

Pharmazie • Beratung • Reise

# JOURNAL

FÜR DIE APOTHEKE



**GEWINNSPIEL**  
Vier Übernachtungen  
für zwei Personen im  
Klosterhof \*\*\*\*s  
in Bad Reichenhall  
Seite 34

## Arthropod borne Disease



[apothekenratgeber.info](http://apothekenratgeber.info)

**Sind Sie schon dabei?**

Jetzt Ihre Apotheke kostenfrei eintragen:

[www.apothekenratgeber.info/eintragen](http://www.apothekenratgeber.info/eintragen)

# Gesund alt werden mit Coenzym Q10

Derzeit haben wir in Deutschland eine Lebenserwartung von ca. 80 Jahren. 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 und das Altern beschleunigen.

Die Fähigkeit der Eigensynthese von Coenzym Q10 nimmt mit dem Alter ab, so dass es von außen zugeführt werden muss. Dies gilt vor allem für Herz, Leber und Bauchspeicheldrüse. Ohne Coenzym Q10 ist die Energiegewinnung in der Zelle unmöglich und es kommt zum Zelltod. 95 Prozent der erzeugten Körperenergie sind Coenzym-Q10-abhängig.

Der tägliche Bedarf an Coenzym Q10 für eine gute Energieversorgung liegt bei 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).

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.

## Medikamente und ihr Einfluss auf Coenzym Q10

Viele Medikamente reduzieren im Körper die Energiebildung. Dies gilt vor allem für Cholesterinsenker vom Typ der Statine. Ohne ausreichend Energie kommt es schnell zu Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen und hohem Blutdruck. Eine Ergänzung mit Coenzym Q10 ist unerlässlich (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold 2x100 mg).

## Herzerkrankungen und Stress

Alle Formen der Herzerkrankungen gehen mit einem erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 einher. Q10 halbiert in Studien die Sterblichkeit bei Herzerkrankungen um die Hälfte.

In unserer modernen Zeit sind wir vielfältigen Stressoren ausgesetzt. Stress erzeugt einen deutlich erhöhten Stoffwechsel, führt zur Bildung freier Radikale und zu einem erheblichen Energiemehrbedarf. Um diesen zu decken, muss Coenzym Q10 substituiert werden. Etliche Untersuchungen belegen, dass Menschen mit Stress und daraus resultierenden Depressionen nahezu immer einen Coenzym Q10 Mangel haben.

## Diabetes mellitus

Menschen mit zu viel Glukose im Blut haben vor allem in den Mitochondrien einen erhöhten oxidativen Stress. In der Folge ist die Insulinproduktion erniedrigt. 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



Foto ©: monkeybusinessimages/Stock - Getty Images

Chemotherapie behandelt werden, zu einem stark erhöhten Energieverbrauch, so dass die Gabe von Coenzym Q10 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 Herzkreislaufsystem. Zusätzlich reduzieren die meisten Blutdruckmedikamente den Coenzym-Q10-Level. Eine alleinige Coenzym Q10 Gabe reduziert den Durchschnittsblutdruck um gut 10 Prozent und mindert die Nebenwirkungen der Medikamente zur Behandlung der Hypertonie. So ist die Gabe für Patienten mit hohem Blutdruck unerlässlich, um vorzeitiges Altern zu vermeiden (z. B. BioBlutdruck von Pharma Nord).

## Fazit

Das Altern in Gesundheit ist sehr stark energieabhängig. Entscheidend ist eine gute Versorgung mit Coenzym Q10. Ein Mangel an diesem Vitalstoff führt zu Krankheit und vorzeitigem Altern. Menschen über 40 Jahre sollten täglich 100mg Coenzym Q10 einnehmen (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg).

Nathalie Schmidt und Dr. med. Edmund Schmidt