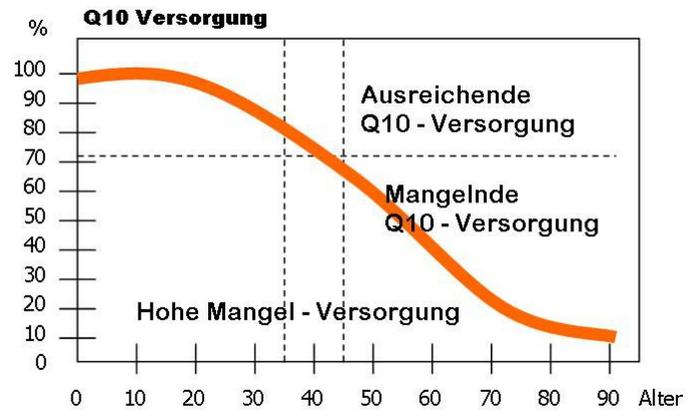


Coenzym Q10 (Ubiquinol)

Dr. med. Heinz Lüscher

Was ist Coenzym Q10?

Coenzym Q10 ist den meisten von uns aus der Werbung für Anti-Aging Produkte bekannt, darum denken viele, es handle sich nur um ein Schönheitsprodukt. Dem ist aber nicht so, denn Q10 ist ein sehr wichtiges körpereigenes Co-Enzym, das in jeder Körperzelle vorkommt (ubiquitär = überall) und einen entscheidenden Einfluss hat auf die



Bildung der universellen Körperenergie ATP (Adenosin-Tri-Phosphat) Schon bei einem Q10 Mangel von 25% entstehen Schäden an den Mitochondrien, den winzigen Zellorganellen, welche ATP bilden, was zu einem spürbaren Energieverlust führen kann. Im Laufe des Lebens nimmt die körpereigene Produktion laufend ab.

Quellen von Coenzym Q10

Q10 ist das einzige fettlösliche Antioxidans, das von unserem Körper selber hergestellt werden kann. Diese Menge ist jedoch zu gering, darum müssen wir Q10 durch unsere Nahrung ergänzen. Es gibt keine Nahrungsmittel, die viel Q10 enthalten, eine ausgewogene Ernährung ist folglich entscheidend. Am meisten Q10 enthalten Fleisch, Makrelen, Sardinen, Jungspinat, Zwiebeln und Nüsse, aber auch noch viele andere Lebensmittel. Wenn man Q10 als Nahrungsergänzung einnimmt, ist die Bioverfügbarkeit am höchsten, wenn man gleichzeitig Fette konsumiert.

Hauptwirkungen

- Antioxidativ
- Fördert die Bildung der Zellenergie ATP
- Stabilisiert die Zellwände
- Stabilisiert die Wände der Mitochondrien
- Stärkt das Immunsystem
- Schützt die Nervenzellen (neuroprotektiv)
- Schützt die Herzmuskelzellen (kardioprotektiv)

Am meisten Q10 benötigen die Organe mit hohem Energieverbrauch wie Hirn, Herz, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und beim Sport die Muskulatur.

Bei folgenden Krankheiten kann Coenzym Q10 eine vorbeugende oder heilende Wirkung haben:

- Adipositas
- ALS
- Alter über 50
- Alzheimer
- Behandlung mit Statinen oder Betablocker
- Brustkrebs unter Tamoxifen-Behandlung
- Burnout
- Chronic fatigue syndrom (chronische Müdigkeit)
- Diabetes
- Entzündungen (z.B. Arthritis)
- Fertilitätsstörungen
- Fibromyalgie
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Leistungssport
- Migräne
- Multiple Sklerose
- Niereninsuffizienz
- Paradontose
- Parkinson
- Stress

Weitere klinische Studien

Über Q10 sind auf pubmed.org über 5000 Studien veröffentlicht.

Die wichtigsten davon:

[Q10 - Effekt auf Parkinson](#)

[Q10 - Entzündungen / Genetik](#)

[Q10 - Das Immunsystem](#)

[Q10 - Gegen chronische Müdigkeit](#)

[Q10 - Für das Herz](#)