



Gesundheit kommt von Innen

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

in Deutschland wird Q10 immer noch wenig beachtet. Neue Studien zeigen aber, was das Coenzym vermag und warum es bei Volkskrankheiten wie Diabetes, Herzschwäche und Parkinson sinnvoll sein kann.

Q10 steckt in vielen Multivitaminprodukten, in Cremes und in Getränken, wird als Anti-Aging-Mittel hoch gelobt, soll Muskeln, Herz und Gedächtnis stärken und vieles mehr. Doch offizielle Empfehlungen für Coenzym Q10 gibt es in Deutschland kaum, denn allgemein ist über die Substanz nur wenig bekannt.

Ganz im Unterschied zu anderen Ländern, wo Coenzym Q10 ein anerkanntes Arzneimittel zur ergänzenden Therapie bei verschiedenen Krankheiten wie Bluthochdruck und Herzinsuffizienz ist.

Was Q10 noch alles kann und wie wichtig es für unsere Gesundheit ist, vorallem ab dem 40. Lebensjahr, habe ich für Sie einmal zusammengestellt.

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

Coenzym Q10 ist wichtig für jede Zelle

Bereits mit der Bezeichnung Coenzym Q10 können die meisten Verbraucher wenig anfangen. Coenzym Q10 ist eine fettlösliche Substanz, die quasi in fast allen Geweben im Körper vorkommt. Sie spielt eine besonders große Rolle in den Mitochondrien, den so genannten Energiekraftwerken jeder Zelle. Coenzym Q10 bringt den Energiefluss der Zellen in Gang und wirkt einem Energiemangel entgegen.

Mit Coenzym Q10 wird aus Nahrungsenergie Zellenergie

Die wichtigste Funktion des Vitaminoids: In der mitochondrialen Atmungskette ermöglicht es, dass die Energie aus der Nahrung in Zellenergie umgewandelt wird. Q10 fungiert dabei wie ein Schrittmacher für drei von fünf Enzymen, die dafür verantwortlich sind, dass sich der Zellkraftstoff ATP (Adenosin-Tri-Phosphat) bildet.

Den etwas komplizierten Zusammenhang auf einen Nenner gebracht: Das Vitaminoid wirkt in jeder Zelle, damit Energie freigesetzt werden kann. Damit ist Q10 lebenswichtig, denn alle Prozesse, die im Körper ablaufen, sind abhängig von den Mitochondrien.

Warum Q10 für die Sinnesorgane so wertvoll ist

Besonders wichtig ist das Coenzym jedoch für diejenigen Organe, die eine hohe Dichte an Mitochondrien aufweisen. Das sind vor allem die Sinnesorgane, also Riechkolben, Netzhaut und Gehirn, in zweiter Linie dann Herz- und Skelettmuskeln, Leber sowie Bauchspeicheldrüse. Die Leistungsfähigkeit dieser Organe hängt also besonders stark von Q10 ab.

Zwei Wege der Versorgung mit Q10

Einerseits können wir Q10 zum Teil über die Nahrung aufnehmen. Einige Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Eier oder Milchprodukte enthalten Ubiquinon. Allerdings liefern sie das Vitaminoid nur in geringer Menge. Sie können also letztlich gar nicht so viel Ölsardinen – diese haben einen hohen Q10-Gehalt – essen, wie Sie bräuchten, um ihren Q10 Bedarf zu decken.

Wesentlich effektiver: Die Eigenproduktion des Körpers von Q10. Unter anderem mit Hilfe von Vitamin C, bestimmten Aminosäuren wie Phenylalanin oder Methionin wird das Coenzym gebildet. Über diesen Prozess ist aber noch wenig bekannt. Deshalb lässt sich auch nicht genau sagen, was man essen muss, um die körpereigene Produktion von Q10 zu steigern.

Fest steht jedoch, dass schon ein Mangel an nur einem dieser Bausteine eine Unterversorgung mit Q10 nach sich zieht, der dann essentiell sein kann.

