

Warum Q10 so wichtig für uns ist!

Coenzym Q10 ist ein lebenswichtiges Element für unsere Zellen. Es ist für die Energiegewinnung und Sauerstoffversorgung einer JEDEN einzelnen Körperzelle zuständig. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, wobei die aktivsten Körperzellen (Herz, Leber, Muskulatur, Nieren, Bauchspeicheldrüse) die höchste Konzentration an Mitochondrien aufweisen und somit einen höheren Bedarf an Q10 haben.

Mit zunehmendem Alter hat unser Körper allerdings mehr und mehr Mühe, die erforderlichen Mengen an vollwertigem Q10 selbst zu synthetisieren. Die Biosynthese eines 50-Jährigen beträgt 75 % im Vergleich zu einem 20-Jährigen, bei einem 65-Jährigen sind es nur noch 50 %. Dies macht sich in der Folge in einer fortschreitenden Zellalterung und damit im Alterungsprozess allgemein bemerkbar. Auch die falsche Ernährung (z. B. ein hoher Verbrauch an industriell verarbeiteten Lebensmitteln) oder die regelmäßige Einnahme von Medikamenten insbesondere von Blutdruck senkenden Mitteln (z. B. Beta-Blocker) oder Statinen, die den Cholesterinspiegel kontrollieren, können die eigene Q10-Produktion mehr oder weniger stark hemmen.

Höhere Q10-Spiegel können Krankheiten positiv beeinflussen:

Der Q10-Spiegel des Gesunden liegt normalerweise zwischen 0,6 und 1,2 mg/l. Das heißt keineswegs, dass dies der optimale Wert ist. Denn bei einigen Erkrankungen und Störungen können höhere Spiegel die Krankheit positiv beeinflussen. Gerade bei diesen Erkrankungen liegen fatalerweise aber oft besonders niedrige Spiegel vor.



Krankheiten, die häufig mit Q10-Mangel einhergehen:

- **Koronare Herzkrankheit, Angina pectoris**
- **Herzschwäche** (je höher das Stadium, desto ausgeprägter der Mangel)
- **Chronische Erschöpfung** (Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue Syndrom)
- **Chronische Lungenerkrankungen** (Asthma, chronisch obstruktive Bronchitis)
- **Übergewicht** (Adipositas)
- **Diabetes mellitus Typ 2** (besonders bei Polyneuropathie)
- **Lebererkrankungen** mit eingeschränkter Syntheseleistung
- **Morbus Parkinson** (je fortgeschrittener, desto weniger Q10)
- **Tinnitus** (hier finden sich manchmal besonders niedrige Q10-Spiegel)
- **Krebs**
- **Hypercholesterinämie** (wenn mit Statinen therapiert wird)

Mit der aktiven Form von Q10, dem Ubiquinol, wird die Energieproduktion angekurbelt und unsere Leistungskraft gesteigert. Das ist besonders in stressigen Zeiten von Vorteil, aber auch chronisch kranke Menschen und Menschen ab 60 können enorm von Q10 profitieren. Ubiquinol hat sowohl unmittelbaren als auch nachhaltigen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Melatonin
DAS HORMON DER ZIRBELDRÜSE IST ENTSCHEIDEND FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF

Carotinoide
NÄHRSTOFFE ZUR ERHALTUNG DER SEHLEISTUNG

Ubiquinol – Q10
BRENNSTOFF FÜR DIE KRAFTWERKE UNSERER ZELLEN

Newsletter März 2019 / Ausgabe 3



Der Schlaf, das unbekannte Wesen

von Heilpraktikerin **Martene Kunold**

Wie oft konnten Sie auf die Frage „Na? Gut geschlafen?“ in letzter Zeit sagen: „Ja, richtig gut, und super geträumt.“ Oft? Gratulation! Dann gehören Sie heutzutage zu einer Minderheit. Der Schlaf macht immerhin ca. ein Drittel unserer Lebenszeit aus, wobei sich das Schlafverhalten im Laufe des Lebens ändert.

Je älter wir werden, desto weniger lang und tief schlafen wir. Und wir brauchen mehr Zeit zum Einschlafen. Die Zirbeldrüse schüttet mit zunehmendem Alter weniger von dem Tiefschlafhormon Melatonin aus.

