

Fachinformation für Vitalstofftherapeuten

**Provisan**<sup>®</sup>  


**Q10<sub>NT</sub>**  
*Energy for Life*



- beste Q<sub>10</sub>-Qualität
- hohe Q<sub>10</sub>-Konzentration
- nur eine Weichkapsel à 30 mg pro Tag

### Q<sub>10</sub>-Vorräte im Körper schrittweise auffüllen

Der Q<sub>10</sub>-Spiegel im Körper verändert sich durch eine Nahrungsergänzung mit Coenzym Q<sub>10</sub> langsam und schrittweise bis zur Normalisierung. Der bereits vorhandene Sättigungsgrad der Q<sub>10</sub>-Speicher im Körper bestimmt, wie lange es dauert, bis sich der Spiegel normalisiert hat.

Die Wirkung der Q<sub>10</sub>-Einnahme ist auch bei hohen Dosierungen erst nach einer gewissen Zeit spürbar, da das Coenzym zunächst zur Auffüllung der Q<sub>10</sub>-Speicher genutzt wird und erst danach für zusätzliche Aufgaben zur Verfügung steht. Kurzfristige, gering dosierte Einnahmen nützen demnach wenig. Bei einer üblichen Menge von 10 – 30 Milligramm täglich sollte das Coenzym über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten eingenommen werden.

Um den erhöhten Bedarf bei bestimmten Personengruppen, z. B.

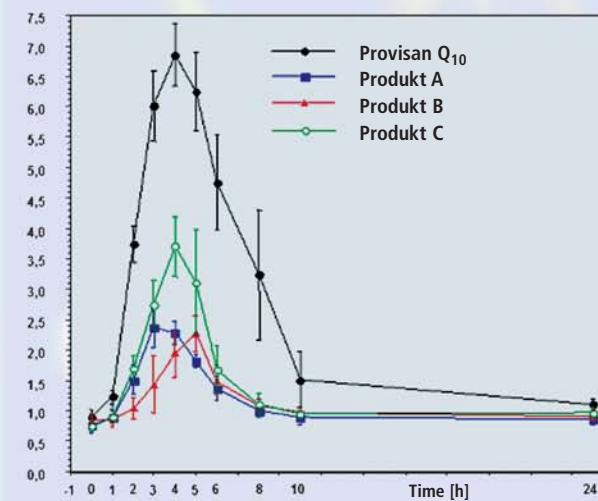
- bei Stress; Alkohol- und Tabakkonsum
- 50 plus/Anti-Aging
- bei Krankheiten, z. B. Migräne, Parkinson
- bei Dauermedikation (z. B. Cholesterinsenker/Statine) und einseitiger Ernährung
- bei hoher körperlicher Belastung (Sport, Burn-Out, Leistungsdefizite)

auszugleichen, ist eine besonders gute Aufnahme (Resorption) des zugeführten Q<sub>10</sub> anzustreben, damit es dann auch in hoher Konzentration zu den Zellen gelangt. Dank einer neuen Herstellungstechnik gibt es heute Präparate, die eine bis zu 6-fach höhere Bioverfügbarkeit (Aufnahme von Coenzym Q<sub>10</sub> im Blut) gewährleisten.

### **Provisan**<sup>®</sup> Q<sub>10</sub> NT (Neue Technologie)

Nur ein Bruchteil des über die Nahrung oder durch Nahrungsergänzung dem Körper zugeführte Coenzym Q<sub>10</sub> gelangt tatsächlich in die Zelle. Deswegen ist eine möglichst hohe Konzentration von Q<sub>10</sub> im Blut anzustreben.

Nachfolgendes Diagramm veranschaulicht die im Blutplasma gemessene Coenzym Q<sub>10</sub>-Konzentration von Provisan<sup>®</sup> Q<sub>10</sub> NT sowie den Präparaten A, B und C. Die Studie beweist eine bis zu 6-fach höhere Coenzym Q<sub>10</sub>-Konzentration bei Einnahme des Provisan<sup>®</sup> Q<sub>10</sub> NT -Präparats im Vergleich zu den auf dem Markt befindlichen Konkurrenzprodukten.



### Alle Voraussetzungen für ein optimales Q<sub>10</sub>-Produkt erfüllt **Provisan**<sup>®</sup> Q<sub>10</sub> NT:

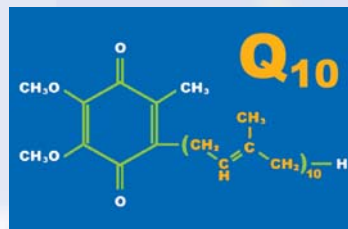
- Durch Fermentation erzeugtes hochqualitatives Coenzym Q<sub>10</sub>
- Bessere Resorption dank neuer Technologie
- Leicht zu schluckende Weichgelatine kapseln
- Nur eine Kapsel à 30 mg pro Tag

## Was ist Coenzym Q<sub>10</sub>?

Coenzym Q<sub>10</sub> ist eine körpereigene Substanz, die für den Menschen lebensnotwendig und in allen Zellen des menschlichen Organismus vorhanden ist. Für die Energieversorgung des Körpers ist Coenzym Q<sub>10</sub> unerlässlich und auch beim Zellschutz spielt es eine wichtige Rolle.

Seit mehr als 30 Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit der Nutzung von Q<sub>10</sub> für den Menschen. Viele Untersuchungen belegen nicht nur die positiven Wirkungen von Q<sub>10</sub> in der Therapie, sondern zeigen, dass auch der gesunde Organismus auf eine ausreichende Zufuhr dieses Coenzym angewiesen ist.

