



Coenzym Q10 zur Prävention und Behandlung von Herzkrankheiten

Sehr geehrter Herr Michael,

Schon häufiger hatte ich Ihnen über Coenzym Q10 berichtet. Diese für den Menschen besonders wichtige Substanz wird uns aber ganz sicher immer wieder beschäftigen. Heute habe ich einige Neuigkeiten aus der Forschung zu Q10 für Sie zusammengestellt. Ich hoffe, die Informationen sind nützlich für Sie.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Coenzym Q10 zur Prävention und Behandlung von Herzkrankheiten

Coenzym Q10 gilt als Schlüsselsubstanz, die der Körper für die Umwandlung von Adenosintriphosphat (ATP) in den Zellen braucht. Dadurch wird die Energie freigesetzt, ohne die Stoffwechsel und Leben überhaupt unmöglich sind. Deshalb ist es auch keine Überraschung, dass dieser wichtige natürliche Enzymkomplex für Prävention und Heilung vieler potenziell lebensbedrohender Herz-Kreislaufkrankungen entscheidend sein kann.

Verschiedene Studien haben ergeben, dass CoQ10 auf der Zellebene wirkt. Dort schützt es die empfindliche DNS und senkt den Spiegel entzündungsauslösender Substanzen, die eng mit Herzerkrankungen in Verbindung stehen. Außerdem lässt sich mittlerweile erklären, auf welche Weise das Coenzym den Blutfluss zum Herzmuskel verbessert und die Elastizität der Blutgefäße steigert. Durch Letzteres wird verhindert, dass die Gefäße versteifen, man spricht allgemein von »Arterienverhärtung«. Darüber hinaus haben die Forscher erkannt, dass CoQ10 ungesund hohe Spiegel oxidierten LDL-Cholesterins dadurch senkt, dass es auf Gen-signale im Cholesterin-Stoffwechsel einwirkt.

In der Zeitschrift Age haben spanische Forscher nun einen Beitrag veröffentlicht, wonach zusätzliches CoQ10 bei einer gesunden Mittelmeerkost die Marker für DNS-Schäden verringerte und eine systemische Entzündung minderte. Unter dem Strich zeigte sich bei der Humanstudie eine sehr deutliche Senkung der Biomarker für eine Herz-Kreislaufkrankung.

Coenzym Q10 mindert DNS-Stress und Entzündung, stärkt die Herzgesundheit

Bei der genannten Studie wurden zwanzig Teilnehmer im Alter von 65 Jahren und darüber vier Wochen lang auf eine bestimmte Ernährungsform gesetzt: entweder eine normale westliche Kost, Mittelmeerkost oder Mittelmeerkost plus 200 mg CoQ10. Bei der Gruppe, die Mittelmeerkost verzehrte, zeigte sich eine mäßige Senkung des oxidativen Stress für die DNS, die vor allem auf den entzündungshemmenden Effekt einer Ernährung mit einem hohen Anteil von einfach ungesättigten Fetten in Form von Olivenöl zurückgeführt wurde.

Bei der Gruppe, die zusätzlich CoQ10 eingenommen hatte, zeigten sich eine deutliche Senkung aller Stoffwechselmarker, die bekanntermaßen zu einer DNS-Schädigung führen, und ein Rückgang von Herz-Kreislauf-Problemen. Daraus schlossen die Autoren, dass die Mittelmeerkost plus CoQ10 »bei oxidativer DNS-Schädigung bei älteren Patienten zu einer Besserung führt und den Prozess der zellulären Oxidation mindert.« Nach Ansicht der Forscher deuten diese Resultate darauf hin, dass sich oxidative Prozesse, die mit der Alterung einhergehen, möglicherweise verhindern lassen.

Die Zeitschrift Atherosclerosis veröffentlichte die Resultate eines chinesischen Forscherteams, das die Wirkung von CoQ10 auf die empfindliche Innenauskleidung, das Endothel, der Koronararterien untersucht hatte. Eine Dysfunktion des Endothels gilt als Vorstufe einer Herzerkrankung oder eines Herzinfarkts. Die Forscher konnten zeigen, dass es bei Personen, denen CoQ10 verabreicht wurde (300 Milligramm täglich über einen Zeitraum von zwölf Wochen) zu einer deutlichen Verbesserung der Arterienversteifung kam, die auf den verbesserten Blutfluss und eine erhöhte Energieproduktion in den Endothelzellen zurückzuführen war.

