

Ubiquinol gegen Stress bei Krankenschwestern

Coenzym Q10, das für seine Schlüsselrolle in der mitochondrialen Bioenergetik und für seine antioxidative Wirkung bekannt ist, ist für das gesunde Funktionieren des menschlichen Körpers lebenswichtig.

Es ist bekannt, dass verschiedene Krankheiten und reduzierte Körperfunktionen einhergehen mit einer Reduktion von Q10 in den Geweben des Körpers.

Die Fähigkeit des Körpers CoQ10 zu produzieren nimmt mit dem Alter ab, ebenso wie die Fähigkeit CoQ10 in Ubiquinol umzuwandeln. Erhöhter Stress führt auch zu einem Abbau an Ubiquinol und zu reduzierten Ubiquinol Plasmaspiegeln.

Eine neue Studie untersuchte nun, ob die regelmäßige Einnahme von Ubiquinol hilfreich war bei der Bewältigung des arbeitsbedingten Stresses von Krankenschwestern.

19 weibliche Krankenschwestern (28–40 Jahre alt) erhielten 4 Wochen lang täglich 100 mg Ubiquinol.

Die Autoren untersuchten den Stress auf der Basis der subjektiven und objektiven Variablen von Stress, anhand von standardisierten Fragebögen. Job Stress-pegel und Arbeitsengagement wurden untersucht

mit dem Kurz Job Belastungs-Fragebogen (BJSQ) und Utrecht Arbeits Engagement Skala Japan (UWES-J), und die Konzentrationen von Cortisol, VMA und 8-OHdG wurden gemessen.

Es wurde eine signifikante Erhöhung der „Arbeitszufriedenheit“ anhand des BJSQ-Fragebogens ermittelt ($P = 0,009$), eine signifikante Abnahme der „physischen Belastung“ ($P = 0,024$) und eine signifikante Erhöhung de UWES-J-Score ($p = 0,017$) gefunden.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die regelmäßige Einnahme der reduzierten Form von Coenzym Q10 körperliche Symptome, die durch Stress am Arbeitsplatz ausgelöst werden, verbessern kann und dadurch das Arbeitsengagement steigert. Ubiquinol könnte sich als nützlich erweisen für das Stress-Management von Arbeitnehmern in anstrengenden, Stress-belastenden Berufen.

Literatur

Kawaharada et al. Usefulness of Regular Intake of the Reduced Form of CoQ10 for Stress Management for Workers. *Jpn Pharmacol Ther* vol. 41 no. 12 Dez 2013 (2013).