

Coenzym Q10 – Warum es für unsere Gesundheit so wichtig ist (Teil 4)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute folgt Teil 4 des Artikels zu Coenzym Q10, den Frau Regina Garloff für uns geschrieben hat.

Wenn Sie die bisher veröffentlichten Briefe nachlesen möchten:

[Link zu Teil 1](#)

[Link zu Teil 2](#)

[Link zu Teil 3](#)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion von Nature Power

Stress als Räuber von Coenzym Q10

Jede negative Art von Stress, auch als Distress bekannt, führt auf Zellebene zu oxidativem Stress, es bilden sich vermehrt freie Radikale. Berufliche und emotionale Belastungen, Schlafmangel und das Einwirken von Schadstoffen sowie ungesunde Lebensgewohnheiten wirken sich hier aus, wobei häufig Kopfschmerzen als erstes Anzeichen gelten.

Der Organismus benötigt dafür zusätzliche Energie, was auch seinen Coenzym-Q10-Verbrauch steigert.

Bei Stressbelastung steigert der Körper seine Produktion der Stresshormone Kortisol und Adrenalin. Als Folge erhöhen sich Herzfrequenz, Blutdruck, Stoffwechsel und Körperaktivität. Es bilden sich dadurch viele freie Radikale, die der Körper mit Q10, Vitamin C und anderen Antioxidantien unschädlich machen muss.

Wenn bestehende Spannungen nicht abgebaut werden, bleibt ein Stau der Stresshormone bestehen, die zu vermehrter Bildung freier Radikale führen und damit auch das Immunsystem schwächen. Dabei wirkt Stress umso zerstörerischer, je mehr das Abwehrsystem bereits geschwächt ist. Diese Schäden äußern sich als Bluthochdruck, Magengeschwür,

Herzrhythmusstörung oder Herzinfarkt.

Krankheiten entstehen im Laufe der Zeit durch viele krankmachende Faktoren, an denen stets freie Radikale beteiligt sind.

Coenzym Q10 für starke Abwehrkräfte

Ein intaktes Immunsystem schützt uns vor Viren, schädlichen Bakterien, Giften und anderen ungünstigen Einflüssen, so dass wir nicht erkranken und Verletzungen schneller heilen. Dabei entdecken spezielle Blutzellen schädliche Fremdstoffe und beseitigen sie. Das Immunsystem benötigt für seine Aufgaben viel Energie und somit auch viel Q10. Bei Belastungen treten vermehrt freie Radikale auf, woraufhin der Organismus sein Coenzym Q10 und andere Antioxidantien mobilisiert und sie dorthin bringt, wo sie gebraucht werden, um Schäden an Zellen abzuwehren. Da ein kranker Körper mehr Energie benötigt als ein gesunder, braucht er auch reichlich Q10. Reicht die Menge dieser Substanz nicht aus, wird die Immunfunktion insgesamt geschwächt, ist davon genug vorhanden, werden die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Mit zunehmendem Alter vermindert sich die Widerstandskraft noch zusätzlich durch die geringere Eigenproduktion von Q10. Man nimmt an, dass dies die Ursache für das häufigere Auftreten bestimmter Krebsarten im Alter ist.

Ein genügend hoher Q10-Spiegel erhöht die Durchlässigkeit der Zellwände, so dass die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt werden und Abfallstoffe sie rascher verlassen können. Auch wird dadurch die Wirkung von Medikamenten erhöht, so dass weniger für den erwünschten Effekt gebraucht wird, was zudem die Nebenwirkungen reduziert.

Der Q10-Forscher Professor Dr. Karl Folkers brachte es folgendermaßen auf den Punkt: „*Meine Zielsetzung: Coenzym Q10 soll vorbeugend genutzt werden.*“

Wichtig ist, dass der Coenzym-Q10-Spiegel im Blut stets hoch genug ist, um die Abwehrkräfte zu stärken und die Alterung zu verlangsamen.

Coenzym Q10 und sportliche Leistung

Menschen, die viel Sport treiben, gehören zu dem Personenkreis, der häufig unter Antioxidantienmangel leidet. Intensive Körperaktivität vergrößert Stoffwechselgeschehen und Sauerstoffverbrauch, damit werden automatisch mehr freie Radikale gebildet, die ihrerseits mehr Q10 verbrauchen.

