

Coenzym Q10 wirkt gegen geistigen Abbau

Liebe Leserinnen und Leser,



Wie eine neue Studie beweist, kann die regelmäßige Einnahme von Q10 den mentalen Verfall nicht nur aufhalten, sondern sogar rückgängig machen. Dies zeigt eine Studie, in welcher alte Mäuse mit Coenzym Q 10 ernährt wurden und auf diese Weise ihre kognitiven und psychomotorischen Funktionen verbessern konnten.

Eine Studie, die an der Universität von Nordtexas durchgeführt und im Magazin Age publiziert wurde, hat sich mit den Auswirkungen einer durchgehenden, langdauernden Versorgung mit Q10 beschäftigt.

Doch was genau hat es mit dem Coenzym Q10 auf sich?

Q10 hat vergleichsweise Eigenschaften wie Vitamine, aber da es im Körper auf natürliche Weise synthetisiert wird, klassifiziert es der Körper nicht als solches. Konzentriert findet sich dieses Coenzym insbesondere in den Mitochondrien, den Energielieferanten der Zellen. Es spielt darum auch eine große Rolle in der Gesunderhaltung, da es bei der Produktion des Energieversorgers der Muskeln – Adenosin Triphosphat (ATP) – involviert ist.

Die auf renommierte Studien basierenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen zudem, dass das Coenzym Q10 positive Effekte bei Überspannung, Angina und Herzproblemen verzeichnen kann. Zugleich verweisen einige Studien darauf, dass Q10 wichtig sein kann in der Prävention und bei der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes von Menschen mit degenerativen Erkrankungen der Nerven.

Wenn Sie sich mit Coenzym Q10 ausführlicher beschäftigen möchten als ich es in diesem Gesundheitsbrief tun kann, empfehle ich Ihnen den Aufsatz "Coenzym Q10 – Zündfunke für die Leistungskraft", den Sie in unserem Vitalstoff-Journal finden.

Studiendetails

Die aus Texas stammenden Forscher prüften, ob Q10, sofern es relativ spät im Leben eingesetzt wird, sich positiv auf die Gehirnfunktionen auswirken könne und Linderungen der Beschwerden bringen könne. Labormäuse, die mindestens 17,5 Monate alt waren, was für solch ein Tier relativ alt ist, wurden zu diesem Zweck in zwei Gruppen eingeteilt.

Die eine Gruppe bekam eine Futterergänzung mit einer hoch dosierten Q10-Ration (2.81 mg / Tag), eine Gruppe dagegen nur eine niedrig dosierte Ration (0.71 mg / Tag) über einen Zeitraum von 15 Wochen hinweg, die Kontrollgruppe wurde artgerecht und ohne Zusatzversorgung ernährt.

Während nach einem Zeitraum von sechs Wochen die Kontrollgruppe und gering mit Q10 versorgte Gruppe altersentsprechende Leistungsabnahmen der kognitiven und psychomotorischen Funktionen verzeichneten, war die 3. Gruppe vergleichsweise vital. So waren die Tiere, die mit einer hohen Q10 Dosis gefüttert wurden, wesentlich effizienter als es darum ging zu der eben beschriebenen Plattform zu schwimmen. Hinsichtlich des Verhaltens der Mäuse wurden keine signifikanten Veränderungen beobachtet werden. Biochemische Analysen zeigten eine Veränderung in den Mitochondrien, welche insbesondere Herz, Leber und die Muskulatur betrafen, jedoch in abgeschwächter Form auch in den Mitochondrien des Gehirns nachzuweisen waren.

Darum kommen wir zu der Schlussfolgerung, dass eine hohe Gabe des Coenzym Q10 bei altersbezogenen mentalen Einschränkungen unter den oben beschriebenen Voraussetzungen äußerst nützlich sein kann.

Dies könnte möglicherweise erklären, warum sich durch eine geringere Q10 Dosierung nicht ähnliche Effekte erzielen ließen. Es scheint so, als müsse die im Alter gegebene Dosierung des Coenzym angemessen und vor allem ausreichend hoch sein, um in den Mitochondrien des Gehirn, also an der Stelle, an der sie benötigt wird, um eine Verbesserung der kognitiven Funktionen zu erzielen, überhaupt anzukommen.

