

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 Kompek:

Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung 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, bestellen Sie Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

Ihr Fernsehprogramm für Sonntag, den 26. Juli 2026

TVextra
14 TAGE TV-PROGRAMM

...wünscht Ihnen viel Spaß beim Fernsehprogramm dieses Sonntags www.tv-extra.de

TV-Tipp am Sonntag

20.15 Uhr, ARD

Tatort: Game Over

Franz Leitmayr (Udo Wachtveitl) und Ivo Batic (Miroslav Nemec) erschüttert ein kaltblütiger Mord. Unbekannte erschließen eine Polizistin bei einer Verkehrskontrolle. Die grausame Tat bleibt nicht der einzige Schock. Die Kommissare bekommen heraus, dass die Mörder womöglich aus den eigenen Reihen stammen. Ihre Ermittlungen konzentrieren sich daraufhin auf die Lobby eines Online-Shootergames, in der sich Polizisten zum Spielen treffen. Ein Maulwurf soll Leitmayr und Batic bei den Ermittlungen helfen. **90 Min.**

ARD

5.30 Kinder-TV
9.25 Mit der Maus Magazin
10.00 Sportschau U.a.:
Triathlon / ca. 11.25
Bogenschießen / ca. 11.50
Klettern / ca. 12.25
Kunstturnen / ca. 12.55
Kanu / ca. 13.15
Bogenschießen / ca. 13.30
Gewichtheben / ca. 14.10
Leichtathletik / ca. 14.30
Kunstturnen / ca. 15.05
Beachvolleyball / ca. 16.15
Schwimmen / ca. 17.05
Radsport / ca. 17.30
Leichtathletik / ca. 18.30
Rhythmische Sportgymnastik / ca. 18.45
3x3 Basketball / ca. 19.10
Radsport

20.15 **Tatort: Game Over**
Krimireihe, D 2023
Mit Udo Wachtveitl
21.45 **Surface**
Krimiserie
22.35 **Surface**
Krimiserie
23.25 **Tagesthemen**
23.45 **ttt Magazin**
0.15 **Auf der anderen Seite**
ist das Gras viel grüner Romanze, D 17

ZDF

6.00 Kinder-TV
9.03 **Challenge Hausbau**
9.30 **Ev. Gottesdienst**
10.15 **Bares für Rares**
12.00 **ZDF-Fernsehgarten**
14.00 **That's My Style**
14.45 **Duell der Gartenprofis**
15.30 **Verstärkung für die Polizei** Reportage
16.15 **Die Rosenheim-Cops**
17.00 **heute** Nachrichten
17.15 **Fantasiewelten: Gut für die Psyche?**
18.00 **Der Alte** Krimiserie
18.55 **Aktion Mensch**
19.00 **heute** Nachrichten
19.10 **Berlin direkt – Sommerinterview**
19.30 **Blitze** Doku
20.15 **Frühling** Die verschwundenen Eltern Melodram, D 2024
21.45 **heute journal**
22.15 **Von der Seebühne Bregenz: „La Traviata“** Oper
23.55 **Über den Wolken**
0.45 **So ist das Leben – Life itself** Drama, USA/E 2018
2.30 **How to Have Sex** Drama, GB/GR/F 2023

SAT.1

5.10 **Auf Streife – Berlin**
5.55 **Auf Streife – Berlin**
6.55 **Auf Streife – Berlin**
8.00 **Auf Streife – Berlin**
9.00 **SAT.1-Frühstücksfernsehen am So.**
11.50 **Der SAT.1-Fertigerichte-Check! Familienklassiker aus der Tiefkühltruhe**
13.55 **TopTen! Geschmacks-Countdown** Show
14.55 **Bridget Jones – Schokolade zum Frühstück** Komödie, GB/F/USA 2001
16.50 **Bridget Jones – Am Rande des Wahnsinns** Komödie, GB/F/USA 2004
18.55 **Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich**
19.55 **SAT.1: newstime**
20.15 **Der Schuh des Manitu – Extra Large** Westernkomödie, D/E 01. Mit Michael Herbig
22.10 **2012** Sci-Fi-Film, USA 2009. Mit John Cusack, Amanda Peet
1.20 **Abducted** Actionfilm, USA 2018

RTL

5.00 **Der Blaublicht-Report**
5.45 **Der Blaublicht-Report**
6.45 **Der Blaublicht-Report**
7.45 **Der Blaublicht-Report**
8.45 **Der Blaublicht-Report**
9.45 **Der Blaublicht-Report**
10.45 **Der Blaublicht-Report**
11.45 **Der Blaublicht-Report**
12.45 **Die Beet-Brüder**
13.45 **Die Beet-Brüder** Dokusoap. Elene und Johannes, Schwarzenstein
14.55 **Die Beet-Brüder** Dokusoap. Antje und Thorsten, Nienburg
17.45 **Exklusiv – Weekend**
18.45 **RTL Aktuell**
19.05 **Diese Ochsenknechts** Träume werden wahr?
20.15 **James Bond 007 – Casino Royale** Agentenfilm, GB/USA 2006
23.05 **stern TV am Sonntag**
0.35 **James Bond 007 – Casino Royale** Agentenfilm, GB/USA 2006
3.20 **CSI: Vegas** Krimiserie
4.05 **CSI: Vegas** Krimiserie
4.55 **Der Blaublicht-Report**

