

Ubichinon (Coenzym Q10)

Die herausragende Wirkung dieser Substanz für die Energiebildung ist in vielen Veröffentlichungen bis hin zum Nobelpreis 1978, in Medizin belegt worden.

Ubichinon Q10 hat Mehrfachwirkung. Es bestimmt das Niveau der Energiebildung in unseren Zellen, neutralisiert freie Radikale in der fetthaltigen Membranphase und sorgt durch seine Anwesenheit in den Zellmembranen für eine störungsfreie Zell-zu-Zell-Kommunikation.

Ubichinon Q10 ist außerdem die einzige körpereigene Substanz, die durch Radikale verbrauchtes Vitamin E in den Membranen regenerieren kann und damit das mit der Nahrung aufgenommene Vitamin E stets als Blitzableiter für freie Radikale wirksam hält. Sinnvoll ist es, stets eine Q10-Reserve aufzubauen, damit ausreichend Energie für alle Organe, insbesondere für Herz, Muskeln, Nerven und Immunsystem bereitgestellt werden kann.

Der Q10-Verzehr richtet sich nach dem Schweregrad der Belastung eines Menschen:

- Vorbeugend werden 60 mg/Tag empfohlen.
- Leistungssportler und im Beruf stark geforderte Menschen gehen bis 180 mg/Tag.
- Der Bedarf bei Herz- und Gefäßerkrankungen und bei geschwächtem Immunsystem steigt auf 3 mg/kg Körpergewicht.
- Bei degenerativen Nervenleiden und Hauterkrankungen steigt der Bedarf vorübergehend bis auf 6 mg/kg Körpergewicht.
- Kinder weisen während des Körperaufbaus stark erniedrigte Q10-Blutspiegel auf. Bei Bedarf fallen sie vorübergehend in den Verzehrereich von 6 mg/kg Körpergewicht.
- Psychische Belastung führt ebenfalls zu enormem oxidativen Stress. Angst um einen Menschen, um den Arbeitsplatz, um die Zukunft führen ebenso zu starkem Q10 Verbrauch.

Mit ausreichend Q10 lassen sich, viele Belastungen besser verkraften.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Die Wirkung von Vitamin C auf unser Abwehrsystem ist allgemein bekannt. Viele Menschen nehmen zur Vorbeugung vor Erkältungen in den Herbst- und Wintermonaten Vitamin C.

Doch die Ascorbinsäure hat noch weitere Eigenschaften. Vitamin C ist der wichtigste Radikalfänger in der Wasserphase; der Körper besteht bis zu 70 % (altersabhängig) aus Wasser. Vitamin C kann - wie auch Ubichinon Q10 - Vitamin E regenerieren. Es ist wesentlich für die Neubildung der Steuerungshormone des Hypothalamus (Gehirn), wovon eines davon auch das Immunsystem im Darm reguliert.

Schwermetalle werden in Anwesenheit von Vitamin C wesentlich schwerer aufgenommen. Bekannt ist auch die Verhinderung der sog. Nitrosaminbildung (Nitrosamine sind krebserregend) im Magen-Darm-Trakt. Vitamin C hat einen modulierenden Einfluß auf den Fettstoffwechsel. Schädigende Blutfette werden gesenkt.

Wichtig ist Vitamin C für das Bindegewebe: die Bildung von Kollagen (die Grundsubstanz des Bindegewebes) kann nur in Gegenwart von Vitamin C erfolgen. Die Bildung von Tetrahydrofolsäure (sehr wichtig zu Beginn der Schwangerschaft) ist ebenfalls Vitamin C-abhängig, ebenso wie die Aufnahme von Eisen.

Vitamin C wird äußerst schnell oxidiert und damit verbraucht, was sich eindrucksvoll an der Braunfärbung eines angeschnittenen Apfels zeigen läßt. Es sollte deshalb ständig verfügbar sein.

Da andererseits zu viel verzehrtes Vitamin C sofort über die Nieren wieder ausgeschieden wird, sollte Vitamin C in einer Zubereitung genommen werden, die die Ascorbinsäure über einen langen Zeitraum gleichmäßig abgibt.

Neueste Forschungen kommen zu der Erkenntnis, daß Vitamin C als Antioxidans und als Cofaktor von Enzymen viel wichtiger ist, als bisher angenommen wurde. Als Antioxidans wird die Ascorbinsäure je nach Belastung zwischen 500 mg und 3 g verzehrt. Als reines Vitamin gesehen reichen etwa 50-100 mg. Die neuen Erkenntnisse führen bei den Antioxidantien generell zu wesentlich höheren Verzehrsmengen. Hier eröffnet sich eine neue Dimension in der Vorsorge.