

Ergebnisse der Q10-Forschung eröffnen: Neue Therapiemöglichkeiten bei Herzerkrankungen

Fachbeitrag von Andrea Peter, Heilpraktikerin

Kann eine einzige Substanz tatsächlich so viel bewirken? Diese Frage stellte ich mir nach meinen ersten Erfahrungen mit dem Coenzym Q10 an meinen Patienten.

Entdeckung und positive Erkenntnisse zum Coenzym Q10

Das Coenzym Q10 wurde 1957 von dem amerikanischen Wissenschaftler Fred Cane bei Untersuchungen zum Zellstoffwechsel entdeckt. Im Jahr 1978 erhielt der britische Wissenschaftler Peter Mitchell den Chemie-Nobelpreis für seine Erkenntnisse zur Rolle von Q10 beim Zellstoffwechsel. Im Jahr 1990 begann das dänische Unternehmen Pharma Nord mit der Produktion von Q10-Kapseln. Damit war zum ersten Mal überhaupt in Europa die Substanz als Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt verfügbar. Die vielen positiven Rückmeldungen von Verbrauchern und Therapeuten motivierten die Forscher, Studien durchzuführen. Q10 ist heute als wissenschaftlich dokumentierte Behandlung bei Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, Hypertonie, mitochondrialen und neurologischen Erkrankungen anerkannt. Es wird vielen Patienten mit Hypercholesterinämie empfohlen, um die Nebenwirkungen von Statinen zu verhindern. In Ungarn ist es seit 2005 als Arzneimittel für chronische Herzinsuffizienz zugelassen. Q10 hat sich von einem normalen Nahrungsergänzungsmittel zu einem wegweisenden Arzneimittel entwickelt und die Erfolgsgeschichte hat gerade erst begonnen.

Was bewirkt Q10?

Q10 ist zentraler Bestandteil des zellulären Energiestoffwechsels, es ist somit an der Umsetzung von Energie in allen Zellen des Körpers beteiligt. Wir könnten uns nicht bewegen, nicht atmen und noch nicht einmal denken, wenn es Q10 nicht gäbe. Coenzym Q10 ist ein Teil der Elektronentransportkette, die während der aeroben Zellatmung abläuft und Energie in Form

von Adenosintriphosphat (ATP) erzeugt. 95% der Energie des menschlichen Körpers werden auf diese Weise produziert, daher enthalten die Organe mit dem höchsten Energiebedarf wie Herz, Leber, Niere und Lunge auch das meiste Coenzym Q10.

Coenzym Q10 als Antioxidans

Ich setze Coenzym Q10 bei allen Erkrankungen ein. Q10 ist auch ein Antioxidans. Im Körper unterliegt es einem permanenten Kreislauf von Oxidation und Reduktion. In seiner reduzierten Form schützt es Lipide und Proteine vor Oxidation. An LDL (low-density-lipoprotein) gebundenes Coenzym Q10 im Blut verhindert die Oxidation von LDL, was z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen verhindern kann.

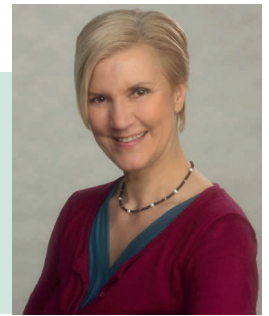
Was bedeutet ein Q10 Mangel?

Mit zunehmendem Alter und/oder aufgrund einer Erkrankung, verliert der Körper nach und nach die Fähigkeit, Q10 zu synthetisieren und diese Substanz aus der Nahrung zu resorbieren. Ein Q10 Mangel vermindert die Adenosintriphosphatase-Synthese in den Mitochondrien und kann somit zu Muskelschädigungen führen.

Q10 bedeutet LEBEN, ohne dieses Coenzym ist Leben nicht möglich

In meiner naturheilkundlichen Praxis möchte ich diese wunderbare Substanz nicht mehr missen und ich empfehle sie mittlerweile jedem, ob in der Prävention und erst recht bei allen Erkrankungen. Die meisten meiner Patienten bemerken erst wie sehr ihnen dieser lebensnotwendige Stoff gefehlt hat, wenn sie oft schon nach einigen Wochen der Einnahme über be-

Andrea Peter



merkenswerte Verbesserungen berichten. Innerhalb eines Jahres begegneten mir zwei besonders schwerwiegende Fälle, die ich Ihnen nachfolgend vorstelle:

