

## Faktenblatt: Coenzym-Q10/Ubichinon

November 2020

### Methode/Wirkstoff

Coenzym Q 10 wird auch Ubiquinon genannt. Es kann über die Nahrung aufgenommen oder im Körper durch die Zellen selber hergestellt werden. Coenzym Q 10 ist an der Bildung von ATP beteiligt. Dies ist ein Molekül, mit dem Zellen Energie gewinnen und dann verwenden können. Besonders viel Coenzym Q 10 benötigen wegen der hohen Stoffwechselaktivität Leber, Herz und Lunge. Mangelerkrankungen sind in Deutschland selten.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es liegen keine Studien zur Therapie von Krebserkrankungen vor.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Coenzym Q 10 wird immer wieder zur Verminderung der Nebenwirkungen von Krebstherapien empfohlen. Studien, die dies beweisen, gibt es aber bisher nicht.

### Wechselwirkungen

Coenzym Q10 ist ein sogenanntes Antioxidans und kann vielleicht die Wirkung von Krebsmedikamenten und Strahlentherapie abschwächen.

Coenzym-Q10 senkt die Wirkung von gerinnungshemmenden Medikamenten, Zucker- und Blutdruckmedikamenten.

## **Nebenwirkungen**

Beschriebene Nebenwirkungen sind Übelkeit, Oberbauchschmerzen, Durchfälle, Appetitminderung, Hautausschlag, Schwindel, Kopfschmerzen, Schwäche, Sodbrennen. Abendlich eingenommen kann es zu Schlafstörungen kommen.

## **Kontraindikationen**

Sind nicht bekannt.

## **Fazit**

Der Körper kann selber ausreichend Coenzym Q 10 bilden. Ein Mangel ist sehr selten. Hochdosiert sollte Coenzym 10 während einer Tumortherapie nicht eingenommen werden, da es möglicherweise die Wirkung von Krebsmedikamenten und Strahlentherapie vermindert.

In manchen Kosmetika ist Coenzym Q 10 enthalten. Ob dies bei Patienten mit einer Krebserkrankung nützlich ist, wissen wir nicht. Die Mengen sind so gering, dass man sich keine Sorgen wegen der Wirksamkeit der Krebstherapie machen muss.