PRO 7

5.55 **The Goldbergs**
6.25 **The Goldbergs**
6.50 **Galileo** Magazin
7.55 **Galileo** Magazin
9.00 **Galileo** Magazin
10.05 **Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera**
11.00 **Unglaublich! ...**
12.00 **Unglaublich! ...**
13.00 **Tourenwagen: DTM** Aus Oschersleben
15.00 **Die Simpsons**
15.30 **Die Simpsons**
15.55 **Die Simpsons**
16.25 **taff weekend**
17.45 **ProSieben: newstime**
17.55 **Galileo Stories**
19.05 **Galileo X-Plorer** Die Welt von oben – Italien
20.15 **Planet der Affen: New Kingdom** Sci-Fi-Film, USA 2024. Mit Freya Allan, William H. Macy, Owen Teague
23.15 **Prey** Horrorfilm, USA 2022
1.10 **The Woman King** Historienfilm, USA/SA/IRL 2022
3.30 **Sick** Horrorfilm, USA 22

VOX

5.10 **Medical Detectives**
6.00 **CSI: NY** Krimiserie
6.55 **Criminal Intent** Serie
7.50 **Criminal Intent** Serie
8.45 **Criminal Intent** Serie
9.30 **Criminal Intent** Krimiserie. Böses Erwachen
10.25 **Criminal Intent** Krimiserie. Schatzsucher
11.20 **Criminal Intent** Serie. Mörderische Intrige
12.10 **Criminal Intent** Krimiserie. Heißer Stoff
13.05 **Criminal Intent** Krimiserie. Teamgeist
14.00 **Criminal Intent** Krimiserie. Im Fegefeuer
14.55 **Boss Baby – Schluss mit Kindergarten** Animationsfilm, USA 2021
17.00 **auto mobil** Magazin
18.10 **Ab ins Beet! Die Garten-Soap** Dokusoap
19.10 **Ab ins Beet! Die Garten-Soap** Dokusoap
20.15 **Kitchen Impossible** USA-Edition: Tim Mälzer vs. Edi Frauneder
23.40 **Hot oder Schrott – Die Alletester**
0.40 **Medical Detectives**
1.35 **Medical Detectives**

MDR

9.20 **Der Vierwaldstättersee – Blaues Juwel der Schweiz**
10.05 **Ronja Räubertochter**
10.45 **Ronja Räubertochter**
11.30 **Riverboat – Klassiker**
13.40 **Sagenhaft**
15.10 **Room Tour**
15.25 **Hans im Glück** Märchenfilm, D 2015
16.25 **MDR aktuell**
16.30 **Der Kronprinz** Märchenfilm, CZ 2015
18.00 **MDR aktuell**
18.05 **Brisant Classic**
18.52 **Unser Sandmännchen**
19.00 **MDR Regional**
19.30 **MDR aktuell**
19.50 **Bergwacht** Doku
20.15 **Der schönste Sommer meiner Kindheit** Dokusoap. Zwischen Rennsteig und Rügen
21.45 **MDR aktuell**
22.00 **Meine Kindheit in Stettin** Dokureihe
22.45 **Gehen und Bleiben – Uwe Johnson. Folgen des Krieges** Doku, D 2023
1.35 **Bergwacht** Doku
2.00 **Musik in den Bergen**

RTL ZWEI

12.10 **X-Factor: Das Unfassbare** Mysteryserie
13.10 **„Die Schnäppchenhäuser“** Spezial
15.10 **Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim**
16.15 **Bella Italia** Dokusoap
18.15 **GRIP** Magazin
20.15 **Glam Girls – Hinreißend verdorben** Krimikomödie, USA/E 2019
22.05 **Malavita – The Family** Krimikomödie, USA/F/GB 2013
0.15 **Love Vegas** Roman-tikkomödie, USA 2008
2.05 **Glam Girls ...** Krimikomödie, USA/E 2019

KABEL 1

14.05 **Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt**
15.05 **Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt**
16.05 **Kabel Eins: newstime**
16.15 **Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt**
17.15 **Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt**
18.15 **Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüger** Doku
20.15 **Die Lieblingsmarken der Deutschen**
22.20 **Abenteuer Leben am Sonntag** Magazin
0.25 **Steel Buddies**
1.20 **Steel Buddies**
2.10 **Challenge** Magazin
2.40 **Steel Buddies**