Praxisfälle

Fall 1: Eine 48 Jahre alte Patientin rief mich Ende des Jahres 2013 an mit der ärztlichen Diagnose: Mitochondriale Myopathie mit schwerer Muskelschwäche und immer wieder kehrenden Herzrhythmusstörungen. Ich besuchte sie zu Hause in ihrer Wohnung, da sie körperlich nicht mehr in der Lage war, sich außerhalb ihrer Wohnung zu bewegen. Zusammen mit ihrem behandelnden Arzt, der bereits eine Ernährungs- und Stoffwechsellumstellung mit hochdosierter Vitamin- und Nährstofftherapie angeordnet hatte, verschrieb ich der Patientin zusätzlich 3 x täglich jeweils 100 mg Coenzym Q10 (Q10Bio-Qinon Gold¹⁾) sowie L-Glutamin²⁾ und Alpha Lipoonsäure⁴⁾. Bereits nach zwei Wochen teilte mir die Patientin freudig mit, dass sie sich seit der Einnahme von Q10 deutlich besser fühle und ihre Atmung sich gebessert habe, weiterhin habe sie das Gefühl, dass nun auch die anderen Nährstoffe besser aufgenommen wurden. Sie sei das erste Mal allein wieder ihre wenigen Treppenstufen zur Wohnung hoch gekommen. Im Laufe des Jahres 2014 verbesserte sich ihre Lebensqualität dahin, dass sie wieder einen Strandspaziergang mit Ihrem Mann machen konnte, was ihr bis dahin ganze 8 Jahre lang durch ihre Krankheit unmöglich war.

Fall 2: Patientin, 70 Jahre alt, Diagnose: Herzinnendruck-Syndrom, frisch aus der Klinik entlassen. Die Patientin klagt weiterhin über nächtliche Panikattacken. Sie wacht mitten in der Nacht auf, hatte das Gefühl als kochten die Gefäße im Kopf, der Hals und das Gesicht waren krebsrot, Pochen in Hals und Kopf, erhebliche Herz-/Kreislauferkrankungen, Todesangst.

Vom Krankenhaus verordnete bisherige herkömmliche Arzneimitteltherapie: Amlopidin 1 x 5 mg täglich, Melperon 25 mg, 2 x täglich, Marcumar, Ramipril-isis

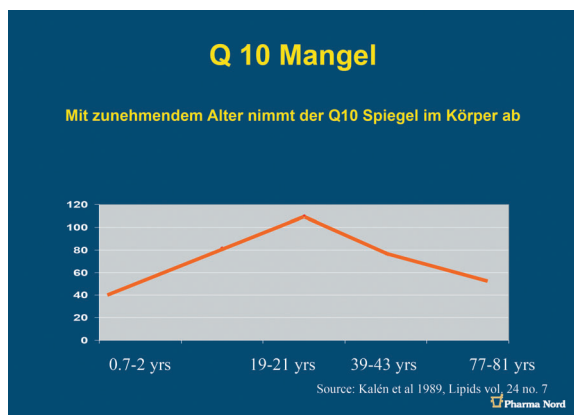


Abb. 1: Grafik Q 10 Mangel

2,5 mg, Metprolosuccinat 47,5 mg, Multaq 400 mg, Valsacor 80 mg, Torasemit 30 mg täglich.

Die Patientin berichtet, dass die genannten herkömmlichen Arzneimittel keine Verbesserung gebracht haben, im Gegenteil, sie habe keinen Appetit, klagte über Energielosigkeit, depressiver Verstimmung, Übelkeit und Diarrhoe.

Meine naturheilkundliche Empfehlung täglich:

200 mg Co-Enzym Q10 (Q10Bio-Qinon Gold¹⁾)

400 mg Magnesium (Bio-Magnesium¹⁾)

3000 mg Fischöl (Omega 3 Naturell¹⁾)

200 mcg Selen (SelenoPrecise^{*1)})

1400 mg L-Arginin, 100 mg Taurin, 40 mg Pycnogenol (Prelox³⁾)

100 mg Alpha-Liponsäure⁴⁾

Nach vier Wochen begleitender naturheilkundlicher Therapie ist die Patientin nahezu beschwerdefrei. Ramipril, Metprolosuccinat, Multaq, Valsacor und, Torasemit nimmt sie nur noch bei Bedarf in Absprache mit dem behandelnden Arzt (siehe auch obenstehende Grafik, Abb. 1).

Diese beiden Fälle zeigen deutlich, dass das Coenzym Q10 bei Herzerkrankungen unerlässlich ist.

Aus Wissenschaft und Forschung: Wissenschaftliche Dokumentationen und klinische Studien

Die vor kurzem im **Journal of the American College of Cardiology** veröffentlichte groß angelegte internationale **Q-Symbio-Herzstudie** (Quelle: Mortensen, JACC: Heart Failure, ©2014 by the American College of Cardiology Foundation) besagt, dass das Sterberisiko bei schwer und schwerst Herzkranken durch die Einnahme von CoEnzym Q10 um 43% reduziert wurde. Über die Verringerung der kardiovaskulären Sterblichkeit hinaus wurden

bei den Teilnehmern in der Studie, die das Coenzym Q10 einnahmen, auch deutlich weniger Krankenhausaufenthalte aufgrund von Herzinsuffizienz sowie weitaus weniger Nebenwirkungen der herkömmlichen Arzneimitteltherapie festgestellt als in der Placebogruppe.

