

Dr. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Coenzym Q10 SevisanaLine

Version: 2. April 2017

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Fax +41 (0)71-350 10 21
Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Coenzym Q10 SevisanaLine

Hohe Q10-Konzentration dank Vesisorb Methode)

Muskel Zellen benötigen hohe Energie Mengen. Deshalb spielt hier Coenzym Q10 eine besonders wichtige Rolle. Die Herzmuskel Zellen (Myokard) gewinnen 60-80% der Energie aus ATP. Bereits ein kleiner Mangel an Coenzym Q10 (5-10%) kann die Herz Funktion beeinträchtigen.

Ab dem 40. bis 50. Lebensjahr sinkt der Coenzym Q10 Spiegel im Blut.

Ein höherer Coenzym Q10 Mangel (25%) führt zu einer erheblichen Beeinträchtigung des gesamten Organismus. Weil Coenzym Q10 kurzlebig ist, sollte eine Langzeitanwendung angestrebt werden.

- Eine Muskel Zelle enthält ca. 1500 Mitochondrien (Kraftwerke)
- Eine Nerven Zelle enthält ca. 5000 Kraftwerke
- Coenzym Q10 ist der Taktgeber in den Mitochondrien und beseitigt gleich noch den Abfall

Die klassischen Anwendungsmöglichkeiten

- Herzrhythmus Störungen (Arrhythmien)
- Herzkranzgefäß Verengung (Angina pectoris)
- (Durchblutungsstörungen (Ischämie)
- Rheumatische Herz Krankheiten
- Blut Hochdruck
- Muskel Dystrophie
- Als Antioxidans bei *Oxidativem Stress*

Coenzym Q10 wirkt stark antioxidativ gegen Freie Radikale.

Was ist Coenzym Q10?

Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die für den Menschen lebensnotwendig und in allen Zellen des menschlichen Organismus vorhanden ist. Für die Energieversorgung des Körpers ist Coenzym Q10 unerlässlich und auch beim Zellschutz spielt es eine wichtige Rolle.

Seit mehr als 30 Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit der Nutzung von Q10 für den Menschen. Viele Untersuchungen belegen nicht nur die positiven Wirkungen von Q10 in der Therapie, sondern zeigen, dass auch der gesunde Organismus auf eine ausreichende Zufuhr dieses Coenzym angewiesen ist.

Coenzym Q10 wird deshalb als Nahrungsergänzung immer populärer. In Japan und den USA ist der Vitalstoff bereits seit vielen Jahren als lebenswichtige Substanz anerkannt und geschätzt, aber auch in Deutschland ist der Bekanntheitsgrad von Coenzym Q10 in den letzten Jahren stetig gewachsen.

Coenzyme Q sind chemische Verbindungen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff Atomen, die sich ringförmig zu einer so genannten Chinon Struktur zusammensetzen. Da diese Substanzen in allen lebenden Zellen in der Natur vorkommen, werden sie als Ubichinone bezeichnet (lat. *ubi* bedeutet *überall*). In der Natur sind die Coenzyme Q1 bis Q10 bekannt. Coenzyme sind an vielen Enzym Reaktionen beteiligt.

Q10 als Energie Aktivator

So wie in einem Wasserkraft Werk die Energie des Flusses über eine Turbine in elektrische Energie umgewandelt wird, so wird in jeder menschlichen Zelle die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie umgewandelt (= ATP). Das Coenzym Q10 spielt hier die Rolle der Turbine: es hilft, Nahrungsbestandteile nach dem Verdauungsprozess in Energie für die Zelle umzuwandeln. Erst nach dieser Umwandlung ist die in der Nahrung enthaltene Energie für den Menschen nutzbar

Das Coenzym Q10 liefert der Zelle also keine Energie, es ermöglicht ihr vielmehr, Energie aus der Nahrung zu aktivieren. 95 Prozent der gesamten Körper Energie werden durch Q10 aktiviert.

Q10-Bedarf und Körper eigene Produktion

Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die der menschliche Körper selbst produziert. Bei normaler Funktion und ausgewogener Ernährung reicht die Eigenproduktion des Körpers aus, um eine ausreichende Q10-Versorgung zu gewährleisten. Unter bestimmten Umständen kann diese Körper eigene Produktion jedoch abnehmen oder ein erhöhter Q10-Bedarf des Körpers führt dazu, dass die Eigensynthese nicht mehr ausreicht.

