



November 2017 | 2,80 €

# aktiv & jung

zeitlos gut leben

## FIT & VITAL

Herbstlicher  
Gaumenschmauß

## BEAUTY

Perfekte  
Foundation

## FITNESS

YOGA – Geist  
und Bewegung

## WOHNEN

Komfort im Bad

## REISEN

Flusskreuzfahrten  
mit Land in Sicht

TOP-THEMA:

# HOMÖOPATHIE

Globuli, Tabletten und Tropfen





# Gesund Alt werden

Coenzym Q10 ist den meisten Menschen als das Anti-Aging Mittel schlechthin bekannt. Doch mittlerweile wurde das Coenzym Q10 von der Wissenschaft in vielerlei Hinsicht unter die Lupe genommen. In Q10 steckt offenbar weitaus mehr, als nur ein Anti-Falten Mittel. Das Coenzym Q10 wird von jeder Zelle unseres Körpers benötigt, um die Energieversorgung sicherzustellen. Q10 aktiviert das Immunsystem, stärkt das Herz und die Nerven und steigert sogar die Fettverbrennung.

## Coenzym Q10 in unserem Körper

Q10 steht auch im Zusammenhang mit einer Senkung von Bluthochdruck und der Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil es das Herz stärkt. Und auch in der Medizin, als begleitende Therapiemaßnahme, wird das Coenzym eingesetzt. So kann es unter anderem bei Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Migräne, Morbus Parkinson, Diabetes, oder Demenz helfen. Nach wie vor zählen in Deutschland Herzerkrankungen immer noch zur häufigsten Todesursache, trotz steigender Medikamentenausgaben. Ist das Herz erst einmal vorbelastet, steigt die Wahrscheinlichkeit in den nächsten drei Jahren ein weiteres Herzereignis zu bekommen stark an.

## Q10 für Leistungskraft

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 hilfreich, 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 (wie Muskelschmerzen, Herzschwäche, Rhythmusstörungen des Herzens). Idealerweise sollten beim Gesunden 60 – 100 mg Coenzym Q10 ab dem 35. Lebensjahr täglich zugeführt werden.

## Wann brauche ich Q10?

In der Regel produziert der Körper selbst ausreichend Q10 und es wird zudem über die Nahrung aufgenommen. Allerdings

lässt die Produktion des körpereigenen Q10 mit zunehmenden Alter stark nach, weshalb sich eine regelmäßige Einnahme von zusätzlichem Q10 ab dem 30. oder spätestens ab dem 40. Lebensjahr empfiehlt. Eine einseitige oder ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel oder der übermäßige Genuss von Alkohol und Zigaretten, können außerdem dazu führen, dass dem Körper nicht mehr genügend Q10 zur Verfügung steht. Dann ist es ganz wichtig einen Mangel zu vermeiden oder auszugleichen.

## Cholesterin und Q10

Cholesterin ist eine lebenswichtige Substanz, die wir für viele Vorgänge in unserem gesamten Organismus benötigen. Es ist wichtig für den Aufbau der Zellwände, für Stoffwechselfvorgänge im Gehirn, für die Fettverdauung und Hormonbildung, sowie an der Bildung von Vitamin D. Statistiken zeigen, dass fast fünf Millionen Deutsche Cholesterinsenker einnehmen, jedoch nur etwa 2 Millionen diese wirklich medizinisch benötigen. 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)

Autoren: Dr. med. Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt,  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)

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.



# ENERGIEMANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10

DE\_Q10\_Ad\_AktivundJung\_210x280\_1117



## Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)

PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg
PZN 11077655	BioActive UniQinol QH	30 mg
PZN 11077649	BioActive UniQinol QH	100 mg
PZN 11077632	BioActive UniQinol QH	100 mg



+ In Apotheken erhältlich

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