

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 Kopek: 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.

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. Ob-

wohl 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



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 €

REISEBÜRO Bus Point Leipzig

**Tagesfahrten,
Musikfahrten und
Busanmietung**

Fichtestraße 16, 04275 Leipzig
info@buspoint-leipzig.de

☎ **03 41/ 2 25 73 76**

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.00–16.00 Uhr

05.08.	Kultur und Natur erleben – Besichtigung des Doms zu Meißen und Elbeschiffahrt inkl. Busfahrt, Domführung, Mittagessen im Domkeller Meißen und 3 Std. Schifffahrt auf der Elbe (Möglichkeit zum Kaffeetrinken an Bord)	8:30-19 Uhr	93,00 €	22.10.	Wenn böhmische Blasmusik erklingt – „Vugelerbeerfast“ im Gasthof Dittmannsdorf inkl. Busfahrt, zur Begrüßung ein hausgemachter Vogelbeer-Aperitif, Mittagessen, Programm mit böhmischer Blasmusik und Kaffeetrinken	9-19 Uhr	70,00 €
13.08.	Karibik trifft Kult-Schlager – Sommerfeeling für alle im Schuppen Oberwiesenthal inkl. Busfahrt, jeder Gast erhält zur Begrüßung eine bunte Blumenkette und einen exotischen Cocktail, karibisch-sommerlich geschmücktes Ambiente, Mittagessen Unterhaltungsprogramm mit Schlagermelodien und Kaffeetrinken	8-20 Uhr	68,00 €	29.10.	Deftige Spezialitäten & gute Stimmung – Schlachtfest im Café und Restaurant „Waldfrieden“ in Finsterwalde inkl. Busfahrt, Schlachteplatte, Programm, Kaffeetrinken und Abstecher zum Dorfschlachter mit Möglichkeit zum Einkauf	9-18 Uhr	75,00 €
16.08.	Seebühne Kriebstein „Die lustige Witwe“ inkl. Busfahrt und Eintritt	15-22:30 Uhr	58,00 €	07.11.	Martinsgansessen mit Musik von Regina Ross und Humor von Suppenkoch Peter Silie in Rhinstadt/Thüringen inkl. Busfahrt, Mittagessen, Musik von Regina Ross, Humor mit Suppenkoch Peter Silie und Kaffeetrinken	9:30-18 Uhr	73,00 €
18.08.	Seebühne Kriebstein „Die lustige Witwe“ inkl. Busfahrt und Eintritt	15-22:30 Uhr	58,00 €	08.11.	Pulsnitzer Pfefferkuchenmarkt inkl. Busfahrt und Freizeit	9-18 Uhr	30,00 €
20.08.	Weinerlebnis in Diesbar-Seußlitz inkl. Busfahrt, Mittagessen im Gasthaus zum Ross, 2-stündige geführte Busrundfahrt auf beiden Elbseiten, 3er Weinprobe und Kaffeetrinken	10-20 Uhr	78,00 €	14.11.	Fahrt ins vorweihnachtliche Seiffen inkl. Busfahrt und Freizeit	8-18 Uhr	30,00 €
24.08.	„Aronia-Kräuter – Spektakel“, „Aronius“ führt durch das Reich der Kräuter und Früchte im Gasthof „Meissner Blick“ in Klipphausen OT Seeligenstadt inkl. Busfahrt, Mittagessen – rustikal eingedeckte Tische mit Brot und Kräuterschmalz, Suppe satt, gefüllter Braten mit Aronia Soße und Kartoffelpüree, Spaziergang zur Aronia Plantage am Hof, Überraschung vom Aronius, Wissenswertes wird lustig und kurzweilig im Programm vermittelt, Livemusik von „Vater und Sohn“, Marktkarren mit Produkten aus eigener Herstellung, kleines Geschenk aus eigener Herstellung und Kaffeetrinken	10-18 Uhr	79,00 €	26.11.	„Weihnachten Damals und Heute“ im „Hotel Tanne“ in Ilmenau inkl. Busfahrt, Mittagessen, Programm mit Musik aus den 50er- und 60er-Jahren und die schönsten Weihnachtslieder und Kaffeetrinken	9-20 Uhr	83,00 €
25.08.	Sommerfest mit Rups und Toni zum Schunkeln und Tanzen im Gasthof Dittmannsdorf inkl. Busfahrt, Mittagessen, Programm zum Schunkeln und Tanzen mit Rups und Toni, Kaffeetrinken	9-19 Uhr	72,00 €	02.12.	Weihnachtsfest im Waldhotel Friedrichroda in Thüringen inkl. Busfahrt, Mittagessen, Programm mit bekannten Winter- und Weihnachtsliedern und Kaffeetrinken	8-19 Uhr	85,00 €