SUPER RTL

17.20 **Voll zu spät! Trickserie**
17.30 **Voll zu spät! Trickserie**
17.50 **Voll zu spät! Trickserie**
18.00 **Voll zu spät! Trickserie**
18.15 **ALVINNN!!!** Animation
18.25 **ALVINNN!!!** Animation
18.45 **ALVINNN!!!** Animation
18.55 **ALVINNN!!!** Animation
19.05 **ALVINNN!!!** Animation
19.25 **ALVINNN!!!** Animation
19.35 **ALVINNN!!!** Animation
19.45 **Woolze Goozle**
20.15 **Lucifer** Sündenfresser
21.10 **Lucifer** Mädelabend
22.05 **Lucifer** Schutzteufel
23.00 **Lucifer** Krimiserie. Einmal Hölle und zurück
0.00 **Without a Trace** Serie
Das perfekte System
0.55 **Teleshopping**

RBB

17.53 **Unser Sandmännchen**
18.00 **rbb UM6** Magazin
18.30 **rbb Gartenzeit**
19.00 **Täter – Opfer – Polizei – Extra** Magazin
19.30 **bb24 Abendschau**
20.00 **Tagesschau**
20.15 **Der Geparden-Clan**
21.00 **Der Geparden-Clan**
21.15 **bb24** Nachrichten
22.00 **Das Gipfeltreffen**
22.30 **extra 3 Spezial: Der reale Irrsinn**
23.00 **Falsch, aber anders** lustig! Show
23.30 **Queer in der Provinz**
0.15 **rbb Gartenzeit**
0.45 **Streets of Berlin**
1.15 **Streets of Berlin**

NDR

14.25 **Polizeifunk ruft**
14.50 **Polizeifunk ruft**
15.15 **Der Camping-Check**
16.00 **Mett oder Möhre** Dokureihe
16.30 **Bingo! Nachrichten**
18.00 **Rund um den Michel**
18.45 **DAS! Rote Sofa**
19.30 **Ländermagazine**
20.00 **Tagesschau**
20.15 **Traumkulisse**
Heiligendamm Doku
21.45 **Kaum zu glauben!**
22.45 **extra 3 Spezial: Der reale Irrsinn** Magazin
23.15 **Reschke Fernsehen**
23.45 **Das Geheimnis der Urzeitmütter** Doku
0.40 **Rund um den Michel**
1.25 **NDR Talk Show**

arte

15.10 **The Bee Gees ...** Dokufilm, USA 2020
16.55 **Zeit der Narren**
17.50 **La Folle Journée de Nantes 2025**
18.40 **Zu Tisch ...** Reihe
19.10 **Arte Journal**
19.30 **Mexikos Spiel der Götter – Ulama Doku**
20.15 **Fame – Der Weg zum Ruhm** Tanzfilm, USA 1980
22.20 **Dirty Dancing: Romantik, Drama, Tanz!**
23.15 **Patrick Swayze – Hollywoods Traumtänzer** Dokufilm, USA 2019
0.45 **ABBA in Concert**
1.40 **Quo Vadis, Aida?** Kriegsdrama, BIH/A 20

3sat

15.25 **Traumhäuser und Ritterburgen**
16.55 **Katja, die ungekrönte Kaiserin** Historienfilm, F 1959
18.30 **Museums-Check**
19.00 **heute** Nachrichten
19.10 **Mit Hightech gegen Haie** Doku
19.40 **Schätze der Welt**
20.00 **Tagesschau**
20.15 **Die Anstalt** Show
21.30 **Johann König findet**
22.15 **Um Glück zurück** Komödie, D 2021
23.45 **Im Auge des Hurrikans** Actionfilm, GB/USA 2018
1.15 **Traumhäuser und Ritterburgen** Doku

SPORT1

8.00 **Fußball: DFB-Pokal** pur Saison 2025/2026
10.00 **Doppelpass**
12.00 **Madhouse Spezial – SPORT1 Darts Show**
15.00 **Motorsport: ADAC GT4 Germany**
16.30 **American Football League Europe**
19.45 **Bitte Lächeln! Show** Comedy. Pärchenabend
20.15 **Stromberg** Serie
21.20 **Stromberg** Gernot
21.55 **Stromberg** Rückkehr
22.30 **Stromberg** Herr Nehring
23.00 **Bitte Lächeln! Show**
0.10 **Cindy und die jungen Wilden** Show
1.10 **Cindy und die jungen Wilden**

KI.KA

12.00 **Rotkäppchen** Märchenfilm, D 2005
13.20 **Ritter Rost – Eisenhart und voll verbeult** Animationsfilm, D 2013
14.35 **Törtel** Animation
15.20 **Belle und Sebastian**
16.00 **Wir Kinder aus dem Möwenweg**
16.35 **Pia und die wilde Natur** Dokureihe
17.00 **1, 2 oder 3** Show
17.25 **Pettersson und Findus** Trickserie
17.50 **Der kleine Nick ...**
18.15 **Fürwehrmann Sam**
18.35 **Mamfie** Trickserie
18.50 **Unser Sandmännchen**
19.00 **Arthur und die Freunde der Tafelrunde**