



9.4.2019

## Der innere Arzt heilt Sie

### Er braucht aber Ihre Hilfe...

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

wenn wir einen Unfall haben, gehen wir zum Arzt. Die Versorgung des Arztes ermöglicht den Heilungsprozess. Ärzte sind wichtig, aber Menschen genesen oft auch ohne medizinische Eingriffe. Die Frage ist dann: wer sorgt wirklich dafür, dass unser Körper heilt oder besser noch gesund bleibt?

#### Rebell und Freidenker

Es gab einmal einen Schweizer, der einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Arzneimittellehre hatte. Er war von den Universitäten enttäuscht und stellte damals schon fest, dass „die Universitäten nicht alles unterrichten“. Um sein Wissen zu erweitern, mehr zu erfahren und Erfahrungen zu sammeln, reiste er durch Europa, die Britischen Inseln, Ägypten und das Heilige Land. So entdeckte er die neuesten Entwicklungen in Chemie und Medizin.

Er war ein Rebell und Freidenker und änderte die Ansicht der Heilkunde. Sie kennen seinen Namen wahrscheinlich: Paracelsus. Er sagte u.a.: „**Der Arzt verbindet deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden. Bitte ihn darum, sooft du kannst.**“

*Theophrastus Bombastus von Hohenheim, besser bekannt als Paracelsus, war ein berühmter Arzt und Theologe, der sich mit Alchemie und Astrologie beschäftigte.*

*Er war Vorreiter in mehreren Aspekten der "medizinischen Revolution" in der Renaissance. Er gilt als "Vater der Toxikologie".*

#### Helfen Sie Ihrem inneren Arzt

Dieser innere Arzt braucht jedoch ein bisschen Hilfe. Wir wissen, dass seine Arbeit durch einen ungesunden Lebensstil erschwert wird. Daher auch die Gesundheitsbriefe. Sie geben Ihnen Informationen – die Sie an anderen Stellen nicht leicht finden – um Ihren inneren Arzt zu unterstützen.

Lesen Sie nachfolgend über einen Vitalstoff, der Ihrem inneren Arzt vor allem bei der **Energieerzeugung** hilft. Wenn Sie Ihren inneren Arzt mit den richtigen Nährstoffen unterstützen, dürfen Sie ihm auch bitten, Sie zu gesunden.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

---

# Coenzym Q10

## Zündfunke für die Leistungskraft

Coenzym Q10, auch *Ubichinon* genannt, ist eine fettlösliche Substanz, die den fettlöslichen Vitaminen E und K ähnelt. Sie spielt eine zentrale Rolle im Körpergeschehen, wann immer es um Energie-Erzeugung geht. Q10 wird gebraucht, um in jeder Körperzelle Nahrungsenergie in Energie umzuwandeln. **Die höchsten Konzentrationen im Körper befinden sich daher in Muskeln und im Herz.**

### Welche Funktionen erfüllt Coenzym Q10 im Körper?

- **Antioxidans:** Coenzym Q10 hilft, Fette im ganzen Körper vor Oxidation zu schützen und Schäden durch freie Radikale vorzubeugen. Es wirkt zusammen mit anderen antioxidativen Mechanismen. Coenzym Q10 kann z. B. verbrauchtes Vitamin E wiederherstellen, so dass dieses erneut als Antioxidans wirken kann.
- **Energie-Stoffwechsel:** Ubichinon spielt eine wesentliche Rolle bei der sauerstoffabhängigen Energieproduktion in den Mitochondrien, den „Brennöfen“ oder "Kraftwerken" der Zellen. Die Geschwindigkeit und Wirksamkeit dieses Vorgangs ist in hohem Maße von einem optimalen Q10-Status abhängig. In Geweben mit größter Stoffwechselaktivität – Herz, Leber, Nieren, Muskeln – ist der Q10-Spiegel am höchsten.

### Warum braucht man zusätzliches Q10?

Coenzym Q10 ist ein vitaminähnlicher Stoff, den der Körper grundsätzlich selber herstellen kann. Voraussetzung dafür ist eine ausreichende Versorgung mit: Folsäure, Niacin und den Vitaminen B5, B6, B12, sowie den Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin. Die Fähigkeit dazu lässt jedoch bereits mit dem zwanzigsten Lebensjahr nach. **Im mittleren Alter ist die Produktion schon um 30 – 40% zurückgegangen, bei 80-jährigen um 60%.** Funktionsstörungen treten ab einem Mangel von 25% auf, ein Abfall von 75% aufwärts gilt als lebensbedrohlich. Als Gründe für die starke Abnahme gelten neben einer verminderten Eigenproduktion auch eine geringere Aufnahme und ein erhöhter Bedarf durch freie Radikale (oxidativer Stress).

### Medikamente (Statine) vermindern die körpereigene Herstellung

Coenzym Q10 ist der Funke, der die „Mitochondrien-Motoren“ in den Körperzellen in Gang setzt und so Energie-Erzeugung überhaupt erst ermöglicht, insofern spielt es eine Schlüsselrolle im Körpergeschehen. Jede Zelle beherbergt mehr als 500 „Energiezentralen“ (Mitochondrien), die mit ihrem komplexen Stoffwechsel für die Kommunikation in den Zellen und zwischen den Zellen verantwortlich sind. Dieser Stoffwechsel wird durch viele belastende Faktoren wie Umweltschadstoffe, Schwermetalle (z.B. Quecksilber aus Amalgamplomben), Stoffwechselstörungen, Mangel an Vitalstoffen, Störung des „Immunsystems Darm“ u. a. nachhaltig aus der Balance gebracht. Hier sind Substanzen wie Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Coenzym Q10 hilfreich, um wieder ein gesundes Gleichgewicht zu erlangen. Q10 fungiert als Transporter für den zur Energieerzeugung benötigten Sauerstoff.

Gleichzeitig wirkt Q10 als Zellschutzfaktor, indem es aggressive Sauerstoffradikale, die als Nebenprodukt bei der Energie-Erzeugung entstehen, unschädlich macht, was die Zellstrukturen vor oxidativen Schäden bewahrt. Coenzym Q10 kann genauso wie Vitamin C verbrauchtes Vitamin E erneuern.

**Fazit: Coenzym Q10 ist unentbehrlich für die Energieversorgung Ihres Körpers, insbesondere der Muskeln und des Herzens. Zur Unterstützung der Kraftwerke Ihres Körpers ist eine regelmäßige Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 empfehlenswert.**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über diesen Vitalstoff und dessen Wirkung? [Hier geht es weiter »](https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/naehrstoffe-von-a-z/glossar-c/coenzym-q10-ubichinon/) <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/naehrstoffe-von-a-z/glossar-c/coenzym-q10-ubichinon/>

### Newsletter Weiterempfehlen

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter [www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/).

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.

Weitere Informationen unter [Vitalstoff-Journal.de](http://Vitalstoff-Journal.de).

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe  
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz