

Gesund alt werden mit Coenzym Q10

Möglichst gesund alt zu werden ist unser aller Wunsch. Dabei übernimmt der Vitalstoff Coenzym Q10 eine Schlüsselrolle.

Alterung – ein

natürlicher Prozess

Deutsche haben eine Lebenserwartung von ca. 80 Jahren. Faktoren, auf die wir Einfluss nehmen können, sind der Lebensstil, die Ernährung und eine optimierte Vitalstoffzufuhr. Vitalstoffmängel, vor allem ein Defizit an Coenzym Q10, können die Lebenserwartung reduzieren und Krankheiten Vorschub leisten.

Im Wesentlichen ist das Altern die Folge verminderter Zellteilung und Zellerneuerung. Ein hoher oxidativer Stress fördert zusätzlich die Zellalterung. Dieser entsteht immer, wenn zu viele freie Radikale gebildet werden und im Körper zu wenig Antioxidantien für den Abbau vorhanden sind. Freie Radikale sind aber nicht nur schädlich. Sie helfen uns, Fremdorganismen wie Bakterien und Viren sowie körperfremde Krebszellen zu eliminieren. Entscheidend ist, dass sich Oxidantien und Antioxidantien im Organismus die Waage halten. Wichtige Antioxidantien sind Coenzym Q10, Selen, Zink, Vitamin C, Vitamin E, Betakarotin, Polyphenole und Sulfide. Dadurch wird gewährleistet, dass wir zwar altern, aber gute Chancen haben, dabei gesund zu bleiben. Das Coenzym Q10 nimmt eine Schlüsselfunktion ein, denn es stellt zusätzlich die erforderliche Energie zur Verfügung. Mangelt es an ausreichender Energie im Körper, sind vorzeitiges Altern und Krankheiten die Folgen.

Energielieferant Coenzym Q10

Coenzym Q10, auch Ubi-



Q10 kann Herzen stärken.

(Foto: privat)

chinon genannt, ist eine vitaminähnliche Substanz, die der menschliche Körper aus Aminosäuren und B-Vitaminen zum Teil selbst herstellen kann. Chemisch handelt es sich um eine Verbindung aus Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff, die in allen Körperzellen zu finden ist (daher der Name Ubichinon). Die Fähigkeit der Eigensynthese von Coenzym Q10 nimmt mit dem Altern deutlich ab, so dass es von außen zugeführt werden muss. Organe und Gewebe wie Herz, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Nerven, Muskeln, das Immunsystem, und die Fortpflanzungsorgane verbrauchen besonders viel Energie und haben im Alter oft einen deutlich niedrigeren Coenzym-Q10-Gehalt. Ohne Coenzym Q10 ist die Energiegewinnung in der Zelle unmöglich und es kommt zum Zelltod. 95 Prozent der erzeugten Körperenergie sind Coenzym-Q10-abhängig. Coenzym Q10 hat auch zu-

sätzliche antioxidative Funktionen im Fettgewebe. Es stabilisiert die Zellmembran und hält diese elastisch. Es verhindert die Oxidierung der Lipide in den Zellmembranen und es regeneriert Vitamin E für die Radikalenabwehr.

Wie ist die Versorgungssituation mit Coenzym Q10?

Der menschliche Organismus kann altersabhängig Coenzym Q10 in der Leber selbst synthetisieren. Eine normale Leberfunktion muss für die Eigenproduktion vorhanden sein. Selbst unter optimalen Bedingungen nimmt die Eigenproduktion ab dem 35. Lebensjahr immer mehr ab. Über die Nahrung kann nur etwa 1 Prozent des Tagesbedarfs an Coenzym Q10 aufgenommen werden. Coenzym-Q10-reich sind Fleisch (Herz und Innereien), fetter Fisch, Pflanzenöle, Nüsse und Vollkorn. Veganer und Vegetarier haben hier sowohl ein Problem bei der Zufuhr und der Eigenproduktion (Vitamin

B12) von Coenzym Q10.