Coenzym Q10: Energiesteigerung auf Zellebene

Es mehren sich die wissenschaftlichen Beweise dafür, dass Coenzym Q10 in der Verwendung zur Energiesteigerung auf der Zellebene und gegen das Fortschreiten einer Herz-Kreislauf-Erkrankung äußerst wirksam ist. In jüngster Zeit konzentriert sich die Forschung auf die reduzierte Form des Coenzym, das so genannte Ubiquinol. Ubiquinol hat sich als bis zu achtmal wirksamer erwiesen als das Standard-CoQ10, zudem ist die Verweildauer im Blut deutlich höher. Deshalb ist offensichtlich, dass Gesundheitsbewusste zusätzlich CoQ10 einnehmen sollten (50 bis 300 Milligramm täglich, abhängig vom Zustand ihres Herz-Kreislauf-Systems), um ihr Energieniveau zu steigern und den Blutfluss zum Herzen zu verbessern.

[Hier finden Sie ein Produkt Coenzym Q10 mit 100 mg pro Kapsel finden](#)

Besser als Diätpillen: Vitamin D kann helfen, das Gewicht zu halten

Die Pharmaindustrie will in den kommenden Jahren eine ganze Reihe neuer Diätpillen auf den Markt bringen, die mit Sicherheit erhebliche Nebenwirkungen haben werden – wobei nicht einmal sicher ist, dass sie überhaupt wirken. Doch wenn Sie übergewichtig oder gar fettleibig sind und nach einer Lösung für Ihr Gewichtsproblem suchen, dann lassen Sie am besten die Finger von diesen angepriesenen »Hammer«-Medikamenten und konzentrieren sich stattdessen auf Vitamin D und Änderungen Ihrer Ernährungs- und Lebensweise. Das eignet sich weit besser, um abzunehmen.

Laut einer neueren randomisierten kontrollierten Vitamin-D-Studie der Universität Teheran im Iran nahmen übergewichtige Frauen, die regelmäßig Vitamin D in einer Dosierung erhielten, die erheblich über der empfohlenen täglichen Verzehrmenge (RDA) lag, deutlich besser ab als Frauen in einer Kontrollgruppe, die ein Placebo einnahmen. Auch wenn es sich hier um eine Beobachtungsstudie handelte, lassen die Ergebnisse darauf schließen, dass Vitamin D ein ursächlicher, kein korrelativer Faktor bei der gestiegenen Gewichtsabnahme war.

Von den 77 übergewichtigen Frauen, die willkürlich ausgewählt entweder 1.000 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D täglich oder ein Placebo erhielten, hatten die Frauen in der Vitamin-D-Gruppe nach Ablauf der zwölfwöchigen Studie fünf Pfund mehr abgenommen als die Frauen in der Placebo-Gruppe. Die Vitamin-D-Gruppe zeigte außerdem bessere Werte der Lipoprotein- und Cholesterin-Quotienten. Das Ergebnis bestätigt die Resultate anderer Studien, die gezeigt hatten, dass Vitamin D dazu beiträgt, das Herz-Kreislauf-System gesund zu erhalten und einer Schädigung des Herzens vorzubeugen.

»Die Körperfettmasse wurde in der Vitamin-D-Gruppe signifikant stärker abgebaut als in der Placebo-Gruppe«, schrieben die Autoren in ihrem Abstract der Studie, die in voller Länge im British Journal of Nutrition veröffentlicht wurde. »Die Ergebnisse zeigten, dass eine Ergänzung mit Vitamin D2 die Werte für das HDL-Cholesterin, die Konzentration von apoA-I (die Eiweißkomponente des HDL-Cholesterins) und das LDL-Cholesterin deutlich verbessern kann.«

In einem Kommentar zu der Studie schrieb Dr. John Cannell vom Vitamin D Council vor Kurzem, allem Anschein nach bewirke Vitamin D tatsächlich ursächlich einen Gewichtsverlust, und sei es auch nur durch die Stärkung der Herzgesundheit und die bessere Versorgung des Körpers mit Energie, so dass die Menschen von der Couch aufstehen und sich bewegen. Er empfiehlt die Einnahme von 5.000 IE Vitamin D täglich für normalgewichtige Erwachsene mit einem Gewicht von 55 bis 90 Kilogramm. Wer mehr wiegt, sollte pro amerikanischem pound – das sind knapp 0,5 Kilogramm – Körpergewicht 32 IE zusätzlich einnehmen. Bei einem Gewicht von knapp 140 Kilogramm wären das fast 10.000 IE täglich.

Leider sind diese hohen Dosierungen in Nahrungsergänzungen nicht erlaubt. Doch steter Tropfen höhlt den Stein. Hier finden Sie unser Vitamin D3.

[Weiterempfehlen](#)

[Abbestellen](#)

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

Nature Power Trading Ltd. - Bullrushes Farm, Coombe Hill Road - East Grinstead, West Sussex - England, RH19 4LZ