

# Ubiquinol hilft bei chronischer Müdigkeit

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von chronischem Erschöpfungssyndrom sind bis heute immer noch unklar.

CFS Patienten zeigen einen geringen Energieverbrauch 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 acht Wochen. Müdigkeit, Depressionen, 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 Schlaf-

störungen, 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 korrelierte direkt mit der Abnahme der oxidativen Stressfaktoren im Blut

## Schlussfolgerungen

Eine Supplementierung mit Ubiquinol 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