

## Coenzym Q10 Kapseln

Coenzym Q10 gehört zur Gruppe der Ubichinone und ist in den energieproduzierenden „Kraftwerken“ der Zellen, den sogenannten Mitochondrien, zu finden.

Coenzym Q10 Mono mit seinem hohem Gehalt an bioidentischem Coenzym Q10 steht unserem Körper in einer gut resorbierbaren Form zur Verfügung.



Inhalt	60 Kapseln
PZN	18059181
EAN	9009330913654
Netto-Gewicht	23 g
Packungsinformationen	1 Dose à 60 Kapseln

### Produktwissen

**Coenzym Q10** ist im Körper an wichtigen energieproduzierenden Prozessen beteiligt und wird im zunehmenden Alter vom Körper nur noch in unzureichenden Mengen hergestellt. Coenzym Q10 Mono enthält Coenzym Q10 in einer gut resorbierbaren Form und bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, die optimale Versorgung des Organismus mit diesem Nährstoff sicherzustellen.

Coenzym Q10 gehört zur Gruppe der Ubichinone und ist in den energieproduzierenden „Kraftwerken“ der Zellen, den sogenannten Mitochondrien, von allen Lebewesen zu finden. In jeder menschlichen Zelle wird die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie umgewandelt. An dieser Umwandlung ist Coenzym Q10 mittels Elektronentransfer in der Atmungskette maßgeblich beteiligt. Die Organe mit dem höchsten Energiebedarf (wie Herz, Lunge und Leber) weisen deshalb auch die höchste Coenzym Q10-Konzentration auf. Coenzym Q10 ist ein fettlösliches Molekül und ähnelt in seiner Struktur den Vitaminen E und K.

Es wird mit der Nahrung aufgenommen, aber auch im Körper selbst produziert. Bei dieser Eigensynthese werden verschiedene B-Vitamine und Aminosäuren benötigt. Die Eigensynthese von Coenzym Q10 findet in der Regel beim gesunden Menschen in ausreichendem Maße statt, daher zählt Coenzym Q 10 nicht zu den essentiellen Nährstoffen. Unter bestimmten Beeinträchtigungen dieser Synthese gewinnt die Zufuhr von außen aber große Bedeutung.

Die Coenzym Q10 Eigenproduktion sinkt mit zunehmendem Alter ab. Am deutlichsten macht sich der Abfall der Coenzym Q10-Konzentration im Alter am Herzen bemerkbar. Während 40-Jährige etwa 30 Prozent weniger Coenzym Q10 im Herzmuskel aufweisen als gesunde 20-Jährige, liegt die Coenzym Q10-Konzentration 80-Jähriger um 50-60 Prozent darunter. Ältere Menschen sollten daher besonders auf ihren Versorgungsstatus achten. Die Unterversorgung an Coenzym Q10 kann aus verschiedenen Gründen entstehen. Entweder es wird zu wenig Coenzym Q10 aus der Nahrung aufgenommen, es fehlen die nötigen Vitamine und Nährstoffe zur körpereigenen Herstellung oder es besteht ein erhöhter Bedarf an Coenzym Q10, wie zum Beispiel bei Leistungssportlern oder bei Herzerkrankungen. Es können aber auch bestimmte Medikamente die Versorgung mit Coenzym Q10 beeinträchtigen. Cholesterin und Coenzym Q10 entstehen im Körper aus dem gleichen Stoffwechselweg. Bei erhöhten Cholesterinwerten und einer daraus resultierenden Einnahme von Statinen (Cholesterinsenkern) sinkt neben der körpereigenen Cholesterinsynthese auch die körpereigene Bildung von Coenzym Q10. Daher sollten Personen, die Statine einnehmen müssen, auf eine ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10 achten. Coenzym Q10 ist in der Nahrung hauptsächlich in Fleisch, Leber, Fisch und Nüssen enthalten.

Aufgrund des hohen Molekulargewichts und der Lipidlöslichkeit ist die Bioverfügbarkeit von Coenzym Q10 eher gering. Die gleichzeitige Aufnahme von Fetten und sekundären Pflanzenstoffen, wie Flavonoiden, kann die Bioverfügbarkeit von Coenzym Q10 erhöhen.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Coenzym Q10, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle)

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Zusammensetzung Inhaltsstoffe	Pro Tagesportion = 1 Kapsel	%NRV*
Coenzym Q10	100 mg	-

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung



1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

### Warnhinweis

Dieses Produkt sollte nicht von Schwangeren, Stillenden, Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren verzehrt werden.

### Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

### Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.