Im Schlaf erholen wir unsere Seele, verarbeiten, was uns tagsüber bewegt hat, und erhalten auf diese Weise die mentale Gesundheit. Im Schlaf regenerieren Immunsystem und das Glutathionsystem. Das Glutathionsystem ist unsere wichtigste Instanz, auf

zellulärer Ebene zu entgiften und dort Sauerstoffradikale unschädlich zu machen. Gesunder, tiefer, erholsamer Schlaf ist von großer Wichtigkeit für uns. Leider greifen Schlafstörungen inflationär um sich und erholsamer Schlaf wird zur Ausnahmeerscheinung.

Dies zeigen aktuelle Zahlen der DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse). Im **DAK-Gesundheitsreport von 2017** ist zu lesen:

Mindestens **10 % der deutschen Gesamtbevölkerung nehmen regelmäßig Schlafmittel.**

Jeder Vierte klagt über Schlafprobleme.

30 % der Kinder schlafen unruhig.

Hauptfaktor sind Smartphones, die mit

Mobilen Daten und/oder WLAN permanent hohe Strahlung emittieren, in deren Dunst wir uns viele Stunden des Tages und auch der Nacht aufhalten.

Die Vergleichsstudie der DAK resultierend aus Daten von 2010 bis 2017 zeigt, dass Schlafstörungen bei Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren in diesen 7 Jahren um 66 % angestiegen sind.

Aus den Daten des Jahres 2017 geht hervor, dass 70 % der über 60-Jährigen an Schlafstörungen leiden, und rund 35 % aller Erwachsenen in Deutschland schlecht schlafen.

80 % der Erwerbstätigen in Deutschland (34 Mio.) schlafen schlecht.

Warum schlafen so viele Menschen auf einmal so schlecht?

Schwung • Energie • Lebensfreude



Supplementa
Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a
NL-9672 BH Winschoten

Telefon: 00800 – 17 17 67 17 (gebührenfrei)
Telefax: 00800 – 17 17 67 18 (gebührenfrei)
www.supplementa.com
info@supplementa.com

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

Die Zirbeldrüse ist unsere innere Uhr, innerer Kompass, unser Taktgeber und ist für den Tag-Nacht-Rhythmus verantwortlich.

Durch z. B. hochfrequente gepulste Strahlungen wie sie Mobilfunkantennen emittieren, wird die Melatoninbildung (nachts) stark gehemmt. Dies wirkt sich auch auf die Serotoninbildung aus (tags).

Gründe für Störungen der Melatoninproduktion:

- Elektronische Geräte im Schlafbereich (Elektrosmog)
- Bildschirmstrahlung/Fernsehen im Bett
- Stress (seelischer Stress)
- Lärm (Straßen, Nachbarn ...)
- Alkohol/Essen vorm Zubettgehen
- Medikamente, z. B. Schmerzmittel
- Unregelmäßiger Lebenswandel
- Zu spät schlafen gehen
- Geopathologische Aspekte
- Chronische Infektionen
- Fäulniskeime im Darm

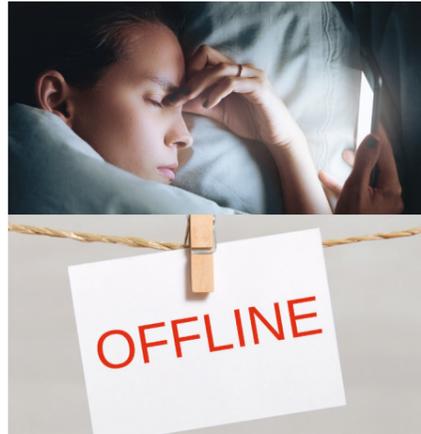
Folgen von Schlafstörungen

- Erschöpfung
- Reizbarkeit
- Verzögertes Reaktionsvermögen
- Konzentrationsstörungen
- Wahrnehmungsstörungen
- Schwindel, Kopfschmerzen
- Immunschwäche
- Glutathionmangel

➤ Mehr Wissenswertes über Melatonin finden Sie unter: www.supplementa.com/melatonin

Was kann ich tun?

