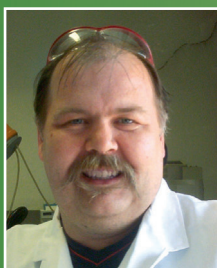


Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



Dr. Uwe Greulach
Die BELFRIT-Liste
und die Situation
in Deutschland



Anna Schwarz
Epigenetik –
auch Gene haben
ein Gedächtnis



Manfred Scheffler
Zukunft beginnt
jetzt!

Mikronährstoffe

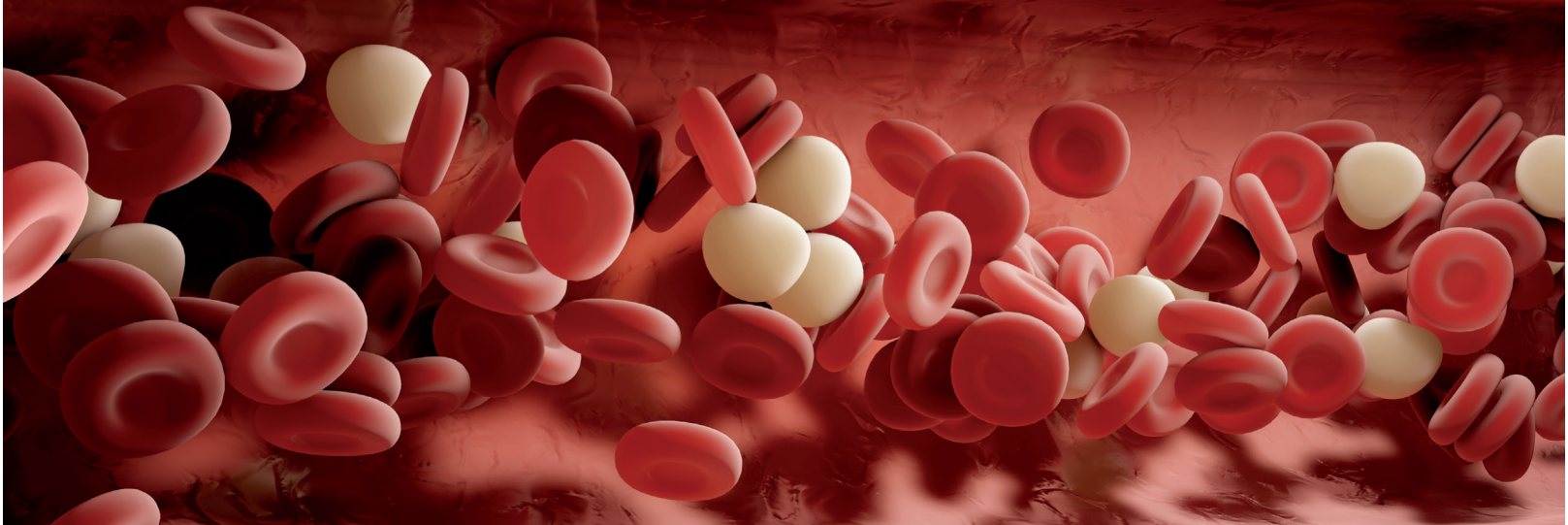
Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Die BELFRIT-Liste: Schöne europäische Einigkeit oder doch nicht?





Coenzym Q10

Bekannt ist den meisten das Q10 sicher als Anti-Aging Mittel aus der Kosmetikbranche. Allerdings trägt es nicht nur zur Schönheit der Haut sondern auch zur gesamten Gesundheit des Körpers bei.

Das Coenzym Q10 wird auch Ubichinon-10 genannt und kommt in allen Zellen des Körpers vor. Chemisch gesehen sind Enzyme Eiweißproteine und wirken auf eine bestimmte Weise im menschlichen Organismus, auf die Verdauung oder auch beim Eiweißabbau in Knochen und Haut. Auch bei der Entgiftung des Körpers spielen sie eine große Rolle. Coenzyme sind ein kleiner Nichtproteinanteil eines Enzyms und gelten als sogenannte Enzymhelfer.

Q10 ist eine fettlösliche Substanz und kann mit der Nahrung aufgenommen werden oder vom Körper selber produziert werden; weswegen es nicht als Vitamin eingeordnet wird. Außerdem ist es essentiell und gilt als wichtiger Bestandteil der Atmungskette. Ohne Q10 kann von den Mitochondrien kein ATP (Energie) aus der Sauerstoffverbrennung hergestellt werden. Ob Muskeltätigkeit, Zellregeneration, Nervenaktivität oder Immunreaktionen – alles kann nur dann gut laufen, wenn die Zellen optimal mit Q10 versorgt sind. Neben seiner Aufgabe als Energielieferant ist es auch ein Antioxidans, das schädliche freie Radikale abfangen kann und so eine wichtige Rolle in der Zellgesundheit übernimmt. Hohe Konzentrationen finden sich in Organen mit einem hohen Energiebedarf, wie Herz, Leber oder Lunge.¹

Es liegen bereits viele Studien vor, in denen eine Zugabe als Nahrungsergänzungsmittel bei unterschiedlichen Symptomen als unterstützende Therapie getestet wurde.