Der Forschungsleiter dieser Studie, Professor Dr. Svend Aage Mortensen, Chefarzt des

Herzzentrums am Universitätsklinikum in Kopenhagen, geht mit seiner Meinung sogar soweit, dass er mit dieser neuen Therapieform von einem Paradigmenwechsel bei der Behandlung von chronischer Herzinsuffizienz spricht. Co-Enzym Q10 sollte nach Einschätzung von Professor Dr. Svend Aage Mortensen begleitend zur konventionellen medikamentösen Therapie bei Herzinsuffizienz eingesetzt werden. Diese großartige Studie hat weltweit enormes Interesse bei den Kardiologen, Internisten und vielen anderen Therapeuten hervorgerufen.

Die Studie der australischen Kardiologen des Alfred Hospital in Melbourne unter der Leitung von Professor Dr. med. Franklin R. Rosenfeldt, bestätigte meine These, mit dieser Art der Behandlung weiter fortzufahren. Professor Dr. med. Rosenfeldt hatte in der Studie der perioperativen Stoffwechseltherapie an Patienten mit Herzoperationen unter anderem Co-Enzym Q10, Magnesium, Omega 3 Fischöl und Alpha-Liponsäure eingesetzt, um oxidativen Stress im Körper der Patienten zu reduzieren und speziell bei Älteren und Risikopatienten die Genesung nach Herzoperationen zu verbessern.

Das Ergebnis der Studie war, dass die Patienten in der Verumgruppe deutlich kürzere Krankenhausaufenthalte hatten als in der Placebogruppe und dass diese Behandlung keinerlei Nebenwirkungen hatte. Ein weiteres wichtiges Ziel war es, den 24-Stunden-Spiegel von Troponin I zu senken, um postoperatives Vorhofflimmern zu verringern. Die Verumgruppe zeigte hier deutlich sinkende Troponin-I-Spiegel auf sowie weniger postoperative Vorhofflimmern im Verhältnis zur Placebogruppe.

Zusammenfassend wurde diese perioperative Stoffwechselbehandlung bei Herzoperationen als sicher und kostensparend eingestuft, verbunden mit einem verbesserten Redoxstatus, reduzierten Myokard-

schädigungen und verkürzten postoperativen Krankenhausaufenthalten.

Professor Dr. Rosenfeldt stellte ebenfalls fest, dass hohe Dosen Fischöl von vier bis fünf Gramm täglich (Omega 3 Naturell¹⁾) die Blutungszeit während der Operation nicht verlängerten.

(Quelle: Rosenfeldt; Heart, Lung and Circulation 2010;19:584-591, ©2010 Australian Society of Cardiac and Thoracic Surgeons and the Cardiac Society of Australia and New Zealand).

Q10: Eine natürliche Substanz mit vielfältigen Fähigkeiten

Hohen Blutdruck senken

Australische Wissenschaftler präsentierten eine Meta-Analyse von 12 klinischen Studien an 362 Patienten, in denen Q10 zur Behandlung von Hypertension eingesetzt wurde. Die Ergebnisse zeigten, dass Coenzym Q10 den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck senkte, ohne Nebenwirkungen zu verursachen.

(Quelle: Rosenfeldt; Hypertension ©2007 Journal of Human Hypertension)

Sport

Ausdauersportler haben einen deutlich erhöhten Bedarf an Co-Enzym Q10. Ausreichend gefüllte Speicher können die maximale Sauerstoffaufnahme erhöhen, ein wichtiger Vorgang, um die Sauerstoffutilisation während des Training zu verbessern. Außerdem kann Q10 Muskelschädigungen und Muskelschmerzen reduzieren sowie die Regeneration verbessern. Q10 ist **nicht doping-relevant!!!**

Muskelschmerzen durch cholesterinsenkende Mittel (Statine)

Statine hemmen durch Blockierung des Enzyms HMG-CoA-Reduktase neben der Cholesterinsynthese auch die Biosynthese von Q10. Nebenwirkungen von CSE-Hemmern betreffen u.a. den zellularen Energiestoffwechsel, dadurch kann es zu Myalgien und Myopathien kommen. Durch Q10-Supplementierung ließen sich die Muskelsymptome nach Statineinnahme erheblich reduzieren.

Leber

Q10 hilft beim Entgiften und Regenerieren der Leber. Wissenschaftler der Universität Bologna haben festgestellt, dass Ubichinon Q10 ein wichtiger Schutzfaktor für die Leber ist. Es unterstützt Entgif-

tungsprozesse in den Zellen, z.B. die Neutralisation schädlicher freier Radikale in den Zellmembranen.

