



Coenzym Q10

zuständig für: die Energieversorgung der Zellen (bspw. gut für die Haut)

Coenzym Q10 (auch Vitamin Q10 genannt) ist eine körpereigene Substanz, die zum Teil über die Nahrung aufgenommen, aber auch vom Körper selbst produziert wird. Es befindet sich in allen Zellen des menschlichen Körpers.

Ein Mangel an Coenzym Q10 kann durch chronische Krankheiten, Medikamente oder besondere Belastungen ausgelöst werden.

Als Risikofaktoren gelten: Diabetes, Herzkrankheiten und Herzschwäche, Lungenerkrankungen, Erschöpfungszustände, Übergewicht, Tinnitus, Erkrankungen der Nerven, Muskeln oder Leber

Steht dem Körper nicht ausreichend Coenzym Q10 zur Verfügung, kann er sich gegen freie Radikale weniger effektiv „wehren“.

Natürliche und sinnvolle Quellen für Coenzym Q10 sind:

Pflanzliche Öle: Olivenöl aber auch Sonnenblumen- und Sesamöl, Brokkoli, Spinat und Paprika: Mit etwas Öl kombiniert kann der Körper das Q10 gut aufnehmen, da hier auch gleich die sekundären Pflanzenstoffe mitgeliefert werden.

Fleisch und Fisch: Vor allem Sardinen liefern viel Q10, aber auch Schweine-, Rind- und Geflügelfleisch enthalten reichlich davon.

Nüsse: Fette und Q10 im Einklang gibt es auch in Form von Nüssen. Als Snack sollten diese als häufiger auf Deinem Speiseplan stehen. Ob Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel – Coenzym Q10 zerfällt durch Licht und Hitze rapide. Du solltest Gemüse daher roh und frisch verzehren, Fleisch schonend garen und alles andere dunkel und kühl lagern.