Auf dem Bike, im Kajak, auf der perfekten Welle

REISE Peru aktiv erleben: Zwischen Anden, Amazonas und Pazifik – Geeignet für Abenteurer und Outdoor-Enthusiasten

FRANKFURT/LIMA/PR – Peru gilt seit jeher als Sehnsuchtsziel für Trekkingfans. Routen wie der Inka Trail haben das Bild des Landes als Outdoor-Destination geprägt. Doch jenseits der bekannten Wanderwege eröffnet sich ein ebenso vielseitiges Spektrum an aktiven Erlebnissen. Ob auf zwei Rädern durch die Anden, im Kajak durch den Amazonas-Regenwald oder auf dem Surfbrett im Pazifik: Peru bietet ideale Bedingungen für Reisende, die Bewegung und Natur auf eindrucksvolle Weise verbinden möchten.

Die Landschaft im Andenhochland rund um Cusco lässt sich besonders intensiv mit dem Mountainbike entdecken, oft auf Höhen von über 3.000 Metern und entlang jahrhundertealter Wege. Im Valle Sagrado, dem Heiligen Tal der Inka, führen abwechslungsreiche Routen durch spektakuläre Bergkulissen, vorbei an traditionellen Dörfern und landwirtschaftlichen Terrassen. Kulturelle Einblicke und weite Ausblicke verbinden sich hier zu einem unvergesslichen sportlichen Erlebnis.

Eine neue Perspektive bietet die Region Arequipa, wo der Río Chili nur wenige Kilometer von der historischen Altstadt entfernt durch die eindrucksvolle Vulkanlandschaft fließt. Beim Rafting ist die Dynamik des Wassers unmittelbar spürbar, während im Hintergrund die schneebedeckten Gipfel der Anden aufragen. Die Strecke eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Paddler und lässt sich ideal mit einem Aufenthalt in der kolonial geprägten „weißen“ Stadt Arequipa verbinden.



Die Natur hautnah erleben lässt sich etwa bei einer Bootsfahrt auf dem Lago Mairurjay.
BILD: PROMPERÚ / FERNANDO LÓPEZ



Im ganzen Land gibt es viele Möglichkeiten zum Kajakfahren, wie hier auf der Lagune von Piquecocha.
BILD: PROMPERÚ /YAYO LÓPEZ

Tief im Amazonasgebiet, in der Region Loreto, zeigt sich Peru in der Reserva Nacional Pacaya Samiria von seiner ursprünglichsten Seite. Mit dem Kajak gleiten Reisende lautlos durch ein weit verzweigtes Netz aus Wasserwegen, vorbei an dichter Vegetation und einer beeindruckenden Artenvielfalt. Mit etwas Glück lassen sich rosafarbene Flussdelfine, Faultiere oder tropische Vogelarten beobachten. Diese Form der Fortbewegung ermöglicht eine besonders unmittelbare Begegnung mit der Natur und steht exemplarisch für nachhaltige Reiseerlebnisse.

Auch für Kletterbegeisterte bietet Peru überraschende Möglichkeiten. In der Region Áncash, etwa im Gebiet von Los Olivos, finden sich markante, teils bizarr geformte Felsformationen, die in der internationalen Kletterszene noch als Geheimtipp gelten. Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade machen das Gebiet sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Kletterer interessant. Inmitten der Anden entsteht hier ein authentisches Outdoor-Erlebnis fernab der bekannten Hotspots.

An der Nordküste in der Region Lambayeque schließlich wartet mit Chicama eines der spektakulärsten Surfgebiete der Welt. Der Küstenort ist berühmt für die längste linksbrechende Welle der Welt, die sich über mehrere Kilometer ziehen kann und außergewöhnlich lange Rides ermöglicht. Sowohl erfahrene Surfer als auch ambitionierte Einsteiger finden hier ideale Bedingungen, ergänzt durch ein entspanntes und authentisches Küstenleben.

Peru zeigt sich damit auch für Aktivreisende von seiner vielfältigsten Seite. Von den Höhen der Anden über die Wasserwege des Amazonas bis hin zur Pazifikküste eröffnet sich eine außergewöhnliche Bandbreite an Erlebnissen inmitten beeindruckender Natur.

Weitere Informationen unter www.peru.travel/de

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 nachlässt – im Volksmund „Altersherz“ genannt. 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 zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die 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.
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.[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.

Tipp für die Herzgesundheit
Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz genau mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) 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



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 unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €