(H1) PHARMA NORD COENZYM Q10 GREEN 60 KAPSELN VEGAN

(H2) Wissenschaft & Premium-Qualität – das zeichnet Q10 von Pharma Nord aus - die weltweit am häufigsten verwendete Q10-Marke

* Hochdosiert mit 100 mg aktivem Q10 (=Ubiquinon) pro Kapsel, gelöst in Pflanzenöl
* Optimale Dosierung + leichte Einnahme mit nur 1 Weichkapsel am Tag
* Packung reicht für 2 Monate
* Die Q10 Green Phytokapseln sind geeignet für Vegetarier und Veganer
* Patentiertes Herstellungsverfahren zur optimalen Aufnahme des Q10 in den Körper
* Hergestellt unter pharmazeutischer Kontrolle

(H3) **Was ist Coenzym Q10?**

Q10 ist ein lebenswichtiges Coenzym, das in allen Zellen unseres Körpers vorkommt. Coenzyme verbinden sich mit Enzymen, übertragen Informationen und optimieren Stoffwechselprozesse im Körper, so wie das Q10, das sich vor allem in den Mitochondrien befindet, den Energiekraftwerken unserer Zellen. Q10 unterstützt die Mitochondrien bei der Erzeugung von Energie. Kein Q10 = keine Energie, wir hätten keine Lebenskraft und würden schlicht und einfach nicht überleben.

Q10 kommt in der Gesundheit in 2 Hauptformen vor: das für den Energiestoffwechsel benötigte Q10 heißt Ubiquinon, das andere – Ubiquinol – ist ein Antioxidans. Q10 GREEN von Pharma Nord enthält Q10 in Form von Ubiquinon.

Abb. Mitochondrien

Alle stoffwechselaktiven Organe in unserem Körper wie das Gehirn, die Muskulatur, Leber, Nieren, Eizellen und Spermazellen und auch das Herz besitzen besonders viele Mitochondrien, sie benötigen daher neben bestimmten Nährstoffen und Sauerstoff auch besonders viel Q10. Die Mitochondrien des Herzens brauchen Q10, weil es die Herzmuskelzellen mit Energie versorgt. Das Herz bei einem Erwachsenen schlägt mehr als 100.000mal pro Tag und pumpt dabei ca. 6.000 Liter Blut durch unseren Körper, und das regelmäßig Woche für Woche, über Monate und viele Jahrzehnte! WOW! Was ist das für eine energetische Meisterleistung!

**(H3) Was sagen Medizin + Wissenschaft zu Q10?**

Ein Großteil unseres Q10 wird vom Körper mithilfe der Leber selber produziert, nur ca. 2 bis 3 mg Q10 stammen direkt aus Nahrungsmitteln, die täglich verzehrt werden. Etwa bis zum 25. Lebensjahr steigt unsere Q10-Produktion an, mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion von Q10 jedoch kontinuierlich ab. Viele Menschen spüren dies erstmalig, wenn sie das 50. Lebensjahr überschritten haben und Vitalität und körperliche Leistung abnehmen. Aber auch Stress, chronische Erkrankungen, Entzündungen, Leistungssport und bestimmte Arzneimittel können die Q10 Produktion im Körper zusätzlich negativ beeinflussen.

Q10 ist heute als wissenschaftlich dokumentierte Behandlung bei Erkrankungen wie chronischer Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, bei Typ-2-Diabetes und zu hohem Cholesterinspiegel anerkannt, vor allem wenn es zusätzlich zu den cholesterinsenkenden Statinen gegeben wird. Viele Herzpatienten weisen sehr niedrige Q10-Spiegel auf – nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kann bereits ein um 25% reduzierter Q10-Gehalt im Körper zu schweren Erkrankungen führen. Und last but not least ist es nie zu spät, mit der Einnahme von 1 Kapsel Q10 am Tag zu beginnen, um die verloren gegangene Vitalität und Jugendlichkeit zurückzugewinnen.

**(H3) Q10 + Selen in der Herzgesundheit – die KiSel-10-Studie**

Schwedische Forscher konnten nachweisen, dass die Nahrungsergänzung mit Q10 die Sterblichkeit älterer Menschen aufgrund von Herz-/Kreislauferkrankungen um 54% reduziert, wenn es in Kombination mit Selen eingenommen wird. Diese aufsehenerregenden Erkenntnisse wurden in der KiSel-10-Studie gewonnen, die Studie wurde 2012 im International Journal of Cardiology veröffentlicht.

In der Studie wurden erstmalig Q10 + Selen kombiniert gegeben, weil beide Vitalstoffe synergistisch zusammenwirken, denn der Körper benötigt für die Produktion und die optimale Wirkung von Q10 einen ausgeglichenen Selen-Spiegel.