Coenzym Q<sub>10</sub> wird deshalb als Nahrungsergänzung immer populärer. In Japan und den USA ist der Vitalstoff bereits seit vielen Jahren als lebenswichtige Substanz anerkannt und geschätzt, aber auch in Europa ist der Bekanntheitsgrad von Coenzym Q<sub>10</sub> in den letzten Jahren stetig gewachsen.



Coenzyme Q sind chemische Verbindungen aus Kohlenstoff-, Wasserstoff- und Sauerstoffatomen, die sich ringförmig zu einer sogenannten Chinonstruktur zusammensetzen.

Da diese Substanzen in allen lebenden Zellen in der Natur

vorkommen, werden sie als Ubichinone bezeichnet (lat. „ubi“ bedeutet „überall“). In der Natur sind die Coenzyme Q<sub>1</sub> bis Q<sub>10</sub> bekannt. Coenzyme sind an vielen Enzymreaktionen beteiligt.

### Q<sub>10</sub> als Energieaktivator

So wie in einem Wasserkraftwerk die Energie des Flusses über eine Turbine in elektrische Energie umgewandelt wird, so wird in jeder menschlichen Zelle die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie umgewandelt (= ATP). Das Coenzym Q<sub>10</sub> spielt hier die Rolle der Turbine: es hilft, Nahrungsbestandteile nach

dem Verdauungsprozess in Energie für die Zelle umzuwandeln. Erst nach dieser Umwandlung ist die in der Nahrung enthaltene Energie für den Menschen nutzbar.

Das Coenzym Q<sub>10</sub> liefert der Zelle also keine Energie, es ermöglicht ihr vielmehr, Energie aus der Nahrung zu aktivieren. 95 Prozent der gesamten Körperenergie werden durch Q<sub>10</sub> aktiviert.

### Q<sub>10</sub>-Bedarf und körpereigene Produktion

Coenzym Q<sub>10</sub> produziert der menschliche Körper selbst. Bei normaler Funktion und ausgewogener Ernährung genügt die Eigenproduktion des Körpers, um eine ausreichende Q<sub>10</sub>-Versorgung zu gewährleisten. Coenzym Q<sub>10</sub> wird innerhalb der menschlichen Zellen aus den Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin hergestellt. Neben diesen

Aminosäuren werden noch die

Vitamine B<sub>12</sub>, Folsäure sowie andere B-Vitamine als Baustoffe

für die Q<sub>10</sub>-Produktion benötigt. Unter bestimmten

Umständen und mit zunehmendem Alter kann diese körpereigene Produktion

jedoch abnehmen oder ein erhöhter Q<sub>10</sub>-Bedarf des

Körpers führt dazu, dass die Eigensynthese nicht mehr ausreicht.



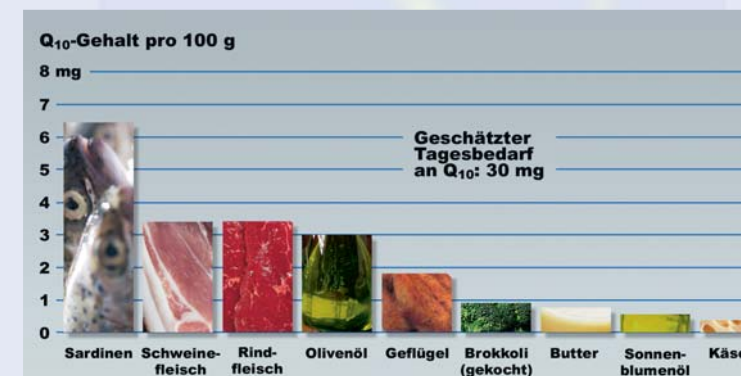
### Der Q<sub>10</sub>-Bedarf ist abhängig von der Medikamenteneinnahme, von Umwelteinflüssen und vom Alter

Besondere Belastungen erhöhen den Q<sub>10</sub>-Bedarf des Körpers. So sind zum Beispiel Sportler oder Menschen mit anderen schweren körperlichen Belastungen stärker von einem Q<sub>10</sub>-Mangel bedroht. Ebenso erhöhen psychischer Stress und Krankheiten den Q<sub>10</sub>-Bedarf des Körpers.

Die Therapie eines erhöhten Cholesterinspiegels mit sogenannten Statinen ist eine etablierte, erfolgreiche Anwendung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unabhängig von den unbestrittenen Vorteilen der Statinbehandlung (diese senken das „schlechte“ LDL-Cholesterin), wird als unerwünschte Nebenwirkung die körpereigene Biosynthese des Coenzym Q<sub>10</sub> reduziert.

### Nahrung enthält Coenzym Q<sub>10</sub>

Etwa drei bis zehn Milligramm Coenzym Q<sub>10</sub> nehmen wir täglich über die Nahrung auf. Die wichtigsten Lieferanten sind tierische Lebensmittel, vor allem Fisch und Fleisch, aber auch bestimmte Gemüsesorten wie Brokkoli enthalten Q<sub>10</sub>. Um Depots aufzufüllen oder Defizite zu decken, reicht die Ernährung alleine allerdings nicht aus.



### Q<sub>10</sub> als Nahrungsergänzung

#### Wie sollte man Q<sub>10</sub> einnehmen?

Um einen Q<sub>10</sub>-Mangel auszugleichen, empfehlen Experten eine Nahrungsergänzung in Form von Kapseln oder Granulat mit einer Dosis von 10 – 30 Milligramm Q<sub>10</sub> täglich.

Bei einer schwerwiegenden Unterversorgung kann diese Dosierung jedoch auch auf bis zu 300 Milligramm pro Tag erhöht werden.