

Was ist Coenzym Q10?

Q10 ist als Coenzym an der Energiegewinnung in den Mitochondrien beteiligt. Das Ubichinon oder Q10 ist somit ein wichtiger Bestandteil bei der Umwandlung der Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie. Ein großer Teil der gesamten Körperenergie werden durch Q10 aktiviert. Aus diesem Grund kommt es vor allem in der Lunge, Leber und Herz vor, also den Organen, die viel Energie benötigen.

Was soll ich noch über Coenzym Q10 wissen?

Der Mensch besitzt in der Regel etwa 0,5 bis 2 g Coenzym Q10 im eigenen Körper. Zusätzlich werden täglich 5 bis 10 mg des Coenzym über die Nahrung aufgenommen. Es findet sich besonders reichhaltig in Fleisch, Fisch, Nüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, Pflanzenölen, Kohl, Zwiebeln, Kartoffeln, Spinat, Rosenkohl und Brokkoli. Allerdings kann das Coenzym durch das Kochen und Erhitzen zerstört werden.

Somit ist unser Körper in der Lage Q10 aus der Nahrung aufzunehmen und auch selbst zu produzieren. Aber mit fortgeschrittenem Alter wird diese Produktion immer geringer. Ab dem 30. oder 40. Lebensjahr empfiehlt es sich deshalb eine zusätzliche Einnahme des Coenzym. Auch Faktoren wie falsche Ernährung, Alkohol oder Zigaretten führen zu einer verminderten Q10 - Produktion im eigenen Körper.

Ihre Vorteile bei Formulista Coenzym Q10 Kapseln?

- Die Kapseln sind frei von Magnesiumstereat, Lactose, Gluten, Titandioxid und weiteren unerwünschten Zusatzstoffen
- Aus pflanzlicher Fermentation
- Körperidentische, biologisch aktive Form von Coenzym Q10
- Premium Qualität aus Deutschland
- Vegan & bioverfügbar
- Optimal dosiert: Nur 1 Kapsel pro Tag

Inhalt pro Tagesportion (1 Kapsel):

Inhaltsstoff	Menge	NRV*
Coenzym Q10	100 mg	k.A.

*% NRV = Nährstoffbezugswerte gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

k. A. = Keine Angabe.

Zutaten: Coenzym Q10 (*Ph. Eur.*), Maisstärke (Füllstoff), Hypromellose (Kapselhülle).