



Foto: © Sigrid Reßmann

Q-Enzym 10

gilt als eines der
wichtigsten
Nahrungsergänzungsmittel

Das Coenzym Q 10 ist für die natürliche Energieproduktion im Körper von immenser Bedeutung, und kann nur schwer über die Nahrungsmittel aufgenommen werden

Q10 ist streng genommen, kein vollständiges Enzym, sondern eine vitaminähnliche Substanz, die sich mit bestimmten Eiweiß-Molekülen zu Enzymen verbindet. Q10 kann nur schwer über Nahrungsmittel aufgenommen werden und wird durch Lebensmittelkonservierung zerstört.

Coenzym Q10 ist wichtiger Elektronen- und Energieüberträger in der Atmungskette der einzelnen Zelle. Eine weitere wichtige Wirkung des Coenzym Q10 besteht in der Funktion als Radikalfänger. So wird durch die Neutralisation freier Sauerstoffradikale die Zellmembran und der Zellkern vor der schädigenden Wirkung geschützt.

Der Bedarf an Coenzym Q10 kann im Normalfall durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Vorzuziehen sind hierbei Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Coenzym Q10 und die schonende Lebensmittelbehandlung. Weil jedoch die Versorgung mit Mikronährstoffen in den meisten Bevölkerungsgruppen unzureichend ist (Fastfood und Kantinenessen), sollte Q10 zusätzlich genommen werden.

Wer zusätzliches Q-Enzym 10 benötigt

Q10 stellt den benötigten Bedarf, vor allem in Zeiten körperlicher Belastung, bei Patienten nach einem **Schlaganfall** oder einem **Herzinfarkt** »



Foto: © CHECK / Pixello

Q-Enzym 10 in der Nahrung

Folgende Lebensmittel haben einen hohen Gehalt an Q10: Mais, Sojabohnen, Nüsse, Fleisch (Geflügel, Schweine- und Rindfleisch), Fisch (Sardinen, Makrelen), Spinat, Brokkoli, Soja-, Sesam- und Rapsöl.

sicher. Es ist besonders zur Vorbeugung degenerativer **Herzerkrankungen**, wie zum Beispiel der Herzinsuffizienz bei Menschen mittleren Alters, zu empfehlen.

Einen Q10-Mangel haben besonders oft Schwangere, Stillende, Säuglinge, alte Menschen, Menschen unter körperlicher Belastung, wie Leistungssportler und Schwerarbeiter, gestresste Personen und strenge Vegetarier. Auch Patienten, die langfristig Medikamente wegen einer Krankheit einnehmen müssen, haben einen höheren Bedarf.

Besonders aber mit Sauerstoffradikalen extrem belastete Menschen, wie Raucher und Personen mit Ernährungs- und Vitaminmangel, wie Senioren in Altenheimen, sollten zusätzlich mit Q10 versorgt werden.

Energetische Defizite beheben

Weil bei einem Q10-Mangel die Funktionsfähigkeit der Organe durch das energetische Defizit beeinträchtigt werden kann, ist eine Ergänzung über die normale Nahrung selten ausreichend.

Deshalb sollte der Mangel an Q10 zunächst schnell durch die Einnahme von flüssigem Q10 über das Q10-Spray behoben werden.

In vielen europäischen Ländern wird deshalb eine zusätzliche tägliche

Einnahme von 10 bis 30 Milligramm Coenzym Q10 empfohlen.

Spray ist eine effiziente Einnahmemöglichkeit

Der wieder hergestellte normale Q10-Spiegel, der bei Gesunden zwischen 0,8 bis 1,0 mcg/ml im Blut beträgt, kann dann durch die weitere Aufnahme von Q10 über die Mundschleimhaut aufrecht erhalten werden.

Insgesamt nimmt der Körper das Q10 in Form des „Sprays“ um ein Vielfaches besser und schneller auf, als aus den herkömmlichen Q10-Präparaten, die meistens in Form von Tabletten angeboten werden. Denn deren Resorbierbarkeit (Nutzung) aus dem Darm und damit auch die ausreichende Aufnahme in das Blut, ist mehr als fraglich. Durch die schnelle Resorption mit dem Q10-Spray können plötzlich auftretende Q10-Defizite sofort überbrückt werden, wie sie beispielsweise bei physischer oder psychischer Belastung auftreten.