27.08.	Prag mit Moldau Schifffahrt inkl. Busfahrt, Büffet, kleiner Stadtrundgang und Schifffahrt	7-20 Uhr	61,00 €	05.12.	Advent in den Höfen Quedlinburg inkl. Busfahrt und Freizeit	9-19 Uhr	30,00 €
30.08.	Seebühne Kriebstein „Die lustige Witwe“ inkl. Busfahrt und Eintritt	15-22:30 Uhr	58,00 €	07.12.	Rote Mützen & frohe Lieder – Das fröhliche Nikolausfest im Schuppen Oberwiesenthal inkl. Busfahrt, jeder Gast mit einer Nikolausmütze bekommt ein süßes Nikolausgeschenk, Mittagessen (Zwei-Gang-Menü), Unterhaltungsprogramm mit den singenden Nikolausen, dazu ein Glas Schuppen-Jagertee, Kaffeetrinken und Stolle	8-20 Uhr	70,00 €
02.09.	„Ein Tag am Thüringer Meer – Hohenwarte- Talsperre mit Schifffahrt inkl. Busfahrt, Mittagessen, Schiffsrundfahrt und Kaffeetrinken	8-19 Uhr	87,00 €	09.12.	176. Erfurter Weihnachtsmarkt inkl. Busfahrt und Freizeit	10-20Uhr	30,00 €
07.09.	Nostalgie auf Schienen und edle Tropfen aus dem Erzgebirge inkl. Busfahrt, Führung und Verkostung Lautergold-Spirituosenmuseum, Mittagessen, Fahrt mit der Fichtelbergbahn und Besuch Crottendorfer Räucherkerzenland	8-19 Uhr	65,00 €	15.12.	Weihnachten beginnt in Deinem Herzen – Weihnachtsprogramm mit Silvio im Landhotel „Zum grünen Baum“ in Oelsnitz/OT Taltitz inkl. Busfahrt, Mittagessen, Weihnachtskonzert mit Silvio Kuhnert und Kaffeetrinken	9-19 Uhr	77,00 €
11.09.	Fährhaus Wurzen – Wo gutes Essen auf entspannte Schifffahrten trifft inkl. Busfahrt, Mittagessen, 75 min Bootsfahrt und Kaffeetrinken	10:30-17 Uhr	76,00 €	Vorschau 2022			
12.09.	Karls Erdbeerhof, Schifffahrt ab/an Kriebstein und Natur – Die perfekte Kombination inkl. Busfahrt, Besuch Karls Erdbeerhof in Döbeln mit Möglichkeit zum Mittagessen vor Ort, Freizeit, Schifffahrt auf der Kriebstein Talsperre und Kaffeetrinken an Bord	10-18 Uhr	65,00 €	14.02.	Valentinstag unterwegs – Ein Tag voller Musik und Tanz im Schuppen Oberwiesenthal inkl. Busfahrt, zwei Gang Menü, ein Glas Prosecco, buntes Unterhaltungsprogramm mit Musik, Spaß und Tanz und Kaffeetrinken	8-20 Uhr	70,00 €
15.09.	Ein Tag voller Wein, Musik und Geselligkeit mit „Die Salzataler“ im Landgasthof zu den drei Rosen in Winkel inkl. Busfahrt, Mittagessen, Programm, Kaffeetrinken und Tanz	10-18 Uhr	74,00 €	24.02.	Das musikalische Schlachtfest im Landhotel „Zum grünen Baum“ in Oelsnitz/OT Taltitz inkl. Busfahrt, vogtländische Schlachtefestplatte mit Weißfleisch, Blut- und Leberwurst, Sauerkraut und Klößen, Unterhaltungsprogramm und Kaffeetrinken	9-19 Uhr	76,00 €
16.09.	Musik und Geselligkeit im Waldhotel Friedrichroda inkl. Busfahrt, Mittagessen, Musikprogramm mit Peggy Bloch und „Hans-Jürgen Gröschner“ und Kaffeetrinken	8-19 Uhr	80,00 €	17.04.	„Aperol und Buttermilch“ im Radeberger Biertheater inkl. Busfahrt, Mittagessen und Eintritt	10-19:30 Uhr	87,00 €
19.09.	Schifffahrt von Pirna nach Hrensko inkl. Busfahrt, Mittagessen und Schifffahrt von Pirna nach Hrensko	7-18 Uhr	75,00 €	16.05.	Pfingsten – Spargel, Genuss und gute Unterhaltung im Schuppen Oberwiesenthal inkl. Busfahrt, Mittagessen – zwei Spargelgerichte zur Auswahl –, ein Glas Weißwein, buntes Unterhaltungsprogramm mit Musik, Spaß und Tanz und Kaffeetrinken	8-20 Uhr	70,00 €
