

COENZYM

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 cholesterinsenkenden 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 Cholesterinsenker 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.

Q10

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)
- Pantothersäure (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. ■

Dr. med. Edmund Schmidt

Herr Dr. 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.



Nathalie Schmidt

Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinieren Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher.



Sie hat mit Dr. Schmidt vier Bücher zu Vitalstoffen veröffentlicht und zusätzlich sieben Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen. Dazu kommt noch ein Jugend Fantasybuch.

Weitere Informationen zu den Autoren und Kursangeboten zum zertifizierten Vitalstofftherapeuten/-in unter: ► www.energie-lebensberatung.de oder ► www.praxis-schmidt-ottobrunn.de ► www.ensign-ohg.de ► www.facebook.de/vitalstoffinformation

KOENZİM Q10

hasta kalbi stabilize ederken kolesterol metabolizmasını da korur.

Eskiden olduğu gibi Almanya'da kalp hastalıkları, artan ilaç harcamalarına rağmen hâlâ bir numaralı ölüm nedenidir. Bir kalp krizinden sonra hastaların %27 ilâ %44'ü bir yıl içinde ve hayatta kalanların %23 ilâ %30'u hayatlarında bir kalp krizi daha yaşayacaklar. Kalbe bir kez yüklenildi mi gelecek üç yıl içinde bir kalp olayının yaşanması olasılığı özellikle artar. Ama bütün olguları analiz etmek yerine şimdiki kalp hastalıkları tedavisi şeytani kolesterol seviyesinin düşürülmesine epey odaklanıyor. Bu olgu zararlı ve tehlikeli olarak adlandırılırken kalp hastalıklarında ana risk faktörü gibi görünür.

Sağlığımız için kolesterole ihtiyacımız var

Kolesterol, organizmamızın tamamında birçok işlem açısından ihtiyaç duyduğumuz hayati önemde bir maddedir. Hücre duvarlarının oluşumu, beyindeki metabolizma işlemleri, yağ sindirimi ve hormon oluşumu (östrojen, testosteron, stres hormonu kortizol) ve D vitamini oluşumu için önemlidir. Bu nedenle yüksek miktarda kolesterol düşürücü ilaçların alımında Alman halkının %80'inde D vitamini eksikliğinin görülmesi ve kolesterol düşürücü tedavi nedeniyle birçok yan etkinin görülmesi (örn. kas ağrıları, karaciğer ve böbrek bozukluğu, gözlerde katarakt) şaşırtıcı değildir. İstatistikler, neredeyse beş milyon Almanın kolesterol düşürücü ilaç kullandığını, ama ancak yaklaşık 2 milyonunun gerçekten bunlara ihtiyacı olduğunu gösterir, kalanlar laboratuvar değerlerini düzeltmek amaçlıdır. Kolesterol ancak serbest radikaller tarafından saldırıya uğradığında damarlar açısından tehlikeli hale gelir. Radikaller, örn. C, E vitamini, Betakarotin, Selenyum ve çinko (örn. Selen+Zink Pharma Nord) gibi belli mikro besinlerce en kolay biçimde nötralize edilirler.

Koenzim Q10 (Ubiquinone) ve kalbimiz için önemi

Kalbimiz insan vücudunun en güçlü biçimde zorlanan kasıdır ve dakikada 60 - 80 kere çarpmalıdır. Kalp kas hücrelerimiz için enerji kazanımının garantili olması önemlidir. Bu devasa enerji miktarlarının garantilenmesi açısından, 35 yaşından sonra vücut tarafından yeterli miktarda üretilmeyen ve besinle eklenmesi gereken Koenzim Q10 gereklidir. Koenzim Q10 oluşumu, kolesterol

düşürücüleriyle ilaveten engellenir ve kolesterol eksikliğine ve tipik ilaç yan etkilerine (kas ağrıları, kalp yetmezliği, kalp ritim bozuklukları) yol açılır. İdeal olarak 35. yaştan itibaren sağlıklı kişiler günde 60 - 100 mg Koenzim Q10 (örn. Q10 Bio-Qinon Gold) almalıdır. Kalp hastalarında günlük 200 mg'lık bir doz önerilir.

Kalp hastalıklarında mikro besin terapisi

Geçmiş 20 yılda yapılan sayısız araştırmada 200 µg Selenyum ve 200 mg Koenzim Q10 ile diğer antioksidanların (C, E, A vitamini) kombinasyonu kalp hastalıkları sonucu ölüm sayısının %50 oranında düşürülebildiği kanıtlanmıştır.

Q10 tedariki kalıcı olarak garantilenmişse kolesterol düşürücüler yan etkilere yol açmazlar. Ne var ki kolesterol seviyesini düşüren ilaçlar ancak doğal kolesterol düşürücüler yetersiz olduğunda kullanılmalıdır.

Aşağıdaki mikro besinler kolesterol değerini yan etki göstermeden düşürürler

- C vitamini (örn. Bio-Vitamin C)
- Nikotinamid (diğer adıyla Niacin veya B3 vitamini)
- Pantotenik asit (B5 vitamini)
- Omega-3 yağ asitleri (örn. Omega-3 Naturell veya Bio-Marin Plus)
- Flavonoidler (ikincil bitkisel madde, çiçek boyar madde)
- Şimdiye kadar bilinen bitkisel eşlik maddelerinin %60'

Damarlarda birikintiler nedeniyle kalp krizi riskinin dışında kalp yetmezliği de hayati tehlike barındırır. Kopenhagen Üniversitesi Kliniği'nden Profesör Mortensen ve ekibi, Q-Symbio Araştırması'nda düzenli olarak Koenzim Q10 (Q10 Bio-Qinon Gold) alımının kalp yetmezliği kaynaklı ölüm sayısının neredeyse %50 düşürülebildiğini kanıtlayabilmiştir. Bu sonuç o kadar dikkat çekiciydi ki araştırma Amerikan uzman kardioloji dergilerinde bile yayınlandı. ■

Nathalie ve Dr. med. Edmund Schmidt
Yazarlar hakkında daha fazla bilgi için:

► www.energie-lebensberatung.de veya

► www.praxis-schmidt-ottobrunn.de

Yazarların Facebook sayfası:

► www.facebook.de/vitalstoofinformation

► www.ensign-ohg.de

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 Weichgelatinekapseln 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

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