

# Ubiquinol versus Ubiquinone

Ubiquinol und Ubiquinon sind zwei Formen von Coenzym Q10, einem wichtigen Molekül für die Energieproduktion in den Zellen. Hier sind die Hauptunterschiede zwischen den beiden:

## 1. Chemische Struktur:

- **Ubiquinon (CoQ10):** Dies ist die oxidierte Form von Coenzym Q10. Es wird auch als CoQ10 bezeichnet.
- **Ubiquinol:** Dies ist die reduzierte, aktivere Form von Coenzym Q10. Ubiquinol enthält zwei zusätzliche Wasserstoffatome und ist daher stärker in seiner antioxidativen Wirkung.

## 2. Bioverfügbarkeit:

- **Ubiquinon:** Muss erst in Ubiquinol umgewandelt werden, bevor es von den Zellen verwendet werden kann. Dieser Umwandlungsprozess kann bei manchen Menschen, insbesondere bei älteren Personen und solchen mit bestimmten Gesundheitszuständen, weniger effizient sein.
- **Ubiquinol:** Wird direkt von den Zellen verwendet und ist daher oft besser bioverfügbar, was bedeutet, dass der Körper es leichter aufnehmen und nutzen kann.

## 3. Funktion im Körper:

- Beide Formen sind wichtig für die Produktion von ATP (Adenosintriphosphat), dem Hauptenergiemolekül in den Zellen.
- **Ubiquinol:** Hat zusätzlich starke antioxidative Eigenschaften und schützt die Zellen vor Schäden durch freie Radikale.

## 4. Supplementierung:

- **Ubiquinon:** Ist die häufigere Form in Nahrungsergänzungsmitteln und in der Regel kostengünstiger.
- **Ubiquinol:** Wird oft als bessere Option für ältere Erwachsene und Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen empfohlen, da es effizienter genutzt werden kann.