



# MEDIZINISCHER FORTSCHRITT

## Plötzlicher Herztod

Neue US-Studie: Jeder fünfte ungeklärte Todesfall könnte genetische Ursachen haben.

Seite 6

## Telemedizin

Wie Telemonitoring und Wearables Menschen mit Herzkrankheiten helfen können.

Seite 10

## Prostatakrebs

Innovative Therapien: So wird der Tumor gezielt mit Seeds von innen bestrahlt.

Seite 11

April 2022

EINE PUBLIKATION DES REFLEX VERLAGES

[www.gesunder-herz-kreislauf.de](http://www.gesunder-herz-kreislauf.de)

**REFLEX**  
Verlag



# „Vitalstoffe sind essenziell für die Herzgesundheit“

HERZINSUFFIZIENZ | IM GESPRÄCH MIT MARK KRÜGER



Das Herz profitiert von einer guten Energieversorgung und vom Schutz vor latenten Infektionen der Blutgefäße. Mit welchem Vitalstoff dies besonders gut gelingt, verrät der Allgemeinmediziner Dr. med. Edmund Schmidt aus Ottobrunn.

Welcher Vitalstoff spielt für die Herzgesundheit eine prominente Rolle? Coenzym Q10, denn es ist ein wesentlicher Faktor für die Energiegewinnung in den sogenannten Mitochondrien. Diese befinden sich in jeder unserer rund 80 Billionen Körperzellen. Eine Herzzelle kann bis zu 11.000 Mitochondrien beinhalten. Typisch ist, dass sie sehr anfällig sind für oxidativen Stress und Infektionen. Oxidativer Stress kann die Energieversorgung der Zellen massiv stören. Dadurch können die Immunzellen völlig funktionslos werden. Herzzellen können absterben und somit auch die Herzleistung. In der Folge kann es aufgrund einer Infektion zu einer Herzinsuffizienz kommen. Ein Mangel sollte daher vermieden werden.

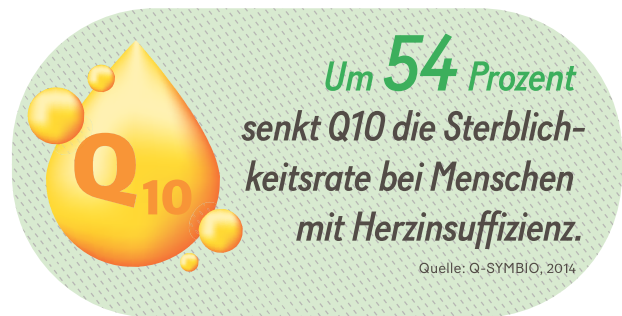
Lässt sich denn über die Ernährung eine ausreichende Zufuhr von Q10 gewährleisten? Nein, da es sich beim Coenzym Q10 um eine körpereigene



Leistungssportler brauchen aufgrund ihres höheren Energiebedarfs zusätzliches Q10.

Substanz, ein sogenanntes Vitaminoid, handelt. Der Körper produziert es jedoch nur etwa bis zum 40. Lebensjahr. Danach wird es essenziell und sollte regelmäßig ergänzt werden. Aber auch jüngere Menschen mit hohem Energiebedarf, wie zum Beispiel Leistungssportler, und Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems können von einer Coenzym-Q10-Gabe profitieren.

Gibt es denn Belege dafür, dass die Q10-Gabe tatsächlich zu einer besseren Herzgesundheit beiträgt? Ja, das belegen die schwedische KiSel-10-Studie und die dänische Q-SYMBIO-Studie. Bei dieser erhielten Senioren mit Herzinsuffizienz Nahrungsergänzungsmittel mit Selenhefe in pharmazeutischer Qualität und Coenzym Q10. Sie wiesen einen leistungstärkeren Herzmuskel auf und waren seltener von schweren kardialen Ereignissen betroffen als die Placebo-Gruppe. Zudem sank bei ihnen die kardiovaskuläre Sterblichkeit um 54 Prozent, und die Lebensqualität verbesserte sich signifikant.



Sollte die behandelnde Ärztin, der behandelnde Arzt über die Einnahme informiert werden? Es ist immer sinnvoll, über alle stattfindenden Therapien zu informieren. Menschen, die Blutverdünner vom Cumarin-Typ einnehmen, müssen wissen, dass sich der Bedarf an diesem Medikament vermindern kann. In diesem Fall muss der jeweilige Arzt über die Einnahme von Q10 im Bilde sein, um ungewollte Blutungen bei Betroffenen zu vermeiden.

Worauf muss ich beim Kauf von Q10 achten? Da Nahrungsergänzungsmittel nicht amtlich überprüft werden, ist es wichtig, auf ein Q10-Produkt mit nachgewiesener Bioverfügbarkeit zu achten. Es sollten Produkte gewählt werden, die eine nachweislich gute wissenschaftliche Dokumentation, Wirksamkeit und Sicherheit gewährleisten. □

Anzeige

## Die Rezeptur für mehr Energie

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



+ In Apotheken erhältlich

### Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B<sub>2</sub>, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt

PZN 13881628  
Q10 Bio-Qinon Gold® 100 mg 150 Kaps.

PZN 00787833  
Q10 Bio-Qinon Gold® 100 mg 60 Kaps.

PZN 01541525  
Q10 Bio-Qinon Gold® 100 mg 30 Kaps.

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

DE\_010\_A4\_FrankfurtAllgemeine\_T12x195\_0222

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