Pinnwand

Bornaer Maler GmbH
Innungs-Fachbetrieb

Ihr Partner seit über 30 Jahren

AUSBILDUNG MIT ZUKUNFT – JETZT BEWERBEN

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadengestaltung und Wärmedämmung
- Schimmelsanierung
- Bodenbeschichtung
- Wohnraumgestaltung
- Verkauf von Maler- und Lackiererbedarf

Abtsdorfer Str. 17 · 04552 Borna · Tel. 03433/206952 · www.bornaer-maler.de

Praxisübernahme

Physiotherapie Kathleen Voigt

Mein herzlicher Dank gilt **Frau Ines Kupfer** für ihr Vertrauen und die Möglichkeit, ihre Praxis zu übernehmen. Ich werde diese mit großer Sorgfalt und Engagement weiterführen und freue mich auf die Zeit, die vor mir liegt.

Telefon: **034341/42863**
Dresdener Straße 51, 04643 Geithain
Termine nach **Vereinbarung**

Verstärkung gesucht

Landkreis Leipzig

Beratungsstelle des Kreissozialamtes
„Soziale Hilfen und Pflegekoordination“

*****Seniorenberatung & Vorsorge- und Altenhilfeberatung*****

- Pflegeleistungen
- Pflegeheimkostenübernahme
- Demenz
- Schwerbehindertenausweis
- Landesblindengeld
- Wohngeld
- Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- Sozialhilfeleistungen
- Alltagsbegleiter & Nachbarschaftshelfer
- Ehrenamtskarte & Aufwandsentschädigung
- Altersgerechtes Wohnen
- Rentenangelegenheiten

Wann und Wo?

Lossatal	**30.07.2026** 14:00- 16:00 Uhr	**Sportzentrum Falkenhain,** Nieschweg 7, 04808 Lossatal
Großpösna	**04.08.2026** 15:00 - 17:00 Uhr	**Gemeindeverwaltung Großpösna,** Im Rittergut 1, 04463 Großpösna
Parthenstein	**13.08.2026** 14:00- 16:00 Uhr	**Gemeindeverwaltung Parthenstein,** Große Gasse 1, 04668 Parthenstein

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir Sie vorab um Terminabstimmung.

Telefon: 03433 / 241-2137 oder pflegenetzwerk.sozialamt@lk-l.de

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Karina Keßler – Kreissozialamtsleiterin
Nils Neu – Pflegekoordinator
Laura Burghardt – Pflegekoordinatorin

ANZEIGE

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.

[1] Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2] Mortensen 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. Obwohl 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 €