



Fuessbädli

s'Fuessbädli

CoQ10

Preis pro Einheit (Stück): Fr. 59.00



Das Coenzym Q 10 wurde erst in den späten 60er Jahren entdeckt. Der chemischen Struktur nach ist es den Ubichinonen zuzuordnen. Der menschliche Organismus kann Coenzym Q10 selbst bilden. Jedoch kann diese Fähigkeit zur Eigensynthese mit ansteigendem Lebensalter und unter dem Einfluss von intensiver Sonnenbestrahlung bis zu 50% abnehmen.

Gespeichert wird Coenzym Q10 vor allem in der Leber. Aber auch in der quergestreiften Muskulatur, der Herzmuskulatur und dem Nierengewebe ist es angereichert nachzuweisen. Jede Körperzelle benötigt es zur Energiegewinnung. Es wirkt als Elektronenüberträger. Hierbei wird die durch die Nahrung aufgenommene Energie in die körpereigene *Energieform ATP* (Adenosintriphosphat) umgewandelt.

Abnahme von Coenzym Q10 im Alter

Die Geschwindigkeit und Wirksamkeit der Energiebereitstellung hängt von der Menge an Coenzym Q10 ab, die dem Körper zur Verfügung steht. Als fettlösliches Antioxidans schützt das Coenzym Q10 alle lipoiden Substanzen (z.B. Zellmembranen) im Körper vor freien Radikalen, den Verursachern des sog. *oxidativen Stress*. Als Radikalfänger verhindert es so z.B. Gewebeschäden an Membranen und verlangsamt natürliche Alterungsprozesse.

Die höchste Konzentration an Coenzym Q10 findet man im Herzmuskel, was den hohen Energiebedarf dieses Organs widerspiegelt. Da jede Zelle zur Energiegewinnung Coenzym Q10 benötigt, ist es überall anzutreffen, es ist ubiquitär. Mit zunehmendem Alter vermindert sich jedoch die körpereigene Synthese. Das meiste Coenzym Q10 produziert der Körper im Alter von 20 Jahren. Vergleicht man die Produktionsrate mit älteren Personen, so ist diese bei einem 40-jährigen um 30% reduziert, bei einem 60-jährigen bereits um 60%. Zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit ist es deshalb besonders für Menschen ab einem Alter von 40 Jahren sinnvoll, die Nahrung täglich mit Coenzym Q10 zu ergänzen.

Für Erwachsene ist eine durchschnittliche Zufuhr von täglich 30 mg Coenzym Q10 sehr zu empfehlen. Unsere Vegi Kapseln enthalten je 30 mg natürliches Coenzym Q10.

[Lieferanteninformation](#)