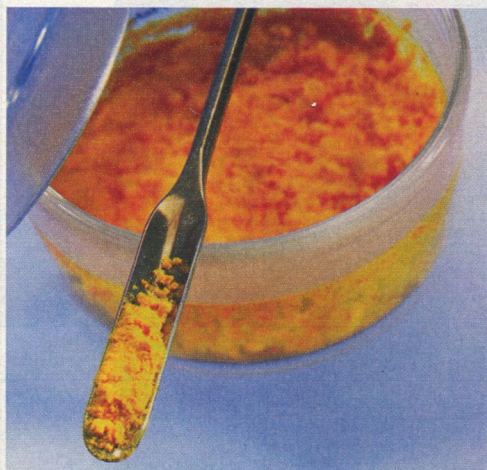


NINA  
DVORACEK

Als ich die Einladung zur Europa-Präsentation der überarbeiteten Q10-Linie von Nivea (ist jetzt gekoppelt mit Kreatin, was die Wirkung noch verbessert) erhielt, dachte ich: „So ein alter Hut, warum so viel Aufsehens darum?“ Aber es hatten sich interessante Wissenschaftler angekündigt, also ging ich hin.

Dr. Peter Langsjoen aus Texas, dem der entscheidende Forschungsdurchbruch mit Q10 gelang, als er 1983 gemeinsam mit seinem Vater, dem Kardiologen Per H. Langsjoen, in den USA die erste Doppelblindstudie mit Q10 durchführte, hielt einen Vortrag über Q10 und seine gesundheitlichen Auswirkungen. Diese sind so umfangreich, dass wahrscheinlich jeder der Anwesenden am liebsten gleich eine Ladung Q10-Kapseln eingenommen hätte. Dazu hatten einige, allerdings unplanmäßig, später Gelegenheit. Langsjoens Frau und Co-Forscherin Ali kramte beim Essen ihre Q10-Tabletten hervor, um sie zu nehmen. Als sie die neugierigen Blicke bemerkte, bot sie bereitwillig an,

# Kleine gelbe Riesen



Das Coenzym Q10 ist gut für uns – das wissen wir so irgendwie. Auch in Cremes wirkt es als Jungbrunnen. Aber was genau ist Q10? Ich hatte Gelegenheit, einen Pionier der Q10-Forschung und seine Frau und Co-Forscherin kennenzulernen. Und damit unweigerlich auch Q10.

welche abzugeben. Die sympathische Forscherin beißt ihre Kapsel auf, leert den Inhalt und entsorgt die Hülle. Ich wollte es ihr gleichtun, wovon mir ihr Mann abrät, da es nicht gut schmecken soll. Nun ja, ich habe nicht auf ihn gehört – Q10 ist ja ohne Geschmack, habe ich im Vortrag gelernt. Aber er hatte leider sehr recht – die Trägersubstanz war irgendein unangenehm schmeckendes Öl. Nichtsdestotrotz bleibe ich frisch gebackener Q10-Fan. Der Forscher empfiehlt übrigens 100 mg pro Tag.

## Was ich über Q10 gelernt habe.

- Q10 ist ein vitamin-ähnliches Molekül, das von Natur aus in jeder Zelle vorkommt. Es ist der Co-Faktor für Enzyme, die Energie erzeugen. Daher der Name Coenzym.
- Q10 ist somit entscheidend an 95% der Energieproduktion in den Zellen beteiligt.
- Q10 wirkt antioxidativ.
- Q10 ist leuchtend orange, hat weder Geruch noch Geschmack und kann nicht synthetisch hergestellt werden, da es die kleinste Veränderung der Molekularstruktur unwirksam oder gar giftig machen würde.
- Häufigstes Vorkommen ist in den Mitochondrien, den „Energiekraftwerken“ der Zellen, wo Q10, die durch Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate und Fette in Energie umwandelt.
- Entdeckt wurde es bereits 1956 durch Frederick L. Crane. Das ist üb-

rigens der intensiven orangen Färbung zu verdanken, ohne die er es wohl übersehen hätte.

➤ Ohne Q10 wäre kein menschliches Leben möglich. Das Übel bei der Sache: Durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung oder Stress, aber vor allem mit zunehmendem Alter reduziert sich die Q10-Produktion im Körper. Das wirkt sich nicht nur auf den gefühlten Energielevel aus, sondern auch auf die Stimmung, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und vieles mehr.

➤ Bewegung steigert die körpereigene Q10-Produktion. Empfehlung: moderates Körpertraining bis zu 3-mal pro Woche.

➤ Jene Organe mit dem höchsten Energiebedarf, also Herz, Lunge und Leber, weisen den höchsten Q10-Ge-

## Q10-PFLEGESCHÄTZE

1 Nivea hat die gesamte Q10-Linie um Kreatin erweitert, das den Zellalterungsprozess zusätzlich verlangsamt und als Energiespeicher dient. Z. B. in „Q10 plus Anti-Falten Porenverfeinernde Pflege für Mischhaut“ von Nivea, € 13,95.

2 „Q10Age Control“ von Declaré, € 36,90 für normale bis trockene reife Haut. Erh. in Parfümerien.

3 „Pura Soft Q10“ von Annemarie Börlind, € 19,50. Gibt's bei Douglas und in Reformhäusern.

4 „Cremekonzentrat 2“ von Ringana, € 37,10. Enthält eine hohe Dosis Q10. Für normale bis Mischhaut. Info: [www.ringana.at](http://www.ringana.at)

5 „Feuchtigkeitsschme Q10“ von Lavera, € 9,99. Erhältlich in Reformhäusern.



Peter Langsjoen lehrt heute weltweit an internationalen Forschungseinrichtungen und untersucht gemeinsam mit seiner Frau Ali vor allem das Coenzym Q10.



# power



Fotos: Corbis, Nivea (3), Hersteller (4)

halt auf. Nicht verwunderlich, dass das Herz eines Vogels, das 1000-mal pro Minute schlägt, besonders reich an Q10 ist. Tipp vom Experten: einmal pro Woche eine Hühnersuppe essen, bei der das Herz mitgekocht wurde. Das reicht schon für eine gute Q10-Versorgung.

➤ Pflanzen haben einen sehr geringen Q10-Gehalt, was der Wissenschaftler mit einem Schmunzeln erklärt: „Die bewegen sich auch nicht viel.“ Am meisten ist in Erdnüssen und Hefe zu finden.

➤ Magnesium, Selen und einige andere Mineralstoffe sowie Vitamine, allen voran B<sub>6</sub>, werden für die Q10-Produktion gebraucht. Ein Mangel an diesen Stoffen bedeutet eine geschwächte Q10-Produktion. Also: Mangel entgegenwirken.

**Ab in den Tiegel.** Eigentlich erstaunlich, dass es bis 1996 gedauert hat, bis Q10 in einen Cremetiegel gepackt wurde – mit Erfolg. Es war die „Rejuven“ von Juvena, das damals noch zu Beiersdorf gehörte. Es dauerte nicht lange, und das Erfolgsrezept wurde an die

günstigere Schwester Nivea weitergegeben. Mittlerweile wird weltweit alle zwei Sekunden eine Q10-Gesichtspflege von Nivea verkauft, was sie zum Spitzenreiter unter den Anti-Aging-Pflegen macht.

## FRAGEN SIE NINA

**LIEBE NINA,** wie schädlich ist es für die Wimpern, oft die Wimpernzange zu verwenden? Kann es passieren, dass die Wimpern abbrechen? Ist das von der Wimpernkonsistenz abhängig? Ich habe relativ dicke und dunkle Wimpern.

Wimpernzangen bringen Wimpern nicht zum Abbrechen. Ausnahme: Man verwendet sie nach der Mascara. Dann besteht sehr wohl die Gefahr, dass sie abbrechen. Aber eigentlich sollte auch eine gute Mascara für mehr Schwung sorgen. Ich habe früher stets Wimpernzange verwendet, aber seitdem hier wirklich gute Produkte auf dem Markt sind, gehört das der Vergangenheit an.

Jedenfalls freue ich mich jetzt, wenn ich zu einer kleinen Sporteinheit komme doppelt, weil das ja meine Q10-Produktion ankurbelt und das nicht nur gesünder, sondern auch schöner macht.

**LIEBE NINA,** die Haut um mein Nagelbett ist immer so trocken. Ich habe gehört, das soll man nicht wegschneiden, da es sonst mehr wird. Stimmt das? Und was kann ich dagegen unternehmen?

Ja, das stimmt. Dagegen gibt es nur eines: Cremen, cremen und nochmals cremen. Zum Erhalten eines guten Nagelhautzustandes reicht es, täglich Handcreme zu verwenden. Ist die Haut schon trocken, sind spezielle Cremes vonnöten. Z. B. „Enchrighed Nail Butter“ von Douglas oder „Imperiale Moisturizing Cuticle Creme“ von Kiehl's. Letztere ist zwar ziemlich klebrig, wirkt aber sensationell.

Fragen an: [nina.dvoracek@kronenzeitung.at](mailto:nina.dvoracek@kronenzeitung.at) oder Kronen Zeitung, KW: Beauty, Muthgasse 2, 1190 Wien