An der Studie nahmen 443 Männer und Frauen im Alter zwischen 70 und 88 Jahren teil, aufgeteilt in 2 Gruppen. Die Teilnehmer litten im Alltag an Zeichen eines schwachen Herzens, hierzu zählen Erschöpfung und Atemnot, Brustschmerzen (Angina pectoris), Schwindel und Herzstolpern, die entweder nur bei schwerer körperlicher Arbeit auftraten, aber bei vielen Teilnehmern auch schon bei normaler körperlicher Aktivität zu spüren waren. Gruppe 1 erhielt täglich 200 mg Q10 (Q10 Bio-Quinon Gold® von Pharma Nord, inhaltlich genau gleich mit Q10 Green, aber nicht vegan) und 200 µg Selen (SelenoPrecise®), Gruppe 2 erhielt Plazebos, das sind Pillen ohne Wirkstoff. Die Teilnehmer wurden alle 6 Monate untersucht, insgesamt lief die Studie über 5 Jahre und zeigte im Ergebnis, dass das Risiko, an einer Herz-/Kreislauferkrankung zu sterben in Gruppe 1 um 54% niedriger war. Das sind in der Tat beeindruckende Ergebnisse.

Signifikante Reduktion der kardiovaskulären Sterblichkeit bei der Q10/Selen-Gruppe (5,9% versus 12,6%; p=0,015)

Hinzu kam, dass die Muskelkraft des Herzens in Gruppe 1 signifikant zunahm und das Herz leichter schlug als bei den Teilnehmern in Gruppe 2. Im Blut konnte in Gruppe 1 eine gleichbleibende Konzentration des Biomarkers NT-proBNP gemessen werden, während dieser in der Plazebo-Gruppe über einen Zeitraum von 4 Jahren um 20% zunahm. NT-proBNP ist ein Hormon, das vom Herz produziert wird, wenn es unter Stress steht.

Zusammenfassend hat die Studie gezeigt, dass die Funktion des Herzens bei den Teilnehmern erheblich besser war, die Q10 in Kombination mit Selen eingenommen hatten, die Lebensqualität war deutlich gesteigert und vor allem konnte die Lebensdauer verlängert werden. Aus früheren Forschungsarbeiten ist bekannt, dass Q10 die Belastungstoleranz erhöht, die Erschöpfung reduziert und die Patienten weniger oft ins Krankenhaus mussten.

(Abb. Graphik einfügen Seite 31 einfügen)

Hier finden Sie die Originalstudie: Alehagen, U. et al. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation. Int J Cardol. 2012.

(H3) Q10 kann die Nebenwirkungen cholesterinsenkender Statine verringern

**(H3) Qualität von Q10?**

Seite4 Büchlein

Q10 ist eine fettlösliche kristalline Substanz, die der Körper nur schwer verstoffwechseln kann. Aber: Mit Hilfe der von Pharma Nord entwickelten und patentierten speziellen Herstellungstechnik wird der Q10-Rohstoff einer Wärmebehandlung unterzogen, bei der sich die Q10-Kristalle bei Körpertemperatur vollständig auflösen. Es ist diese Auflösung der Q10-Moleküle, die hohe Qualität des Rohmaterials sowie die Herstellung gemäß dem GMP-Protokoll, die so zu einer hohen wissenschaftlich dokumentierten Bioverfügbarkeit des Q10 von Pharma Nord eine so gute Absorption erreicht. Die Beliebtheit des Produktes ist das Ergebnis seiner hohen Bioverfügbarkeit, die dokumentiert ist.

 Die Kapseln sind mit einer Mischung aus Kakaopulver, Rote Beete Pulver und Grünem Tee Pulver lichtversiegelt.

Die Apotheke des Meeres empfiehlt Q10 Green von Pharma Nord aufgrund der hohen Qualität und Wirksamkeit ausdrücklich für therapeutische Zwecke und zur Nahrungsergänzung.

Q10 GREEN 100 mg Verzehrsempfehlung: Die empfohlene Tagesdosis beträgt 1 Kapsel. Für eine optimale Aufnahme im Körper wird empfohlen, die Kapsel direkt zu einer Mahlzeit einzunehmen. Mit der empfohlenen Dosis reicht die Packung für 2 Monate. Die empfohlene Tagesdosis sollte nicht überschritten werden, es sei denn, Ihr Arzt gibt Ihnen andere Empfehlungen.

Für Schwangere und Stillende gelten aktuell abweichende Verzehrsempfehlungen: gemäß rechtlichen Bestimmungen (EU 2017/2470) sind dies täglich bis zu 450 mg EPA/DHA, das entspricht 1 Kapsel Omega-3 Vegan pro Tag. Die Packung reicht dann für fast 3 Monate.

Aufbewahrung: Ungeöffnete Produkte sollten gegen direktes Sonnenlicht geschützt und bei stabiler Raumtemperatur aufbewahrt werden.

Das Produkt sollte unzugänglich für kleine Kinder aufbewahrt werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Wenn Sie Fragen haben zum Thema Coenzym Q10: Nutzen Sie unsere kostenfreie ärztliche Beratungshotline unter Tel. 040 4689 604 20 oder info@marine-therapy.com.

Nahrungsergänzungsmittel

Art.-Nr. 406 700