



Schwedische Wissenschaftler entdecken die „perfekte Rezeptur“

Diese Nahrungsergänzungsmittel helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben

Es wird viel über die Behandlung von Krankheiten geschrieben, aber wäre es stattdessen nicht sinnvoller, ein wirkungsvolles Konzept zu entwickeln, wie man gesund bleibt? Schwedische Wissenschaftler haben dies getan und ihre Entdeckung hat weltweit für Schlagzeilen gesorgt.

Manchmal lohnt es sich, die Dinge aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Anstatt sich z. B. darauf zu konzentrieren, wie man eine Krankheit behandeln kann, ist es viel nützlicher, herauszufinden, wie man verhindern kann, dass sie überhaupt erst entsteht. Herzerkrankungen sind weit verbreitet und es sterben so viele Menschen daran wie an keiner anderen Erkrankung. Als eine Gruppe schwedischer Wissenschaftler eine offenbar perfekte Strategie präsentierte, um Todesfälle infolge von Herz-Kreislauferkrankungen im Alter zu vermeiden, war das Medienecho überwältigend. Vor dem Hintergrund, dass sie eine erstaunlich einfache „Rezeptur“ entdeckt hatten, mit dem die kardiovaskuläre Sterblichkeit von älteren Männern und Frauen um 54 % gesenkt werden konnte, überrascht dies nicht.

KiSel-10-Studie – Eine Kombination aus zwei Nährstoffen Die Studie wurde 2012 im *European Journal of Cardiology* veröffentlicht. Die Wissenschaftler von der Universität Linköping und dem Karolinska-Institut Stockholm rekrutierten 443 gesunde Männer und Frauen zwischen 70 und 88 Jahren. Den Freiwilligen wurden nach dem Zufallsprinzip täglich 200 Mikrogramm organische Selenhefe und 200 Milligramm hochwertiges Coenzym Q10 oder Placebos über einen Zeitraum von

fünf Jahren verabreicht. Die beobachteten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen waren erstaunlich: Die kardiovaskuläre Sterblichkeit der Teilnehmer, die Selen und Coenzym Q10 erhalten hatten, war um 54 % niedriger als die der Teilnehmer aus der Placebogruppe. Dieses Ergebnis ist im Vergleich zu allen anderen Gesundheitsstrategien bahnbrechend.

Wesentlich stärkeres Herz Die deutlich geringere Sterblichkeit wies nicht nur darauf hin, dass die älteren Menschen von Selen und Coenzym Q10 profitierten. Darüber hinaus beobachteten die Forscher auch, dass die Teilnehmer der Interventionsgruppe über eine erheblich größere Herzkraft verfügten. Dies wurde mit zwei verschiedenen Methoden gemessen:

Bei der ersten Methode wurden die NT-pro-BNP-Werte ermittelt, einem biologischen Marker, der anzeigt, ob das Herz unter Stress steht. Wenn der Herzmuskel die benötigte Leistung nur mit großer Anstrengung erbringen kann, erhöht er die Produktion dieser biochemischen Substanz, genau so, wie ein Dieselmotor Rauchschwaden ausstößt, wenn man ihn an seine Belastungsgrenze bringt.

Faktoren einer guten Gesundheit Die Männer und Frauen der Interventionsgruppe wiesen deutlich niedrigere NT-pro-BNP-Werte als die der Placebogruppe auf, was auf eine viel bessere Herzfunktion hindeutet. Auch beim Ultraschall (Echokardiografie) stellten die Wissenschaftler fest, dass der Herzmuskel dieser Teilnehmer effizienter und leichter arbeitete. Ein starkes Herz zählt zu den wichtigsten

Faktoren einer guten Gesundheit. Der Nachweis der Forscher, dass Selen und Coenzym Q10 zu einem hervorragenden Zustand des Herzmuskels beitragen, stellt eine wertvolle Entdeckung dar, die zudem auch noch rezeptfrei erhältlich ist.

Weniger Krankenhausaufenthalte Im Rahmen einer Sekundäranalyse der für die ursprüngliche Studie gesammelten Daten konnte das KiSel-10-Forschungsteam Folgendes zeigen: Die Anzahl der Tage, die die älteren Männer und Frauen, die Selen und Coenzym Q10 eingenommen hatten, im Krankenhaus verbrachten, war um 13 % niedriger als bei den Teilnehmern der Placebogruppe. Zudem hatten sich ihre Lebensqualität und ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und sie waren vitaler und mental fitter. Durch zusätzliche Berechnungen und die Anwendung einer neuen statistischen Methode haben die Forscher insgesamt weitere Belege für die Vorteile einer Einnahme von Selen und Coenzym Q10 gefunden.

