

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Max Mustermann
Musterstraße 1
12345 Musterstadt
Deutschland

Name, Vorname	Mustermann, Max
---------------	-----------------

Geburtsdatum	01.01.1990
--------------	------------

Geschlecht	männlich
------------	----------

Befund-ID	4-72875
-----------	---------


Bericht erstellt am	23.10.2023
---------------------	------------

Laborbericht

Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Test: Coenzym Q10 Test

Probenmaterial: Blut **Abnahmedatum:** 04.10.2023 **Eingangsdatum:** 10.10.2023

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Andere			
Coenzym Q10	< 100 µg/l	500-1000 µg/l	

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	4-72875	23.10.2023

Coenzym Q10

Das Coenzym Q10 ist ein vitaminähnlicher Stoff, der vom gesunden Menschen in ausreichendem Maße selbst synthetisiert wird, aber auch über die Nahrung aufgenommen werden kann. Coenzym Q10 hat seine Hauptfunktion als Komponente der mitochondrialen Atmungskette, über die ungefähr 95 % der gesamten Körperenergie hergestellt wird. Deshalb weisen auch die Organe mit dem größten Energieumsatz, wie Herz, Lunge, Leber und Niere, die höchsten Coenzym Q10-Konzentrationen auf.

Neben der entscheidenden Rolle bei der zellulären Energiegewinnung nimmt Q10 auch eine Sonderstellung als fettlösliches Antioxidans ein. Es schützt unsere Zellen aber auch freie Lipide und Proteine vor freien Radikalen, die durch UV-Strahlung, Stress, aber auch Infektionen oder Entzündungen entstehen, und trägt damit zur Zellgesundheit bei. Zudem aktiviert Q10 das Immunsystem, regeneriert andere wichtige Antioxidantien, wie Vitamin C und E, unterstützt die Nervenleitfähigkeit und schützt die Gefäße.

Was bedeutet ein erniedrigter Wert?

Die Konzentration des Coenzym Q10 sinkt mit dem Alter natürlicherweise. Es kann aber auch einige andere Faktoren geben, die einen Mangel begünstigen. Der Bedarf an externem Q10 erhöht sich durch Krankheiten, bei häufig intensiven Sporteinheiten und chronischem Stress, weil all dies mit erhöhtem oxidativem Stress einhergeht. Auch schlechte Angewohnheiten, wie Rauchen oder Alkoholkonsum erhöhen beispielsweise den Verbrauch an Q10. Zudem ist für die körpereigene Bildung des Q10s eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B und E essenziell. Ein Mangel an Q10 kann aber auch aus einem Eiweißmangel oder aus einer Cholesterin-Senkung resultieren.

Wird die im Alter ohnehin gedrosselte Versorgung mit Q10 noch zusätzlich durch andere Faktoren verstärkt, kann dies zu einem Leistungsabfall mehrerer Organsysteme führen. Symptomatisch kann dies daher mit Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und Müdigkeit einhergehen. Außerdem kann ein Q10-Mangel Bluthochdruck, Herzmuskelstörungen, Herzinsuffizienz und Arterienverkalkung begünstigen.

Um die Energiebereitstellung in seinen Zellen gewährleisten zu können, sind Personen mit einem Q10-Mangel auf eine zusätzliche Zufuhr mit Supplementen oder mit der Nahrung angewiesen. Coenzym Q10-reiche Lebensmittel in der Nahrung sind vor allem tierische Lebensmittel wie fettreiche Fische (z. B. Sardinen, Makrelen), Fleisch und Geflügel, insbesondere aber tierische Innereien (z. B. Leber, Herz, Niere). Geringe Konzentrationen von Coenzym Q10 finden sich auch in Milch- und Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Gemüse wie Rosenkohl, Brokkoli, Kartoffeln und Spinat.

Dieser Befund wurde elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.