

Gesund alt werden

Fit werden und bleiben

Chinesische Medizin

Gesundheit aus Fernost

Wechselwirkungen

Ein komplexes Zusammenspiel

Altersmedizin

Bitte einmal lachen!

Große Wirkung – kleiner Baustein

Gesund alt werden mit Coenzym Q10 | *Nathalie Schmidt und Dr. Edmund Schmidt*

Das Altern in Gesundheit ist sehr stark davon abhängig, wie viel Energie in Form von Adenosintriphosphat bereitgestellt wird. Die Energie wird in den Mitochondrien produziert, wobei das Coenzym Q10 aufgrund seiner Fähigkeit, Elektronen und Protonen zu transportieren, eine zentrale Rolle spielt. Ohne Coenzym Q10 wird Energie nicht im ausreichenden Maß den Körperzellen zur Verfügung gestellt. Die unerwünschten Folgen sind Krankheit und vorzeitiges Altern. Je älter wir werden, umso mehr dieses Enzyms benötigen wir für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. So gesehen ist Ubichinon der universelle Vitalstoff für gesundes Altern.

Jeder Mensch wünscht es sich, gesund und vital bis ins hohe Alter zu bleiben. Wir wissen alle, dass sich unser Körper im Laufe der Jahre verbraucht, die Gelenke steifer werden, die Kondition nachlässt und die ein oder andere gesundheitliche Einschränkung uns beeinträchtigen wird.

Doch unser aller Ziel ist es, von schweren oder lebensverändernden Krankheiten verschont zu bleiben und im Alter noch Freude, Glück, Kraft und Lebensenergie zu verspüren. Wir können und wollen das Altern an sich nicht aufhalten, sondern unser Ziel ist es, gesund alt zu werden. Dabei spielt ein Vitalstoff, nämlich das Coenzym Q10, eine entscheidende Rolle.

Ein natürlicher Prozess

Derzeit haben wir in Deutschland eine Lebenserwartung von 80 Jahren, wobei Frauen älter werden als Männer. Faktoren, auf die wir Einfluss nehmen können, sind der Lebensstil, die Ernährung und eine optimierte Vitalstoffzufuhr. Dass Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht die Lebenserwartung reduzieren, ist allgemein bekannt.

Aber auch Vitalstoffmangel und vor allem ein Defizit an Coenzym Q10 kann die Lebenserwartung reduzieren, Krankheiten Vorschub leisten und unser Altern deut-

lich beeinträchtigen. Doch wie entsteht der Alterungsprozess in unserem menschlichen Körper überhaupt?

Im Wesentlichen ist das Altern die Folge von der abnehmenden Fähigkeit der Zellen sich zu teilen und alle verbrauchten Körperzellen wieder zu erneuern. Ein hoher oxidativer Stress fördert zusätzlich die Zellalterung. Der entsteht immer dann, wenn zu viele freie Radikale gebildet werden und im Körper zu wenig Antioxidantien (vor allem Vitalstoffe) für den Abbau vorhanden sind.

Freie Radikale oder Oxidantien entstehen bei jeder Atmung, sind also ein natürlicher Vorgang des Körpers. Allerdings beeinflussen auch äußere Faktoren ihre Entstehung wie Schadstoffe in der Luft, Ozonbelastung, UV-Strahlung, Pestizide, Alkohol, Rauchen, Drogen, andere Giftstoffe, Medikamente, Infektionen, Operationen und eine schlechte Ernährung. Auch körperlicher und seelischer Stress, genauso wie Extremsport können zu vermehrten freien Radikalen und damit zu oxidativem Stress führen.

Die freien Radikale sind aber nicht nur schädlich, sie erfüllen auch wichtige Aufgaben in unserem menschlichen Organismus als Waffe des Immunsystems gegen Fremdorganismen wie krankmachende

Bakterien und Viren sowie gegen körperfremde Krebszellen.

