

Ubiquinol hilft bei chronischer Müdigkeit

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von chronischem Erschöpfungssyndrom sind bis heute immer noch unklar. CFS-Patienten zeigen einen geringen Energieverbrauch und einen niedrigen Ernährungsstatus bei fast allen Nährstoffen im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen. Die Plasma-Coenzym-Q10-Werte von CFS-Patienten sind häufig niedriger als die von normalen gesunden Personen. In einer offenen klinischen Studie zur Untersuchung der Auswirkungen von Ubiquinol, (der reduzierten Form von Coenzym Q10) erhielten 20 CFS-Patienten insgesamt 150 mg Ubiquinol täglich für 8 Wochen. Müdigkeit, Depressionen und Schlafstörungen und Schlafqualität sowie oxidative und anti-oxidative Kapazität wurden während der Ubiquinolgabe gemessen. Die Patienten mussten arithmetische Aufgaben durchführen, und ihre Müdigkeit und ihre Aufmerksamkeitsdauer wurden bestimmt.

Ergebnisse: Etwa 95 % der Patienten hatten niedrigere Plasma-Coenzym-Q10-Werte im Vergleich zu

gesunden Kontrollpersonen. Symptome der Depression und Schlafstörungen, sowie die Leistungen bei der Lösung von Rechenaufgaben waren nach der Supplementierung mit Ubiquinol verbessert. Die Leistungs-Verbesserungen waren direkt abhängig vom Anstieg der Plasma-Coenzym-Q10-Werte. Die Steigerung der Coenzym-Q10-Werte korrelierten mit einer Abnahme der oxidativen Stressfaktoren im Blut.

Schlussfolgerungen: Eine Supplementierung mit Coenzym Q10 scheint wirksam zu sein bei der Verbesserung der Müdigkeit bei Patienten, die unter chronischer Müdigkeit leiden.

Literatur

S. Fukuda, K. Yamaguti 2, Y. Nakatomi, J. Nojima H. Fujii H. Kuratsune and Y. Watanabe DIETARY INTAKE AND INTAKE OF UBIQUINOL IMPROVES SYMPTOMS IN CHRONIC FATIGUESYNDROME 7th Conference of the International Coenzyme Q10Association