Warum die Forscher zwei Präparate aus Dänemark verwendeten Die beiden in der Studie eingesetzten Präparate werden von einem dänischen Pharmaunternehmen hergestellt und wurden gerade wegen ihrer hohen Qualität und zuverlässigen Bioverfügbarkeit ausgewählt. Bei dem Selenpräparat (SelenoPrecise) handelt es sich um eine patentierte organische Selenhefe mit einer sehr hohen dokumentierten Bioverfügbarkeit von 88,7 %. Über 40 veröffentlichte Studien bestätigen die Qualität und Sicherheit dieser Selenhefe. Die Qualität des Coenzym-Q10-

Präparats (Q10 Bio-Qinon Gold) ist ebenfalls umfassend dokumentiert. Mit über 100 veröffentlichten Studien, die seine Bioverfügbarkeit und Sicherheit bestätigen, ist es die am besten dokumentierte Q10-Formel auf dem Markt. Bei diesem speziellen Coenzym-Q10-Präparat handelt es sich außerdem um das offizielle wissenschaftliche Referenzprodukt des Internationalen Coenzym Q10-Verbandes (ICQA), der Verband, der die weltweite Q10-Forschung koordiniert.

Q-Symbio-Studie – Wie man ein chronisch schwaches Herz wieder „stärkt“ Vergangenes Jahr wurde in einer der renommiertesten kardiologischen Fachzeitschriften weltweit eine bahnbrechende Studie veröffentlicht, die eine natürliche Möglichkeit aufzeigt, mit der Herzinsuffizienz-Patienten ihr Herz stärken und die Wahrscheinlichkeit, an dieser Krankheit zu sterben, verringern können.

Die meisten von uns machen sich keine Gedanken über ihr Herz und scheinen sich gar nicht bewusst zu sein, dass sie ohne diesen wichtigen, hart arbeitenden Muskel nicht leben könnten. Rund die Hälfte der 8 bis 10 % der Männer und Frauen über 60, bei denen Herzinsuffizienz diagnostiziert wird, stirbt innerhalb von fünf Jahren nach der Diagnose. Dank einer neuen Studie, die vergangenes Jahr im *Journal of the American College of Cardiology (JACC)*, *HEART FAILURE* veröffentlicht wurde, könnte diese Zahl von nun an sinken.

43% weniger Todesfälle im Zusammenhang mit Herzerkrankungen Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die wir Menschen zum Leben benötigen. Alle Zellen des Körpers sind auf diese Substanz angewiesen, um die Energie zu produzieren, die sie für ihre jeweiligen Funktionen benötigen. Die Energie wird in den „Mitochondrien“ produziert, kleinen „Kraftwerken“ im Inneren unserer Zellen. In den Herzmuskelzellen finden sich mehr Mitochondrien als in anderen Zelltypen, da das Herz riesige Mengen Energie für seine fortwährenden Kontraktionen produzieren muss. Gewebeprobe chronisch insuffizienter Herzen zeigen, dass diese im Vergleich zu gesunden Herzen weniger Coenzym Q10 enthalten, weshalb Kardiologen im diesem Zusammenhang häufig von „energiehungrigen“ Herzen sprechen. Genau dieser Energiemangel kann durch Coenzym Q10 als Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

Weniger Krankenhausaufenthalte Zudem sank die Zahl der schweren kardialen Ereignisse (MACE) bei den Patienten der Q10-Gruppe im Vergleich zu den Patienten der Kontrollgruppe, die nur Placebos erhielten, um 43 %. Ein schweres kardiales Ereignis stellt z. B. ein Krankenhausaufenthalt aufgrund einer Verschlechterung der Symptome, einer plötzlichen Herztransplantation oder andere mit

dem Zustand des Patienten in Zusammenhang stehende Komplikationen dar.

