

GESUND ALT WERDEN

Coenzym Q10 als Anti-Aging-Unterstützung



ANTI-AGING VERSUS WELL-AGING

Jeder Mensch wünscht es sich gesund und vital bis ins hohe Alter zu bleiben. Wir wissen alle, dass sich unser Körper im Laufe der Jahre verbraucht, die Gelenke steifer werden, die Kondition nachlässt und die eine oder andere gesundheitliche Einschränkung uns beeinträchtigen wird. Ziel ist es trotz Altern möglichst leistungsfähig und gesund zu bleiben. Das Altern verhindern ist nicht möglich.

ALTERUNG – EIN NATÜRLICHER PROZESS

Derzeit haben wir in Deutschland eine Lebenserwartung von 80 Jahren, wobei Frauen älter werden als Männer. Faktoren, auf die wir Einfluss neh-

men können, sind der Lebensstil, die Ernährung und eine optimierte Vitalstoffzufuhr. Dass Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht die Lebenserwartung reduzieren, ist allgemein bekannt. Aber auch Vitalstoffmangel und vor allem ein Defizit an Coenzym Q10 können die Lebenserwartung reduzieren, Krankheiten vorschubleisten und unser Altern deutlich beeinträchtigen.

ENERGIELIEFERANT COENZYM Q10

Coenzym Q10, auch Ubichinon genannt, ist ein sogenanntes Vitaminoid, eine vitaminähnliche Substanz, die der menschliche Körper aus Aminosäuren und B-Vitaminen zum Teil selbst herstellen kann. Die Fähigkeit der Eigensynthe-

se von Coenzym Q10 nimmt mit dem Älterwerden deutlich ab, so dass es von außen zugeführt werden muss, um die Gesundheit zu gewährleisten. Organe und Gewebe die besonders viel Energie verbrauchen, haben im Alter oftmals einen deutlich erniedrigten Coenzym-Q10-Gehalt. Dabei handelt es sich um Herz, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Nerven, Muskeln und das Immunsystem. **Ohne Coenzym Q10 ist die Energiegewinnung in der Zelle unmöglich und es kommt zum Zelltod. 95 % der erzeugten Körperenergie sind Coenzym-Q10-abhängig.**

WIE IST DIE VERSOR- GUNGSSITUATION MIT COENZYM Q10?

Der menschliche Organismus kann begrenzt und

altersabhängig Coenzym Q10 in einer gesunden Leber selbst synthetisieren. Der tägliche Bedarf an Coenzym Q10 für eine gute Energieversorgung liegt bei mindestens 60 mg, empfehlenswert sind 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)

COENZYM Q10 UND SEIN POSITIVER EINFLUSS BEIM ÄLTERWERDEN

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:

Medikamente dienen eigentlich der Gesundung von kranken Menschen, doch leider haben sie auch Nebenwirkungen. Nicht selten wird die Produktion von Coenzym Q10 im Körper gestört oder gar aufgehoben. Besonders stark ist diese Nebenwirkung bei Medikamenten aus der Gruppe der Sta-

tine. Statine senken den Cholesterinspiegel und werden vor allem bei Menschen mit Erkrankungen des Herzens oder mit hoher Neigung zu Gefäßverkalkungen verordnet. Aber gerade bei diesen Menschen wird die Lebenserwartung durch Wegfall von Coenzym Q10 massiv beeinträchtigt, denn ohne ausreichende Energie kommt es bald zu Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen und hohem Blutdruck. Eine Ergänzung mit Coenzym Q10 ist hier zwingend erforderlich (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 2x100 mg).

Herzerkrankungen:

Alle Formen der Herzerkrankungen gehen mit einem erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 einher. Möglicherweise war ein chronischer Coenzym-Q10-Mangel auch Auslöser der Herzerkrankung, so dass eine Substitution die Beschwerden deutlich lindern und wieder zu einer normalen Lebenserwartung führen kann.

Stress: 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. Geschieht dies nicht, sinkt die Lebenserwartung zum Teil erheblich. 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 ATP-Bildung erniedrigt, was zu einer Verminderung der Insulinproduktion in den insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse führt. 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 Krebserkrankungen, vor allem wenn sie mit ionisierenden Strahlen oder Chemotherapie behandelt werden, zu einem stark erhöhten Energieverbrauch, so dass die Gabe von Coenzym Q10 zwingend 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 Herz-Kreislauf-System enorm. Der Energieverbrauch steigt an und aufgrund der vielen Komplikationen nimmt die Lebenserwartung ab. Zusätzlich reduzieren die meisten Blutdruckmedikamente den Coenzym-Q10-Level. Eine alleinige Coenzym Q10-Gabe reduziert den Durchschnittsblutdruck um gut 10 % und min-

dert die Nebenwirkungen der Medikamente zur Behandlung der Hypertonie. So ist die Coenzym Q10-Gabe für Patienten mit hohem Blutdruck unerlässlich um vorzeitiges Altern zu vermeiden (z.B. BioBlutdruck von Pharma Nord)

ZUSAMMENFASSUNG

Das Altern in Gesundheit ist sehr stark von der Bereitstellung von Energie in Form von Adenosintri-phosphat abhängig. Die Energie wird in den Mitochondrien produziert, wobei dem Coenzym Q10 aufgrund seiner Fähigkeit Elektronen und Protonen zu transportieren eine zentrale Rolle zukommt. Ohne Coenzym Q10 wird Energie nicht im ausreichenden Maß den Körperzellen zur Verfügung gestellt. Die unerwünschten Folgen sind Krankheit und vorzeitiges Altern. Umso älter wir werden, umso mehr Coenzym Q10 benötigen wir für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. So gesehen ist Ubichinon der universelle Vitalstoff für gesundes Altern. ■

Zu den Autoren:

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn (Deutschland).

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

www.Energie-Lebensberatung.de
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.ensign-ohg.de

ENERGIEMANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)



PZN 4845763	Q10 Bio-Qinon Gold*	100 mg	60 Kaps.
PZN 4845651	Q10 Bio-Qinon Gold*	100 mg	30 Kaps.
PZN 4845668	Q10 Bio-Qinon Gold*	100 mg	150 Kaps.
PZN 4844717	BioActive UniQinol QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 4844746	BioActive UniQinol QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 4844812	BioActive UniQinol QH	100 mg	90 Kaps.

Lesen Sie mehr unter:
www.pharmanord.de und
 abonnieren Sie unseren Newsletter

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord

...die mit dem goldenen Mörser
 Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de