DiabetesNetzwerk Sachsen

Newsletter 01/2018 · 14. Januar 2018

Gesund alt werden mit Coenzym Q10

Während unserer Recherchen sind wir im Zusammenhang mit den Alterungsprozessen und der Diabetes-Folgeerkrankung Herzinsuffizienz auf diverse Studien und Informationen um die Wirkungsweise von Q10, Chrom, B-Vitamin-Komplex, Selen und Zink gestoßen.

In der konventionellen Medizin bestehen zu diesem Thema noch Bedenken und es fehlen verbindliche Leitlinien. Aus diesen Gründen wird den Ärzten geraten, von einer Empfehlung dieser Nahrungsergänzungsmittel Abstand zu nehmen, bis eindeutigere Forschungsergebnisse Schwarz auf Weiß auf dem Tisch liegen.

Wir sind aber auch auf Mediziner gestoßen, die schon viele Jahre links und rechts der Spur schauen, so wie Dr. med. Edmund Schmidt. Zur DDB-Veranstaltung anlässlich des Weltdiabetestages in Pirna hat sein Vortrag großes Interesse geweckt und Informationsbedarf ans Tageslicht gebracht. Deshalb möchten wir den Lesern dieses Newsletters das Interview mit ihm nicht vorenthalten.

Bettina Weiner

Interview zu Coenzym Q10 mit Herrn Dr. med. Edmund Schmidt

Lieber Herr Dr. Schmidt*, vielen Dank, dass Sie sich für uns die Zeit für ein Interview nehmen. Nach Ihrem Vortrag, gemeinsam mit Ihrer Frau, auf unserer Veranstaltung zum Weltdiabetestag, am 18. November in Pirna, wollen wir uns heute dem Thema Nahrungsergänzung mit Q10 noch einmal zuwenden. Q10 ist ja seit längerem im Gespräch. Gelegentlich liest man in den Medien darüber. Was hat es denn mit dem Q10 auf sich?

Q10 ist eine körpereigene Substanz. Diese wird teilweise über die Nahrung aufgenommen, aber auch im Körper selbst produziert. In jeder menschlichen Zelle wird die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie (ATP) umgewandelt. Q10 ist als Coenzym daran beteiligt, über 95 Prozent der gesamten Körperenergie (ATP) wird so erzeugt.

Mehrere 100 Billionen Zellen im Körper, jede Zelle mit bis zu 11 000 Mitochondrien, sind in diesen Prozess eingebunden. So werden im Körper täglich, so unglaublich es klingt, ca. 40 Kilogramm ATP auf- und wieder abgebaut.Die Organe mit dem höchsten Energiebedarf – wie Herz, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse – weisen deshalb auch die höchste Q10-Konzentration auf. Leider wird mit zunehmenden Alter vom Körper immer weniger Q10 erzeugt. Der Q10-Spiegel in den Zellen ist zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr am höchsten, danach fällt er. Schon ab dem 40. Lebensjahr sieht man Verluste von teilweise bis zu 50 Prozent. Leider blockieren auch Statine (Blutfettsenker) die Q10-Produktion im Körper. Viele Patienten nehmen Statine und bewirken damit ein weiteres Sinken des Q10-Spiegels.

Es macht also Sinn, dass wir als Diabetiker auch zu diesem Nahrungsergänzungsmittel greifen, auch wenn es nicht von den Kassen übernommen wird?

Das Q10 kann helfen, die Diabetes-Medikamente zu unterstützen und so eventuell die Dosis reduzieren. Es unterstützt den Körper gegen oxidativen Stress (freie Radikale) und es erhöht den Energiehaushalt des Körpers, Diabetiker brauchen mehr Energie. Da sich die Eigenproduktion verringert macht es Sinn, zusätzlich Q10 mit der Nahrung aufzunehmen.

Worauf muss ich denn achten, wenn ich mir Q10 kaufe und es dann einnehme?

Sie sollten sich ein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen. Achten Sie auf eine hohe Bioverfügbarkeit. Da Q10 als Nahrungsergänzungsmittel deklariert ist, unterliegt es nicht den strengen Kontrollen eines Pharmaproduktes. Es gibt keine Nachweispflicht für Hersteller, was darin enthalten ist. Man sollte also schon genau hinsehen, was man kauft.

Wir haben von Pharma Nord ein Angebot für unsere Mitglieder erhalten, das den Einkauf der Produkte von Pharma Nord zum Vorteilspreis beinhaltet. (Informationen dazu findet der interessierte Leser umseitig.)

Pharma Nord ist ein dänisches Pharmaunternehmen und stellt Nahrungsergänzungsmittel nach den gleichen hohen Qualitätsstandards her wie ihre Arzneimittel. Ich empfehle meinen Patienten gern die Produkte dieser Firma. Wichtig zur Einnahme wäre noch, dass Sie Q10 am besten mit dem Frühstück nehmen. Es ist fettlöslich, benötigt also Fett als Grundlage zur Verwertung und es gibt Ihnen Energie. Wenn Sie es erst abends nehmen, werden Sie vielleicht nicht schlafen können.

Sollte ich meinen Arzt informieren, dass ich zusätzlich Q10 nehme?

Das macht grundsätzlich Sinn. Ihr Arzt muss unter Umständen ja Ihre Medikamente an das Q10 anpassen. Ich sagte schon, es kann Ihre Diabetesmedikamente unterstützen, so dass vielleicht die Dosis reduziert werden kann.

Haben Sie weitere Tipps, womit ich meinen Körper und den Diabetes-Verlauf unterstützen kann?

Da gibt es sicher für jeden Diabetiker individuelle Möglichkeiten. Sie wissen es und hören oder lesen es immer wieder, Bewegung hilft viel. Natürlich kann man auch zu Nahrungsergänzung greifen. Bei Diabetes bieten sich, neben Q10, Chrom (organisch gebunden, gut resorbierbar, auch ein

Herausgeber: DiabetesNetzwerk Sachsen | www.DiabetesNetzwerk-sachsen.de · Ansprechpartner: Deutscher Diabetiker Bund – Landesverband Sachsen e.V. | Striesener Str. 39 | 01307 Dresden | info@diabetikerbund-sachsen.de | www.diabetikerbund-sachsen.de · Gestaltung und Versand: MWD | www.medien-werbung-design.de | Inhaberin Bettina Weiner e. K. | Eichberg 1 | 01662 Meißen

Angebot von Pharma Nord), B-Vitamin-Komplex, Selen und Zink an.

Darüber sollten wir vielleicht auch noch einmal bei Gelegenheit sprechen. Ich danke Ihnen sehr herzlich, dass Sie sich für uns Zeit genommen haben.

Das Interview führte Matthias Böhmer

*Herr Dr. med. Edmund Schmidt ist seit 1996 als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Herr Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Herr Dr. Schmidt ist überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren könnten und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten.

Homepage: www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de und www.ensign-ohg.de

Dauerangebot von Pharma Nord:

Als Mitglied des Deutschen Diabetiker Bundes haben Sie die Möglichkeit, die Produkte der Pharma Nord GmbH zu einem Sonderpreis einzukaufen. Sie erhalten 20 % Rabatt auf alle Produkte. Dieser Rabatt ist dauerhaft gültig.

https://www.pharmanord.de/weltdiabetestag

Sollten Sie telefonisch, per Post oder per E-Mail bestellen, ist es wichtig, Ihre Mitgliedsnummer und folgenden Code anzugeben: **Code Dia17**

Pharma Nord GmbH
Schiffbrückstr. 6, 24939 Flensburg
Telefon: 0461 14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de

Diabetesbedingte Sterblichkeit in Deutschland dramatisch hoch

Seit 2014 stehen Wissenschaftlern Routinedaten der Gesetzlichen Krankenkassen zur Verfügung, die etwa 90 Prozent der deutschen Bevölkerung abbilden. Sie wurden jetzt erstmals ausgewertet und zeigen: Jeder fünfte Todesfall ist mit Diabetes assoziiert. „Das sind fast zehnmal mehr Menschen als bislang angenommen", kommentiert DDG Präsident Professor Dr. med. Dirk Müller-Wieland die neuen Erkenntnisse.

Aufgrund der dramatischen Zahlen fordert die DDG wirksame gesundheitspolitische Maßnahmen. Dazu gehört ein gestuftes Mehrwertsteuersystem für Lebensmittel – ungesunde Produkte mit einem hohen Anteil an Zucker, Fett und Salz sollten teurer werden, gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse hingegen von der Mehrwertsteuer befreit werden. Zudem sollte die Politik ein Verbot für an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel erlassen, verbindliche Standards für eine gesunde Schulverpflegung und täglich mindestens eine Stunde Bewegung in Kitas und Schule einführen. „Diese Maßnahmen würden bewirken, dass künftig immer weniger Menschen an Diabetes erkranken. Das wiederum würde auch das Gesundheitssystem Deutschlands massiv entlasten", betont DDG Geschäftsführerin Barbara Bitzer.

Darüber hinaus fordert die DDG einen „Nationalen Diabetesplan" für Deutschland. Die darin aufgeführten Ansatzpunkte zielen auf eine bessere medizinische Versorgung für Menschen mit Diabetes durch adäquate Medizinerausbildung und -weiterbildung, eine flächendeckende Versorgung durch niedergelassene Allgemein- und Fachärzte, eine angemessene Behandlung und Pflege im Krankenhaus sowie moderne Medikamente und ein deutschlandweites Diabetesregister. „Damit könnten wir das dramatische Sterblichkeitsrisiko von Diabetespatienten wirksam reduzieren", so Bitzer. Zudem müsse der Beruf der Diabetesberater(in) staatlich anerkannt werden.

Quellen: Deutsche Diabetes Gesellschaft und Deutsches Diabetes-Zentrum

Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Säuglingsnahrung ohne Kuhmilchproteine kann Typ-1-Diabetes nicht verhindern: www.aerzteblatt.de

Schritt für Schritt – Insulin richtig spritzen: www.diabetes-news.de

Neuer Ansatz gegen Retinopathie?: www.aerztezeitung.de

Online-Therapie bei Depression: www.spiegel.de

Herzinfarkt – Ältere Diabetikerinnen sollten früher ins Krankenhaus: www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de

Bewegung in kleinen Dosen: www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de

Gute Vorsätze – Mit diesen Tricks halten Sie durch: www.focus.de

Newsletteranmeldung

http://www.medien-werbung-design.de/diabetesnetzwerk-sachsen/

Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!

Herausgeber: DiabetesNetzwerk Sachsen | www.DiabetesNetzwerk-sachsen.de · Ansprechpartner: Deutscher Diabetiker Bund – Landesverband Sachsen e.V. | Striesener Str. 39 | 01307 Dresden | info@diabetikerbund-sachsen.de | www.diabetikerbund-sachsen.de · Gestaltung und Versand: MWD | www.medien-werbung-design.de | Inhaberin Bettina Weiner e. K. | Eichberg 1 | 01662 Meißen