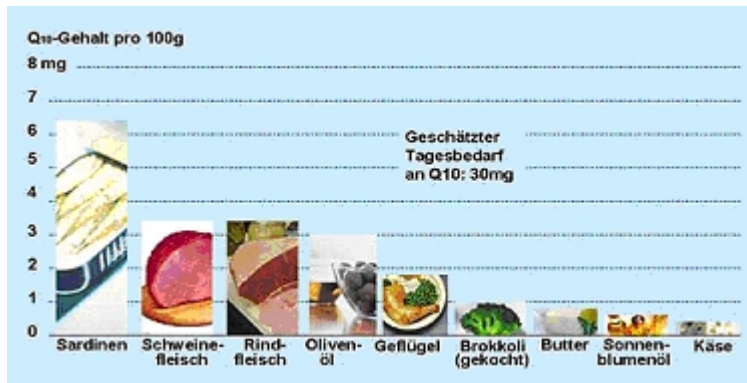
Eigensynthese in den menschlichen Zellen

Coenzym Q10 wird innerhalb der menschlichen Zellen aus den Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin hergestellt, mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Synthese jedoch ab. Neben den Aminosäuren werden noch die Vitamine-B12, Folsäure sowie andere B-Vitamine als Baustoffe für die Q10-Produktion benötigt.

Der Q10-Bedarf ist abhängig von der Medikamenten Einnahme, von Umwelteinflüssen und vom Alter. Normalerweise versorgt sich der Körper selbst ausreichend mit Q10. Besondere Belastungen erhöhen jedoch den Q10-Bedarf des Körpers. So sind zum Beispiel Sportler oder Menschen mit anderen schweren körperlichen Belastungen stärker von einem Q10-Mangel bedroht. Ebenso erhöhen psychischer Stress und Krankheiten den Q10-Bedarf des Körpers. Die Therapie eines erhöhten Cholesterin Spiegels mit sogenannten Statinen ist eine etablierte, erfolgreiche Anwendung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unabhängig von den unbestrittenen Vorteilen der Statin Behandlung (diese senken das „schlechte“ LDL-Cholesterin), wird als unerwünschte Nebenwirkung die Körper eigene Biosynthese des Coenzym Q10 reduziert.

Nahrung enthält Coenzym Q 10

Etwa drei bis zehn Milligramm Coenzym Q10 nehmen wir täglich über die Nahrung auf. Die wichtigsten Lieferanten sind tierische Lebensmittel, vor allem Fisch und Fleisch, aber auch bestimmte Gemüse Sorten wie Brokkoli enthalten Q10. Um Depots aufzufüllen oder Defizite zu decken, reicht die Ernährung alleine allerdings nicht aus.



Q10 als Nahrungsergänzung

Wie sollte man Q10 einnehmen?

Um einen Q10-Mangel auszugleichen, empfehlen Experten eine Nahrungsergänzung in Form von Kapseln oder Granulat mit einer Dosis von 10 - 30 Milligramm Q10 täglich. Bei einer schwerwiegenden Unterversorgung kann diese Dosierung jedoch auch auf bis zu 300 Milligramm pro Tag erhöht werden.

Schrittweises Auffüllen der Q10-Vorräte im Körper

Der Q10-Spiegel im Körper verändert sich durch eine Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 langsam und schrittweise bis zur Normalisierung. Der bereits vorhandene Sättigungsgrad der Q10-Speicher im Körper bestimmt, wie lange es dauert, bis sich der Spiegel normalisiert hat.

Die Wirkung der Q10-Einnahme ist auch bei hohen Dosierungen erst nach einer gewissen Zeit spürbar, da das Coenzym zunächst zur Auffüllung der Q10-Speicher genutzt wird und erst danach für zusätzliche Aufgaben zur Verfügung steht. Kurzfristige, gering dosierte Einnahmen nützen demnach wenig. Bei einer üblichen Menge von 10-30 Milligramm täglich sollte das Coenzym über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten eingenommen werden.

