

Coenzym Q₁₀ stabilisiert das kranke Herz und schützt den Cholesterinstoffwechsel

Nach wie vor sind in Deutschland Herzerkrankungen immer noch die Todesursache Nummer Eins trotz steigender Medikamentenausgaben. Nach einem Herzinfarkt sterben etwa 27 bis 44 % der Patienten innerhalb eines Jahres und 23 bis 30 % der Überlebenden werden im Laufe ihres Lebens einen weiteren Herzinfarkt erleiden. Ist das Herz erst einmal vorbelastet, steigt die Wahrscheinlichkeit in den nächsten drei Jahren ein weiteres Herzereignis zu bekommen stark an. Doch anstatt alle Fakten zu analysieren konzentriert sich die derzeitige Therapie bei Herzerkrankungen sehr stark auf die Senkung des *verteufelten* Cholesterinspiegels. Dieser wird als schädlich und gefährlich bezeichnet und scheint der Hauptrisikofaktor für Herzerkrankungen zu sein.

Wir brauchen Cholesterin für unsere Gesundheit

Cholesterin ist eine **lebenswichtige Substanz**, die wir für viele Vorgänge in unserem gesamten Organismus benötigen. Es ist wichtig für den Aufbau der Zellwände, für Stoffwechselforgänge im Gehirn, für die Fettverdauung und Hormonbildung (Östrogene, Testosteron, Stresshormon Cortisol), sowie an der Bildung von Vitamin D. Somit verwundert es, bei der hohen Einnahme an choleste-

rinsenkenden Medikamenten nicht, dass 80 % der deutschen Bevölkerung einen **Vitamin-D-Mangel** aufweisen und unter vielen Nebenwirkungen durch eine cholesterinsenkende Therapie leiden (z. B. Muskelschmerzen, Störungen der Leber- und Nierenfunktion, Grauer Star der Augen). Statistiken zeigen, dass fast fünf Millionen Deutsche Cholesterinsenker einnehmen, jedoch nur etwa 2 Millionen diese wirklich medizinisch benötigen, der Rest bekommt sie zur Laborkosmetik. Gefährlich für die Gefäße wird das Cholesterin nur, wenn es durch freie Radikale angegriffen wird. Die Radikale werden am einfachsten durch bestimmte Vitalstoffe neutralisiert, wie z. B. Vitamin C, E, Betakarotin, Selen und Zink (z. B. Selen + Zink Pharma Nord).

Coenzym Q₁₀ (Ubichinon) und seine Bedeutung für unser Herz

Unser Herz ist der am stärksten belastete Muskel im Körper des Menschen und muss 60- bis 80-mal pro Minute schlagen. Eine gesicherte Energiegewinnung ist für unsere Herzmuskelzellen wichtig. Zur Sicherstellung dieser gewaltigen Energiemengen ist Coenzym Q₁₀ notwendig, welches ab dem 35. Lebensjahr nicht mehr ausreichend vom Körper gebildet wird und über die Nahrung zugeführt werden muss. Durch Cholesterinsen-

ker wird die Coenzym Q₁₀-Bildung zusätzlich blockiert und es kommt zum Mangel und den typischen Medikamentennebenwirkungen (Muskelschmerzen, Herzschwäche, Rhythmusstörungen des Herzens). Idealerweise sollten beim Gesunden 60–100 mg Coenzym Q₁₀ (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold) ab dem 35. Lebensjahr täglich zugeführt werden. Bei Herzkranken empfiehlt sich eine tägliche Dosis von 200 mg.

Vitalstofftherapie bei Herzerkrankungen

In etlichen Studien aus den vergangenen 20 Jahren konnte nachgewiesen werden, dass eine Kombination von **200 µg Selen und 200 mg Coenzym Q₁₀** zusammen mit anderen Antioxidantien (Vitamin C, E, A) die Sterblichkeit an Herzerkrankungen um bis zu 50 % senken kann. Ist die Versorgung mit Q₁₀ dauerhaft sichergestellt, verursachen auch Cholesterinsenker keine Nebenwirkungen. Medikamente zur Reduktion des Cholesterinspiegels sollten aber erst dann zum Einsatz kommen, wenn natürliche Cholesterinsenker nicht ausreichen.

Folgende Vitalstoffe senken nebenwirkungsfrei den Cholesterinwert

- Vitamin C (z. B. Bio-Vitamin C)
- Nikotinamid (Niacin oder auch Vitamin B3 genannt)

- Pantothenensäure (Vitamin B5)
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. Omega-3 Naturell oder Bio-Marin Plus)
- Flavonoide (Sekundärer Pflanzenstoff, Blütenfarbstoff)
- 60 % der bisher bekannten Pflanzenbegleitstoffe

Neben dem Herzinfarktrisiko durch Ablagerungen in den Gefäßen, ist auch die Herzschwäche lebensbedrohlich. Professor Mortensen und sein Team von der Universitätsklinik Kopenhagen konnten in der Q-Symbio-Studie nachweisen, dass die regelmäßige Einnahme von Coenzym Q₁₀ (Q10 Bio-Qinon Gold) die Zahl der Todesfälle durch Herzschwäche um nahezu 50 % senken kann. Dieses Ergebnis war so auffällig, dass die Studie auch in amerikanischen kardiologischen Fachzeitschriften publiziert wurde.

Nathalie und
Dr. med. Edmund Schmidt

Weitere Informationen zu den Autoren unter:

www.energie-lebensberatung.de
oder
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de

Facebook Seite der Autoren:

[www.facebook.de/
vitalstoffinformation](https://www.facebook.de/vitalstoffinformation)