



Ab 40 wird kritisch
Mit zunehmendem Alter
nimmt die körpereigene
Q10-Produktion ab.



→ NACHSCHLAG

Q 10, Statine oder Gemüse?

Q 10 hilft dem Herz. Genauer: Die Einnahme senkt den Anteil von CRP und anderen entzündlichen Proteinen im Blut und erhöht gleichzeitig den Anteil von Entzündungshemmern wie Vitamin C und E. In einer Studie mit Herzkranken sank nach einem Jahr mit täglich zwei Milligramm Q 10 pro Kilo Körpergewicht die Gefahr einer akuten Erkrankung um rund einen Drittel. Auch Statine können Herzkrankheiten vorbeugen – zumindest bei Männern in einem gewissen Alter. Andere Studien sind jedoch vorsichtiger, insbesondere bei Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich haben. Und dann gibt es auch Studien, die auf die Gefahren einer langfristigen Einnahme von Statinen hinweisen. Wenn schon, soll man Statine mit Q 10 kombinieren. Doch man kann auch auf beides verzichten und stattdessen – in dieser Reihenfolge – auf das Rauchen verzichten: regelmäßig frisches Gemüse und Früchte essen und – falls man übergewichtig ist, das Gewicht reduzieren. Jede einzelne dieser Umstellungen vermindert nach einer Langzeitstudie die Gefahr, an Herzproblemen zu sterben, um mindestens 25 Prozent. Sehr effizient ist auch regelmäßiges, kurzes, aber heftiges Training.

Links und weitere Berichte:
www.blick.ch/life/ratgeber/fitness

Foto: Imago

Haben wir genug Q 10?

SUPERBENZIN → Coenzym Q 10 ist der am meisten gekaufte Nahrungsmittelzusatz. Für einige lohnt sich die Ausgabe.

werner.vontobel
@ringier.ch

Tante Heidi stand auf Q 10. Die ehemalige Arzthelferin hatte ein geübtes Auge und konnte die Wirkung dieses Enzyms auf Onkel Ottos Herzschwäche genau beobachten. «Schade, dass ich es nicht schon früher entdeckt habe», meinte sie.

Studien geben Tante Heidi recht: Demnach leiden vor allem ältere Semester (ab 35) unter einem Mangel an Ubichinon (Q 10), was sich vor allem auf den Herzmuskel negativ auswirkt. Die Ergebnisse bestätigen auch: **Man sollte rechtzeitig mit der Einnahme von Q 10 beginnen.**

Doch was für Otto stimmte, gilt nicht unbedingt für Otto Normalverbraucher. Es gibt Hunderte Enzyme, Coenzyme, Vitamine und Mineralstoffe, die alle eine entscheidende

Rolle spielen. Es gibt inzwischen kein Krankheitsbild mehr, das nicht in mehreren Studien mit einer zu tiefen oder zu hohen Konzentration zumindest einer dieser Substanzen statistisch verknüpft wurde. Wer alles

glaubt, braucht keinen Apothekerkasten, sondern ein ganzes Zimmer. Dazu gibt es nur eine Alternative: **Viel Gemüse, Gewürze, Wurzeln, Früchte und Biofleisch essen** und leere Kalorien wie Zucker, Süssgetränke Brot und Teigwaren möglichst meiden.

Dennoch gibt es zumindest eine klare Indikation für Q 10. Wer mit Statinen wie Atorvastatin, Lescol oder Simvastatin sein Cholesterin im Griff hält, sollte täglich Q 10 zu sich nehmen. Statine greifen in den

Fettstoffwechsel ein, indem sie ein Enzym schwächen, das für die Bildung von LDL (das «schlechte» Cholesterin) zuständig ist. Gleichzeitig wird jedoch auch die Produktion von Q 10 gestört. Dieses spielt in allen Zellen eine ähnliche Rolle wie gewisse Additive im Super-Benzin: Es befeuert die Fettverbrennung und fördert unter anderem die Auf-

Q 10 macht, dass der Zellmotor nicht verrusst.

nahme der Vitamine C und E sowie weiterer sogenannter Antioxidantien. Q 10 sorgt also nicht nur für Power im Zellmotor, sondern auch dafür, dass er nicht verrusst – wir also nicht vorzeitig alt werden. Damit ist über die Bedeutung von Q 10 auch schon fast alles gesagt. **Die Frage ist nicht, ob wir es brauchen, sondern ob wir genug davon haben.** Studien sagen, dass die Eigenproduktion schon ab dem 25. Altersjahr abnimmt und dass es ab 40 bei den meisten

kritisch wird. Ferner wird ein tiefer Q-10-Spiegel im Blut oder Rückenmark mit einer ganzen Reihe von Krankheiten in Verbindung gebracht wie hoher Blutdruck, Zahnfleischentzündung, Parkinson, Krebs, Multiple Sklerose usw. Damit ist zwar nicht gesagt, dass Zugaben von Q 10 diese Krankheiten aktiv bekämpfen. **Denkbar ist auch, dass ein Mangel an Q 10 nicht die Ursache, sondern bloss eine Begleiterscheinung ist.** Da aber auch bei sehr hohen Dosen keine negativen Nebenwirkungen bekannt sind, kann man einen Versuch wagen.

Wie viel soll man nehmen? Das deutsche Grüne Kreuz empfiehlt 50 bis 100 Milligramm täglich zur Vorbeugung und 200 bis 300 Milligramm zur Therapie und setzt die Grenze der Überdosierung – und der Geldverschwendung – bei 1000 Milligramm an. Der US-Arzt Paul Mercola empfiehlt die Ubichinol, die reduzierte Form von Q 10, einzunehmen, da sie vor al-

lem von älteren Menschen besser verarbeitet werden kann als Ubichinon beziehungsweise Q 10. Allerdings ist Ubichinol etwa dreimal teurer.

Vielleicht ist es am Ende doch besser und billiger, Q 10 selbst herzustellen, indem man gesund lebt und isst.

Nächste Woche: Das hilft gegen den Hefepilz.