Empfehlungen

Wer im Alter geistig fit bleiben möchte, sollte Coenzym Q10 Nahrungsergänzungen nicht links liegen lassen.

Wichtig: Es gibt zwei Formen von Q10, auf die ich im nachfolgenden Absatz hinweise.

Ebenso empfehlenswert für die geistige Fitness sind **B-Vitamine (Vitamin B-Komplex)** und **Ginkgo biloba**.

So kann z.B. die Kombination von Vitamin B6, B12 und Folsäure (siehe unser Produkt Homocystein-Komplex) den Homocysteinspiegel senken und damit die Bildung von Plaque auf Nerven vorbeugen.

Über längere Zeit eingenommen kann man so das Risiko der Demenz signifikant verringern.

Was ist der Unterschied zwischen Ubiquinol und Ubichinon?

Ubiquinol Q10 ist die reduzierte, aktive antioxidante Form von Coenzym Q10. Das „normale“ Q10 hat dagegen den wissenschaftlichen Namen Ubichinon Q10. Ubiquinol wird in gesunden Körpern auf natürliche Weise produziert. Ubiquinol Q10 ist ein übliches Coenzym Q10, welches für die Nutzung beim Prozess der zellulären Energieproduktion umgewandelt („reduziert“) wurde. Zusätzlich zu seiner wichtigen Rolle bei der Energieproduktion, ist es das stärkste verfügbare fettlösliche Antioxidans, welches die Zellen des Körpers vor oxidativem Stress schützt, der Proteine, Lipide und DNA schädigen kann.

Die Fähigkeit des Körpers Ubiquinol Q10 herzustellen und CoQ10 in Ubiquinol Q10 umzuwandeln nimmt mit dem Alter kontinuierlich ab. Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Menschen, sowie Menschen mit kardio-vaskulären- und neurologischen Erkrankungen, Lebererkrankungen und Diabetes einen niedrigen Ubiquinol-Spiegel haben.

Ubiquinol Q10 ist essentiell für die Produktion der Energie in der Zelle und ein starkes Antioxidans. Es ist eines der stärksten fettlöslichen Antioxidantien, über die der Körper verfügt und beschützt die Zelle vor oxidativem Stress und freien Radikalen. Gewöhnliche Coenzym Q10 Produkte müssen im Körper in Ubiquinol Q10 umgewandelt werden - Ubichinon (gewöhnliches Coenzym Q10) wird durch die Aufnahme zweier Wasserstoffatome (1 Proton, 2 Elektronen) von NADH und ein H⁺-Ion aus der Mitochondrienmembran) zu **Ubichinol** reduziert. Mit unserem Produkt Ubiquinol sparen Sie den Umwandelungsschritt und die positiven Eigenschaften des Wirkstoffs stehen dem Organismus sofort zur Verfügung.

Ubiquinol Q10 (das ist anders formuliert die Bezeichnung für reduziertes Coenzym Q10) ist um ein Vielfaches wirkungsvoller als das herkömmlich verwendete Ubichinon (Coenzym Q10), da es eine wesentlich bessere Bioverfügbarkeit besitzt. Japanische Forscher haben nun eine nochmals verbesserte Formel für Ubiquinol entwickelt.

Ubiquinol Q10, die reduzierte Form von CoQ10, ist essenziell für die natürliche Herstellung der zellulären Energie und bildet leistungsstarken antioxidativen Schutz der Zellen. Ohne dies kann der Körper die Energie nicht aufrechterhalten.

NTP62: Coenzym Q10 100 - Preis: 19,90 €

Das Coenzym Q10 hat im Körper vielerlei Aufgaben. Der Enzym-Helfer unterstützt die entsprechenden Enzyme bei der Atmungskette, was für die Energiegewinnung in den Körperzellen notwendig ist. Zudem wirkt es positiv auf die Herzgesundheit und einen normalen Blutdruck. Ebenfalls hat Q10 antioxidative Eigenschaften und unterstützt die allgemeine Zellgesundheit. Die Haut sieht jünger aus, da Q10 freie Radikale abfangen kann.



