



VITAL MIT VITALSTOFFEN

Zu den wichtigen Vitalstoffen zählt auch das Coenzym Q10. Häufige Fragen zu der vitaminähnlichen Substanz beantwortet Dr. med. Edmund Schmidt.

Was ist Coenzym Q10?

Das Coenzym Q10 wird in allen Körperzellen zur Energiegewinnung benötigt. Es handelt sich um ein sogenanntes Vitaminoid: Der Körper kann die lebenswichtige Substanz in jüngeren Jahren selbst herstellen, aber in der zweiten Lebenshälfte geht die Eigenproduktion zurück. Ich empfehle meinen Patienten ab 40, regelmäßig ein Nahrungsergänzungsmittel mit Q10 einzunehmen.

Warum ist Coenzym Q10 für unsere Gesundheit wichtig?

Die Zellen benötigen das Coenzym Q10 zur Energieproduktion, quasi als Grundsubstanz. Mangelt es an Coenzym Q10, fühlen wir uns matt und antriebs schwach. Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen können die Folge sein.

Für wen wird eine Nahrungsergänzung empfohlen?

Coenzym Q10 eignet sich grundsätzlich für alle Menschen über 40, aber auch für jüngere mit hohem Energiebedarf, etwa durch intensives Training. Außerdem profitieren Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen von zusätzlichem Coenzym Q10. So wurde zum Beispiel in den Studien „KiSeL-10“ und „Q-SYMBIO“ die Sterberate bei Menschen mit Herzschwäche nahezu halbiert.

Warum wird Q10 im Zusammenhang mit bestimmten Medikamenten erwähnt, zum Beispiel bei der Einnahme von Cholesterinsenkern?

Zur Cholesterinsenkung werden zumeist sogenannte Statine verordnet. Diese Mittel reduzieren jedoch in der Nebenwirkung den Bestand an Coenzym Q10 im Organismus um bis zu 75 Prozent. In der Folge kann es bedingt durch den Mangel an Q10 zu Störungen des muskuloskeletalen Systems, Herzrhythmusstörungen und fortschreitender Herzschwäche kommen. Nahezu alle Nebenwirkungen der Statine könnten durch die Gabe von Coenzym Q10 vermieden werden.

Worauf ist beim Kauf von Q10 zu achten?

Da Nahrungsergänzungsmittel nicht amtlich überprüft werden, sind ausschließlich die Hersteller für deren Wirksamkeit und Sicherheit verantwortlich. Deshalb sollten Verbraucher Produkte wählen, die eine nachweislich gute wissenschaftliche Dokumentation, Wirksamkeit und Sicherheit gewährleisten, wie zum Beispiel Q10 Bio-Qinon Gold.

Sollte der Arzt über die Einnahme informiert werden?

Es ist immer sinnvoll, den Arzt über alle Therapien zu informieren. So müssen Menschen, die einen Blutverdünner wie etwa Marcumar nehmen, beachten, dass sich der Bedarf an diesem Medikament durch Q10 vermindern kann.