



Was ist Ubiquinol?

Ubiquinol ist die aktive antioxidative Form von Coenzym Q10 (CoQ10). Diese vitaminähnliche Substanz wird von Natur aus im Körper gebildet und kommt in jeder Zelle vor. Ubiquinol spielt eine entscheidende Rolle im Energiestoffwechsel der Zelle, wodurch die Leistungsfähigkeit der Organe unterstützt wird, ist aber auch von großer Bedeutung für den Schutz von Zellen und Cholesterin vor oxidativen Schäden.

CoQ10 kommt in zwei Formen vor: als Ubiquinol (die aktive antioxidative Form) und als Ubiquinon (die oxidierte Form). Ubiquinol ist die Form, in der CoQ10 natürlicherweise im Körper vorkommt. Im Blutplasma eines jungen und gesunden Körpers liegen über 95 % des gesamten CoQ10 als Ubiquinol vor.



Nur für gewerbliche Nutzung

Achten Sie darauf, Ubiquinol zu kaufen

Um ein Rätselraten zu vermeiden, überprüfen Sie beim Einkauf die Nährwertkennzeichnung auf den Produkten hinsichtlich „Ubiquinol“ und „Kaneka™“.

Möchten Sie mehr wissen?

www.ubiquinol.info

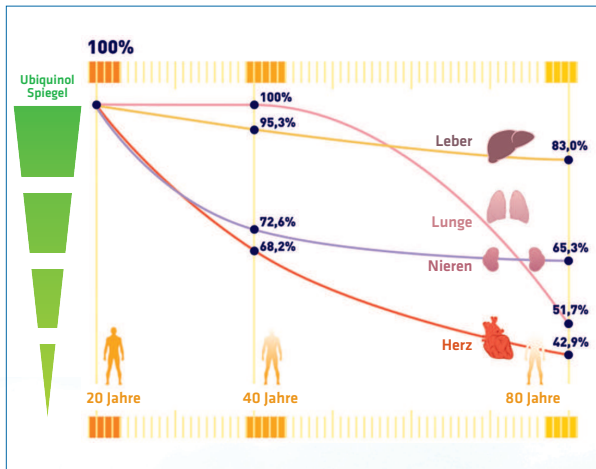
Verantwortlicher Herausgeber: Kaneka Pharma Europe, Triomflaan 173, 1160 Brüssel.

Ubiquinol Q10



Bitte, keine abfälle hinterlassen - 08/15

Altersbezogener erhöhter Ubiquinolbedarf



Jung und gesund mit Ubiquinol?

Im Alter von 20 Jahren bilden Sie, wenn Sie gesund sind, noch genügend eigenes Ubiquinol. Außerdem müssten Sie, wenn Sie oxidiertes Q10 einnehmen würden, Energie und Nährstoffe verbrauchen, um dieses in aktives Ubiquinol umzuwandeln.

Die Konzentration von Ubiquinol im Körper nimmt jedes Jahr ab. Dies ist ein Indiz dafür, daß zwischen Ubiquinol und dem Alter ein enger Zusammenhang besteht. Studien zeigen, daß die Konzentration von Ubiquinol im Körper ab dem dreißigsten Lebensjahr abnimmt. Die rascheste Abnahme findet im Herzen statt.

Neben dem Alter gibt es noch andere Faktoren, die einen Mangel an Ubiquinol verursachen können: erhöhter Bedarf im Körper (z. B. bei Bewegung), vermehrter (oxidativer) Stress, unzureichende Zufuhr von Ubiquinol (oder seinen Bestandteilen) mit der Nahrung, eine Genmutation oder die Anwendung bestimmter Medikamente (z. B. Statine bzw. cholesterinsenkende Medikamente).

Immer mehr wissenschaftliche Berichte zeigen, daß eine Abnahme der Konzentration von Ubiquinol gravierende Auswirkungen auf den optimalen Gesundheitszustand hat.

Wie können Sie mehr Ubiquinol aufnehmen?

Die empfohlene Dosis von Ubiquinol ist bei jeder Person anders. Ältere Menschen, oder Menschen die vermuten, daß ihre Ubiquinol-Konzentration gesunken ist (z. B. weil sie sich schnell müde fühlen), können mit der Einnahme von 200 mg Ubiquinol pro Tag beginnen. Die Dosis wird in der Regel nach vier Wochen halbiert. Die Forschung hat gezeigt, daß die meisten Menschen bei Einnahme von 100 mg pro Tag über eine Woche eine deutliche Wirkung feststellen. Kliniker gehen davon aus, daß eine übliche empfohlene Dosis zum Aufbau einer gesundheitsförderlichen Ubiquinol-Konzentration 50 bis 200 mg pro Tag beträgt. Ubiquinol ist völlig sicher und kann bei diesem Produkt nicht überdosiert werden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, kann es sein, daß Sie noch nicht genügend Ubiquinol einnehmen. Ubiquinol wird in der Regel mit dem Frühstück eingenommen, kann aber auch mit dem Abendessen eingenommen werden.

Eine Dosis von 100 mg Ubiquinol befindet sich in: 3,40 kg rotem Fleisch / 5,7 kg Huhn / 1,60 kg Erdnüssen / 50 Portionen Spinat / 120 Sardinen Dosen.

Ubiquinol ist in Apotheken und Reformhäusern auch in Kapselform erhältlich.

Wie kann ich sicher sein, daß die Nahrungsergänzung, die ich gekauft habe, Ubiquinol enthält?

Ubiquinol ist eine Substanz, die in ihrem natürlichen Zustand weiß ist, während oxidiertes Q10 orangefarben ist. Sie können dies mit einem aufgeschnittenen Apfel vergleichen. Direkt nach dem Aufschneiden ist der Apfel weiß. Wenn Sie den Apfel aber eine Zeit lang liegen lassen, nimmt er aufgrund der eintretenden Oxidation eine orange-braune Farbe an.



Die Herstellung von Ubiquinol ist technisch ziemlich kompliziert. KANEKA Corporation in Japan, der Pionier in Bezug auf natürliches CoQ10, ist derzeit der einzige Hersteller, der natürliches und bioidentisches Ubiquinol produzieren kann.

Um sicherzustellen, daß Kapseln oder andere Produkte mit Ubiquinol auch wirklich Ubiquinol enthalten, prüfen Sie immer, ob „Ubiquinol“ und „Kaneka“ auf der Verpackung angegeben sind. Zusätzlich zu den vielen durchgeführten klinischen Studien verfügt KANEKA auch über ein aktives Qualitätsprogramm in verschiedenen Bereichen, um sicherzustellen, daß die Qualität der Ubiquinol-Produkte überprüft und bestätigt wird.

Woher weiß ich, ob ich einen Ubiquinol-Mangel habe?

- Ich bin über 40 Jahre alt
- Ich rauche
- Ich trainiere mindestens zweimal in der Woche
- Ich habe viel Stress
- Ich esse nicht viel frische Lebensmittel und nehme mir auch nicht die Zeit zum Essen
- Ich bin stark übergewichtig
- Ich habe in den letzten Jahren verschiedene Diäten gemacht
- Ich war schwer krank
- Ich habe hohen Blutdruck
- Ich habe ein schwaches Herz und hatte bereits einen Herzinfarkt
- Ich nehme Statine

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, benötigen Sie wahrscheinlich eine Nahrungsergänzung mit Ubiquinol.