Herzerkrankungen

Gesunde Herzen weisen für gewöhnlich bei Untersuchungen eine ausreichende Menge Q10 auf. Ein Symptom vieler Erkrankungen der Herz- und Blutgefäße stellt die Arterienverkalkung dar, als Antioxidans kann Coenzym Q10 die schädigenden Effekte, die zur Entwicklung der Arterienverkalkung beitragen, möglicherweise hemmen und kann als Prävention eingenommen werden. Außerdem soll die Zunahme des Nahrungsergänzungsmittels bei verschiedenen Herzleiden unterstützend wirken, da sich herausgestellt hat, dass Herzranke einen verminderten Q10 Gehalt aufwiesen. ²

In der Vergangenheit konnte bereits mehrfach die Verbesserung der Gesamtsituation bei Angina Pectoris, koronaren Herzerkrankungen und Herzinsuffizienz durch Q10 in groß angelegten Studien nachgewiesen werden. Auch zeigte der Einsatz von Coenzym Q10 bei der Behandlung von Herzinfarkten und Herzrhythmusstörungen gute Erfolge und konnte bei einer zusätzli-

chen Zufuhr von 50-120 mg pro Tag die Beschwerden lindern und möglichen Komplikationen vorbeugen. ³

Diabetes Mellitus

Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Herzkrankheiten sind Beschwerden, die häufig im Zusammenhang mit Diabetes auftreten. Die Wichtigen Wirkungen von Coenzym Q10 wie Energieaktivierung und Stabilisierung von Zellmembranen können auch den Spätschäden des Körpers durch Diabetes vorbeugen. Zudem werden die Zellen, die für die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse zuständig sind, durch Coenzym Q10 geschützt. Eine Supplementierung von Q10 kann außerdem den Blutdruck und die Kontrolle des Blutzuckerspiegels verbessern. ⁴

Immunsystem

Zusammen mit Vitamin E, welches wiederum von Q10 regeneriert wird, unterstützt es unsere natürlichen Killerzellen bei der Abwehr von Viren und Bakterien. Unser

Coenzym Q10 in Lebensmitteln

Coenzym Q10 kommt in vielen Lebensmitteln vor, allerdings in geringen Mengen:

Coenzym Q10 Gehalt pro 100g Lebensmittel – angegeben in mg					
Gemüse und Salate		Milch, Milchprodukte,		Fleisch	
Zwiebel	0,1	Käse allgemein	max. 0,4	Schwein	3,2
Kartoffel	0,1	Butter	0,6	Rind	3,3
Blumenkohl	0,14				
Weißkohl	0,16	Fette und Öle		Fisch und Geflügel	
Aubergine	0,21	Sonnenblumenöl	0,7	Geflügel	1,8
Chinakohl	0,21	Olivenöl	3,0	Sardinen	6,4
Kopfsalat	0,22				
Paprika	0,33				
Spinat	0,36				
Brokkoli	0,86				

Abb. 1: <http://www.vitalstoff-lexikon.de/Weitere-Vitalstoffe/Coenzym-Q10/Lebensmittel.html>



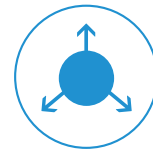
Immunsystem braucht erheblichen Mengen an Energie um die Krankheitserreger zu bekämpfen. ⁵

Sport

Da Q10 für den Energiestoffwechsel eine entscheidende Bedeutung hat, ist die Zufuhr bei sportlichen Menschen von Vorteil. In einer Studie an Spitzensportlern, die 2013 veröffentlicht wurde, ist nachweisbar, dass eine Einnahme von 20mg Coenzym Q10 täglich die Leistungsspitzen um 11% verbessern kann und die Trainingsleistung allgemein verbessert. Außerdem liefert es die nötige Kraft für unsere Muskeln und Fettverbrennung. Das von den Mitochondrien produzierte ATP ist der Kraftstoff, der unsere Muskeln erst antreibt. ⁶

Hautalterung

Coenzym Q10 ist ja schon dafür bekannt, dass es als Anti-Aging-Mittel gut für die Haut ist. Als Antioxidans neutralisiert Q10 schädliche freie Radikale, die bei der Hautalterung eine Rolle spielen. Im Alter und bei erhöhtem Stress nimmt der körpereigene Q10-Gehalt im Körper ab und freie Radikale können nicht mehr optimal bekämpft werden. Eine ausreichende Versorgung über die Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel kann die Hautalterung verzögern. ⁷



DETOX

Medizinprodukt Klasse IIa



Das natürliche Vulkangestein Klinoptilolith - Zeolith bewirkt eine erhebliche Reduzierung der Schwermetallbelastung des Körpers, insbesondere bei Blei, Cadmium und Quecksilber.

