



Deutscher Diabetiker Bund

Landesverband Sachsen e. V.

Ausgabe 2/2017

Mitteilungsblatt für alle Mitglieder und ihre Freunde

Aus der Arbeit des Vereins

**Weltdiabetestag
2017**



Ratgeber Kinder

**Projektstart:
Diabetes im
Klassenzimmer**



© mcold70/www.pixelio.de

Sächsische Schweiz

Ratgeber

**Bei Diabetes die
Augen im Blick
behalten!**





Gesund alt werden mit Coenzym Q10

Während unserer Recherchen für den Newsletter des DiabesNetzwerkes Sachsen sind wir im Zusammenhang mit den Alterungsprozessen und der Diabetes-Folgeerkrankung Herzinsuffizienz auf diverse Studien und Informationen um die Wirkungsweise von Q10, Chrom, B-Vitamin-Komplex, Selen und Zink gestoßen.

Wir haben uns entschieden, diese Vitalstoffe näher zu betrachten und Ihnen diesbezügliche Informationen kompakt zur Verfügung zu stellen.

In der konventionellen Medizin bestehen zu diesem Thema noch Bedenken und es fehlen verbindliche Leitlinien. Aus diesen Gründen wird den Ärzten geraten, von einer Empfehlung dieser Nahrungsergänzungsmittel Abstand zu nehmen, bis eindeutigere Forschungsergebnisse Schwarz auf Weiß auf dem Tisch liegen.

Bei unserer Recherche sind wir aber auch auf Mediziner gestoßen, die schon viele Jahre links und rechts der Spur schauen. Wir danken Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt, die uns im folgenden zum Thema Q10 die wichtigsten Informationen zusammengefasst haben.

Bettina Weiner

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 ein oder andere gesundheitliche Einschränkung uns beeinträchtigen wird. Doch unser aller Ziel ist es von schweren oder lebensverändernden Krankheiten verschont zu bleiben und im Alter noch Freude, Glück, Kraft und Lebensenergie zu verspüren.

Wir können und wollen das Altern an sich nicht aufhalten, sondern unser Ziel ist es gesund alt zu werden. Dabei spielt ein Vitalstoff, nämlich das Coenzym Q10, eine entscheidende Rolle.

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 nehmen 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 kann die Lebenserwartung reduzieren, Krankheiten Vorschub leisten und unser Altern deutlich beeinträchtigen. Doch wie entsteht der Alterungsprozess in unserem Körper überhaupt?

Im Wesentlichen ist das Altern die Folge von der abnehmenden Fähigkeit der Zellen, sich zu teilen und alle verbrauchten Körperzellen wieder zu erneuern. Ein hoher oxidativer Stress fördert zusätzlich die Zellalterung. Dieser entsteht immer dann, wenn zu viele freie Radikale gebildet werden und im Körper zu wenig Antioxidantien (vor allem Vitalstoffe) für den Abbau vorhanden sind. Freie Radikale oder Oxidantien entstehen bei jeder Atmung, sind also ein natürlicher Vorgang des Körpers. Allerdings beeinflussen auch äußere Faktoren die Entstehung freier Radikale wie Schadstoffe in der Luft, Ozonbelastung, UV-Strahlung, Pestizide, Alkohol, Rauchen, Drogen, andere Giftstoffe, Medikamente, Infektionen, Operationen und eine schlechte Ernährung.

Auch körperlicher und seelischer Stress, genauso wie Extremsport können zu vermehrten freien Radikalen und damit zu oxidativen Stress führen. Die freien Radikale sind aber nicht nur schädlich, sie erfüllen auch wichtige Aufgaben in unserem menschlichen Organismus als Waffe des Immunsystems gegen Fremdorganismen wie krankmachende Bakterien und Viren, sowie gegen körperföhllichen Krebszellen.

