

# Coenzym Q10

Antioxidans und Energielieferant



Das Labor  
an Ihrer Seite

 Labor Dr. Wisplinghoff



## Coenzym Q10

Coenzym Q10 (kurz: Q10) spielt eine zentrale Rolle für die Energieversorgung des Körpers. In den Zellen ist es in den sogenannten Mitochondrien daran beteiligt, lebenswichtige Energiebausteine (ATP) für Zellwachstum und -erhaltung herzustellen.

Eine zweite wichtige Funktion des Coenzym Q10 ist die als Antioxidans: Q10 schützt mit seinen starken antioxidativen Eigenschaften unter anderem die Erbsubstanz DNA vor der Schädigung durch freie Radikale. Aus diesem Grund wird der Serumspiegel dieses Coenzym in Studien als Parameter für oxidativen Stress verwendet.

Seine wichtige und komplexe Rolle im Stoffwechsel macht Coenzym Q10 für zahlreiche Organe und Vitalfunktionen unverzichtbar – als Beispiele seien die Muskelkraft, die Nervenfunktion oder die Immunabwehr genannt. Mitunter wird Q10 daher auch als „Anti-Aging-Mittel“ bezeichnet.

## LEBENSMITTEL MIT HOHEM Q10-GEHALT

Der menschliche Körper kann Q10 selbst herstellen. Zudem nimmt er es über bestimmte Nahrungsmittel auf, darunter Nüsse, Zwiebeln, Fisch, Leber, Jungspinat, Hülsenfrüchte oder Pflanzenöle wie Sesamöl.

Coenzym Q10 wird am besten mit Fett resorbiert. Die Supplementierungsdosen liegen gewöhnlich im Bereich von 90 bis 390 mg/Tag.

### Wie entsteht ein Q10-Mangel?

Besonders hohe Konzentrationen an Q10 finden sich gewöhnlich im Herzmuskel, in der Leber und in den Nieren. Allerdings lässt die körpereigene Produktion des Q10 mit zunehmendem Lebensalter nach. Zeitgleich entstehen im Körper vermehrt freie Radikale.

Im Alter besteht somit einerseits das Risiko, einen Q10-Mangel zu entwickeln. Andererseits wird in dieser Phase besonders viel davon benötigt. Beim Menschen werden normale Blutspiegel von Coenzym Q10 variabel definiert, wobei normale Werte im Bereich von 0,30 bis 3,84 µg/ml liegen. Bestimmte Erkrankungen, etwa des Herz- Kreis-

lauf-Systems, begünstigen die Entwicklung eines Defizits an Coenzym Q10. Als weitere wichtige Risikogruppe für einen Mangel gelten Diabetiker und Patienten, die längere Zeit cholesterinsenkende Medikamente (Lipidsenker) einnehmen müssen. Bei Krebspatienten trägt Coenzym Q10 zum Schutz des Herzens gegen verschiedene Chemotherapeutika und zur Stimulation des Immunsystems bei.

Darüber hinaus können auch Stresssituationen, körperliche Belastung, eine unzureichende Ernährung sowie eine Aufnahmestörung des Darms zu einem Mangel an Q10 führen.

#### ERHÖHTER BEDARF AN Q10

- Lebensalter über 40 Jahre
- starke körperliche Belastungen (z. B. Sport, Schwerarbeit)
- ungesunde Lebensweise (z. B. Zigaretten, Alkohol)
- psychischer Stress im Berufs- und Privatleben
- Krankheiten (z. B. Diabetes, Krebs, Herzschwäche, Parkinson)
- Schwächung des Immunsystems



## Privat vorsorgen

Coenzym Q10 lässt sich zuverlässig aus einer Blutprobe bestimmen. Die Messung wird von den gesetzlichen Krankenversicherungen in der Regel nicht erstattet. Sie können privat im Sinne einer individuellen Gesundheitsleistung (IGeL) vorsorgen und die Untersuchung selbst bezahlen.

Informationen über viele weitere medizinisch sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen der Labormedizin finden Sie unter: [www.wisplinghoff.de](http://www.wisplinghoff.de)

## Labor Dr. Wisplinghoff

---

Labor Dr. Wisplinghoff  
Horbeller Str. 18 – 20  
50858 Köln  
Tel.: +49 221 940 505 0  
Fax: +49 221 940 505 950  
labor@wisplinghoff.de  
www.wisplinghoff.de



Deutsche  
Akkreditierungsstelle  
D-IS-13062-01-00  
D-PL-13062-01-00  
D-ML-13062-01-00