

**„Wenn Sie Herzprobleme haben, sollten Sie CoEnzym Q10 kennen – es könnte Ihr Leben retten“ Jean Carper.**

Nach der Veröffentlichung des Buches „Herzwunder“ von E. G. Bliznakov ist das Coenzym Q10 auch bei uns in Deutschland bekannt geworden, sehr zu Recht, denn es handelt sich um einen für die Energieproduktion der Zellen und für die Herzleistung sehr wichtigen Nährstoff. Inzwischen gibt es eine große Zahl von wissenschaftlichen Untersuchungen, nicht nur aus Japan, wo die längsten Erfahrungen vorliegen, sondern auch aus Amerika und Europa, wo Q10 inzwischen seinen Siegeszug angetreten hat und täglich von vielen Millionen Menschen verwendet wird.

Das Coenzym Q10 spielt im Zellstoffwechsel eine wichtige Rolle und ist unentbehrlich für ein kräftiges Immunsystem. Mangel, der vor allem bei altersbedingtem Nachlassen der körpereigenen Produktion von Q10 auftreten kann, äußert sich in **Erkrankungen des Herzens und der Gefäße, Bluthochdruck, Diabetes oder auch Zahnbetterkrankungen.**

Vor allem die günstige Wirkung von Q10 auf die Herzleistung ist wissenschaftlich nachgewiesen: In einer Studie von S.A. Mortensen mit Patienten, die an Herzinsuffizienz litten, zeigten sich so gute Erfolge, dass 8 von 12 Patienten, die auf Digitalis und Diuretika nicht ansprachen, eine deutliche Besserung verzeichneten, nachdem sie vier Wochen mit Tagesdosen von 100 mg Coenzym Q10 behandelt worden waren. Ähnlich günstige Resultate zeigten sich auch bei Herzrhythmusstörungen und bei Kardiomyopathien.

Meist wird bei einer Nährstoff-Therapie von Herzkranken Coenzym Q10 mit anderen Nährstoffen kombiniert, die sich bei Herzleiden bewährt haben. Dazu zählen vor allem **L-Carnitin, Seefischöle (EPA/DHA), Magnesium, Bromelain und Knoblauch.**

Die größten körpereigenen Vorräte an Q10 haben wir, wenn wir 20 Jahre alt sind. Später sinken die Spiegel auf die Hälfte oder weniger. Eine tägliche Zufuhr von 30 - 100 mg bei über 40-Jährigen ist empfehlenswert; die Menge bei gesundheitlichen Problemen liegt zwischen 200 und 400 mg. Dr. Hulda Clark („Heilung ist möglich“) empfiehlt wenigstens 400 mg täglich.

Q10 wurde 1957 von dem amerikanischen Arzt Dr. Karl Folkers erforscht. Er erkannte auch als erster die entscheidende Wichtigkeit von Q10 für Zellatmung, Immunsystem und Energieproduktion. Die höchste Konzentration von Q10 wird im Herzmuskel gefunden.

Heute weiß man, dass Herzkrankheiten durch Mangel an Q10 entstehen und durch entsprechende Gaben gebessert werden können. Dr. Burgerstein schreibt dazu: „Es ist bekannt, dass Bewegung das Herz stärkt. Aber die gleiche Stärkung des Herzens erfolgt auch bei der Einnahme von Q10, ohne dass sich der Patient bewegt. Versuche haben gezeigt, dass auch eine Senkung resp. Normalisierung des Blutdrucks eintritt.“

In dem Buch „Herzwunder Q10“ von E. G. Bliznakov und G. L. Hunt wird in einem umfangreichen Kapitel die Bedeutung bei der Krebsbehandlung besprochen. Dabei ist zu erwähnen, dass die US-Kontrollbehörde Q10 als 100% sicher und ohne Nebenwirkung bezeichnet hat. Ein ganzes Kapitel ist den Erfolgen der Q 10-Behandlung bei Zahnfleischerkrankungen gewidmet, die hervorragende Resultate ergaben, und es wird berichtet, dass schwerste Fälle in acht Wochen geheilt wurden.

Die - wirklich erstaunlichen - Wirkungen des Coenzym Q10 sind sehr eindrucksvoll in dem Buch von Bliznakov/Hunt „Herzwunder“ beschrieben (über ProVitas zu bekommen). Meist wird dieses Coenzym zur Stärkung des Herzmuskels und zur Verbesserung der Herzfähigkeit eingesetzt, aber der günstige Einfluß von Q10 auf den Organismus ist so umfassend, dass die regelmäßige Einnahme für Menschen ab dem 40. Lebensjahr unbedingt empfohlen werden kann.

