

Nein, natürlich nicht. Mit Nahrungsergänzungen kann der Körper nicht viel verwerten und profitieren. Der Körper braucht **Lebensmittel** wie z.B. frischen Bio-Brokkoli, -Blumenkohl, -Spinat usw. und keine **Totenmittel** in einer Kapsel oder Tablette, die wir schlucken. Wir informieren in unseren E-Books über alle Nährstoffe, die wir dringend brauchen und erwähnen weitere Quellen.

## **Die Vorteile von CoQ10**

### **Verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und den Blutfluss.**

Dafür ist CoQ10 am besten bekannt, und das aus gutem Grund. Es erhöht den Stickoxidspiegel im Körper, was bei der Erweiterung der Arterien hilft. Dies wiederum erhöht den Blutfluss, senkt den Blutdruck und verbessert die Herzfunktion. CoQ10 hilft noch besser als das bekannte, aber kaum noch erhältliche, in vielen Ländern verbotene Strophanthin.

### **Senkt den Cholesterinspiegel.**

In höheren Dosen kann CoQ10 die Oxidation von LDL-Cholesterin im Körper reduzieren. Bei vielen Menschen, die diesen Nährstoff regelmässig einnehmen, sinkt der Cholesterinspiegel.

### **Schützt vor Zellschäden und erhöht die Zellfunktion.**

Es steigert auch die Produktion neuer Mitochondrien, die für die Zellenergie lebenswichtig sind. Es hilft auch, den Körper von beschädigten oder alten Mitochondrien zu befreien.

### **Verringert Entzündungen.**

Studien haben gezeigt, dass CoQ10 bei der Förderung des Wachstums und der Zunahme von entzündungshemmenden Zytokinen eine wesentliche Rolle spielt und gleichzeitig eine Abnahme der proinflammatorischen Zytokine bewirkt. Dies hilft, schädliche Entzündungen im Körper zu verringern. Bei einer Autoimmunerkrankung genügt das bei weitem nicht.

### **Verbessert die Auswirkungen des metabolischen Syndroms.**

In mehreren Studien wurde die Wirkung von CoQ10 bei Menschen mit

metabolischem Syndrom getestet. Eine Analyse dieser Studien ergab, dass die Gruppe, die das Nahrungsergänzungsmittel einnahm, eine signifikant geringere Entzündung und eine verbesserte Zellfunktion aufwies als ein Placebo.

### **Steigert Bewegung und sportliche Leistung.**

CoQ10 steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und eine verringerte Müdigkeit. Auch der Glykogengehalt in Muskeln und Leber stieg an, was wiederum die Energie erhöhte.

### **Schützt den Herzmuskel vor altersbedingt eingeschränkter Funktion.**

CoQ10 spielt eine wichtige Rolle für die Herzgesundheit - insbesondere für den alternden Herzmuskel. Eine Überprüfung zeigte, dass die Ergänzung für Personen mit Herzinsuffizienz von Vorteil sein könnte, da sie vor einer altersbedingten Verringerung der myokardialen ATP-Funktion schützt.

### **Verbessert die Haut für ein jugendlicheres Aussehen.**

Die Ernährung mit CoQ10-Lebensmittel führt zu einer signifikanten Zunahme der mitochondrialen Aktivität. Dies erhöht die ATP-Produktion, die die Sauerstoffproduktion erhöht, was zu einer jugendlicheren und strahlenderen Haut führt. CoQ10 hilft besser als die teuerste Kosmetik, die gar nichts nützt, eher noch schadet.

### **Schützt die Leber vor Schäden durch chemische Substanzen.**

Mindestens eine Studie legt nahe, dass die regelmässige Einnahme von CoQ10-Lebensmitteln dazu beitragen könnte, die Leber zu schützen. Es hilft auch bei der Entfernung von Mitochondrien, die geschädigt wurden.

### **Reduziert das Demenzrisiko.**

CoQ10 schützt die Gesundheit des Gehirns. Eine Studie ergab, dass das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 77% verringert werden kann.

Quellen:

[LifeExtension.com](http://LifeExtension.com)

Die gesundheitlichen Vorteile von CoQ10. Da muss man also doch  
Nahrungsergänzungen nehmen? | 3

[NIH.gov](#)

[NIH.gov](#)