

# Sağlıklı yaşlanın

## 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. Das 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 menschlichen 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 Vitamin C) 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 körperfremde 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 Sulfi-

de. 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 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% 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% der so erzeugten Körperenergie sind von der Elektronenübertragung durch Coenzym Q10 abhängig. Je nach Art des Organs haben die jeweiligen Organelemente 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 wieder-

verwendet 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 in Prozent	Coenzym Q10 Wert bei 40 Jährigen in Prozent	Coenzym Q10 Wert bei 79 Jährigen in Prozent
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 1% 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 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold von Phama Nord 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. 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% 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 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg von Pharma Nord).

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 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 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg von Pharma Nord). Zusammen mit anderen Vitalstoffen steigert Coenzym Q10 die Lebenserwartung bei Krebserkrankungen und lindert Siechtum und Schmerz deutlich.

**Arterielle Hypertonie**

Hoher Blutdruck belastet das Herz-Kreislaufsystem 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 mindert die Nebenwirkungen der Me-

dikamente 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 davon abhängig, wie viel Energie in Form von Adenosintriphosphat bereit gestellt wird. 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. Je 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** arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.



> [www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de)  
> [www.facebook.com/Vitalstoffinformation](https://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)

**Nathalie Schmidt** arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.



> [www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)  
> [www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](https://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)

Orjinal Kisel-10 kombinasyonu:

**Yaşlanana kadar sağlığını koruyun**



Mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter – die wissenschaftlich dokumentierte Rezeptur, die in der Kisel-10 Herz-Studie verwendet wurde, gibt Senioren mehr Lebensqualität.

**Selen und Zink** Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen unterstützt das Immunsystem und trägt dazu bei die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Q10 Bio-Qinon Gold** – besteht aus Weichgelatine kapseln mit 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Die Kapseln enthalten Vitamin C, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt ist schon seit mehreren Jahrzehnten eines der meistverkauften Q10 Markenprodukte der Welt. Es zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.



PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kps.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kps.
PZN 00449378	SelenoPrecise®	100 µg	60 Drg.
PZN 00449384	SelenoPrecise®	100 µg	150 Drg.
PZN 10074382	Selen+Zink*		90 Drg.
PZN 10074399	Selen+Zink*		180 Drg.

\*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E

Qualitätsprodukte von **Pharma Nord**  
...die mit dem goldenen Mörser  
Kostenlose Hotline: 0800-1122525. [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)

Lesen Sie mehr unter: [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de) und abonnieren Sie unseren Newsletter