

Coenzym Q10 gibt neue Energie

Unser Herz benötigt besonders viel Energie, denn es muss permanent arbeiten und hat nie Ruhepausen. Es ist der am stärksten belastete Muskel unseres Körpers, schlägt hunderttausend Mal am Tag. Die dafür benötigte Energie wird – wie erwähnt – in den Zellen gebildet, in den sogenannten Mitochondrien. In einer Zelle des Herzens sind bis zu 11.000 Mitochondrien aktiv. Und damit sie unaufhörlich Energie herstellen, benötigen sie als Grundlage eine vitaminähnliche Substanz, das Coenzym Q10.

Als ständig aktives Organ enthält das Herz besonders viel Q10, erklärt Dr. med. Edmund Schmidt, der sich in Ottobrunn bei München seit mehr als zwanzig Jahren intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin auseinandersetzt und gemeinsam mit seiner Ehefrau Nathalie Schmidt vier Bücher veröffentlicht hat, u.a. „Vitalstoffe gezielt einsetzen“ (Schirner Verlag).

„Das Problem ist, dass wir schon ab dem 35. Lebensjahr immer weniger Coenzym Q10 produzieren“, stellt Dr. Schmidt fest. Es sei daher nicht verwunderlich, dass im Alter schon ein Mangel an diesem Coenzym „die Herzgesundheit gefährden kann“. Dr. Schmidt verweist auf eine Untersuchung des dänischen Kardiologen Prof. Svend Aage Mortensen an der Uniklinik Kopenhagen. Diese – im Vitaljournal 1/2019 größer vorgestellte – Studie konnte eine Abnahme der Sterblichkeit bei Menschen mit Herzinsuffizienz um 50 Prozent nachweisen, die allein durch Zusatz von dreimal 100 mg Coenzym Q10 am Tag erreicht wurde.

Auch durch Krankheiten, Medikamente, Dauerstress oder Sport kann die körpereigene Herstellung dieser Substanz gehemmt werden. Bei einem Mangel des Mikronährstoffs ist vor allem der Herzmuskel geschwächt. Das kann auf Dauer auch andere Organe beeinträchtigen, da sie nicht mehr mit ausreichend Blut versorgt werden können. Die Folge: Wir fühlen uns müde und erschöpft.

„Aufgrund dieser Erkenntnisse ist eine der wichtigsten Maßnahmen für unsere Herzgesundheit die ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10“, folgert Vitalstoffex-

perte Schmidt, „spätestens ab dem 40. Lebensjahr“. Über die normale Ernährung können wir allerdings kaum ausreichend von diesem Vitalstoff zu uns nehmen – man müsste zum Beispiel täglich bis zu 10 kg Brokkoli essen! Deshalb bietet sich hierfür eine Nahrungsergänzung an. Menschen über 60 Jahre profitieren von 200 mg am Tag, so Dr. Schmidt, doch bei vorhandenen Herzkrankheiten sollte man bis zu 300 mg Coenzym Q10 am Tag zuführen.

Entscheidend sei, wie hoch die Bioverfügbarkeit des Produktes ist. Die Art des Coenzym – oxidiert (Ubiquinon) oder reduziert (Ubiquinol) – sei dagegen nebensächlich, so das Expertenpaar, da beide Formen in den Mitochondrien enthalten seien und das aktive, oxidierte Coenzym Q10 kurz nach der Einnahme ohnehin in die reduzierte Form umgewandelt werde. Im übrigen sei auch das Coenzym Q10, das mit der Nahrung aufgenommen wird, die oxidierte Form. Auch seien alle großen medizinischen Studien mit oxidiertem Coenzym Q10, also Ubiquinon, durchgeführt worden, so dass dessen Wirksamkeit und Sicherheit gewährleistet ist.

Selenprodukte gibt es viele und der Kunde weiß oft nicht, was für ihn am besten ist. „Aus biochemischer und physiologischer Sicht sind organische Selenverbindungen klar im Vorteil“, befindet Dr. Edmund Schmidt. Schon aus natürlichen Quellen sei unser Organismus gewohnt, organisches Selen aufzunehmen. Es verwundere daher nicht, dass organisches Selen besser vom Körper verwertet werden kann und eine – gegenüber anorganischen Selenverbindungen – deutlich stärkende Wirkung auf unser Immunsystem hat. All dies habe dazu geführt, dass auch die europäische Behörde für Nahrungsmittelsicherheit Nahrungsergänzungen aus organischem Selen empfiehlt. Auch in flüssiger Form ist eine hohe Aufnahme des Selens erreichbar.

Selen schützt vor freien Radikalen

Neben der ausreichenden Energiezufuhr sollte das Herz auch gut gegen Infektionen geschützt sein. Damit ist nicht die Herzmuskulatur gemeint, sondern generelle und länger bestehende oder chronische Infektionen im Körper.

Wesentlich für unser Immunsystem ist die Abwehr von sogenannten freien Radikalen – von Atomen, denen chemisch ein Elektron fehlt, welches sie gerne von den Körperzellen holen, die deswegen zugrunde gehen oder zumindest schwer geschädigt werden können. Die Abwehr solcher freier Radikale ist eine der Hauptaufgaben unseres Immunsystems. Dies geschieht jeden Tag und zu jeder Sekunde und ist für unser Immunsystem sehr belastend. Daher ist es wichtig, das Immunsystem zu unterstützen, um langanhaltende Infektionen durch freie Radikale zu vermeiden.

„Für die Abwehr freier Radikale kommt dem Spurenelement Selen besondere Bedeutung zu“, sagt Ernährungsmediziner Schmidt. Er präzisiert: „21 genetisch vorgegebene Selenoproteine sorgen dafür, dass die Radikalenabwehr in allen Organen gut funktioniert.“ Das Problem sei aber, dass die Selenversorgung in Deutschland längst nicht mehr ausreicht, um effektiv in der Immunabwehr zu

sein. Nach offiziellen Angaben nimmt jeder von uns im Mittel 30 bis 35 Mikrogramm Selen am Tag zu sich. Doch selbst die deutsche Gesellschaft für Ernährung schätzt den Bedarf auf das Doppelte. Aus Erfahrungen vieler Studien aber habe sich sogar eine Zufuhr von 100 bis 200 Mikrogramm am Tag als notwendig herausgestellt.

Selenprodukte gibt es viele und der Kunde weiß oft nicht, was für ihn am besten ist. „Aus biochemischer und physiologischer Sicht sind organische Selenverbindungen klar im Vorteil“, befindet Dr. Edmund Schmidt. Schon aus natürlichen Quellen sei unser Organismus gewohnt, organisches Selen aufzunehmen. Es verwundere daher nicht, dass organisches Selen besser vom Körper verwertet werden kann und eine – gegenüber anorganischen Selenverbindungen – deutlich stärkende Wirkung auf unser Immunsystem hat. All dies habe dazu geführt, dass auch die europäische Behörde für Nahrungsmittelsicherheit Nahrungsergänzungen aus organischem Selen empfiehlt. Auch in flüssiger Form ist eine hohe Aufnahme des Selens erreichbar.

Immer wieder mal wird in der Presse gewarnt, dass sich organisches Selen anhäufen und so zu einer Vergiftung führen kann. Tatsächlich ist ein Zuviel an Selen gefährlich, aber diese hohen Mengen können durch die oben angegebenen Zufuhrempfehlungen nicht erreicht werden. Es werden auch immer wieder Paranüsse zur Deckung des täglichen Bedarfs empfohlen. Tatsächlich können drei bis vier Paranüsse den Tagesbedarf normalerweise decken. Dies aber nur, wenn die dünne Nusshaut noch vorhanden ist. Aus gesundheitlichen Gründen werden bei uns jedoch nur geschälte Paranüsse verkauft, die dadurch nicht mehr genügend Selen zur Bedarfsdeckung enthalten.

Die Kombination von organischem Selen und Coenzym Q10 (Ubiquinon) unterstützt die gesunde Herzleistung, wie eine Studie des schwedischen Kardiologen Professor Dr. med. Urban Alehagen gezeigt hat. Diejenigen, die täglich Selen mit Q10 (Ubiquinon) zuführten, hatten auch noch nach zehn Jahren eine um 50 Prozent geringere Sterberate an Herz-Kreislauferkrankungen als die Teilnehmer der Placebo-Gruppe. →

Selen in Lebensmitteln

- Fisch (Hering, Thunfisch, Rotbarsch, Makrele, Sardinen)
- Eier
- Fleisch und Innereien (Leber)
- Paranuss (möglichst mit Schale)
- Sonnenblumenkerne
- Cashewkerne
- Kokosnuss
- Haferflocken
- Reis
- Champignons, Steinpilze
- rote Linsen
- Zwiebeln
- weiße Bohnen
- Brokkoli
- Kichererbsen
- Weißkohl
- Spargel

Der Gehalt in pflanzlichen Lebensmitteln variiert je nach Anbaugbiet stark, abhängig vom Selengehalt der Böden.