Ein wesentlicher Punkt ist die **Eliminierung von Strahlung** während der Nachtruhe durch z. B. das Ausschalten von WLAN und das Aktivieren des Flugmodus am Handy. Achten Sie auf eine gute **Abdunkelung des Schlafzimmers** und entfernen Sie Geräuschquellen wie z. B. tickende Wecker etc.



Stoppen Sie bewusst negative Gedanken-schleifen und ersetzen Sie diese durch angenehme Vorstellungen (**Gedankenhygiene**). **Reduzieren Sie Stress** z. B. durch Entspannungstechniken wie Yoga und nehmen Sie sich regelmäßige Auszeiten.



Sanfte, natürliche Schlafhilfen

1. **Magnesium** wirkt entspannend, schlaffördernd und wirkt Stress entgegen. Besonders empfehlenswert ist **Magnesiumglycinat**, es fördert die Entspannung von Nerven und Muskeln, sowie einen erholsamen Schlaf.
2. **Methyl-B-Complex**, der morgens genommen werden sollte. **Mit Melatonin und Magnesium am Abend**, kann sich das Nervenkostüm prima erholen.
3. **Griffonia**, ein pflanzliches Mittel, reich an L-5 HTP, der direkten Vorstufe von Serotonin, Vorstufe des Schlafhormons Melatonin.
4. **GABA** trägt zur Entspannung und Beruhigung bei und spielt im Stress-Antwort-System eine entscheidende Rolle als Gegenspieler zu Glutamat. Bei **Glutamat-Übersteuerung** kann GABA zu einer angenehmen Entspannung führen.

5. **Glycin** kann einzeln eingenommen werden, oder als Magnesiumglycinat. Es fördert die Muskelentspannung.
6. **Melatonin**, das Schlafhormon der Zirbeldrüse ist die Substanz, die am meisten unter Hochfrequenzstrahlung leidet. Aber auch mit zunehmendem Alter lässt die Melatoninproduktion der Zirbeldrüse nach. Melatonin schützt Gehirn und Nervensystem und hält jung. Es gibt keinen Gewöhnungseffekt, was bedeutet, dass Sie Melatonin auch nur dann einnehmen, wenn Sie besonders tief und erholsam schlafen wollen. Melatonin ist ein starkes Antioxidans und ein entzündungshemmendes Hormon. Melatonin unterstützt die Gesundheit des Darms und fördert Fruchtbarkeit. Es steuert den Zyklus der Frau und hat noch weitere wichtige Funktionen im Körper.

Da die meisten Schlafstörungen assoziiert sind mit Hochfrequenzstrahlung, Lichtverschmutzung, Stress und Elektrosmog, ist Melatonin die Substanz, die meist den erhofften Schlaf bringt. Es ist unwahrscheinlich, dass unter Berücksichtigung aller genannten Faktoren und der Zuhilfenahme der natürlichen Schlafhelfer immer noch Schlafstörungen bestehen bleiben.

Sehleistung erhalten mit Lutein und Zeaxanthin!

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Durch sie erschaffen wir uns ein Bild von der Welt, verknüpfen Äußeres mit Innerem. So ist nachlassende Sehkraft tiefgreifend spürbar: Farben schwächen sich ab, Konturen werden undeutlicher, das Lesen anstrengend, das Leben verliert an Dimension. Dieser Verarmung kann man durch rechtzeitiges und konsequentes Handeln entgegen wirken. Mit den richtigen Vitaminen für die Augen lässt sich eine schwächer werdende Sehkraft wieder aufbauen. Ganz besonders gut funktioniert das bei der so genannten Makula-Degeneration.

Bei der Makula-Degeneration gehen die Sinneszellen an der Stelle des schärfsten Sehens, der Makula, zugrunde. Die Makula ist nur wenige Millimeter groß, dabei aber für die wichtigsten Sehleistungen zuständig wie Lesen, Erkennen von feinen Details und das Unterscheiden von Farben.



