



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Coenzym Q10

Wichtige Funktionen

Zelluläre Energieproduktion, Antioxidanz, Stabilisierung der Zellmembran

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: keine Angabe
Kinder: keine Angabe

Lebensmittelquellen

Eier, Leber, Oliven

Mangelsymptome

Noch nicht bekannt (erhöhte LDL-Oxidation, Herzschwäche, erhöhtes Risiko für Freie Radikale-Erkrankungen)

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Alter ab 40 Jahre, Sportler

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

CSE-Hemmer (z.B. Lovastatin), L-Dopa

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzinsuffizienz), Diabetes, Krebs, Parkinson, Migräne



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

15 - 300 mg

Broschüre informiert

Mehr zum Thema enthält Broschüre „Coenzym Q10“, die Sie kostenlos gegen einen mit EUR 0,62 frankierten und an sich selbst adressierten Rückumschlag DIN Lang bei der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern können. Stichwort „Q10“.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.gesundheitshilfe.de/medien/broschueren/coenzym-q10/>

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.