



# Herz, Muskeln, Immunsystem – die Bedeutung des CoEnzyms Q10

*Aus unserer Reihe: Nährstoffe im Fokus – für Ihre Gesundheit*

## Was ist das Coenzym Q10?

Viele Vitamine und deren Wirkung auf Ihre Gesundheit dürften den meisten bekannt sein. Doch was ist mit Coenzym Q10 – kurz CoQ10 oder Q10? Wenn auch nicht so präsent in den Gesundheitsmedien, so handelt es sich doch um einen sehr wichtigen Schlüsselfaktor unserer Gesundheit.

CoQ10 ist ein vitaminähnlicher, essentieller Co-Faktor, der überall im Körper vorkommt. Er ist Bestandteil der mitochondrialen Atmungskette und Schlüssel in unserer dortigen Energieerzeugung. Er ist fettlöslich und zeigt als Antioxidans entzündungshemmende Effekte. Mit zunehmendem Alter und Medikamentenkonsum, durch Krankheit, Stress, Rauchen und Alkoholkonsum nimmt die Bildung im Körper ab, weshalb ein Mangel an zahlreichen Erkrankungen beteiligt ist. Die gute Nachricht ist, dass dieser durch entsprechende Supplementation behoben werden kann.

## Welche Auswirkungen kann ein Mangel haben?

So ist die positive Wirkung zunehmend bekannt bei Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Infarkten, Herzinsuffizienz, viraler Herzmuskelentzündung, Übergewicht oder Diabetes Typ 2.

Ebenso bei chronischer Müdigkeit (CFS) liefert dieser wichtige Energieüberträger wieder Kraft, da hier der Energiemangel auf dem fehlerhaften Zellstoffwechsel basiert. Ganz wichtig zu wissen ist, dass die Einnahme von Statinen, also so genannten „Cholesterinsenkern“ zu einem Mangel an Q10 führt, da die Synthese desselben durch die Statine blockiert wird. Daher leiden viele der betroffenen Patienten mit jahrelangem Statin-Konsum unter Muskelabbau, Symptomen der Fibromyalgie, Schmerzen im gesamten Muskel-Sehnen-Komplex und Energielosigkeit.

Im Bereich der Nerven ist ein Mangel an CoQ10 vor allem bei degenerativen Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Parkinson, Autismus, Multipler Sklerose, Epilepsie oder Depressionen sichtbar, da hier mangels Q10 Nervenzellen untergehen.

Auch als Folge von viralen Infekten ist Q10 interessant. Hier kann das Virus oft den Stoffwechsel in den Mitochondrien schädigen (z.B. EBV, Covid19, Cytomegalie-Virus u.ä.), was zum oft gesehenen Energiemangel führt. Bei einer SARS-CoV-2-Infektion zum Beispiel können Coronaviren oxidativen Stress in den Q10-Genen verursachen, was die Produktion von Q10 reduziert. Ein wichtiger Therapieansatz in der Nachbehandlung von Corona-Infekten kann daher neben anderen Maßnahmen die Zuführung von Coenzym Q10 sein, um die Energieproduktion in den Zellen wieder anzukurbeln.



Auch Impfungen dürften dieses Problem verursachen – vermutlich in einem noch viel größeren Ausmaß, als es der Infekt je vermochte. Denn der Impfstoff gelangt unter Umgehung unseres Schleimhautimmunsystems direkt in den Körper. Viele Betroffene von Impffolgen klagen neben anderen Beschwerden vor allem über chronische Erschöpfung.

Auch andere Langzeitfolgen von Covid-Impfung oder -Infekten wie Kopf- und Muskelschmerzen, Gelenkbeschwerden, Husten, Geschmacks- und Geruchsstörungen, Schlaf- und Gedächtnisstörungen oder Depressionen verdienen einen Versuch mit der Substitution von CoQ10. Dies kann die Genesung wesentlich beschleunigen.

Auch die Schlafqualität sei hier als wichtiges Kriterium für ein erhöhtes Augenmerk auf CoQ10 genannt. Schlafmangel ist weit verbreitet – nie hatten Apotheken eine so hohe Nachfrage nach Melatonin-Präparaten. Doch nicht immer liegt ein Mangel an diesem Schlafhormon vor. Ein schlechter Schlaf hat viele Ursachen. Oft gibt es psychische Komponenten wie Ängste, Depressionen, Sorgen, Grübelei, belastende Gefühle. Aber auch chronische körperliche Erkrankungen wie Restless Legs, Atemnot bei Herzinsuffizienz, Lungenerkrankungen oder Blasenprobleme stören einen erholsamen Schlaf. Da all diese Erkrankungen Bezüge zu Muskeln oder Nerven haben, ist auch hier neben Melatonin oder Tryptophan an einen Mangel an Q10 zu denken.

### Wie kann ich ausreichend CoQ10 zu mir nehmen?

Natürliche Nahrungsquellen für CoQ10 sind Fleisch und Geflügel, aber auch Nüsse, Soja und Hülsenfrüchte. Auch pflanzliche Öle erweisen sich als Q10-Spender. Eine ausreichende Aufnahme hängt damit jedoch vom Ernährungsstil, einer gesunden Verdauungsleistung durch Magen und Darm sowie Medikamenteneinnahme ab und wird zudem beeinflusst vom Verbrauch durch Stress oder Erkrankung.



Wie bei vielen anderen Vitalstoffen empfiehlt sich vor allem mit zunehmendem Alter eine Einnahme von Q10-Präparaten, zumindest kurweise. Spätestens bei einem vorliegenden Mangel, aber auch um diesen gar nicht erst entstehen zu lassen. Denn allein die entzündungshemmende Wirkung kann Alterungs- und Entartungsprozesse der Zellen hemmen. Bei einem vorliegenden Mangel bemerkt man mit einer Zuführung von Q10 in der Regel recht schnell eine Verbesserung des Befindens.

Immer wieder wird von verschiedenen Seiten behauptet, wenn wir uns ausgewogen ernähren, hätten wir keine Nährstoffmängel. Dem können wir anhand unserer Erfahrungen leider nicht zustimmen. Ganz im Gegenteil. Die veränderten, oft vitaminarmen Mahlzeiten, belastet mit Stoffen, die nicht ins Essen gehören, der zunehmende Konsum an Medikamenten und eine gestörte Verdauung führen leider zu einem Mangel an fast allen Vitalstoffen. Daher ist eine Unterstützung des Körpers mit den fehlenden Substanzen eine einfache und gute Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und damit zu mehr Lebensfreude und besserem Wohlbefinden beizutragen.

Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen, sind wir gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

©Text: Anke Neumann-Roß, Heilpraktikerin

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104  
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934  
[praxis@muench-naturheilkunde.de](mailto:praxis@muench-naturheilkunde.de)  
[www.muench-naturheilkunde.de](http://www.muench-naturheilkunde.de)