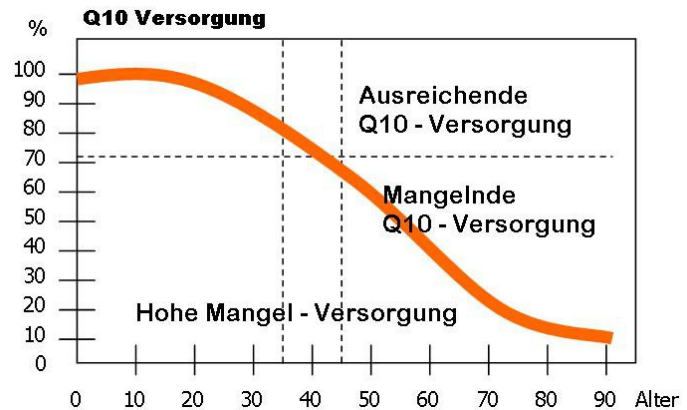


# Coenzym Q10 (Ubichinon)

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.

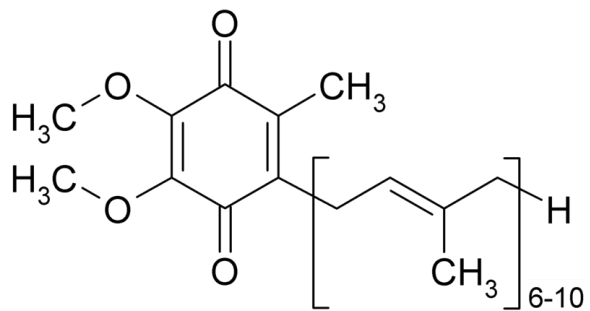
## Hauptwirkungen

- 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.

## Q10 Räuber - Medikamente

Die cholesterinsenkenden Statine (CSE-Hemmer) und Betablocker senken als Nebenwirkung den Q10-Spiegel beträchtlich, bei Statinen kann es über 50% betragen. Auch trizyklische Antidepressiva senken den Q10-Spiegel. Wer Statine einnehmen muss wegen zu hohem Cholesterin (Achtung: ein Wert unter 7,0 mmol/l ist normal und muss nicht behandelt werden, ein Cholesterinspiegel unter 5,0 mmol/l ist gefährlicher als ein zu hoher!) sollte unbedingt Q10 ersetzen um nicht langfristig zu ermüden und eventuell Muskelschmerzen zu bekommen.



## Nebenwirkungen Coenzym Q10

Q10 hat in therapeutischen Dosen bis 2400 mg/Tag keine Nebenwirkungen. Bei noch höheren Dosen, was aber therapeutisch keinen Sinn macht, kann Durchfall und Übelkeit vorkommen.

## Was ist der Unterschied zwischen Ubichinon und Ubichinol?

Ubichinol ist die reduzierte Form von Ubichinon (eine Reduktion ist eine chemische Reaktion, bei der Elektronen von einem Molekül auf ein anderes übergehen). Es handelt sich bei Ubichinol und Ubichinon um 2 Zustände einer identischen Substanz.

## Dosierung

Bei den meisten Anbietern enthalten die Kapseln oder Tabletten 50 mg Q10, es gibt auch einige höher dosierte. Eine Wirkung bei den meisten Krankheiten beginnt aber erst bei 100 mg täglich. Die Dosierung hängt ab von der Krankheit und dem jeweiligen Schweregrad und beträgt zwischen 100 und 500 mg täglich. Man muss also in der Regel relative viele Kapseln schlucken, um eine Heilwirkung zu erreichen. Aus diesem Grund empfehle ich das Produkt Q10 Vida. Das mit einem patentierten Verfahren auf lipider Basis hergestellte Q10 wird im Darm viel besser resorbiert und der Plasmaspiegel ist während 24 Stunden deutlich höher als bei andern Produkten. Bei Q10



Vida genügen darum schon 2 Kapseln pro Tag, was die Kosten für eine Q10 Therapie markant senkt.

Hier die Studie dazu:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19284181>

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](#)