Entscheidend ist, dass sich aggressive 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. In diesem System nimmt das Coenzym Q10 eine Schlüsselfunktion ein, denn es stellt zusätzlich die erforderliche Energie bereit, um den Prozess in Gang zu halten.

Jeder Mensch veratmet im Laufe seines Lebens circa 17 Tonnen Sauerstoff. Davon werden eine Tonne Sauerstoff als freie Radikale aufgenommen, die der Körper wieder neutralisieren muss. Diesen energetischen Kraftakt leistet das Coenzym Q10. Mangelt es an ausreichender Energie und an Coenzym Q10 im Körper, sind vorzeitiges Altern und Krankheiten die Folgen.

Energielieferant Coenzym Q10

Coenzym Q10, auch Ubichinon genannt, ist ein sogenanntes Vitaminoid, eine vitaminähnliche Substanz, die der menschliche Körper aus Aminosäuren und B-

Vitaminen zum Teil selbst herstellen kann. Chemisch handelt es sich eine Verbindung aus Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff, die in allen Körperzellen zu finden ist.

Das erklärt den Namen *ubi-chinon*, was so viel bedeutet wie *überall vorhanden*. Die Fähigkeit der Eigensynthese von Coenzym Q10 nimmt mit dem Älterwerden deutlich ab, sodass es von außen zugeführt werden muss, um die Gesundheit zu gewährleisten. Organe und Gewebe, die besonders viel Energie verbrauchen, haben im Alter oftmals einen deutlich erniedrigten Coenzym-Q10-Gehalt. Dabei handelt es sich um Herz, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Nerven, Muskeln und das Immunsystem.

Ohne Coenzym Q10 ist die Energiegewinnung in der Zelle unmöglich und es kommt

zum Zelltod. 95 Prozent der erzeugten Körperenergie sind Coenzym-Q10-abhängig.

Die Zellorganellen, die für die Erzeugung von Energie zuständig sind, heißen Mitochondrien. Hier wird Adenosintriphosphat (ATP) gebildet, welches dann den anderen Zellorganellen als Energieträger zur Verfügung steht. Um Adenosintriphosphat zu bilden muss Energie in Form von Elektronen aber auch Protonen übertragen werden. Diese Aufgabe übernimmt das Coenzym Q10. 95 Prozent der so erzeugten Körperenergie sind von der Elektronenübertragung durch Coenzym Q10 abhängig.

Je nach Art des Organs haben die jeweiligen Organzellen viel oder wenig Mitochondrien. Besonders viel Energie wird in den Herz-, Muskel-, Gehirn-, Leber-, Nieren- und Fortpflanzungszellen benötigt.

So kann eine Leberzelle gut 1.000 Mitochondrien enthalten. Bedenkt man, dass der Mensch aus zehn Billionen Zellen besteht und manche Zellen bis zu einer Billion ATP-Moleküle enthalten, die in 24 Stunden 1.000 bis 1.500 mal benutzt und wiederverwendet werden, erkennt man auch ohne Studium der Biochemie, die Wichtigkeit des Coenzym Q10, um ein hohes Alter bei langanhaltender Gesundheit zu erreichen.

Doch Coenzym Q10 ist nicht nur der Schlüssel zur Energieversorgung unserer Zellen, es hat auch zusätzliche antioxidative Funktionen im Fettgewebe: Es stabilisiert die Zellmembran und hält sie elastisch, es verhindert die Oxidierung der Lipide in den Zellmembranen und es regeneriert Vitamin E für die Radikalenabwehr.

Wie ist die Versorgungssituation?

Der menschliche Organismus kann begrenzt und altersabhängig Coenzym Q10 in der Leber selbst synthetisieren. Das geht aber nur in der Gegenwart der Aminosäuren Phenylalanin, Thyrosin und Methionin, von Mineralien sowie den B-Vitaminen (v. a. Folsäure und Vitamin B12).