Viel stärkeres Herz Konventionelle Herzmedikamente blockieren bestimmte hormonelle Faktoren, die bei chronischer Herzinsuffizienz eine Rolle spielen. Coenzym Q10 hingegen unterstützt biologische Prozesse, die für den Energieumsatz des Herzgewebes wichtig sind. Die Forscher der Q-Symbio-Studie konnten die Ergebnisse dieser Behandlung eindeutig beobachten und stellten u.a. einen Rückgang der NT-proBNP-Werte fest (N-terminales natriuretisches Peptid Typ B, ein Biomarker, der anzeigt, ob das Herz unter Stress steht). Wenn das Herz unter großer Belastung arbeitet wie bei Herzinsuffizienz, setzt es größere Mengen dieser Substanz frei. Niedrige NT-proBNP-Werte sind folglich Zeichen eines starken Herzens, das ohne große Anstrengung funktioniert.

Verbesserung des NYHA-Stadiums Dank dieser natürlichen Kräftigung des Herzmuskels konnten viele der Patienten ihr NYHA-Stadium verbessern. Herzinsuffizienz-Patienten werden in der Regel einem von vier NYHA-Stadien (New York Heart Association) zugeordnet, wobei Stadium I die leichtesten und Stadium IV die schwersten Herzinsuffizienz-Symptome umfasst. In der Coenzym-Q10-Gruppe befanden sich auch einige Patienten mit Stadium III und IV, die anschließend Stadium I und II zugeordnet werden konnten, was bedeutet, dass sich ihr Zustand erheblich verbessert hatte.

Alle Menschen benötigen Coenzym Q10 Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die wir Menschen zum Leben benötigen. Alle Zellen des Körpers sind auf diese Substanz angewiesen, um die Energie zu produzieren, die sie für ihre jeweiligen Funktionen benötigen. Die Energie wird in den „Mitochondrien“ produziert, kleinen „Kraftwerken“ im Inneren unserer Zellen. In den Herzmuskelzellen finden sich mehr Mitochondrien als in anderen Zelltypen, da das Herz riesige Mengen Energie für seine fortwährenden Kontraktionen produzieren muss. Gewebeprobe chronisch insuffizienter Herzen zeigen, dass diese im Vergleich zu gesunden Herzen weniger Coenzym Q10 enthalten, weshalb Kardiologen im diesem Zusammenhang häufig von „energiehungrigen“ Herzen sprechen. Genau dieser Energiemangel kann durch Coenzym Q10 als Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

Warum Dokumentation so wichtig ist Der menschliche Körper kann Coenzym

Q10 selbst produzieren. Unsere körpereigene Produktion ist mit Mitte 20 am höchsten, nimmt dann aber stetig ab. Eine gute Möglichkeit, diesen altersbedingten Rückgang auszugleichen, sind Nahrungsergänzungsmittel. Allerdings muss man sich bewusst sein, dass nicht alle Coenzym-Q10-Produkte gleich gut wirken. Der Körper kann Coenzym Q10 in seiner ursprünglichen Form nicht so gut im Verdauungstrakt aufnehmen. Daher hat der Hersteller des Präparats, das in der Q-Symbio-Studie und nahezu 100 anderen veröffentlichten Studien verwendet wurde, eine spezielle Formel entwickelt (Q10 Bio-Qinon Gold), die eine dokumentiert vollständige Bioverfügbarkeit der aktiven Substanz aufweist. Gerade wegen dieser umfassenden Dokumentation haben sich die Forscher hinter der Q-Symbio-Studie für dieses Q10-Präparat entschieden, das gleichzeitig auch genau aus diesem Grund das offizielle wissenschaftliche Referenzprodukt (Gold-Standard) des internationalen Coenzym Q10-Verbandes (ICQA) ist.

B. F. Madsen

Journalist im Gesundheitswesen

bjorn.madsen@gmail.com



Quellen

- 1) Alehagen, U., Johansson, P., Björnstedt, M., Rosén, A., Dahlström, U.: Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: a 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. *Int J Cardiol.* 1. September 2013; 167(5):1860-6
- 2) Johansson, P., Dahlström, Ö., Dahlström, U., Alehagen, U.: Improved health-related quality of life, and more days out of hospital with supplementation with selenium and coenzyme Q10 combined. Results from a double blind, placebo-controlled prospective study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 1. April 2015
- 3) Mortensen, S.A., Rosenfeldt, F., Kumar, A., Dolliner, P., Filipiak, K.J., Pella, D., Alehagen, U., Steurer, G., Littarru, G.P.: The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure: results from Q-SYMBIO: a randomized double-blind trial. *Q-SYMBIO Study Investigators. JACC Heart Fail.* Dezember 2014, 2(6):641-9