Verlauf einer Makula-Degeneration

Es gibt zwei unterschiedliche Verlaufsformen der Makula-Degeneration. Die weit-aus häufigere Form ist die **„trockene“ altersbedingte Makula-Degeneration** mit einer ganz allmählichen Sehverschlechterung. Dabei wird das Auge nicht ausreichend mit Blut, also Nährstoffen, versorgt. Als Anzeichen bilden sich auf dem Augenhintergrund im Bereich der Makula kleine weißlich-gelbe Ablagerungen. Sie werden als Drusen bezeichnet. Diese „trockene“ Form der Makula-Degeneration betrifft etwa 85–90% der Patienten. Die Sehkraft lässt dabei nur ganz allmählich nach.

Die feuchte Makula-Degeneration, die ca. 10–15% aller Fälle betrifft, entsteht, wenn sich unter der Retina neue abnormale Blutgefäße in Richtung der Makula bilden. Sie wachsen innerhalb kürzester Zeit auf die Mitte der Makula zu und verdrängen die Sinneszellen mehr und mehr. Aus den Blutgefäßen tritt zudem Flüssigkeit in die Makula aus und lässt das Gewebe anschwellen. Diese Schwellung der Netzhaut führt zu einer Verzerrung des auf der Netzhaut entworfenen Bildes, so dass für den Patienten als erstes Anzeichen verbogene Linien gerader Objekte, wie z. B. des Fensterrahmens, erscheinen.

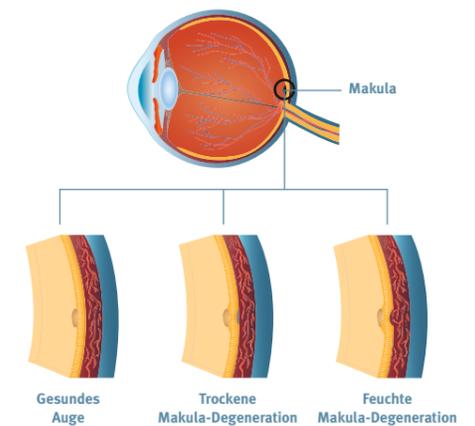
Die „feuchte“ Makula-Degeneration betrifft fast immer Personen, die vorher bereits eine „trockene“ Makula-Degeneration hatten. Daher ist es besonders wichtig, das Fortschreiten der Makula-Degeneration zu verlangsamen und vor allem den Übergang von der „trockenen“ in das Stadium der „feuchten“ Makula-Degeneration zu verhindern bzw. hinaus zu schieben. Die Einnahme von Lutein und Zeaxanthin bewirkt eine Regeneration der Makula.

Regenerieren mit Lutein und Zeaxanthin

Die Drusenbildung wird, wie oben beschrieben, durch Freie Radikale, die durch energiereiches Licht oder Umwelteinflüsse gebildet werden, hervorgerufen. Freie Radikale (sie werden auch Oxidantien genannt) sind die Ursache für massive Zellschädigungen, die im Auge zu verschlechterter Sehkraft führen. So liegt es nahe, bestimmte Antioxidantien einzusetzen, die speziell auf die Makula wirken.

Im menschlichen Auge kommen fast ausschließlich zwei Carotinoide vor: Lutein und Zeaxanthin. Die höchsten Konzentrationen werden in der Retina erreicht und zwar insbesondere in der Makula. Der „gelbe Fleck“ trägt daher auch seinen Namen. Im Zentrum der Makula ist etwa doppelt soviel Zeaxanthin wie Lutein enthalten, während an den Rändern Lutein überwiegt.

Makula-Degeneration



Zeaxanthin kann im Auge aus Lutein hergestellt werden. Es ist daher besonders wichtig, dass genügend Lutein mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung aufgenommen wird.

Eine ausreichende Versorgung mit Lutein und Zeaxanthin kann zu einer Stabilisierung und zu einer Verlangsamung der Entwicklung einer Makula-Degeneration führen. Deshalb sollte möglichst früh mit einer Supplementierung begonnen werden. Es hat sich gezeigt, dass eine kurzfristige Einnahme wenig Erfolg hat.

Nur die kontinuierliche Versorgung der Makula mit Lutein und Zeaxanthin kann eine dauerhafte Verbesserung der Degeneration bewirken.