Nordmazedonien in der Gruppe entdecken

REISE Das Binnenland zwischen Albanien und Bulgarien hat viel zu bieten

ESCHBORN – Die Länder im südosteuropäischen Raum sind bei vielen Reisenden immer noch weiße Flecken auf dem Reiseatlas. Eine bequeme Art diese Staaten zu erkunden ist im Rahmen einer geführten Rundreise. Der Best-Ager-Spezialist trend-tours hat sein Angebot ausgebaut und erstmals eine eigenständige Rundreise durch Nordmazedonien ins Programm genommen. Bisher wurde das Land ausschließlich in Kombination mit Nachbarstaaten angeboten. Die neue, achttägige Flugreise mit Bus-Rundreise richtet den Fokus nun vollständig auf die facettenreiche Destination.



Die Kirche des heiligen Johann von Kaneo steht auf einer Klippe über dem Kaneo-Strand mit Blick auf den Ohridsee in der Stadt Ohrid. BILD: ANDREA PISTOLESI



Fischerboote liegen im Hafen von Ohrid am gleichnamigen See. Aufgrund seiner Dichte an Kirchen ist das osmanische Städtchen auch bekannt als das Jerusalem des Balkans. BILD: MAILIJA

Unterschätztes Reiseziel im Herzen des Balkans

Nordmazedonien gilt noch immer als Geheimtipp. Zwischen Albanien und Bulgarien gelegen, vereint das Land auf vergleichsweise kleinem Raum eine bemerkenswerte Vielfalt: von ursprünglichen Berglandschaften und Nationalparks bis hin zu historischen Städten und religiösen Stätten.

Im Zentrum steht dabei der Ohridsee, einer der ältesten und tiefsten Seen Europas, dessen klares Wasser und kulturelle Bedeutung ihn zum UNESCO-Welterbe machen.

Die organisierte Reise verbindet bekannte Höhepunkte mit authentischen Einblicken in das Alltagsleben. Stationen wie Skopje, Bitola oder Ohrid zeigen die kulturelle Bandbreite des Landes – geprägt von osmanischen, byzantinischen und modernen Einflüssen.

Gleichzeitig eröffnen Naturerlebnisse in Regionen wie dem Mavrovo-Nationalpark oder der Matka-Schlucht eindrucksvolle Perspektiven auf die Landschaft. Traditionelles Handwerk, regionale Küche und Begegnungen vor Ort ergänzen das Programm.

Neue Perspektiven für erfahrene Reisende

Mit dem neuen Angebot reagiert der Veranstalter auf die wachsende Nachfrage nach weniger bekannten Reisezielen in Europa. Nordmazedonien bietet eine Mischung aus kulturellem Reichtum, landschaftlicher Ursprünglichkeit und vergleichsweise kurzer Anreise – und spricht damit insbesondere Reisende an, die bereits viel gesehen haben und neue Perspektiven suchen.

Die achttägige Flugreise „Nordmazedonien – Juwel des Balkans“ wird in diesem Jahr im September und Oktober und im kommenden Jahr von April bis Juni und von September bis Oktober an verschiedenen Terminen angeboten und ist bereits buchbar. Im Komplettpaket enthalten sind der Hin- und Rückflug nach Skopje, sieben Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension, Ausflüge laut Programm und deutschsprachige Reiseleitung ab Ankunft in Nordmazedonien.

Zusätzlich kann noch ein Entdecker- & Kulinarik-Paket hinzugebucht werden. Außerdem besteht die Möglichkeit die Reise als Kleingruppe mit maximal 20 Personen zu buchen.

Beratung und Buchung unter Tel. 06196 / 7800 800 oder https://www.trend-tours.de/reisen/nordmazedonien#uebersicht

ANZEIGE

Thema: Cholesterinsenker

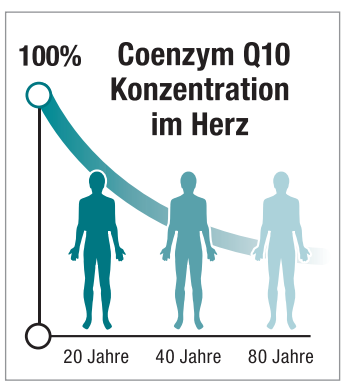
Der unsichtbare Grund für Ihre Müdigkeit?



Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper.

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

Zusätzlicher Abbau mit zunehmendem Alter
Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.
Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon)– jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird.
Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.



Das sagt die Patientin
„Seit ich neben meinen Cholesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben, sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft.“

Das sagt die Wissenschaft
Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.[1]

Gibt es Unterschiede bei Coenzym Q10?
Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol - die reduzierte Form von Coenzym Q10.
Wichtig zu wissen: Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.[2] Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.

Tipp: Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

[1]Qu H et al.. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835, 2 Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023. [2]Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen



Nahrungsergänzungsmittel

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 für Sie:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.