

„Wunderpille“ Coenzym Q10 Wirkung äußerst unklar!

Das Webportal Lifeline ist der Frage nachgegangen, ob das Q 10 wirklich als die Wunderwaffe gegen alle Krankheiten gelten kann. Glaubt man den vollmundigen Ankündigungen der Pharmawerbung müsste man es sich ja sofort kaufen, um keinen Herzinfarkt zu bekommen. Viele unserer Patienten kaufen dieses Zeug und meinen, es werde schon stimmen, wenn die Werbung das sagt.

Das Coenzym Q10 gehört zu den vitaminähnlichen Stoffen, den Ubichinonen. Im Gegensatz zu Vitaminen kann der Körper diese Stoffe allerdings selbst herstellen. Q10 ist an der Energiegewinnung in den Zellen beteiligt. Es kann ver-

hindern, dass Körpergewebe von aggressiven Stoffen angegriffen wird. So wie die Vitamine ist auch das Q 10 ein Radikalfänger (also überall dort wo freier Sauerstoff die Zelle schädigt). Bei Rauchern ist dies ganz besonders wichtig.

Bei medizinischen Untersuchungen an Sportlern war **keine erhöhte** Leistung zu beobachten. Stattdessen ergaben sich Hinweise, dass Q10 bei hoher Dosierung und großer Belastung sogar die **Zellen schädigt**. Die vorliegenden Erkenntnisse reichen daher nicht aus, zur zusätzlichen Einnahme von Coenzym Q10 zu raten.

Es herrscht kein Mangel am vermeintlichen Wunderstoff Q10.

Ubichinone wie Coenzym Q10 sind in der Natur weit verbreitet. Besonders reiche Quellen sind Fisch, Keimöle (Weizenkeimöl, Maiskeimöl). Relativ große Mengen finden sich auch in Hülsenfrüchten, Broccoli und Spinat.

Und was wir nicht von außen zuführen erzeugt sich die Leber einfach selbst.

Ein Mangel an Coenzym Q10 im Körper ist daher ausgesprochen unwahrscheinlich und wurde bisher nicht beobachtet.

*Weitere Infos www.lifeline.de/
Falls Sie mit diesem Produkt bereits Erfahrung haben (positiv oder negativ, schreiben Sie uns bitte. redaktion@propatient.info*