In Q10-Spray sind keine künstlichen Aromen, keine Konservierungs- und/oder Farbstoffe enthalten

Bisherige Erfahrungen zeigen, dass auch bei jahrelanger Anwendung in hoher Dosierung, wie täglich 100 mg, keine unerwünschten Wirkungen beobachtet wurden.

Das normalerweise in Wasser nicht lösliche Q10 konnte zu einem, ei-

Wenn eine genügende Menge des Q10 nicht über die Nahrung aufgenommen wird, gibt es die Möglichkeit, diesen Mangel durch die Einnahme von flüssigem Q10 über das Q10-Spray zu beheben

Foto: © Sigrid Roßmann

gens patentierten Verfahren der Firma Sedamed/Schweiz dahingehend entwickelt werden, dass es ohne zusätzliche Hilfsstoffe jetzt möglich ist, über die Schleimhaut in der Mundhöhle aufgenommen zu werden.

Eindeutiger Vorteil dieses Verfahrens ist, dass unter dem Zusatz von Vitamin E und Nachtkerzenöl, die Lösung durch die Mundschleimhaut eingeschleust wird und im Vergleich zum Ausgangswert, bereits nach rund 45 Minuten in einen um dreißig Prozent höheren Blutplasmawert mündet.

Q10 als Anti-Aging

Menschen, die sich im Alter noch eine bestimmte Vitalität bewahren und auch sogenannten Abnutzungserscheinungen vorbeugen wollen, können das über die zusätzliche Versorgung mit Q-Enzym 10 erreichen.

Mit zunehmendem Alter lässt eben nicht nur die natürliche Q10-Produktion immer mehr nach, auch die Zellerneuerung verlangsamt sich erheblich. In der Folge müssen die Zellen mit immer weniger Q10 immer länger ihren Dienst tun.

Diesem altersbedingten Prozess kann durch die Zuführung von Q10 wirksam begegnet werden

Cholesterinspiegel und Q10

Ein besonderes Problem stellen Patienten mit einem erhöhten Cholesterinspiegel im Blut dar. Besonders dann, wenn sie zur Therapie *Statine*, eine Gruppe von Cholesterinsenkillern, einnehmen. Denn die körpereigene Synthese (Herstellung) von Q10 und Cholesterin ist – bis auf die letzten Schritte – völlig identisch.

Mit der durch *Statine* verminderten Bildung von Cholesterin geht deshalb auch fast immer ein Q10-Mangel einher.

Möglicherweise lassen sich einige der zahlreichen Nebenwirkungen der *Statine* durch einen Q10-Mangel erklären und durch Q10-Zufuhr verhindern.

Q-Enzym 10 kann die Vitalität und die Lebensqualität von vielen Menschen verbessern und ihre Gesundheit unterstützen.



Foto: Nina Schlieske

Q10-Bedarf bei Übergewicht

Neueste Studien belegen auch, dass der Q10-Spiegel im Gewebe adipöser (fettleibiger) Menschen, verglichen mit denen von normalgewichtigen Personen, deutlich niedriger ist.

So ist es im Umkehrschluss ratsam, diesen Level auszugleichen, damit der Körper nicht (vergeblich) versucht, den Bedarf über Nahrung zu decken.

Hierfür greift tatsächlich das Motto: „Kleine Anwendung – große Wirkung!“

Interessierte Leser erhalten weitere Informationen bei: LoLaFe PLUS, Tel.: +49 (0)4503/707527 Fax: +49 (0)4503/707529 E-Mail: kontakt@lolafe.de Internet: www.q10.aktiv.de www.lolafe.de

Sedamed Health Care AG Zürich Member European Chamber of Economics Switzerland Tel.: +41 44 4506960 Fax: +41 44 4506961 E-Mail: sedamed@gmx.de sedamed@gmx.ch Internet: www.sedamed.ch sedamed@gmx.ch Wissenschaftlicher Beirat: Prof. Dr. Enno Freye