21.09.	Es war einmal... eine musikalische Reise durch die Märchenwelt. Silvio's Märchenshow für Erwachsene im Landhotel „Zum grünen Baum“ in Oelsnitz/OT Taltitz inkl. Busfahrt, Mittagessen, Märchenshow mit Silvio und Kaffeetrinken	9-19 Uhr	82,00 €	Einkaufsfahrten 2026			
28.09.	Spreewälder Erntedankfest im Kräutermühlenhof in Burg inkl. Busfahrt, Spreewälder Gurkenverkostung, Spreewälder Erntedankessen, Möglichkeit zum Einkauf im Scheunenladen, Unterhaltungsprogramm mit dem Spreewälder Duo Schnell oder der sorbischen Folkloregruppe Drjewjanki, Schnapsverkostung mit Gurkengeist und Roggen-Whiskey und Kaffeetrinken	9-20 Uhr	75,00 €	07.08./04.09./02.10./06.11./04.12.2026	Johanngeorgenstadt, Einkaufsfahrt	8-18 Uhr	24,00 €
30.09.	Fischgenuss am Döllnitzsee & Schokoladenträume bei Chocolatier Praetzschn in Wernsdorf inkl. Busfahrt, Fischessen, Verkostung mit dem Chocolatier Praetzschn und Kaffeetrinken	10-18 Uhr	80,00 €	22.08./26.09./24.10./18.11./19.12.2026	Bad Muskau, Einkaufsfahrt	8-19 Uhr	25,00 €
06.10.	Tagesfahrt nach Kürbishausen in Oskarshausen – Sachsens größte Kürbisausstellung erleben inkl. BBusfahrt, Mittagessen, Eintritt Kürbishausen und Kaffeetrinken	10-18 Uhr	67,00 €	Kurreisen Franzensbad inkl. Haustürtransfer			
08.10.	Stimmungsvolles Oktoberfest im Berg- Gasthof Butterberg in Bischofswerda inkl. Busfahrt, Mittagessen (Bayrische Spezialitäten mit Minihaxe, Leberkäse, Knödel, Kartoffelkloß und Sauerkraut), 2 h Unterhaltungs- und Tanzmusik und Kaffeetrinken	9-19 Uhr	77,00 €	Genießen Sie Erholung von der ersten Minute an. Unser aktueller Katalog für Kurreisen in Franzensbad bietet Ihnen Gesundheit und Entspannung. Erleben Sie erstklassige Kurhäuser mit professionellen Anwendungen und Programmen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Gern beraten wir Sie dazu in unserem Reisebüro in Brandis.			
08.10.	„Däschdlmäschdl auf sächsisch“ mit Tom Pauls, Beate Laaß und Band in Pirna inkl. Busfahrt, Abendessen und Eintritt	14:30-23 Uhr	92,00 €	Spa Hotel Centrum * * * * Das Hotel bietet seinen Gästen einen erstklassigen Komfort, einen vielfältigen Service und vor allem eine ruhige und angenehme familiäre Atmosphäre. Es liegt in unmittelbarer Nähe des Kurparks.			ab 645,00€
10.10.	Zwiebelmarkt in Weimar inkl. Busfahrt und Freizeit	8-18 Uhr	30,00 €	Badenia Hotel Praha * * * Das Hotel liegt mitten im schönsten Teil von Františkovy Lázně, in unmittelbarer Nähe der beiden größten Stadtparks und des Stadttheaters, unweit der Kurkolonnade.			ab 760,00€
17.10.	Bad Schlema inkl. Busfahrt und 3 ½ Stunden baden	9-18 Uhr	47,00 €	Hotel Bajkal * * * * Das Kur- und Wellnesshotel befindet sich in der denkmalgeschützten Zone des Zentrums, am Rande des oberen Kurparks, nur wenige Gehminuten von der Kolonnade entfernt.			ab 805,00€
				Hotel Goethe * * * und " Kur Hotel Savoy * * * * Die traditionsreichen Kurhotels im Zentrum von Franzensbad gelegen, spezialisiert auf die traditionelle Heilkur mit Verwendung von Naturheilmitteln.			ab 610,00€
				Mehrtagesreisen 15.09. – 19.09.2026 30.12.2026 – 02.01.2027	Die schönsten Schlösser Dänemarks Starten Sie am Meer ins neue Jahr Silvester an der polnischen Ostsee „Zügig“ um den Golf von Neapel mit Insel Capri	Preis p.P.: 789,00 €, EZ-Zuschlag: 195,00 € Preis p.P.: 682,00 €, EZ-Zuschlag: 126,00 €	
				26.03.– 01.04.2027		Preis p.P.: 989,00 €, EZ-Zuschlag: 204,00 €	

FRÜHBUCHER-RABATT:
bei Bezahlung bis 4 Wochen vor Antritt -2,- € p.P.

Unsere Abfahrtsstelle befindet sich an der Haltestelle Goethestraße!