Erhältlich in Pulver- und Kapselform

Pulver 90g	23,90€ (26,56€/100g)
Pulver 180g	36,90€ (20,50€/100g)
144 Kapseln (133,90g)	40,90€ (30,75€/100g)
288 Kapseln (267,00g)	56,90€ (21,39€/100g)

Medizinprodukte und Nahrungsergänzungsmittel aus natürlichen Grundstoffen bester Qualität.



PlantaVis GmbH
Rosa-Luxemburg-Str. 19
14482 Potsdam - Germany
Telefon: +49 (0)3 31 / 70 43 96 62
Telefax: +49 (0)3 31 / 70 43 96 64
E-Mail: info@plantavis.de
Web: www.plantavis.de



Cristin Meyer
B. Sc. Ökotrophologie
Nature's Ingredients GmbH

Weitere Anwendungsgebiete

Es gibt diverse weitere Studien über den therapiebegleitenden Einsatz von Coenzym Q10, so wirkt es unterstützend bei der Behandlung von Parkinson im frühen Stadium. Einzelne Fallberichte weisen darauf hin, dass durch die Supplementierung mit Coenzym Q10 zusätzlich zur herkömmlichen Behandlung von Brustkrebspatienten positive Effekte erzielt werden konnten.

Eine weitere Studie bewies, dass die Schwere einer AIDS-Erkrankung in Zusammenhang mit einem Mangel an Q10 steht. Bei einer Zugabe von Q10 als Nahrungsergänzungsmittel konnte eine Verbesserung der Symptome festgestellt werden. Zudem kann es unter anderem auch bei Migräne, Demenz, bei paradontalen Erkrankungen und chronischen Erschöpfungszuständen helgen.^{8,9}

Es lohnt sich bei allen Erkrankungen das Blut auf den Q10-Gehalt zu untersuchen und in die Therapieerwägung mit einzubeziehen.



Literatur

- 1 Ely, J.T.A. & Krone, C.A. (2000): A brief update on ubiquinone (coenzyme Q10). In: J. Orthomolecular. Med. Bd. 15, S.63 – 68.
- 2 14. Folkers K, Vadhanavikit S, Mortensen SA. Biochemical rationale and myocardial tissue data on the effective therapy of cardiomyopathy with coenzyme Q10. Proc Natl Acad Sci U S A. 1985; 82(3):90 – 904.
- 3 Syrkin A; Kogan A; Drynitsina S; Kuznetsov A; Pechorina E; Frenkel E: The effect of soluble form of Coenzyme Q10 on the oxygen free radical processes and clinical course in patients with coronary heart disease – stabile angina pectoris. Boston: 1. st Conf. of the Intl. Coenzyme Q10 Assn.: 110 – 111 (1998)
- 4 34. McDonnell MG, Archbold GP. Plasma ubiquinol/cholesterol ratios in patients with hyperlipidaemia, those with diabetes mellitus and in patients requiring dialysis. Clin Chim Acta. 1996; 253(1–2):117–126.
- 5 Ravaglia G et al., „Effect of micronutrient status on natural killer cell immune function in healthy free-living subjects aged >=90 y.“ Am J Clin Nutr. 2000 Feb;71(2):590-8.
- 6 Siebrecht, Stefan C., et al., „Ubiquinol supplementation enhances peak power production in trained athletes: a double-blind, placebo controlled study“, Journal of the International Society of Sports Nutrition, Epub published ahead of print. - See more at: <http://vitamine-ratgeber.com/coenzym-q10-steigert-leistung-sportlern/#sthash.rrBASXmM.dpuf>
- 7 56. Hoppe U, Bergemann J, Diembeck W, et al. Coenzyme Q10, a cutaneous antioxidant and energizer. Biofactors. 1999; 9(2–4):371–8.
- 8 Shults CW et al., „Effects of coenzyme Q10 in early Parkinson disease: evidence of slowing of the functional decline.“ Arch Neurol. 2002 Oct;59(10):1541-50.
- 9 Folkers K et al., „Biochemical deficiencies of coenzyme Q10 in HIV-infection and exploratory treatment.“