

32053101_002626

Im Internet finden Sie uns unter: www.wochenblaetter.de hallo wochenende

Studie warnt vor wachsender Belastung mit Ewigkeitschemikalien

RÜCKSTÄNDE AUCH IM TRINKWASSER: Forscher haben Blutproben von mehr als 100 Menschen aus Europa untersucht. Dabei fanden sie in allen Fällen Spuren sogenannter PFAS-Verbindungen – einmal sogar auf Rekordniveau.

VON SVEN CHRISTIAN SCHULZ / RND

Eine neue Studie der Freien Universität Amsterdam warnt vor einer Zunahme potenziell gefährlicher Industriesubstanzen im menschlichen Körper. Die Forscher untersuchten Blutproben von mehr als 100 Freiwilligen auf sogenannte Ewigkeitschemikalien. Viele der sogenannten per- und polyfluorierten Alkylverbindungen (PFAS) bauen sich in der Umwelt kaum oder nur über ausgedehnte Zeiträume ab.

In allen Proben fanden sich Spuren von vier langlebigen PFAS. Die Analyse, die eine Grünen-Europaabgeordnete beauftragt hatte, wurde in Brüssel veröffentlicht und liegt dem RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND) vor.

Die nachgewiesenen PFAS-Konzentrationen lagen in etwa auf dem Niveau anderer Untersuchungen der Allgemeinbevölkerung. Besonders auffällig war jedoch die Verbindung Trifluoressigsäure (TFA): Sie kam bei allen Teilnehmenden vor, und ihr Medianwert lag vier- bis fünfmal höher als bei allen vier langlebigen PFAS zusammen. Laut Studie war es der bislang höchste beim Menschen ermittelte Wert.

TFA gelangt über Industrieabwässer, Kältemittel, bestimmte Arzneimittel und den Abbau von Pestiziden in die Atmosphäre und den Wasserkreislauf. Zudem reichert sich die Substanz in Böden an und kann so auch in Lebensmittel gelangen. Die Europäische Chemikalienagentur stuft TFA als fortpflanzungsgefährdend ein.

„Die Studienergebnisse zeigen die alarmierende, flächendeckende Belastung europäischer Bürgerinnen und Bürger mit PFAS“, sagte die EU-Umweltpolitikerin Jutta Paulus (Grüne) dem RND. „Gesundheitsschädliche Ewigkeitschemikalien haben in Kochgeschirr, Trinkwasser und Kleidung nichts zu suchen.“ Die Verursacher müssten für die Sanierung von Böden und Gewässern zur Kasse gebeten werden.



Angesichts der steigenden TFA-Konzentrationen in Trinkwasser und Lebensmitteln halten die Studienautoren eine engmaschige Überwachung für nötig. Symbolfoto: Boom Photography / Pexels, STOCK4B-RF

Bei 27 der 110 Teilnehmenden lag die Summe der vier besonders relevanten langlebigen PFAS über dem von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit angesetzten sicheren Wert. Bei Männern mit zunehmendem Alter stiegen sie deutlich. Höhere Konzentrationen fanden sich zudem bei Menschen, die häufig Fisch, Meeresfrüchte oder Fleisch aßen.

Gesundheitliche Folgen lassen sich aus den Daten zwar nicht unmittelbar ableiten. Besonders relevant ist die Belastung aber für Frauen im gebärfähigen Alter, weil PFAS die Entwicklung des Immunsystems ungeborener Kinder beeinträchtigen kann.

Angesichts der steigenden TFA-Konzentrationen in Trinkwasser und Lebensmitteln halten die Studienautoren eine engmaschige Überwachung für nötig – ebenso wie weitere Untersuchungen, um zu klären, über welche Produkte TFA in den Körper gelangt und welche Risiken davon ausgehen.

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns **MÜDE** und **ERSCHÖPFT?**



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter ...

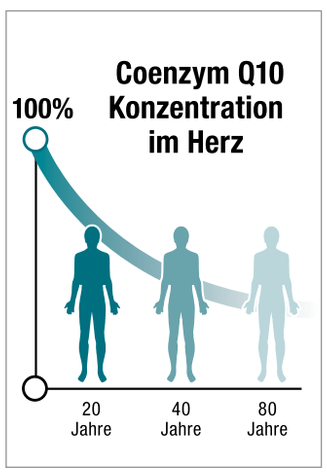
Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

ZUSÄTZLICHER ABBAU

Die Grundproblematik: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen.



In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis. Nicht zuletzt deshalb ist Coenzym Q10 eines der meistgekauften Nahrungsergänzungsmittel überhaupt.

SINNVOLLE ERGÄNZUNG

Kunden der Apotheke vor Ort vertrauen hier vor allem auf das meistverkaufte Produkt Dr. Böhm Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch folgende Punkte:

• Bioverfügbarkeit
Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

• Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards
Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Absatz stationäre Apotheke Coenzym Q10; Insight Health DE seit 06/2026

FRAGE an den Experten



Dr. Christine Kiesel Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

31255801_002626