

Coenzym Q10 – Warum es für unsere Gesundheit so wichtig ist (Teil 5)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute folgt Teil 5 des Artikels zu Coenzym Q10, den Frau Regina Garloff für uns geschrieben hat.

Wenn Sie die bisher veröffentlichten Briefe nachlesen möchten:

[Link zu Teil 1](#)

[Link zu Teil 2](#)

[Link zu Teil 3](#)

[Link zu Teil 4](#)

Coenzym-Q10-Spiegel und Erkrankungen

Bei vielen Krankheiten werden extrem niedrige Coenzym-Q10-Werte der Patienten festgestellt. Da diese Substanz eine zentrale Rolle im menschlichen Stoffwechsel spielt und ohne Energiebereitstellung sozusagen nichts läuft, verwundert es nicht, dass sich eine Nahrungsergänzung mit Q10 auf den Heilungsvorgang bei vielen Krankheiten positiv auswirkt. Schauen wir uns das näher an.

Ausführlicher (als ich das hier in diesem Aufsatz tun kann) können sie die Ausführungen zu Q10 in dem sehr empfehlenswerten Buch der Autorinnen Unger-Göbel und Dr. Rauch-Petz: „Fit und gesund durch Koenzym Q10“ (Literaturliste) nachlesen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Q10

Cholesterin und Blutfette: Cholesterin ist für den Körper eine fettartige, lebensnotwendige Substanz, die er zu 75 Prozent in der Leber herstellt und wovon er circa 150 Gramm speichert, um im Bedarfsfall genügend davon zur Hand zu haben. Seine wichtigste Aufgabe besteht darin, die Wände (Membranen) unserer Zellen elastisch zu halten. Cholesterin verhindert, dass die Zellwände verhärten, indem sie Kristalle bilden. Je beweglicher und verformbarer eine Zelle nun

sein sollte, desto mehr Cholesterin braucht sie in ihren Membranen. Daher bestehen die Wände der roten Blutkörperchen zu einem Viertel aus Cholesterin. Sie müssen sich durch die Kapillaren (haarfeine Blutgefäße) zwängen, um selbst den letzten Winkel des Körpers zu durchbluten und ihn so mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Auch unsere Nervenzellen sind von einer stark cholesterinhaltigen Ummantelung, den Myelinscheiden, umgeben.

Cholesterin ist zudem ein wesentlicher Grundbaustein für Vitamin D und die Geschlechtshormone.

Verschiedene Arten von Cholesterin: Das sogenannte HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein= Fett-Eiweißverbindung von hoher Dichte) hat eine hohe Eiweißkonzentration und gilt als gesundheitsfördernd, weil gesunde Menschen einen höheren Anteil davon haben. HDL nimmt Cholesterin aus den Blutbahnen auf und transportiert es zur Leber, wo es zu Gallensäure abgebaut und dann ausgeschieden wird. Übrigens lässt Nahrungsergänzung mit Q10 den HDL-Cholesterinspiegel ansteigen und senkt damit das Risiko für einen Herzinfarkt.

LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein= Lipoprotein geringer Dichte) dagegen besteht aus viel Fett und wenig Eiweiß. Es wird deshalb oft als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, weil es besonders empfindlich auf Sauerstoffradikale reagiert und dann leicht oxidiert. In ranziger Form schwimmt es als eine Art Sondermüll im Blut, das die Makrophagen (eine Sorte von weißen Blutkörperchen) entsorgen müssen. Wenn wir jedoch genügend Antioxidantien an Ort und Stelle haben, macht LDL keine Probleme.

Was ist von Lipidsenkern (Statinen) zu halten?

Neueste Erkenntnisse legen nahe, dass es wichtiger ist, Cholesterin vor dem Ranzigwerden zu schützen, als es durch Medikamente zu senken!

Zwei große Studien mit etwa 17 000 Patienten sollten den Beweis liefern, dass durch Senkung des Blutcholesterinspiegels das Infarktrisiko sinkt. Das Ergebnis gab jedoch unerwartet den Kritikern dieser Theorie recht: In der Patientengruppe, die Lipidsenker einnahm, gab es mehr Tote als in der Placebogruppe, die nur ein Scheinpräparat erhalten hatte. Somit ist die Wahrscheinlichkeit, an den Nebenwirkungen des Cholesterinsenkers zu sterben, höher als das Risiko des Herztodes selbst! Eine mögliche Ursache dafür könnte sein, dass mit Absenkung des Cholesterinspiegels immer auch der Coenzym-Q10-Spiegel abnimmt. Insbesondere Statine können den Q10-Gehalt des Herzmuskels so drastisch verringern, dass die Herzfunktionen enorm leiden. Coenzym Q10 als Nahrungsergänzung führt zu einer Erhöhung des HDL-Cholesterins, das das ranzige Fett aus dem Blut aufnimmt und entfernt.

Q10 als Oxidationsschutz: Coenzym Q10 und Vitamin E sind verantwortlich für den Oxidationsschutz des LDL-Cholesterins, wobei man herausgefunden hat, dass Q10 schneller als Vitamin E in Aktion tritt. Sind die Q10-Reserven verbraucht, treten die ersten arteriosklerotischen Anzeichen auf. Der australische Arzt Dr. Ronald Stocker sieht in Coenzym Q10 den begrenzenden Faktor für die Auswirkungen oxidativen Stresses und befürwortet eine Nahrungsergänzung damit.

Hypertonie (Bluthochdruck)

Unser Herz arbeitet als Druck-Saug-Pumpe und steuert damit den Blutdruck. Wenn das Herz sich zusammenzieht und so das Blut in die Adern drückt, nennt man das systolischen Druck, wenn das

Herz sich ausdehnt und entspannt sprechen wir von diastolischem Druck. Nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sollte der systolische Druck 140 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) und der diastolische 90 mmHg nicht überschreiten. Bei Werten darüber spricht man von Bluthochdruck, der über längere Zeit hinweg die Innenwände der Blutgefäße verengt und verhärtet, wobei der Herzmuskel sich zunehmend vergrößert.

Da der Blutdruck schleichend zunimmt, merken die Betroffenen meist nichts. Erst schwere Hypertonie führt zu Schwindel, Atemnot und starken Kopfschmerzen. Durch die Überbelastung des Herzens und der Blutwege kommt es zu Adernverkalkung, Angina pectoris (Engegefühl in der Brust), Verstopfung der Herzkranzgefäße mit Herzinfarkt, Schlaganfall (Verstopfung der Hirnarterien) und Herzschwäche. Ursächlich sind häufig Übergewicht, Dauerstress, hoher Alkohol- und/oder Zigarettenkonsum, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel. Egal woher der hohe Blutdruck kommt, er erhöht die Anzahl der freien Radikale, wogegen sich der Organismus mit den Antioxidantien Vitamin E und Q10 wehren kann. Hat der Körper zu wenig dieser Substanzen, nimmt die Arteriosklerose mit ihren bekannten Spätfolgen zu.

Der Forscher G.S. Wander und sein Team in Moradabad/Indien konnten den Blutdruck ihrer Testpersonen mit zweimal täglich 60 mg Q10 im Vergleich zur Placebogruppe deutlich senken, weil es den oxidativen Stress auf Zellebene wesentlich vermindert. Der französische Forscher J. Cane wies 1994 in einer Tierstudie über Gehirnveränderungen nach, dass sich durch die Einnahme von Q10 auch Folgekrankheiten wie beispielsweise die Auswirkungen eines Schlaganfalls positiv beeinflussen ließen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