**Neue Erfahrungsberichte über den Einsatz von hochdosiertem Coenzym Q 10 bei Herzerkrankungen und in der Krebsbehandlung**

Das Coenzym Q10 ist ein Vitalstoff, der in vielen Nahrungsmitteln, z. B. Nüssen, bestimmten Gemüsearten, Fleisch und Fisch, vorkommt - allerdings immer nur in kleinen Mengen. Q10 wird auch im Körper selbst gebildet, aber die Fähigkeit zur körpereigenen Synthese nimmt im Laufe des Lebens leider drastisch ab. Intensiv erforscht wurde das Coenzym Q10 schon in den 50er Jahren durch den texanischen Wissenschaftler K. Folkers. Er entdeckte die lebenswichtige Rolle, die das Coenzym für die optimale Energieproduktion und -versorgung in den Organen (vor allem im Herzen) spielt und zweitens seine außergewöhnlichen antioxidativen Fähigkeiten, wodurch der Organismus vor zellzerstörenden Schäden durch aggressive Moleküle - freie Radikale - geschützt wird. Diese Schäden werden heute als Hauptursache für viele gesundheitliche Störungen angesehen, die mit dem Alterungsprozess verstärkt auftreten. Freie Radikale gelten auch als Auslöser von Krebserkrankungen.

Innerhalb weniger Jahre hat Q10 seinen Siegeszug durch die ganze Welt angetreten. In Japan gehören Q10-Präparate zu den 6 meistverwendetsten Supplementen; Millionen Amerikaner nehmen Q10 täglich als Herzschutz und Antioxidans (Radikalfänger) und auch bei uns in Deutschland hat Q10 in den letzten Jahren eine berechtigte Verbreitung gefunden. Dazu haben informative und vielgelesene Bücher wie "Herzwunder Q 10" von Emile J. Bliznakov beigetragen.

Nun ist die Diskussion um Q10 durch neue, aufsehenerregende Untersuchungen in ein neues Stadium getreten. Wissenschaftler und Ärzte aus den USA, Kanada und Dänemark berichten über erstaunliche Erfolge durch den Einsatz von - mit einer täglichen Zufuhr von 100 bis 400 mg - hochdosiertem Coenzym Q10 in der Behandlung von Herzinsuffizienz und von Krebserkrankungen. Es ist noch gar nicht abzusehen, welche immense Bedeutung diese neuen Erkenntnisse für die künftige Behandlung dieser in den westlichen Zivilisationen so verbreiteten Leiden haben werden.

Herz- und Kreislauferkrankungen stehen auch bei uns in Deutschland in der Liste der Todesursachen seit vielen Jahren an erster Stelle. Betrachten wir deshalb zunächst die Situation bei den mit Q10 behandelten Herzerkrankungen, vor allem die unter älteren Menschen fast epidemisch zunehmende Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) mit ihren typischen Symptomen wie Kurzatmigkeit, Erschöpfung, Kraftlosigkeit sowie Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) in der Lunge und den Beinen. In der konventionellen Therapie werden bei diesem Krankheitsbild vor allem herzaktive Arzneimittel wie Digitalis, dazu entwässernde (Diuretika) sowie blutverdünnende (Vasodilatoren) Medikamente eingesetzt.

Bei dieser Funktionsstörung ist das Herz nicht mehr imstande, eine den Anforderungen entsprechende Förderleistung zu erbringen. Es kommt zu Stauungserscheinungen im großen und kleinen Kreislauf und in allen Organen. Die Versorgung mit Blut und Sauerstoff ist eingeschränkt, mit oft schwerwiegenden negativen Folgen für die Funktionsfähigkeit der betroffenen Organe.

### **Wie läßt sich die Wirkung von Coenzym Q10 erklären?**

Die meisten Herzerkrankungen, erklärt Dr. M. Rath in seinem Buch "Nie wieder Herzinfarkt", sind auf einen chronischen Mangel an Nähr- und Vitalstoffen zurückzuführen. Zu den Vitalstoffen, die ausschlaggebend für die Energieproduktion der Zellen ist, gehört das Coenzym Q10. Kein Organ benötigt soviel Energie wie unser Herz. Kein Wunder angesichts der enormen Leistung, die das Herz ohne Pause erbringt. Es pumpt, wenn es gesund ist, mit jedem Schlag 170 Kubikcentimeter Blut in die große Schlagader, Tag für Tag, Jahr um Jahr. So überrascht es nicht, dass die weitaus größte Konzentration des Energie-Lieferanten Q10 sich im Herzmuskel findet.

