

## Faktenblatt: Coenzym-Q10/Ubichinon

August 2024

### 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. Es gibt eine Studie, die Hinweise darauf liefert, dass es vor einer Schädigung des Herzmuskels durch bestimmte Chemotherapiemittel schützen könnte. Allerdings weist diese Studie einige Mängel auf, sodass die Bewertung schwierig ist.

### Wechselwirkungen

Coenzym Q10 ist ein sogenanntes Antioxidans und könnte aus diesem Grund die Wirksamkeit von Strahlentherapie oder Krebsmedikamenten 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 Tumorthherapie 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.