Entscheidend ist, dass sich aggressive Oxidantien und Antioxidantien im Organismus die Waage halten. Wichtige Antioxidantien sind Coenzym Q10, Selen, Zink, Vitamin C, Vitamin E, Betakarotin,

Polyphenole und Sulfide. Dadurch wird gewährleistet, dass wir zwar altern, aber gute Chancen haben, dabei gesund zu bleiben. In diesem System nimmt das Coenzym Q10 eine Schlüsselfunktion ein, denn es stellt zusätzlich die erforderliche Energie bereit, um den Prozess am Gang zu halten. Jeder Mensch veratmet im Laufe seines Lebens circa 17 Tonnen Sauerstoff. Davon werden eine Tonne Sauerstoff als freie Radikale aufgenommen, die der Körper wieder neutralisieren muss. Diesen energetischen Kraftakt leistet das Coenzym Q10. Mangelt es an ausreichender Energie und an Coenzym Q10 im Körper, sind vorzeitiges Altern und Krankheiten die Folgen.

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. Chemisch handelt es sich um eine Verbindung aus Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff, die in allen Körperzellen zu finden ist. Dies erklärt den Namen ubi-chinon was so viel bedeutet wie überall vorhanden. Die Fähigkeit der Eigensynthese 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 Prozent der erzeugten Körperenergie sind Coenzym-Q10-abhängig.

Die Zellorganellen, die für die Erzeugung von Energie zuständig sind, heißen Mitochondrien. Hier wird Adenosintriphosphat (ATP) gebildet, welches dann den anderen Zellorganellen als Energieträger zur Verfügung steht. Um Adenosintriphosphat zu bilden muss Energie in



Form von Elektronen aber auch Protonen übertragen werden. Diese Aufgabe übernimmt das Coenzym Q10.

95 Prozent der so erzeugten Körperenergie sind von der Elektronenübertragung durch Coenzym Q10 abhängig. Je nach Art des Organs haben die jeweiligen Organzellen viel oder wenig Mitochondrien. Besonders viel Energie wird in den Herz-, Muskel-, Gehirn-, Leber-, Nieren- und Fortpflanzungszellen benötigt. So kann eine Leberzelle gut 1000 Mitochondrien enthalten. Bedenkt man, dass der Mensch aus 10 Billionen Zellen besteht und manche Zellen bis zu 1 Billion ATP-Moleküle enthalten, die in 24 Stunden 1000 bis 1500 mal benutzt und wiederverwendet werden, erkennt man auch ohne Studium der Biochemie, die Wichtigkeit des Coenzym Q10 um ein hohes Alter bei langanhaltender Gesundheit zu erreichen.

Doch Coenzym Q10 ist nicht nur der Schlüssel zur Energieversorgung unserer Zellen, es hat auch zusätzliche antioxidative Funktionen im Fettgewebe, es stabilisiert die Zellmembran und hält diese elastisch, es verhindert die Oxidierung der Lipide in den Zellmembranen und es regeneriert Vitamin E für die Radikalenabwehr.

Wie ist die Versorgungssituation mit Coenzym Q10?

Der menschliche Organismus kann in gewissen Grenzen und altersabhängig Coenzym Q10 in der Leber selbst synthetisieren. Dies geht aber nur in der Gegenwart von den Aminosäuren Phenylalanin, Thyrosin und Methionin, Mineralien, sowie den B-Vitaminen (v.a. Folsäure und Vitamin B12). Auch muss eine normale Leberfunktion für die Eigenproduktion vorhanden sein. Bei allen Formen der Leberfunktionsstörung ist die Eigenproduktion von Q10 reduziert oder gar aufgehoben.

Selbst unter optimalen Bedingungen nimmt die Eigenproduktion vor allem in Organen mit hohem Energiebedarf ab, wie das nachfolgende Tabelle verdeutlicht:

Organ	Coenzym Q10 Wert bei		
	20 jährigen	40 jährigen	79 jährigen
Herz	100 %	68 %	42 %
Leber	100 %	95 %	83 %
Lunge	100 %	100 %	52 %
Milz	100 %	87 %	40 %
Nebenniere	100 %	76 %	53 %
Niere	100 %	73 %	65 %
Pankreas	100 %	92 %	31 %

Über die Nahrung kann nur wenig Coenzym Q10 aufgenommen werden. In der Regel nicht mehr als ein Prozent des Tagesbedarfes. Coenzym-Q10-reich sind Fleisch (Herz und Innereien), fetter Fisch, Pflanzenöle, Nüsse und Vollkorn. Veganer und Vegetarier haben hier sowohl ein Problem bei der Zufuhr und der Eigenproduktion (Vitamin B12) von Coenzym Q10.

