

Das **Coenzym Q10**, auch bekannt als Ubichinon, ist eine vitaminähnliche Substanz, die zum Teil im Körper produziert wird und eine entscheidende Rolle bei der Energiegewinnung auf Zellebene spielt. Seine Synthese kann durch eine falsche Ernährung, aufgrund von genetischen Defekten, mit zunehmendem Alter oder aufgrund eines erhöhten Bedarfs der Gewebe geschädigt werden.

Coenzym Q10 ist ein essentieller Nährstoff für alle Gewebe und Organe unseres Körpers, besonders für diejenigen, die wechselnde Belastungen aushalten müssen, wie z. B. die Leber, das Herz oder die Muskelgewebe. Es ist eines der wichtigsten fettlöslichen Antioxidanzien mit großen kardioprotektiven Eigenschaften. Es stärkt das Immunsystem und spielt eine wichtige Rolle im Alterungsprozess.

Jede **CoenzymQ10**-Kapsel wird gemäß den Standards des japanischen Arzneibuches durch Fermentation produziert, um den Körper optimal zu versorgen.

CoenzymQ10 30 mg bzw. 60 mg pro Kapsel:

ZUTATEN:

Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Coenzym Q10 (Ubichinon), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

1 Kapsel (262 mg) 2 Kapseln (524 mg)

Coenzym Q10 (aus Fermentation von Hefen oder Bakterien) 30 mg / 60 mg 60 mg / 120 mg

Zündfunke für die Zellenergie

Ubichinon-10

IST ERHÄLTlich ZU:

60 Kapseln mit je 30 mg
60 Kapseln mit je 60 mg
30 Kapseln mit je 300 mg

CoenzymQ10 300 mg pro Kapsel:

ZUTATEN:

Coenzym Q10 (Ubichinon), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel: Siliciumdioxid und Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

1 Kapsel (630 mg)

Coenzym Q10 (aus Fermentation von Hefen oder Bakterien) 300 mg

PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 30 - 300 mg

HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei der Einnahme von Medikamenten, insbesondere Blutdrucksenkern und Antikoagulanzen, sollten Sie vor der Einnahme dieses Produkts Ihren Therapeuten fragen

Der positive Einfluss von Q10 auf den Organismus besteht in seiner **antioxidativen Wirkung**, d. h. es hilft, Fette im Körper vor Peroxidation und Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen (freie Radikale entstehen durch innere Einflüsse wie Krankheit oder Stress oder durch äußere Faktoren wie industrielle Abgase, Strahlungen, Elektromog, Pestizide, Lebensmittelzusätze, Rauchen und viele andere Karzinogene und Gifte, denen wir täglich ausgesetzt sind).¹ Q10 agiert nicht nur selbst als Radikalfänger², sondern ist auch in der Lage, verbrauchtes Vitamin E wieder herzustellen, so dass auch dieses Vitamin erneut als Antioxidans genutzt werden kann. Q10 spielt eine wichtige Rolle im **Energiestoffwechsel** - der Q10-Spiegel ist in jenen Geweben am höchsten, welche die größte metabolische Aktivität haben (Herz, Leber, Nieren, Muskeln). **AIDS-Kranke, MS-Patienten** und andere chronisch Kranke weisen einen niedrigen Q10-Spiegel auf. Auch **Leistungssportler** haben einen erhöhten Bedarf an Q10, da Q10 die Fettverbrennung beschleunigt.

Q10 spielt eine sehr wichtige Rolle für das Immunsystem im Alterungsprozess. Es ist wirksam beim Schutz der Keratinozyten, die durch UVA-Strahlen induziert werden, und bei der Reduktion von Lichtalterung mit einer Abnahme der Falttiefe und Rotationszeit des Epithels.³

Q10 dient der **Stärkung des Herzmuskels** und verbessert allgemein die Herzfunktion, indem es die myokardialen Zellen vor Schäden durch Mangel an Sauerstoff und Nährstoffen schützt.^{4,5} Q10 kann die Häufigkeit und Heftigkeit von Angina-pectoris-Anfällen herabsetzen und das Herzinfarkttrisiko senken. Die klinischen Studien, die diesbezüglich vorliegen, sind mehr als ermutigend.⁶

Laut einer Studie kann die Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 positiv auf bestimmte psychomotorische und kognitive Funktionen wirken, die mit dem Alter in Verbindung stehen.⁵ Eine andere wissenschaftliche Untersuchung legt nahe, dass hochdosiertes Coenzym Q10 sowie räumliches Lernen als auch das Gedächtnis verbessert und oxidative Schäden verringert.⁷

In der **Krebsbehandlung** erweist sich Q10 deshalb als wirksam, weil es toxische Nebenwirkungen der Chemotherapie zu mildern vermag. Aber auch in der **Prävention von Krebs** hat Q10 aufgrund seiner antioxidativen Wirkung einen sicheren Platz gefunden.

Literatur:

- 1 Littarru, G. P., & Tiano, L. (2007). Bioenergetic and antioxidant properties of coenzyme Q 10: recent developments. *Molecular biotechnology*, 37(1), 31-37.
- 2 Overad, K., Diamant, B., Holm, L., Holmer, G., Mortensen, S., & Stender, S. (1999). Coenzyme Q10 in health and disease. *European journal of clinical nutrition*, 53(10), 764-770.
- 3 Hoppe, U., Bergemann, J., Diembeck, W., Ennen, J., Gohla, S., Harris, I., ... & Schachtschabel, D. (1999). Coenzyme Q_ {10}, a cutaneous antioxidant and energizer. *Biofactors*, 9(2-4), 371-378.
- 4 Lee, B. J., Huang, Y. C., Chen, S. J., & Lin, P. T. (2012). Coenzyme Q10 supplementation reduces oxidative stress and increases antioxidant enzyme activity in patients with coronary artery disease. *Nutrition*, 28(3), 250-255.
- 5 Mancuso, M., Orsucci, D., Volpi, L., Calsolaro, V., & Siciliano, G. (2010). Coenzyme Q10 in neuromuscular and neurodegenerative disorders. *Current drug targets*, 11(1), 111-121.
- 6 Rundek, T., Naini, A., Sacco, R., Coates, K., & DiMauro, S. (2004). Atorvastatin decreases the coenzyme Q10 level in the blood of patients at risk for cardiovascular disease and stroke. *Archives of neurology*, 61(6), 889-892.
- 7 Matthews, R. T., Yang, L., Browne, S., Baik, M., & Beal, M. F. (1998). Coenzyme Q10 administration increases brain mitochondrial concentrations and exerts neuroprotective effects. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95(15), 8892-8897.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten