen spannenden Besuch des Luftfahrt- und Technikmuseums in Merseburg. Die Angebote sind je nach Interesse für Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren offen. Durch die Veranstaltungen soll das Miteinander zwischen Kindern mit und ohne Behinderung gefördert werden. Auch Kinder und Jugendliche ohne Ferienpass sind willkommen. A. Rau.

Stadttour Marktfrau Marlene plaudert über Leipzig

Mit Marktfrau Marlene kann, wer will, am kommenden Sonnabend auf Stadtbesichtigungstour gehen. Und zwar im Oldtimerbus, kündigt Leipzig Erleben an. Dabei plaudert sie über ihr Leben in der Stadt, die Arbeit auf dem Marktplatz, Leipziger Spezialitäten und die Einwohner mit ihren Macken. Dabei werden Interessenten auch eine Lektion sächsisch lernen. Und: Das Verkosten einer echten Spezialität – einer Gose – gehört dazu. Treffpunkt: 16. Juli, 11 Uhr, in der Goethestraße. Die zweistündige Tour kostet 19,50 Euro.

„Zickzack oder geradeaus“

Ausstellung rückt berufstätige Leipzigerinnen ins öffentliche Licht



Die porträtierten Frauen und ihre Fotografinnen Christiane Eisler (Zweite von rechts) und Gaby Waldek (rechts).

Foto: Wolfgang Zeyen

Sechzehn Frauen, die in Leipzig leben und arbeiten. Wie unterschiedlich – und wie bemerkenswert – ihre (beruflichen) Biografien verlaufen, ist in der Ausstellung „Zickzack oder geradeaus – Leipziger Frauen im Berufsleben“ im Büro-Café Tiefensee in der Zentralstraße zu lesen und zu sehen.

Die anhand von je einem ausführlichen Text sowie zwei Fotografien und ebenfalls von Frauen – drei Fotografinnen, sieben Interviewerinnen und eine Grafikerin sind an dem Ausstellungsprojekt beteiligt – behutsam porträtierten sind zwischen Ende 20 und Ende 60, haben Kinder oder keine, studiert oder Ausbildungen gemacht, kommen teilweise aus anderen Ländern, leben in Partnerschaften oder sind alleinstehend. Sie erzählen über ihren beruflichen Werdegang, über das, was sie ausfüllt und glücklich macht, über Interessen, Wünsche,

Ängste, über das Scheitern und über Verluste.

„Sechzehn war für uns eine gute Zahl, um eine große Bandbreite zu haben und das Thema komplex und klischeefrei aufzuarbeiten. Jede interviewte Frau hatte zwei Termine, einen mit der Texterin und einen mit der Fotografin. Die Texterinnen haben das Interview dann notiert und zusammengefasst und danach hat jede diesen Entwurf zum Lesen noch mal zurückerhalten und konnte entweder freigeben oder Änderungswünsche anmelden. Ähnlich sind wir bei den Fotografien vorgegangen“, beschreibt Katharina Kleinschmidt, die organisatorische Leitung der Ausstellung innehat(te), den Entstehungsprozess.

„Gefunden“ haben sich die Frauen über Ecken und in der näheren Um-

gebung. Manche kannten sich bereits untereinander aus anderen Zusammenhängen, andere begegneten sich zum ersten Mal. Entstanden ist die Ausstellung in der Freizeit der Beteiligten, die alle ehrenamtlich tätig waren.

„Einige von uns waren bereits 2008 und 2009 im ‚Leipziger Frauen Rat‘ mit der damaligen Ausstellung ‚Frauen – Leben – Leipzig: Jetzt‘ aktiv. Das Projekt war beendet, wir aber hatten große Lust, weiterzumachen. Die Initiative ging dann im Herbst 2010 von den Leipziger SPD-Frauen aus, die auch den finanziellen Rahmen stellten. Die Zickzack-Gruppe hat sich in Folge zu einer überparteilichen Gruppe entwickelt und ist alleinige Veranstalterin“, fährt Katharina Kleinschmidt fort.

Katharina Kleinschmidt: Sechzehn war für uns eine gute Zahl, um eine große Bandbreite zu haben und das Thema komplex und klischeefrei aufzuarbeiten.

Gerne würden sie auch jetzt in ähnlicher Weise weiterarbeiten, eventuell auch einmal 16 Männern identische Fragen stellen.

„Ich denke, wir werden uns im Herbst zusammensetzen und überlegen, was wir sowohl zeitlich als auch finanziell durchführen können. Auch wenn wir alle in unserer Freizeit daran arbeiten, entstehen ja dennoch Kosten, für Poster, Flyer etc. Dafür benötigen wir einen finanziellen Rahmen“, so Kleinschmidt.

Anfang Juli wurde die aufschlussreiche und ermutigende Ausstellung, die die Vielfalt von Frauenleben in dieser Stadt zeigt, mit einer gut besuchten Vernissage durch Wolfgang Tiefensee eröffnet. Zu sehen ist sie noch bis zum 7. August.

Sibylle Kölmel

Ⓢ Bis 7. August im Büro-Café Tiefensee, Zentralstraße 1/Gottschedstraße. Öffnungszeiten: Mo-Do 14-19 Uhr, Fr 14-17 Uhr.

Es muss ja nicht gerade ein Zehn-Kilometer-Lauf sein

Aber auf Sport muss auch in der Schwangerschaft nicht verzichtet werden

„Alles, was Spaß macht und Wohlbefinden für die Mutter auslöst, kann auch nicht so falsch für das Kind sein. Die meisten Schwangeren tendieren eher dazu, abrupt mit jeglicher sportlicher Betätigung zu brechen. Das ist nicht gesund. Ein Körper, der regelmäßig durch Jogging, Fahrradfahren oder Schwimmen auf Touren gebracht wurde, sollte auf keinen Fall zum Nichtstun verdammt werden“, ist von Hannelore Strobel, Spre-

cherin der AOK-Plus für Sachsen und Thüringen, zu erfahren. Allerdings sei das richtige Augenmaß angesagt. „Denn eine Schwangerschaft entspricht hinsichtlich Belastung von Herz, Kreislauf und Stoffwechsel einem täglichen Zehn-Kilometer-Lauf in rund 50 Minuten – zu Beginn der Schwangerschaft – bis 40 Minuten – am Ende der Schwangerschaft. Sicher wird eine Schwangerschaft Marathonlauf mehr schaffen,



Sportwissenschaftsstudentin Kristin Hohenberger nahm in der Red Bull Arena trotz Schwangerschaft an einem sportlichen Filmabend teil.

da das Kleine schon tüchtig über die Nabelschnur mitatmet. Auch Sprünge und Kampfsport scheiden für werdende Mütter aus“, meint die Gesundheitsexpertin. Doch: „Walking, Gymnastik, Schwimmen und Radfahren, so weit keine Beschwerden auftreten, können bis in die späte Schwangerschaft hinein für Entspannung sorgen.“ Das Erlernen von Atemtechniken, Entspannungsübungen, Partnermassagen und eine spezielle

Schwangerengymnastik zur Kräftigung von Bauch und Beckenboden vermittelten darüber hinaus Geburtsvorbereitungskurse, die auch in Leipzig zahlreich angeboten werden. „Deren Kosten übernimmt die AOK“, meint Strobel für „ihre Versicherten“. Allerdings: Auch die meisten anderen Krankenkassen sind dafür gegenüber ihren Nachwuchs erwartenden Versicherten offen, vorab also ruhig mal nachfragen. A. Rau.

Gartenteich: Idyll und Gefahrenquelle

Leipziger Uni-Kinderklinik-Mediziner untersuchen in Studie Unfälle mit Kindern

So unbeschwert das Sommerleben unter freiem Himmel ist: Ein unbeobachteter Moment reicht, und das Kind fällt in den Brunnen. Nicht nur sprichwörtlich: „Erst jetzt hatten wir diesbezüglich einen im heimischen Gartenteich verunglückten fünfjährigen Jungen zu verurteilen. Pro Jahr haben wir drei bis fünf solcher Kinder. Oft an den Wochenenden. Zumeist sind es die kleinen, die gerade angefangen haben zu krabbeln beziehungsweise denen man die Gefahr verstandesgemäß noch nicht erklären kann“, so Werner Siekmeyer, der Leiter der Intensivstation in Leipzigs Uni-Kinderklinik. Er und Klinikchef Wieland Kiess plädieren vor allem für eins: Vorbeugend für mehr Schulung von Eltern in puncto Erster Hilfe. Denn: „Eine schnelle und profunde Erstversorgung am Unfallort ist ausschlaggebend für den Ausgang solcher Unfälle“, so Kiess.