Der tägliche Bedarf an Coenzym Q10 für eine gute Energieversorgung liegt bei mindestens 60 mg, empfehlenswert sind 100 mg täglich. Aufgrund der schlechten Versorgungssituation über die Nahrung ist eine Ergänzung mittels Supplementen (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord mit 100 mg) sinnvoll.

Coenzym Q10 und sein positiver Einfluss beim Altern werden

Die Coenzym-Q10-Produktion steigt bis zu einem Alter von 20 bis 25 Jahren an, danach beginnt sie stetig abzunehmen. Um genügend Energie für den normalen Alterungsprozess zur Verfügung zu stellen, sollte ab 35 Jahren Coenzym Q10 regelmäßig ergänzt werden. Stress, bestimmte Erkrankungen und die dauerhafte Einnahme von Medikamenten können den Coenzym-Q10-Bedarf stark erhöhen. Umgekehrt führt ein Absinken des Coenzym-Q10-Gehaltes im Körper um 25 Prozent zu schweren Erkrankungen.

Erhöhter Q10-Bedarf:

Naturgemäß benötigen Sportler besonders viel Energie, daher auch Q10. Nur so hat Sport einen gesundheitsfördernden Effekt.

Bei allen Leberfunktionsstörungen muss Coenzym Q10 zugeführt werden, um den erhöhten Energiebedarf zu sichern. Dies betrifft auch einen regelmäßigen, erhöhten Alkoholkonsum.

Alle Medikamente erhöhen den Energieverbrauch. Eine gute Q10-Versorgung optimiert die Therapie und verringert Nebenwirkungen. Dies gilt vor allem für Statine.

Alle Formen der Herzerkrankungen gehen mit einem erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 einher.

Stress steigert den Energiebe-

darf und daher auch den Bedarf an Q10.

Chronische Muskelerkrankungen gehen oft mit einem Energiedefizit einher. Wenn es zusätzlich an Coenzym Q10 mangelt, nehmen die Beschwerden zu.

Diabetiker haben einen erhöhten oxidativen Stress und Energiebedarf. Coenzym Q10 stabilisiert die vorhandene Insulinbildung und schützt vor den Spätschäden der Zuckerkrankheit.

Krebserkrankungen, vor allem wenn sie mit Strahlen- oder Chemotherapie behandelt werden, erhöhen den Energieverbrauch. Zusammen mit anderen Vitalstoffen steigert Coenzym Q10 die Lebensqualität.

Hoher Blutdruck belastet

das Herz-Kreislaufsystem, und steigert den Energieverbrauch. Die meisten Blutdruckmedikamente senken den Coenzym-Q10-Level. Vitalstoffe mit Coenzym Q10 reduzieren den Durchschnittsblutdruck um gut 10 Prozent und mindern die Nebenwirkungen der Medikamente (z.B. BioBlutdruck). Ubichinon ist somit der universelle Vitalstoff für gesundes Altern.

Autoren:

Nathalie und Dr. med. Edmund Schmidt
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de
www.ensign-ohg.de

Autoren



Dr. med. Edmund Schmidt: Herr Dr. 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.



Nathalie Schmidt: Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinierten Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher. Sie hat mit Dr. Schmidt vier Bücher zu Vitalstoffen veröffentlicht und zusätzlich sieben Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen. Dazu kommt noch ein Jugend Fantasybuch.

ENERGIEMANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)



+ In Apotheken erhältlich

PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	60 Kaps.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	30 Kaps.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	150 Kaps.
PZN 11077655	BioActive UniQinol QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 11077649	BioActive UniQinol QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 11077632	BioActive UniQinol QH	100 mg	90 Kaps.

DE-Q10_Auf_GutLeben_30x285_0118

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
 ...die mit dem goldenen Mörser

Kostenlose Hotline: 0800-1122525
 Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de
 und abonnieren Sie unseren Newsletter