Auch muss eine normale Leberfunktion für die Eigenproduktion vorhanden sein. Bei allen Formen der Leberfunktionsstörung ist die Eigenproduktion von Q10 reduziert oder gar aufgehoben. Selbst unter optimalen Bedingungen nimmt die Eigenproduktion vor allem in Organen mit hohem Energiebedarf ab (s. Tab.).

Über die Nahrung kann nur wenig Coenzym Q10 aufgenommen werden. In der Regel nicht mehr als ein Prozent des Tagesbedarfes. 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) mit 100 mg sinnvoll.

Organ	Coenzym Q10-Wert bei 20-Jährigen in Prozent	Coenzym Q10-Wert bei 40-Jährigen in Prozent	Coenzym Q10-Wert bei 79-Jährigen in Prozent
Herz	100	68	42
Leber	100	95	83
Lunge	100	100	52
Milz	100	87	40
Nebenniere	100	76	53
Niere	100	73	65
Pankreas	100	92	31

Die Tabelle verdeutlicht, wie die Eigenproduktion des Coenzym Q10 selbst unter optimalen Bedingungen abnimmt.



Das Coenzym Q10, auch Ubichinon-10 genannt, ist strukturell mit den Vitaminen K und E verwandt. Es kann über die Nahrung aufgenommen werden, wird aber auch vom Körper selbst produziert. Als Coenzym ist es an der oxidativen Phosphorylierung beteiligt. Über sie wird fast die gesamte Körperenergie (in Form von ATP) erzeugt.

Foto: Fotolia – Zerbor

Positiver Einfluss beim Älterwerden

Die Coenzym-Q10-Produktion steigt bis zu einem Alter von 20 bis 25 Jahren an, danach beginnt sie jedoch 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. Ein Teufelskreis entsteht, der zu einer starken Beeinträchtigung der Gesundheit und Lebensfreude führen kann.

Intensives Training

Natürlich ist Sport für die Gesundheit förderlich, allerdings erhöht sich auch der Energieverbrauch. Extremsportler fördern den oxidativen Stress im Körper und benö-

tigen vermehrt Antioxidantien und Coenzym Q10.

Jeder, der regelmäßig intensiv Sport betreibt, sollte auf eine gute Ubichinon-Zufuhr achten und frühzeitig eine Coenzym-Q10-Ergänzung in Erwägung ziehen, denn bei einem Energiedefizit kehrt sich der positive Effekt durch Sport um und der Körper kann leicht Schaden nehmen und vorzeitig altern. Jeder ältere Ausdauer-Sportler profitiert daher enorm von Coenzym Q10.

Leberfunktionsstörungen

Die Bildung von Coenzym Q10 im Körper ist von einer normalen Leberfunktion abhängig. Ist sie nicht gewährleistet, muss das Enzym dem Körper von außen zugeführt werden, um den erhöhten Energiebedarf zu sichern.

Auch ein regelmäßig, erhöhter Alkoholkonsum führt zu einer beeinträchtigten Leberfunktion und stört die Coenzym-Q10-Bildung im Körper.

Medikamente

Medikamente dienen eigentlich der Gesundung von kranken Menschen, doch leider haben sie auch Nebenwirkungen. Nicht selten wird die Produktion von Coenzym Q10 im Körper gestört oder gar aufgehoben. Besonders stark ist diese Nebenwirkung bei Medikamenten aus der Gruppe der Statine.

Statine senken den Cholesterinspiegel und werden vor allem bei Menschen mit Erkrankungen des Herzens oder mit hoher Neigung zu Gefäßverkalkungen verordnet. Aber gerade bei diesen Menschen wird die Lebenserwartung durch Wegfall von Coenzym Q10 massiv beeinträchtigt, denn ohne ausreichend Energie kommt es bald zu Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen und hohem Blutdruck.

Es ist aus medizinischer Sicht daher völlig unverständlich, wieso Menschen, die Statine erhalten, nicht gleichzeitig Coenzym Q10 verordnet bekommen. Es macht schließlich keinen Sinn, auf der einen Sei-



Nathalie Schmidt

Die Reiki-Therapeutin Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

Kontakt:

www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie



Dr. med. Edmund Schmidt

Zusammen mit seiner Frau arbeitet Dr. med. Edmund Schmidt seit 1996 in eigener Praxis in Ottobrunn. Er ist Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, gemeinsam mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.