ehe diese lebenswichtige Funktion wieder zu spüren ist. Ist der Körper etwa stark unterkühlt, kann es eben dauern, bis er wieder Normaltemperatur hat und damit der Kreislauf wieder ‚anspringt‘. Das wissen viele nur nicht. Also nicht aufhören! Weiter reanimieren, bis die Rettungskräfte vor Ort sind.“ Arbeite zumindest der Kreislauf wie-

den nach der Bergung aus dem Wasser Flüssigkeit ein, der Druck im Kopf steigt nochmals an, Blutgefäße werden komprimiert, es kommt quasi zum zweiten Mal zu einer Sauerstoffunterversorgung, wo Hirnzellen weiterhin beschädigt werden. Das kann dann noch zwei bis drei Tage anhalten, während der die Kinder oft Krampfanfälle erleiden. Doch man

opfer selbst keinerlei Reflexe mehr zeigt und es bislang eben nur die Maschinen waren, die die Lebensfunktionen aufrecht erhielten. Und somit der Verdacht auf einen Hirntod besteht.“

Funktionierten alle Organsysteme hingegen wieder selbstständig, gelte es, die Phasen der Intensivbehandlung und vor allem der Reha so fix wie möglich aufeinander folgen zu lassen. „Denn selbst bei schweren Verläufen und neurologischen Folgeschäden muss das gerade bei Kindern nicht heißen, dass das alles so bleibt. Ihr Gehirn ist noch ziemlich plastisch, da lässt sich funktional noch vieles antrainieren, übernehmen gesunde Zellen Aufgaben eines geschädigten Teils noch eher mit als bei Erwachsenen. Mit einer bereits im frühen Stadium einsetzenden Reha ist viel erreichbar, so dass man auch hier noch mit vorschnellen Schlüssen auf mögliche Grenzen einer weiteren Entwicklung des Kindes vorsichtig sein muss“, betont Siekmeyer.

„Ertrinken gilt weltweit übrigens als die zweithäufigste nichtnatürliche Todesursache bei Kindern. Und auch als die häufigste Ursache eines Herz-Kreislaufstillstandes“, ergänzt Klinikchef Kiess, der mit seinem Team solche Unfälle in seinem Haus in den zurückliegenden Jahren in einer Studie analysiert hatte. Eine der Erkenntnisse: Zumeist geschah das Unglück in einem Moment, wo Eltern und Aufsichtspersonen abgelenkt waren. Und da, wo Eltern aufpassen, geschah es dennoch, weil Sicherheitsmaßnahmen an privaten Pools und Teichen fehlten; weil es keine Zäune gab oder diese defekt waren oder weil irgendetwas im Umfeld des Gewässers zur Stolperfalle wurde.

Angelika Raulien



Nicht nur Erwachsene finden Gefallen an einem Gartenteich. Auch Kinder. Allerdings können sie die damit verbundenen Gefahren nicht abschätzen. Foto: Sandra Neuhaus

der, müsse – bei Beibehaltung von Beatmung und kreislaufunterstützenden Maßnahmen – geschaut werden, welche Organsysteme wie funktionieren. Entscheidend hierbei: Wie stark ist das Gehirn betroffen? Anfangs, so Siekmeyer, sei eine sichere Prognose da kaum abzugeben. „Über die Membran der Hirnzellen dringt in selbige noch binnen 24 Stun-

kann wohl wirklich erst nach einigen Tagen – wenn keine Medikamente zur Unterstützung des Kreislaufs und keinerlei Beatmungsgerät mehr nötig sind – eine vage Aussage über etwaige neurologische Folgeschäden bei dem jungen Patienten machen“, so Siekmeyer. „Wobei sich auch leider – im tragischsten Falle – schnell zeigen kann, dass das Unfall-

DER ERNÄHRUNGSTIPP

Sommer, Sonne – Sonnenallergie? Jemand, der sich da mit Haut-Bedürfnissen und Ernährung auskennt und Tipps geben möchte, ist Carola Dehmel, die leitende Diätassistentin im Klinikum St. Georg:



Carola Dehmel

Gibt es eine Sonnenallergie? Streng genommen gibt es keine immunologisch vermittelte „Sonnenallergie“. Die Erfahrung lehrt aber, dass allergisch ähnliche Hautreaktionen gegenüber intensiver und länger andauernder Sonneneinstrahlung auftreten können. Sie betreffen besonders hellhäutige Menschen. Es kommt zu Rötungen, Schwellungen, Pickel-, Bläschen- und Quaddelbildung der Haut, und es gesellt sich in der Regel noch ein quälender Juckreiz dazu. Bestimmte Stoffe in Kosmetika, Deodorants und Sonnenschutzmitteln können die Lichtempfindlichkeit noch verstärken.