Q10-Mangel betrifft fast jeden ab 40 Jahren

Doch das ist nicht die einzige Ursache für Q10-Mangel. Bereits ab dem Alter von 20 Jahren beginnt die körpereigene Produktion leicht zu sinken, ab 40 Jahren tritt ein deutliches Defizit ein, das sich mit zunehmendem Alter verstärkt. Der Q10-Gehalt in den Zellen fällt ab und ihre Leistung sinkt. Die Zellen werden nicht nur schwächer, sondern auch anfälliger für Zellschäden. Damit wird unter anderem altersbedingten Krankheiten Tür und Tor geöffnet.

Q10-Mangel hat nur unspezifische Anzeichen – Test und Blutwerte

Symptome für einen Q10-Mangel gibt es viele, doch sind sie nicht eindeutig. Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit – eben alles, was mit Energiemangel einhergehen kann. Doch für diese Beschwerden kommen auch viele andere Ursachen in Frage, nicht nur zu wenig Q10.

Eindeutige Beweiskraft hat der Bluttest beim Arzt. Der Referenzwert für Gesunde liegt bei 1,2 Mikrogramm pro Milliliter. Wer allerdings krank ist, etwa Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose hat, für den seien Bereiche interessant, die die Zellfunktion verbessern, also ab 2,5 Mikrogramm pro Milliliter.

Warum die Einnahme von Q10 in Deutschland zu Unrecht als umstritten gilt

Wie lässt sich Q10-Mangel dann ausgleichen? Mit Lebensmitteln ist das ja kaum möglich. Nahrungsergänzungsmittel mit Q10 sind in Deutschland jedoch eher etwas verpönt. Nach allen verfügbaren Kenntnissen aus der wissenschaftlichen Literatur ist Q10 in keinster Weise umstritten, die aktuelle Studienlage belegt dagegen viele positive Effekte in der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen.

Empfehlenswert ist die Einnahme für Gesunderhaltung und Verbesserung von:

- Zahnfleisch und Zahnhalteapparat
- Mundflora
- Gefäßfunktionen
- Immunsystem
- Leistungssteigerung

Zur Therapieergänzung eignet sich Q10 bei folgenden Krankheiten:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Parkinson
- Arteriosklerose
- Herzinsuffizienz
- Multiple Sklerose
- Hashimoto Thyreoiditis

Q10 nicht nur für schwache Herzen

Der Verlauf einer Herzschwäche lässt sich damit positiv beeinflussen, was die Ergebnisse neuerer Studien verdeutlichen. Dabei konnte etwa eine schwedische Studie mit mehr als 600 Patienten zeigen, dass Q10 bei Herzinsuffizienz einen hohen Effekt hat.

Die Probanden mit Herzinsuffizienz im Stadium drei und vier erhielten täglich Q10 (200 Milligramm) und Selen (200 Mikrogramm). Es zeigte sich, dass ihre Sterblichkeit etwa um die Hälfte gesenkt wurde im Vergleich zur Kontrollgruppe, die ein Placebo erhalten hatte. In einer Folgestudie kamen Patienten mit Diabetes und Bluthochdruck dazu, auch hier zeigte sich die Herz protektive Wirkung von Q10 mit Selen.

In Kanada und China sind übrigens schon länger Q10-Produkte zur Mitbehandlung der Herzinsuffizienz zugelassen, Europa hinkt hier noch hinterher.

Nebenwirkung von Statinen senken

Auch in einem anderen Zusammenhang erwies sich die Einnahme von Q10 als sinnvoll. Dabei geht es um Statine (Cholesterinsenker). Bekanntlich sind ihre häufigsten Nebenwirkungen muskuläre Probleme, bis zu 30 Prozent der Patienten könnten betroffen sein. Diese Nebenwirkungen können durch Q10 abnehmen, worauf eine weitere Studie hinweist.