Vergleicht man nun den Q10-Gehalt im Herzmuskel von Gesunden und Patienten mit Herzmuskelschwäche, so zeigt sich bei 75 % der Patienten ein erheblicher Mangel an Q10.

Entsprechend hoch ist der Anteil der Patienten, die schnell (meist innerhalb von 2 - 8 Wochen) ihre Herzfunktionen revitalisieren, wenn ausreichend Coenzym Q10 zugeführt wird.

Die Verbesserungen beziehen sich dabei nicht nur auf die Herzfunktion selbst, sondern wirken positiv auf den gesamten Organismus. Denn mit der gesteigerten Herzleistung tritt ja wieder eine bessere Versorgung der Körpergewebe und -Organe ein und die typischen Symptome verschwinden.

Besonders eindrucksvoll wird dies in einer italienischen Untersuchung belegt. Diese bisher größte - Studie wurde mit 2664 Patienten durchgeführt, die an Herzinsuffizienz litten. Die Patienten erhielten über 90 Tage täglich zwischen 50 und 150 mg Coenzym Q10. 78 % der Teilnehmer wurde 100 mg pro Tag oral verabreicht. Nach 3 Monaten zeigten alle Patienten wesentliche Verbesserungen bei den Beschwerden, die in Zusammenhang mit ihrer Herzinsuffizienz standen. Die folgende Tabelle zeigt, bei welchen Beschwerden wieviel Prozent der Patienten wesentliche Verbesserungen erreichten:

- Zyanose (blaurote Verfärbung von Haut und Schleimhäuten infolge Abnahme des Sauerstoffgehaltes im Blut) 78%
- Ödeme (Schwellungen infolge Ansammlung wässriger Flüssigkeit in den Gewebsspalten, z.B. der Haut und Schleimhäute) 78,6%
- Lungenödem 77,8%
- Vergrößerung der Leber 49,8%
- Kurzatmigkeit 52,7%
- starkes Herzklopfen 75,4%
- Schwitzen 79,8%
- Herzrhythmusstörungen 63,4%
- Schlaflosigkeit 62,8%
- Schwindel 73,1%
- nächtlicher Harndrang 53,6%

### **Die Dosierung ist entscheidend**

Wie das Beispiel von Susan Porter zeigt, ist für die Behandlung von Herzkrankheiten mit Coenzym Q10 eine ausreichend hohe Dosierung von größter Wichtigkeit. Die meisten Fachleute sind der Ansicht, dass eine therapeutische Wirksamkeit ab einer täglichen Zufuhr von 100mg gegeben ist.

Bei Herzinsuffizienz sind Dosierungen zwischen 50 und 300 mg - je nach Schwere des Leidens - üblich, Dr. Clark ("Heilung ist möglich") empfiehlt sogar 400 mg täglich. Gewöhnlich gilt die Regel, dass die Zufuhr umso höher sein muß, je kranker der Patient und je schwächer das Herz ist. Da die körpereigene Verwertung von Mensch zu Mensch variiert, ist es zweckmäßig, den Q-10-Gehalt im Blut feststellen zu lassen und sicherzustellen, dass er im Laufe der Behandlung ein höheres Niveau erreicht.

**Coenzym Q10 ist ungiftig und auch bei sehr hohen Dosierungen (über 600 mg pro Tag) im allgemeinen völlig frei von Nebenwirkungen.** Ganz vereinzelt berichten Patienten über eine milde Form von Übelkeit, wenn Sie Coenzym Q10 einnehmen. Im allgemeinen wird Coenzym Q10 bei Herzerkrankungen zusammen mit den vom Arzt verordneten Medikamenten eingenommen. Es wird sich aber im Verlaufe der Behandlung oft ergeben, dass diese - in Absprache mit dem behandelnden Arzt reduziert werden können.

### **Die 'Pille' senkt Co-Enzym 010 und Vitamin E**

Das American Journal of Obstetrics and Gynaecology berichtete kürzlich, dass Frauen, die die Pille nehmen, einen niedrigeren Co-Enzym 010- (CoQ10) und Vitamin E-Niveau entwickeln und daher von Extragaben profitieren können. Diese zwei fettlöslichen Antioxidantien vernichten gefährliche, überschüssige freie Radikale, welche die Gesundheit angreifen. Eine Studie mit 55 prämenopausalen Frauen mit regelmäßiger Menstruation, von denen 15 die Pille einnahmen und 40 nicht, zeigte, dass die Frauen, die die Pille einnahmen, einen 37% niedrigeren CoQ10-Blutwert und 24% niedrigeres Vitamin E-Niveau hatten als die Frauen, die keine oralen Kontrazeptiva einnahmen. Die Fähigkeit des Körpers, sein eigenes CoQ10 herzustellen, sinkt mit zunehmendem Alter.

## **Erfahrungsberichte über den Einsatz von Q10 bei der Behandlung von Brustkrebs**

Wir hatten eingangs erwähnt, dass Q10 vor allem zwei entscheidende gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweist: Es fördert erstens die Energieversorgung der Zellen und Gewebe, was vor allem bei Herzkrankheiten von Bedeutung ist und zweitens: es stärkt die körpereigene Immunabwehr. Diese letztere Eigenschaft hat eine große Bedeutung bei der Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen.

### **Der Bericht von Dr. Lockwood**

Seit 1992 testet der dänische Wissenschaftler Dr. Knut Lockwood an seiner Krebsklinik in Kopenhagen das Coenzym Q10 zusammen mit anderen Antioxidantien an 42 Brustkrebs-Patienten im Alter von 42 bis 81 Jahren.

Dr. Lockwood und andere Kollegen, einschließlich Dr. Karl Folkers von der Universität in Texas, haben in der Zwischenzeit schon über einige erstaunliche Erfolge mit dem Einsatz von Q10 in der Behandlung von Brustkrebs berichtet. Die betroffenen Frauen bekamen das Q10 zusammen mit ihrer gewöhnlichen Therapie sowie weiteren Nährstoff-Präparaten. Hier sollen zwei (übrigens auch in dem Buch "Miracle-Cures" von Jean Carper geschilderte) Fälle vorgestellt werden (siehe Seite 4).

Diese und andere Erfahrungsberichte haben viele Ärzte, vor allem in den USA, veranlaßt, hochdosiertes Coenzym Q 10 zum festen Bestandteil ihrer Krebsbehandlung zu machen. Noch viel Forschungsarbeit ist nötig, um den genauen Wirkmechanismus von Q10 bei der Krebsbekämpfung zu erklären. Es erscheint jedoch nach dem jetzigen Stand der Forschung als sehr wahrscheinlich, dass Q10 - wie andere komplementäre Krebs-Therapien - Tumorzellen nicht direkt attackiert. Dies ist der Ansatz der herkömmlichen Krebs-Therapie (Bestrahlung und Chemotherapie). Vielmehr legen die Erfahrungen mit Q10 die Vermutung nahe, dass dieser Vitalstoff bei entsprechender Dosierung in der Lage ist, die körpereigene Immunabwehr so zu revitalisieren, dass die Bildung und das Wachstum bösartiger Krebszellen eingedämmt werden kann. Die vorliegenden Berichte bestärken diese Annahme eindrucksvoll.

Literatur:

1. Folkers, K., Biochemical and Biophysical Research Communic., 1995, 1271 (1): 172-77 und 1994, 199: 1504-08.
2. Folkers, K., Biomedical and Clinical Aspects of CoQ 10, 1981 , 1 : 294-31 1 .
3. Folkers, K., Journal of Optimal Nutrition, 1993; 2(4): 264-74.
4. Lockwood, K. et al: Biochemical and Biophysical Research Communications, 1995; 212: 172-77
5. Langsjoen, P. H., et al., American Journal of Cardiology, 1990, (65): 521-23
6. Carper, Jean, Miracle Cures, 2997, 308 S., Harper Collins Publ. Inc.

### **Fallbericht 1**

Die amerikanische Bestseller-Autorin Jean Carper berichtet in ihrem Buch "Miracle Cures" von der 79jährigen Susan Porter, die an Herzinsuffizienz litt. Ihre Schilderung ist so lebensnah und dramatisch, dass sie hier ausführlich wiedergegeben wird.

Im Oktober 1994 sah es so aus, als ob Susan Porter an Herzversagen sterben würde. "Es ging ihr miserabel, sie war so schwach, dass sie fast nicht sitzen konnte", erzählte ihre Tochter Joan. "Sie konnte nicht gut atmen, war sehr müde und hatte Flüssigkeit in der Lunge. Ihr Arzt hatte sie aufgegeben. Sie war zu alt für eine Herztransplantation. Sie war mit allen üblichen Herzmitteln behandelt worden, aber nichts hatte ihr geholfen."