Parkinson

Placebokontrollierte Doppelblindstudien bei Parkinson-Patienten führten zu einer Verlangsamung des Krankheitsverlaufs durch Q10. Bestätigt wird dies weiterhin durch Ergebnisse einer aktuellen Studie der University of California San Diego. Den Studienergebnissen zufolge reduzierte Q10 den progressiven Funktionsverlust in Folge der Erkrankung bei einem Teil der Probanden um 44 Prozent.

Multiple Sklerose

In einer Studie wurde ein oxidativer Stress im Blut (Plasma, Erythrozyten, Lymphozyten) bei 28 Multiple Sklerose-Patienten und bei 30 gesunden Kontrollpersonen festgestellt. Im Vergleich zu den Kontrollpersonen hatten die Multiple Sklerose-Patienten deutlich verminderte Ubichinon Q10-Plasma-Werte. Lymphozyten-Ubichinon wurde bei den Kontrollpersonen ebenfalls signifikant vermindert festgestellt. Das Blut der MS-Patienten zeigte deutlich den extremen oxidativen Stress, der mit der Krankheit einhergeht. Die Möglichkeit der Bekämpfung der Krankheit mit Antioxidantien, speziell Q10, ist ein viel versprechender Weg, die Krankheit in ihrem Fortschreiten aufzuhalten.

Migräne

Auch in der Migräneprophylaxe kann Q10 erfolgreich eingesetzt werden, mit signifikanter Verminderung von Attackenhäufigkeit, Tagen mit Kopfschmerzen und mit Übelkeit. In einer doppelblinden Placebo-kontrollierten Studie nahm die Attackenhäufigkeit von durchschnittlich 4,4 auf 3,2 pro Monat ab, in der Placebogruppe änderte sich nichts. Auch die Zahl der Kopfschmerz-Tage sowie die mit Übelkeit wurden durch Q10 reduziert.

Parodontose

Bei Parodontose sanken die Q10-Werte im Zahnfleisch und in den weißen Blutkörperchen. Q10 beschleunigt den Heilungsprozess und vermindert Zahnfleischbluten.

Chronic Fatigue Syndrome – CFS, chronisches Ermüdungssyndrom

Die britische Ärztin Dr. Sarah Myhill von der Universität Oxford empfiehlt Dosen von 200mg bis 600 mg Q10 täglich, kombiniert mit Magnesium und L-Carnitin bei

CFS. Sie stellte bei Erkrankten deutlich verringerte Q10 Werte fest und vermutete, dass hierdurch das Herz geschädigt wird.

Fibromyalgie

Laut einer kürzlich durchgeführten spanischen Studie kann Q10 Schmerzen von Fibromyalgiepatienten um 50% verringern.

Entzündungen

Q10 verringert nachweislich die Konzentration des Entzündungsmarkers IL-6 (Interleukin-6) im Blut.

Krebs, Chemotherapie, Q10 und andere Antioxidantien

Wissenschaftler vermuten, dass unter anderem auch ein Q10 Mangel in der Thymusdrüse die Fähigkeit des Körpers verringert, Krebszellen zu bekämpfen. Die Kombination von Q10 und Selen ist hier besonders wichtig, da der Körper Selen benötigt, damit Q10 optimal wirken kann. Eine dänische Pilotstudie von Dr. med. Niels Hertz (Dänemark) und Dr. med. Robert E. Lister (Großbritannien) zeigte, dass hochdosierte Q10 Präparate, Vitamin A, C, E, Beta-Carotin, Folsäure und Selen die Lebensdauer und -Qualität von Patienten erhöhen können, die an unheilbarem Krebs erkrankt sind.

Qualität und Bioverfügbarkeit

Die Qualität eines guten Q10 Produktes ist für die Bioverfügbarkeit von entscheidender Bedeutung. In meiner Praxis verwende ich das Coenzym Q10-Produkt des dänischen Unternehmens Pharma Nord, das eines der meist dokumentierten Q10-Präparate auf Basis von Ubiquinol entwickelt hat. Durch die hohe Bioverfügbarkeit, die zuverlässige Qualität und Sicherheit dieses Produkts, – bewiesen und dokumentiert in vielen umfangreichen klinischen Studien –, gilt es seit über zehn Jahren als offizielles Referenzprodukt des internationalen Coenzym Q10 Verbandes = ICQA.

1) Produkte z.B. von Pharma Nord

2) Produkte z.B. von Biogena

3) Produkte z.B. von Horphag, Schweiz

4) Produkte z.B. von Eifelsan, Niederlande

Autorin:

Andrea Peter, Heilpraktikerin
info@praxis-andrea-peter.de