Q10 und Alterungsprozesse

Daneben gibt es noch eine ganze Reihe weitere Untersuchungen, die sich mit Q10 beschäftigen und zu positiven Ergebnissen kommen. Insgesamt tritt deutlich hervor, dass sich Alterungsprozesse verzögern, dafür gibt es sogar einen biochemischen Marker. Das ist die Polymerlänge der Leukozyten, die Q10 stabilisieren könnte. Man weiß, dass die Verkürzung der Telomere die primäre Ursache des menschlichen Alterns ist sowie altersbedingter Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten und Störungen des Immunsystems. Da Coenzym Q10 die Energieverwertung der Zelle verbessert und antientzündlich wirkt, richtet es sich gegen Alterungsprozesse.

Alterung sowie die meisten Krankheiten stehen in Verbindung mit entzündlichen Prozessen, die nicht akut sind, sondern schleichend verlaufen – wie Bluthochdruck, Diabetes, Parodontitis, Migräne, Parkinson. Auch in der Onkologie spielt Q 10 eine Rolle. Vor allem bei der Therapie mit Krebsmedikamenten wie Anthrazyklinen, Herceptin, Taxanen oder Tamoxifen ist die Einnahme von Q10 sinnvoll.

Für wen ist Q10 gut und die richtige Dosis

Die Einnahme von Q10 ist also nicht nur für die verschiedensten Patientengruppen empfehlenswert, im Allgemeinen letztlich für alle, die über 40 sind. 50 Milligramm Ubiquinon reicht als Tagesdosis für Gesunde aus. Wer krank ist, etwa Bluthochdruck oder Diabetes hat, kann mindestens 100 bis 200 Milligramm Ubiquinol einnehmen. Nebenwirkungen bei zu hohen Dosierungen sind nicht bekannt.

Welche Form von Q10 am besten wirkt

Besonders hoch ist die Bioverfügbarkeit von Ubiquinol, das der Körper viermal so gut resorbiert und in der Zelle verwertet als die anderen Q10-Formen. Das ist wichtig für den Kauf von Q10-Produkten.

Bei der Einnahme kommt es dann auf die Darreichungsform an: Kapseln sollten beim Essen eingenommen werden, dabei zerfällt das Q10 im Speisebrei und erreicht eine höhere Resorptionsfläche. Q10-Produkte als Lösung oder Emulsion dagegen sollte man etwa eine Minute im Mund einwirken lassen und erst dann hinunterschlucken. So wird Q10 bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen, die außerdem besser durchblutet wird – wichtig für ein gesundes Zahnfleisch.

Fazit: Q10 ist kein Wundermittel, aber vielleicht ein wichtiges Hilfsmittel, Alterungsprozesse etwas hinauszuzögern. Unbestritten macht Q10 einen Sinn zur Therapieergänzung bei Herzkrankheiten, Parkinson,

Bluthochdruck, Arteriosklerose und Diabetes, aber auch zur Milderung von Nebenwirkungen bei der Einnahme von Statinen oder bestimmten Krebsmedikamenten.

NTP77: Q10 Ubichinol oder Ubiquinol - 34,90 €

Ubichinol (reduziertes Ubichinon = Coenzym Q10) ist ein natürlich vorkommendes, fettlösliches Antioxidans, das nicht nur Zellen und Gewebe schützt, sondern auch die Energieproduktion in den Zellen ansprechen kann.

NTP62: Coenzym Q10: Antioxidans und Energiequelle - 21,90 €

Coenzym Q10 wird auch als Ubichinon bezeichnet. Es handelt sich um ein fettlösliches Molekül, das in seiner Struktur den Vitaminen K und E ähnelt (ein sog. Vitaminoid). Das Wort Ubichinon ist vom lateinischen Wort „ubique“ abgeleitet, was „überall“ bedeutet. Coenzym Q10 wird in allen lebenden Zellen benötigt und hergestellt. Es kommt vor allem in Organen vor die viel Energie benötigen (Herz, Muskulatur, Leber und Lunge).

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheits-briefe/.

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.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistaße 13, 6072 Schweiz