Nach Jahren mit hohem Blutdruck stellten die Ärzte bei Frau Porter eine kongestive Herzschwäche fest. Als Dr. S.T. Sinatra, ein bedeutender Herzspezialist am Manchester Memorial Krankenhaus ihren Fall untersuchte, bestätigte er, dass ihr Zustand sehr ernst war. Die Pumpleistung ihres Herzen war auf ein Maß von 10 bis 15% gefallen, was bedeutete, dass ihre Organe nur unzureichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wurden. Dr. Sinatra empfahl ihr, zusätzlich zu ihrer Medizin täglich 3 x 30 mg Q10 einzunehmen, eine Dosis, die sich bei anderen Patienten als förderlich gezeigt hatte. Aber es half kaum und ihr Zustand verschlechterte sich weiter.

Dann im März kam es zu einem Fehler, der sich als glücklich erweisen sollte. Der Sohn von Frau Porter kaufte versehentlich eine Dose mit 100mg-Q10-Kapseln anstatt mit 30mg, die sie bisher genommen hatte. So nahm sie, ohne es zu bemerken, mehr als 3 x so viel ein, wie ihre gewöhnliche Dosis. Einen Monat später hatte sich ihr Zustand so dramatisch verbessert, dass sie aufstehen und ihren Sohn besuchen konnte.

“Wir konnten es kaum glauben”, berichtete ihre Tochter, “ihre Energie kam zurück und sie hatte keine geschwollenen Beine mehr.” Das Q10 hatte gewirkt. Im Juni war die Pumpleistung ihres Herzens bereits wieder bei 20%. Auch der Blutfluß durch das Herz funktionierte wieder besser. Die Flüssigkeitsansammlung im Gewebe ging zurück. Im Oktober konnte Frau Porter wieder einkaufen, im November ging sie wieder in die Kirche. “Sie ist voller Energie und mußte wegen ihres Herzens nicht mehr ins Krankenhaus” berichtete ihre Tochter 1997. Sie setzte die Einnahme von 300 mg täglich fort.

### **Fallbericht 2**

In Toronto befindet sich eines der weltweit größten und berühmtesten Zentren für die Untersuchung und Behandlung von Herzleiden - das Peter-Munk-Herzzentrum. Auch an diesem Institut wird das Potential von Q10 bei der Behandlung von Herzkrankheiten intensiv erforscht. Direktor Prof. Dr. Michael Sole berichtet, dass sein Interesse an Q10 ursprünglich durch einen seiner Patienten geweckt wurde, der einen Herzschrittmacher bekommen sollte. “Es war ein Patient, dessen Herz so erschöpft war, dass ich ihm einen Herzschrittmacher nahelegte. Als ich ihn 4 Monate später wiedersah, hatte er noch immer keinen Schrittmacher, aber zu meiner Überraschung hatte sich sein Zustand ins Gegenteil gewendet. Auf mein Erstaunen hin, gestand er mir, dass er keinen Schrittmacher wollte und er von einem Freund den Tip mit Q10 bekommen hätte. Dieser Fall rechtfertigt, dass weitere Studien unternommen werden, um die Wirkung von Q10 noch besser zu ergründen”.

### **Fallbericht 3**

Im Juli 1991 hatte die 59jährige K.M. eine Brustkrebs-Operation. Im Oktober stieß sie zu Dr. Lockwood's Studio und begann mit der Einnahme einer Anzahl täglicher Supplemente, die einem Protokoll festgehalten wurden. Darunter befanden sich 2.850 mg Vitamin C, 2.500 i.E. Vitamin E, 32,5 i.E. Beta-Carotin, 387mcg Selen, 1,2 g Gamma-Linolensäure, 3,5 g Omega-3-Fettsäure und 90 mg Q10. Es bildeten sich keine weiteren Metastasen außerhalb der Brust, aber innerhalb der Brust waren immer noch Metastasen vorhanden. Eine genaue Beobachtung zeigte, dass der Tumor nicht größer wurde. Tatsächlich stabilisierte er sich innerhalb eines Jahres auf ca. 2 cm.

Im Oktober entschlossen sich Dr. Lockwood und seine Kollegen auf eine Steigerung der Dosierung auf 390 mg Q10 täglich. Einen Monat später konnte - zu aller Erstaunen - der Tumor nicht mehr gefühlt werden. Im Dezember war der Tumor auf dem Mammogram nicht mehr feststellbar; es gab keine Spuren von einem Knoten auf dem Röntgenbild. Dr. Lockwood ist ein äußerst erfahrener Krebsarzt, der jährlich mehr als 200 Fälle von Brustkrebs behandelt. Er sagt, dass er noch nie einen so vollständigen Rückgang eines Tumors erlebt hätte - auch nicht bei einer konventionellen Antitumor-Therapie.