- Tipps:
• Vorsichtig an die Sonne gewöhnen.
• Schattige Plätze bevorzugen.
• Vor dem Urlaub im Süden kann der Besuch eines Solariums die Haut auf die Sonneneinstrahlung vorbereiten.
• Verwenden von Sonnenschutzmitteln mit einem hohen Lichtschutzfaktor, mindestens 12, und solchen, die eine wasserabweisende Wirkung besitzen. Sonst müssen Sie nach jedem Baden daran denken, sich mit Sonnenschutzmitteln zu pflegen.
• Auf Parfüms, Deos oder andere Kosmetika verzichten, die die Lichtempfindlichkeit verstärken.
• Und als Ernährungsexpertin will ich immer wieder betonen: Auch das Trinken im Sommer nicht vergessen!

Ⓢ Wer gesund und ausgewogen essen möchte oder aus Krankheitsgründen auf eine besondere Ernährung achten muss, kann sich mit seinen Fragen an die LVZ-Lokalredaktion wenden. Die Experten des Klinikums St. Georg werden sie beantworten.

Rotkreuz-Wasserwacht Sommertipps für Vergnügen am Badestrand

Sonnenbrand: Besonders Kinder haben eine helle und empfindliche Haut. Die hiesige DRK-Wasserwacht rät: Kindern in der Sonne immer lange Kleidung anziehen. Notfalls reicht auch ein übergroßes T-Shirt der Eltern aus. Und besonders der Kopf und das Gesicht sollten vor Sonneneinstrahlung geschützt werden, zum Beispiel mit einer Schirmmütze. Generell gilt: Kinder immer gut eincremen, bevor es an den Strand geht. Aber auch Erwachsene sollten nur in Maßen Sonnenbaden und sich viel im Schatten aufhalten.

Insektenstich: Beim Essen von süßen Sachen ist im Sommer besondere Vorsicht geboten: Schnell wird aus Versehen eine Wespe oder Biene verschluckt, die dann im Rachenraum zusteicht. Wenn der Stich anschwillt, kann es zu einer Verengung der Lufttröhre und damit zu Atemnot kommen. Auf jeden Fall sollte sofort der Notarzt informiert werden. Und dann muss man den Hals zum Beispiel mit einem nassen Handtuch kühlen, um die Schwellung zu lindern. Grundsätzlich sollte man sehr aufmerksam sein, bevor man einen Löffel Joghurt, eine Melone oder Eis in den Mund steckt. Und Eltern sollten ihre Kinder nicht unbeobachtet essen lassen.

Nackte Füße: Gerade an Baggerseen oder unbewachten Ufern liegen oft kaputte Flaschen oder andere spitze Gegenstände herum. Immer wieder treten Badegäste in Scherben, und ein Schnitt in der Fußsohle ist sehr schmerzhaft. Daher rät die DRK-Wasserwacht, möglichst mit Badeschuhen ins Wasser zu gehen. Leichte Neoprenschuhe zum Beispiel schützen die Füße und stören auch nicht beim Schwimmen.

Klappernde Zähne: Zu langer Aufenthalt im Wasser kann schnell zu einer Unterkühlung führen. Besonders Kinder vergessen beim Spielen im Wasser alles um sich herum und kühlen schnell aus. Daher sollte man darauf achten, dass sich die Kinder zwischendrin immer wieder aufwärmen und trockene Sachen anziehen, rät die DRK-Wasserwacht. Aber auch Erwachsene sollten nach dem Schwimmen die nassen Badesachen wechseln. A. Rau.

KONTAKT

Gutes Leben in Leipzig – das Thema hat viele Facetten. Falls Sie, liebe Leser, in dem Zusammenhang gern einmal einen Hinweis oder eine Frage loswerden möchten, etwas zu kritisieren oder zu loben haben – wenden Sie sich an uns. Wir suchen kleine Nachrichten genauso wie große News rund um das Thema gutes Leben in Leipzig.

Sie können uns schreiben: LVZ-Lokalredaktion, Stichwort: Gutes Leben in Leipzig, Peterssteinweg 19, 04107 Leipzig.

Per E-Mail erreichen Sie uns unter leipzig@lvz.de,

telefonisch unter 0341 21811321 und per Fax unter 0341 9604631.