Um den erhöhten Bedarf bei bestimmten Personengruppen, z.B.

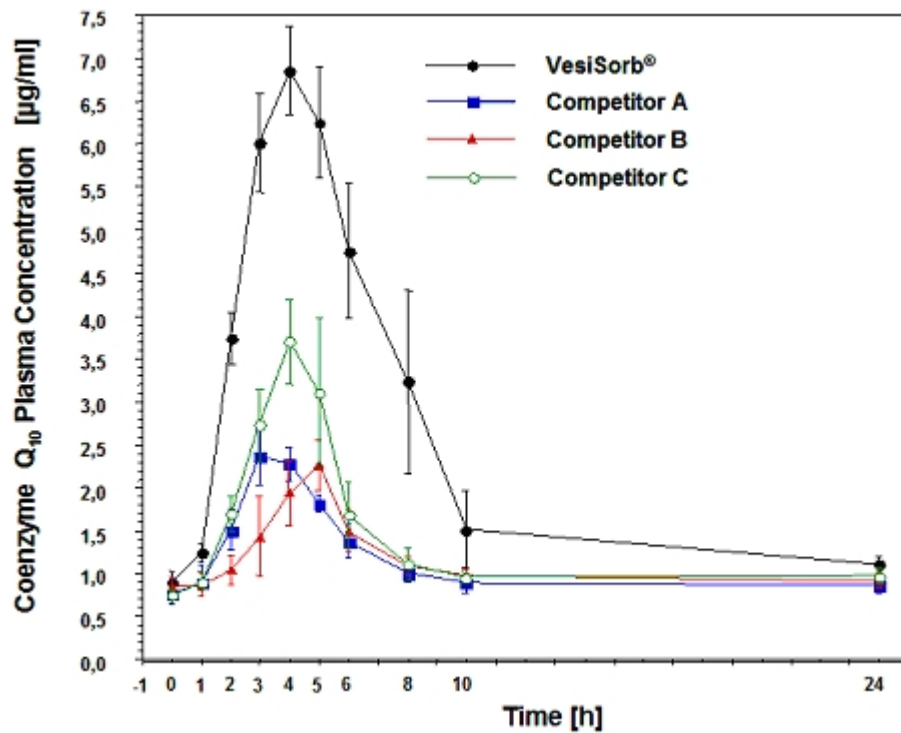
- bei hoher körperlicher Belastung (Sport, Burn-Out, Leistungsdefizite)
- in fortgeschrittenen Lebensalter
- bei Stress; Alkohol- und Tabakkonsum
- bei Dauermedikation (z.B. Cholesterinsenker/ Statine) und einseitiger Ernährung

auszugleichen, ist eine besonders gute Aufnahme (Resorption) des zugeführten Q10 anzustreben, damit es dann auch in hoher Konzentration zu den Zellen gelangt. Dank einer neuen Herstellungstechnik, Vesisorb Methode, gibt es heute Präparate, die eine bis zu 6-fach höhere Bioverfügbarkeit (Aufnahme von Coenzym Q10 im Blut) gewährleisten.

Coenzym Q10 SevisanaLine (Vesisorb Methode)

Nur ein Bruchteil des über die Nahrung oder durch Nahrungsergänzung dem Körper zugeführte Coenzym Q10 gelangt tatsächlich in die Zelle. Deswegen ist eine möglichst hohe Konzentration von Q10 im Blut anzustreben.

Nachfolgendes Diagramm veranschaulicht die im Blutplasma gemessene Coenzym Q10-Konzentration von SevisanaLine Coenzym Q10 sowie den Präparaten A, B und C. Die Studie beweist eine bis zu 6-fach höhere Coenzym Q10-Konzentration bei Einnahme des SevisanaLine Coenzym Q10 Präparats im Vergleich zu auf dem Markt befindlichen Konkurrenz Produkten.



Alle Voraussetzungen für ein optimales Q10-Produkt erfüllt SevisanaLine Coenzym Q10:

- Durch Fermentation erzeugtes hochqualitatives Coenzym Q10
- Bessere Resorption des durch Vesisorb Methode aufbereiteten Rohstoffs
- Leicht zu schluckende Weichgelatine Kapseln