Kontakt:

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation

te den Cholesterinwert zu senken, um möglichst gesund alt zu werden, aber auf der anderen Seite die Lebenserwartung durch Verarmung der Energieproduktion deutlich zu reduzieren. Eine Ergänzung mit Coenzym Q10 ist hier zwingend erforderlich.

Mittlerweile benötigen auch sehr viele Menschen Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva und Tranquilizer. Diese Medikamente behindern stark die Coenzym-Q10-Bildung in der Leber, sodass eine Substitution von Coenzym Q10 hilft, das Therapieziel der Medikamente zu erreichen.

Herzerkrankungen

Alle Formen der Herzerkrankungen gehen mit einem erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 einher. Möglicherweise war ein chronischer Coenzym-Q10-Mangel auch Auslöser der Herzerkrankung, sodass eine Substitution die Beschwerden deutlich lindern und wieder zu einer normalen Lebenserwartung führen kann.

Stress

In unserer modernen Zeit sind wir vielfältigen Stressoren ausgesetzt. Stress erzeugt einen deutlich erhöhten Stoffwechsel, führt zu Bildung freier Radikale und zu einem erheblichen Energiemehrbedarf. Um den zu decken, muss Coenzym Q10 substituiert werden. Geschieht das nicht, sinkt die Lebenserwartung zum Teil erheblich.

Etliche Untersuchungen belegen, dass Menschen mit Stress und daraus resultierenden Depressionen nahezu immer einen Coenzym Q10 Mangel haben.

Muskelerkrankungen

Chronische Muskelerkrankungen reduzieren die Lebenserwartung erheblich. Oft gehen sie mit einem Defekt der Mitochondrien einher. Wenn es zusätzlich an Coenzym Q10 mangelt, nehmen die Beschwerden zu. Eine Substitution mit Coenzym Q10 hilft den Energielevel so hoch wie möglich zu halten, die Beschwerden zu lindern und die Lebenserwartung zu steigern.

Diabetes mellitus

Menschen mit zu viel Glukose im Blut haben vor allem in den Mitochondrien einen erhöhten oxidativen Stress. In der Folge ist die ATP-Bildung erniedrigt, was zu einer Verminderung der Insulinproduktion

in den insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse führt. Coenzym Q10 als Energielieferant stabilisiert die noch vorhandene Insulinbildung und schützt vor allem vor den vielfachen Spätschäden der Zuckerkrankheit, die zu einer deutlichen Reduzierung der Lebenserwartung führt.

Krebserkrankungen

Krebserkrankungen führen am häufigsten zu einer verminderten Lebenserwartung. Gleichzeitig führen sie, vor allem wenn sie mit ionisierenden Strahlen oder Chemotherapie behandelt werden, zu einem stark erhöhten Energieverbrauch, sodass die Gabe von Coenzym Q10 zwingend erforderlich ist.

Zusammen mit anderen Vitalstoffen steigert Coenzym Q10 die Lebenserwartung bei Krebserkrankungen und lindert Siechtum und Schmerz deutlich.

Arterielle Hypertonie

Hoher Blutdruck belastet das Herz-Kreislauf-System enorm. Der Energieverbrauch steigt an und aufgrund der vielen Komplikationen nimmt die Lebenserwartung ab. Zusätzlich reduzieren die meisten Blutdruckmedikamente den Coenzym-Q10-Level.

Eine alleinige Coenzym Q10 Gabe reduziert den Durchschnittsblutdruck um gut zehn Prozent und mindert die Nebenwirkungen der Medikamente zur Behandlung der Hypertonie. So ist die Gabe von Coenzym Q10 für Patienten mit hohem Blutdruck unerlässlich, um vorzeitiges Altern zu vermeiden (z. B. BioBlutdruck). ■