Das Coenzym Q10 wird auch als Ubichinon-10 bezeichnet. Der Stoff wird in den Mitochondrien für die Energieproduktion benötigt. Bei den Mitochondrien handelt es sich um den Bestandteil der Zellen, der für die Energielieferung innerhalb der Zelle verantwortlich ist. In den Mitochondrien werden mithilfe von Enzymen und Stoffen wie Q10 die Energielieferanten aus der Nahrung unter Beteiligung von Sauerstoff und Wasser in Zellenergie (ATP) umgewandelt. Gleichzeitig ist Q10 wichtig, um freie Radikale, die beispielsweise bei Stress gebildet werden, zu entschärfen. Es wirkt also als Antioxidans und bewahrt die Gesundheit der Zelle. Dementsprechend hat es auch einen positiven Effekt auf die Hautalterung: Die Haut altert nicht so schnell und sieht jünger aus.

Die meisten sowohl pflanzlichen als auch tierischen Nahrungsmittel beinhalten das Coenzym Q10. Es wird im Körper selbst synthetisiert. Die körpereigene Synthese kann unter gewissen Umständen, wie beispielsweise in Stresssituationen, bei Übergewicht, der Genesung nach einer Krankheit, der Einnahme von Medikamenten oder auch beim fortschreitenden Alterungsprozess, nicht ausreichen. Dann bietet es sich an, das Coenzym Q10 als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, um den benötigten Bedarf zu decken und Organe und Systeme mit einem hohen Energiebedarf zu unterstützen. Sehr viel Q10 verbrauchen beispielsweise das Herz, die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, aber auch das Nervensystem, das Immunsystem sowie die Muskeln.

Das Coenzym Q10 unterstützt die Gesunderhaltung des Körpers und schützt vor freien Radikalen, die Einfluss auf die Zellalterung haben. Zudem hilft der Vitalstoff, die DNA vor oxidativen Schäden zu schützen.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

NTP77: Ubichinol 50 - Preis: 39,90 €

Ubichinol (reduziertes Ubichinon = Coenzym Q10) ist ein natürlich vorkommendes, fettlösliches Antioxidans, das nicht nur Zellen und Gewebe schützt, sondern auch die Energieproduktion in den Zellen ansprechen kann. Studien zeigen, dass **Ubichinol** den natürlichen Alterungsprozess des Organismus verlangsamen kann.

Ubichinol ist die reduzierte, aktive Form von Coenzym Q10 (CoQ10). **Ubichinol** ist essentiell für die Produktion der Energie in der Zelle und ein starkes Antioxidans. Es ist eines der stärksten fettlöslichen Antioxidantien über die der Körper verfügt und beschützt die Zelle vor oxidativem Stress und freien Radikalen. Die Fähigkeit des Körpers **Ubichinol** herzustellen und CoQ10 in **Ubichinol** umzuwandeln nimmt mit dem Alter kontinuierlich ab. Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Menschen, sowie Menschen mit kardio-vaskulären- und neurologischen Erkrankungen, Lebererkrankungen und Diabetes einen niedrigen **Ubichinol**-Spiegel haben.



Gewöhnliches Coenzym Q10 muss im Körper erst in **Ubichinol** umgewandelt werden.

Ubichinon (gewöhnliches Coenzym Q10) wird durch die Aufnahme zweier Wasserstoffatome (1 Proton, 2 Elektronen) von NADH und ein H⁺-Ion aus der Mitochondrienmembran) zu **Ubichinol** reduziert.

Mit dieser Nahrungsergänzung sparen Sie diesen Umwandlungsschritt und die positiven Eigenschaften stehen dem Organismus sofort zur Verfügung. Ubiquinol Q10 ist daher das optimale Coenzym Q10 für alle Personen über 40.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

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

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for

Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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