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 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.

Stress, bestimmte Erkrankungen und die dauerhafte Einnahme von Medikamenten können den Coenzym-Q10-Bedarf stark erhöhen. Umgekehrt führt ein Absinken des Coenzym-Q10-Gehaltes im Körper um 25 Prozent zu schweren Erkrankungen, ein Teufelskreis entsteht, der zu einer starken Beeinträchtigung der Gesundheit und Lebensfreude führen kann.

Intensives Training

Natürlich ist Sport für die Gesundheit förderlich, allerdings erhöht sich auch der Energieverbrauch. Extremsportler fördern den oxidativen Stress im Körper und benötigen vermehrt Antioxidantien und Coenzym Q10. Jeder, der regelmäßig intensiv Sport betreibt sollte auf eine gute Ubichinon-Zufuhr achten und frühzeitig eine Coenzym-Q10-Ergänzung in Erwägung ziehen, denn bei einem Energiedefizit kehrt sich der positive Effekt durch Sport um und der Körper kann leicht Schaden nehmen und vorzeitig altern. Jeder ältere Ausdauer-Sportler profitiert daher enorm von Coenzym Q10.

Leberfunktionsstörungen

Die Bildung von Coenzym Q10 im Körper ist von einer normalen Leberfunktion abhängig. Ist diese nicht gewährleistet, muss dem Körper von außen Coenzym Q10 zugeführt werden, um den erhöhten Energiebedarf zu sichern. Auch ein regelmäßig, erhöhter Alkoholkonsum führt zu einer beeinträchtigten Leberfunktion und stört die Coenzym-Q10-Bildung im Körper.

Medikamente

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 Statine. 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 ausreichend Energie kommt es bald zu Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen und hohem Blutdruck.

Es ist aus medizinischer Sicht daher völlig unverständlich, wieso Menschen die Statine erhalten, nicht gleichzeitig Coenzym Q10 verordnet bekommen. Es macht schließlich keinen Sinn, auf der einen Seite den Cholesterinwert zu senken um möglichst gesund alt zu werden, aber auf der anderen Seite die



Lebenserwartung durch Verarmung der Energieproduktion deutlich zu reduzieren. Eine Ergänzung mit Coenzym Q10 ist hier zwingend erforderlich.

Mittlerweile benötigen auch sehr viele Menschen Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva und Tranquilizer. Diese Medikamente behindern stark die Coenzym-Q10-Bildung in der Leber, so dass eine Substitution von Coenzym Q10 hilft, das Therapieziel der Medikamente zu erreichen.

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.

Muskelerkrankungen

Chronische Muskelerkrankungen reduzieren die Lebenserwartung erheblich. Oft gehen diese Krankheiten mit einem Defekt der Mitochondrien einher. Wenn es zusätzlich an Coenzym Q10 mangelt, nehmen die Beschwerden zu. Eine Substitution mit Coenzym Q10 hilft den Energielevel so hoch wie möglich zu halten, die Beschwerden zu lindern und die Lebenserwartung zu steigern.

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 Insulinpro-

duktion 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 Herzkreislaufsystem 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 zehn Prozent und mindert 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.

Zusammenfassung

Das Altern in Gesundheit ist sehr stark von der Bereitstellung von Energie in Form von Adenosintriphosphat abhängig. Die Energie wird in den Mitochondrien produziert, wobei das 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.

Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt

Wir haben Ihnen eine Auswahl positiver Veröffentlichungen zusammengestellt. Sollten Sie bei Ihrer persönlichen Recherche auf Neues und Interessantes treffen, teilen Sie Ihr Wissen mit uns und senden uns einen Link via E-Mail an: ddb@medien-werbung-design.de.

https://www.heilpraktikerverband.de/images/stories/heilpraktiker/fachartikel/0615_Q10.pdf



<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/54539/Herzinsuffizienz-Coenzym-Q10-senkt-Sterblichkeit-in-Studie>



http://healthand-science.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=691:nahrungsergaenzung-mit-q10-und-selen-halbiert-das-kardiovaskulaere-mortalitaets-risiko-im-alter&catid=20&lang=de&Itemid=316



<http://www.orthoknowledge.eu/coenzym-q10/>



E-Book "Ein Gesundes Herz im Alter": http://healthand-science.eu/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=43&Itemid=309&lang=de





Interview zu Coenzym Q10 mit Herrn Dr. med. Edmund Schmidt



Lieber Herr Dr. Schmidt*, vielen Dank, dass Sie sich für uns die Zeit für ein Interview nehmen. Nach Ihrem Vortrag, gemeinsam mit Ihrer Frau, auf unserer Veranstaltung zum Weltdiabetestag, am 18. November in Pirna, wollen wir uns heute dem Thema Nahrungsergänzung mit Q10 noch einmal zuwenden.

Q10 ist ja seit längerem im Gespräch. Gelegentlich liest man in den Medien darüber. Was hat es denn mit dem Q10 auf sich?

Q10 ist eine körpereigene Substanz. Diese wird teilweise über die Nahrung aufgenommen, aber auch im Körper selbst produziert. In jeder menschlichen Zelle wird die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie (ATP) umgewandelt. Q10 ist als Coenzym daran beteiligt, über 95 Prozent der gesamten Körperenergie (ATP) wird so erzeugt.

Mehrere 100 Billionen Zellen im Körper, jede Zelle mit bis zu 11 000 Mitochondrien, sind in diesen Prozess eingebunden. So werden im Körper täglich, so unglaublich es klingt, ca. 40 Kilogramm ATP auf- und wieder abgebaut. Die Organe mit dem höchsten Energiebedarf – wie Herz, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse – weisen deshalb auch die höchste Q10-Konzentration auf. Leider wird mit

zunehmendem Alter vom Körper immer weniger Q10 erzeugt. Der Q10-Spiegel in den Zellen ist zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr am höchsten, danach fällt er. Schon ab dem 40. Lebensjahr sieht man Verluste von teilweise bis zu 50 Prozent. Leider blockieren auch Statine (Blutfettsenkler) die Q10-Produktion im Körper. Viele Patienten nehmen Statine und bewirken damit ein weiteres Sinken des Q10-Spiegels.

Es macht also Sinn, dass wir als Diabetiker auch zu diesem Nahrungsergänzungsmittel greifen, auch wenn es nicht von den Kassen übernommen wird?

Das Q10 kann helfen, die Diabetes-Medikamente zu unterstützen und so eventuell die Dosis reduzieren. Es unterstützt den Körper gegen oxidativen Stress (freie Radikale) und es erhöht den Energiehaushalt des Körpers, Diabetiker brauchen mehr Energie. Da sich die Eigenproduktion verringert macht es Sinn, zusätzlich Q10 mit der Nahrung aufzunehmen.

Worauf muss ich denn achten, wenn ich mir Q10 kaufe und es dann einnehme?

Sie sollten sich ein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen. Achten Sie auf eine hohe Bioverfügbarkeit. Da Q10 als Nahrungsergänzungsmittel deklariert ist, unterliegt es nicht den strengen Kontrollen eines Pharmaproduktes. Es gibt keine Nachweispflicht für Hersteller, was darin enthalten ist. Man sollte also schon genau hinsehen, was man kauft.

Wir haben von Pharma Nord ein Angebot für unsere Mitglieder erhalten, das den Einkauf der Produkte von Pharma Nord zum Vorteilspreis beinhaltet. Informationen dazu findet der Leser umseitig.

Pharma Nord ist ein dänisches Pharmaunternehmen und stellt Nahrungsergänzungsmittel nach den gleichen hohen Qualitätsstandards her wie ihre Arzneimittel. Ich empfehle meinen Patienten gern die Produkte dieser Firma. Wichtig zur Einnahme wäre noch, dass Sie Q10 am besten mit dem Frühstück nehmen. Es ist fettlöslich,

benötigt also Fett als Grundlage zur Verwertung und es gibt Ihnen Energie. Wenn Sie es erst abends nehmen, werden Sie vielleicht nicht schlafen können.

Sollte ich meinen Arzt informieren, dass ich zusätzlich Q10 nehme?

Das macht grundsätzlich Sinn. Ihr Arzt muss unter Umständen ja Ihre Medikamente an das Q10 anpassen. Ich sagte schon, es kann Ihre Diabetesmedikamente unterstützen, so dass vielleicht die Dosis reduziert werden kann.

Haben Sie weitere Tipps, womit ich meinen Körper und den Diabetes-Verlauf unterstützen kann?

Da gibt es sicher für jeden Diabetiker individuelle Möglichkeiten. Sie wissen es und hören oder lesen es immer wieder, Bewegung hilft viel. Natürlich kann man auch zu Nahrungsergänzung greifen. Bei Diabetes bieten sich, neben Q10, Chrom (organisch gebunden, gut resorbierbar, auch ein Angebot von Pharma Nord), B-Vitamin-Komplex, Selen und Zink an.

Darüber sollten wir vielleicht im nächsten Heft sprechen. Ich danke Ihnen sehr herzlich, dass Sie sich für uns Zeit genommen haben.

Das Interview führte Matthias Böhmer

*Herr Dr. med. Edmund Schmidt ist seit 1996 als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Herr Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Herr Dr. Schmidt ist überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren könnten und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten. Homepage: www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de und www.ensign-ohg.de



Dauerangebot von Pharma Nord:

Als Mitglied des Deutschen Diabetiker Bundes haben Sie die Möglichkeit, die Produkte der Pharma Nord GmbH zu einem Sonderpreis einzukaufen. Sie erhalten 20 % Rabatt auf alle Produkte. Dieser Rabatt ist dauerhaft gültig.



<https://www.pharmanord.de/weltdiabetestag>

Sollten Sie telefonisch, per Post oder per E-Mail bestellen, ist es wichtig, Ihre Mitgliedsnummer und folgenden Code anzugeben: **Code Dia17**

Pharma Nord GmbH
Schiffbrückstr. 6, 24939 Flensburg
Telefon: 0461 14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de

Diabetes-Filme

Was ist Diabetes? Welche Typen gibt es? Was sind die Ursachen? Wie lässt sich Diabetes verhindern? Was bedeutet Diabetes für den Alltag? Diese Fragen und viele mehr beantworten wir in der Initiative Diabetes – Nicht nur eine Typ-Frage!

In kurzen erklärenden Filmen informieren wir umfassend über die Erkrankung. Mit dieser gezielten und flächendeckenden Aufklärung möchte das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ) mit Unterstützung durch das Bundesministerium für Gesundheit einer weiteren Ausbreitung des Diabetes sowie seiner Begleit- und Folgeerkrankungen entgegenwirken und das Bewusstsein für die Erkrankung Diabetes stärken.

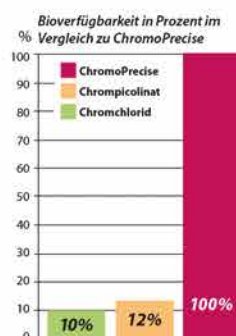


<https://diabetes-typ.de/#typen>

Was macht Ihr Blutzuckerspiegel?



Bis zu zehnmal höhere Resorption



Organische ChromoPrecise-Hefe besitzt eine höhere Bioverfügbarkeit. Nach Angaben der EFSA* wird sie bis zu zehnmal besser aufgenommen als synthetische Chromquellen wie Chrompicollinat und Chromchlorid.

*Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit überwacht die Lebensmittelsicherheit in der EU.

Zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels.

Bio-Chrom ChromoPrecise von Pharma Nord trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

ChromoPrecise ist die einzige organische zertifizierte Chromhefe in der EU und hat eine bis zu zehnfach bessere Bioverfügbarkeit als andere zugelassene Chromquellen.



+ In Apotheken erhältlich!

Qualitätsprodukte von **Pharma Nord**
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

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