

Auf die Wahl des Supplements kommt es an

Q10 und Selen schützen das Herz sehr wohl

Zum Beitrag „Halbherzige Supplemente – Die meisten Ergänzungsmittel sind aus kardiovaskulärer Sicht bestenfalls Placebos“, MT 40/18, S. 13

An MEDICAL TRIBUNE

Die angegebenen Vitalstoffe Vitamin C, Vitamin D und Kalzium sind nicht in erster Linie dazu geeignet, kardiovaskuläre Ereignisse zu vermeiden. Das Provitamin D (eigentlich kein Vitamin) kann nur im Verbund mit anderen Vitalstoffen wirksam werden.

*Nur gesund essen geht
in Großstädten nicht*

Eindrucksvoll ist die Wirkung am Herzen von Koenzym Q10 und Selen. Die doppelblind randomisierte Q-Symbio-Studie hat gezeigt, dass Menschen mit Herzinsuffizienz, die begleitend zur leitliniengerechten Therapie Q10 einnehmen, eine um 50 % reduzierte Mortalität im 2-Jahres-Follow-up haben (Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2: 641-649).

Zusätzlich gibt es eine Arbeit von Prof. Alehagen aus Schweden. In dieser randomisierten Doppelblindstudie wurden 400 ältere Schweden mit Koenzym Q10 und

Selen versorgt. Im 10-Jahres-Follow-up nahm die Mortalität um knapp 50 % ab (Alehagen U et al. PLoS One 2015; 10: e0141641). Die Ergebnisse sind sehr gut und Grundlage für derzeit mehrere Dutzend weiterer Studien.

Die Kombination von Niacin und Antioxidanzien mit Statinen ist nicht zielführend. Vielmehr müssen Statine mit Koenzym Q10 kombiniert werden, denn Statine blockieren das Q10 um 75 % und dies führt zu einer Energieverarmung des Herzens und so zur Herzinsuffizienz. Den Statinherstellern ist dies bekannt und so hat z.B. Merck schon 1993 in den USA ein Patent für eine Kombination von Statin und Koenzym Q10 erwirkt, allerdings bis heute kein kombiniertes Produkt auf dem Markt etabliert.

Es gibt etliche Studien, die eindeutig die Wirksamkeit von Vitalstoffen belegen. Der pauschalisierende Satz „Bisher konnte keine Studie ...“ ist schlichtweg falsch. Die Idee, gesundes Essen zu konsumieren, ist gut, aber in der Regel (Großstädte) nicht durchführbar. Die Vitalstoffverluste durch Lagerung liegen bei 20–50 % pro Tag.

Dr. Edmund Schmidt

Facharzt für
Allgemeinmedizin
Ottobrunn bei München.

überstreichen