Regelmäßige Bewegung fördert zwar die Eigenproduktion von Q10, wird Sport jedoch zu extrem betrieben, verbrauchen die Muskeln auch sofort wieder das zusätzlich gebildete Q10. Man sollte genügend Erholungsphasen einbauen und durch Nahrungsergänzung Coenzym-Q10-Reserven aufbauen, was wiederum die sportliche Leistung steigern hilft, belegt durch eine hohe Anzahl wissenschaftlicher Untersuchungen.

Der Forscher Littarru hat beispielsweise herausgefunden, dass die Coenzym-Q10-Konzentration in den Mitochondrien von Herzgewebe bei älteren Versuchstieren durch regelmäßiges Training sich um 41 Prozent erhöhte. Bei Bewegung bewährt sich demnach das Motto: Mäßig aber regelmäßig!

Vorstehende Erkenntnisse bedeuten für uns:

- Körperliche Bewegung regt die Eigenproduktion von Coenzym Q10 an
- Im Alter sinkt die Eigenproduktion von Q10 nicht ab, wenn man sich körperlich fit hält und genügend von den anfangs genannten Baustoffen zur Verfügung hat
- Bei starken körperlichen Aktivitäten wird mehr Q10 benötigt, damit die dabei vermehrt entstehenden freien Radikale unschädlich gemacht werden können
- Ein höherer Q10-Spiegel liefert mehr Energie für Hochleistungen und verkürzt die notwendige Regenerationszeit
- Durch Nahrungsergänzung mit Q10 verbessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit auch ohne Sport

Menschliche Fruchtbarkeit und Coenzym Q10

Wie zahlreiche Statistiken belegen liegt die Ursache für ungewollte Kinderlosigkeit zu gleichen Teilen bei Mann und Frau. Bei der Frau sind die häufigsten Gründe hormonelle Störungen, Probleme mit Gebärmutter oder Eileiter, mit Gebärmutterhals oder im Vaginalbereich. Beim Mann hängt die Zeugungsfähigkeit insbesondere von der Beweglichkeit der Spermien ab. Dieser energieverbrauchende Vorgang hängt unter anderem von ausreichender Verfügbarkeit des Coenzym Q10 ab. Der israelische Forscher Professor Lewin fand heraus, dass die Beweglichkeit von Spermienkulturen durch Zufügen von Q10 eindeutig zunahm.

Q10 und Schwangerschaft: Italienische Wissenschaftler wollten den Zusammenhang zwischen dem Verlauf der Schwangerschaft und den Coenzym-Q10-Spiegeln der Schwangeren herausfinden. Dazu beobachteten sie 485 Frauen drei Monate lang. Bei 350 von ihnen verlief die Schwangerschaft normal, bei 66 zog sich ab und zu die Gebärmutter gefährlich zusammen, 18 Frauen drohte ein Abgang, 49 Frauen verloren ihr Kind.

Vorzeitige wehenartige Gebärmutterkrämpfe als Anzeichen für die Gefahr eines drohenden Abgangs, zeigten sich umso häufiger, je niedriger der Q10-Spiegel war, bei Frauen mit Fehlgeburt wurde ein sehr niedriger Q10-Spiegel festgestellt.

Halten wir die Erkenntnisse zu diesem Bereich fest:

- Je optimaler der Coenzym-Q10-Spiegel der Frau ist, desto problemloser verläuft die Schwangerschaft
- Bei Planung einer Schwangerschaft könnte man bereits vorher für eine bessere Versorgung mit Vitalstoffen, wie Vitaminen, Mineralien und Coenzym Q10 sorgen, um dem werdenden Kind bestmögliche Startbedingungen zu geben und das Wohlbefinden der Mutter zu fördern
- Vorsichtshalber sollte Nahrungsergänzung mit Q10 während der Schwangerschaft mit dem Therapeuten abgesprochen werden, insbesondere Hochdosierungen

Gesunde Ernährung der Schwangeren und zuträgliche Lebensgewohnheiten mit ausreichend Schlaf sind neben Alkohol- und Zigarettenverzicht weitere Voraussetzungen für einen günstigen Verlauf der Schwangerschaft und ein gesundes Kind.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion





Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln