



## Coenzym Q10

**Das Coenzym Q10 (Ubichinon) ist in seinen vielfältigen Wirkungen gut erforscht und wird daher in ganzheitlich orientierten Praxen gerne eingesetzt. Unser Körper produziert diesen Stoff in sämtlichen lebenden Zellen. Deshalb gilt er nicht als Vitamin, auch wenn Q10 eine vitamin-ähnliche Verbindung ist. Wir nehmen das Coenzym in geringen Mengen auch über die Nahrung auf. Therapeutisch interessant sind seine Funktionen als Antioxidans und im Energiestoffwechsel.**

**C**oenzym Q10 schützt Fette vor Oxidation. Darüber hinaus unterstützt es die Funktion anderer Antioxidantien: Es ist in der Lage, z. B. oxidiertes Glutathion und Vitamin E zu regenerieren, sodass beide wieder antioxidativ wirken können. Zellschäden durch freie Radikale werden so vermindert.

Unsere körpereigenen Kraftwerke, die Mitochondrien, benötigen Coenzym Q10 für ihre Zellatmung. Je besser die Q10-Versorgung, desto aktiver der Ener-

giestoffwechsel. Daher profitiert der gesamte Körper von einem gesunden Q10-Spiegel und besonders diejenigen Organe, die am meisten Energie benötigen, also Herz, Nieren, Leber und Muskeln.

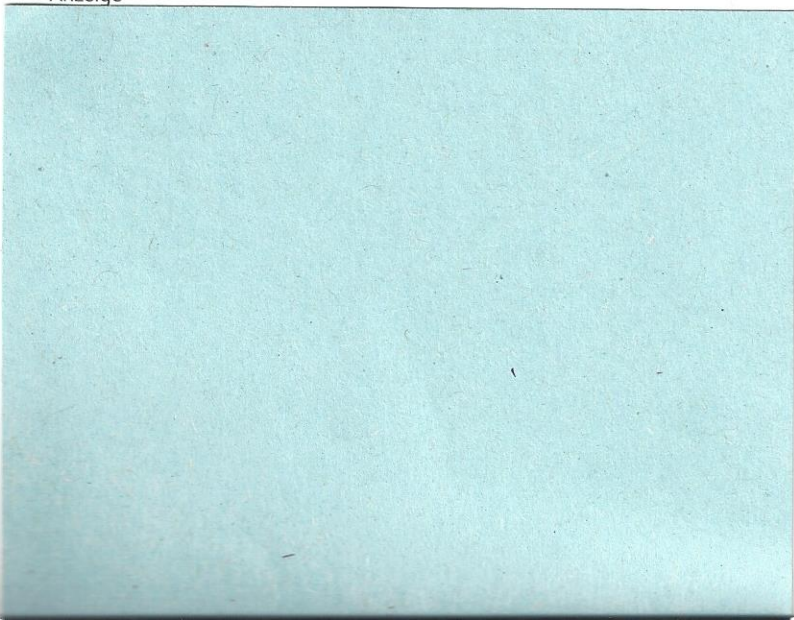
In unserer Nahrung finden sich relativ geringe Mengen an Coenzym Q10. Sie müssten zwei Kilogramm Sardinen essen, um daraus 100 mg Q10 zu gewinnen. Therapeutische Dosen liegen je nach Zweck bei 60 bis 300 mg täglich. Für eine

bessere Bioverfügbarkeit verwendet man als Nahrungsergänzung Q10 in Fett gelöst, beispielsweise als Lutschtablette oder Tropfen. Auf dem Markt finden Sie auch Präparate mit der Wirkstoff-Bezeichnung Ubichinol oder Coenzym QH. Hierbei handelt es sich um eine reduzierte Variante des Q10, die wir im Normalfall im Darm automatisch bilden. Diese Produkte sind wesentlich teurer und haben bislang noch nicht in klinischen Studien bewiesen, dass sie dem herkömmlichen Coenzym Q10 überlegen sind.

### Wie Krebspatienten profitieren

In Zusammenhang mit der Krebserkrankung nutzt man Q10 zur Linderung von Nebenwirkungen im Rahmen aggressiver Therapien. Bestimmte Zytostatika greifen beispielsweise besonders die Herzzellen an. Dort kann Q10 zu einer Milderung der toxischen Belastung führen. Durch Chemo- und Bestrahlungstherapie entsteht im Körper oxidativer Stress. Hier wirkt Q10 hilfreich als Radikalfänger. Auch das Fatigue-Syndrom reagiert mitunter positiv auf Q10-Gaben, weil es die Energieproduktion in den Mitochondrien ankurbelt. Die wissenschaftliche Forschung zur Rolle von Q10 bei der Entstehung und dem Verlauf von Krebs steckt noch in den Kinderschuhen. Erste Studienergebnisse legen die Vermutung nahe, dass es einen Zusammenhang gibt: Der positive Krankheitsverlauf bei Mela-

– Anzeige –





Übrigens gilt auch für das gute Coenzym Q10, dass nicht alles eingenommen werden muss, was hilfreich sein könnte. Welche Nahrungsergänzung sinnvoll ist, sollte man stets im Gesamtzusammenhang betrachten und individuell abwägen. Fragen Sie im Zweifel Ihren ganzheitsmedizinisch orientierten Arzt oder Heilpraktiker, oder den ärztlichen Beratungsdienst der GfBK.

nompatienten stand in Relation zu ausreichend hohen Q10-Spiegeln im Blut. Da bei der Krebsentstehung Entzündungen eine ursächliche Bedeutung zukommt und der Mundraum mit seinen Bezügen zum Gesamtorganismus im Blickfeld der Ganzheitsmedizin steht, ist auch der Einsatz von Coenzym Q10 bei Zahnfleischentzündungen und Parodontose aus onkologischer Sicht von Interesse.

### Hilfreich bei Volkskrankheiten

Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck reagieren positiv auf Q10. Bei einer Dosis von 60 bis 200 mg/Tag kann eine Senkung des Blutdrucks um 11 bis 17 mmHg für den systolischen Wert und von 8 mmHg für den diastolischen erwartet werden. Es liegen aussagekräftige placebokontrollierte Doppelblindstudien für den Einsatz von Q10 bei akutem Herzinfarkt vor: Coenzym Q10 ersparte den Betroffenen die Hälfte aller kardialen Ereignisse, führte zu einer deutlich geringeren Anzahl von Herzrhythmusstörungen, Angina-Pectoris-Anfällen und senkte die Wahrscheinlichkeit, einen weiteren Herzinfarkt zu erleiden oder gar am plötzlichen Herztod zu sterben.

Selbst bei neurodegenerativen Krankheiten wie Morbus Parkinson liegen für den Hochdosis-Bereich (1200 bis 3000 mg/Tag) ermutigende Studien vor. Migräne-Patienten wird empfohlen, mindestens zwei bis drei Monate lang 200 bis 300 mg täglich zu sich zu nehmen, um die Anzahl ihrer Anfälle zu reduzie-

ren. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch kann Q10 helfen: Im Verbund mit weiteren Antioxidantien kann die Spermienqualität verbessert und somit der Unfruchtbarkeit des Mannes entgegengewirkt werden.

Wer Cholesterin-senkende Statine einnimmt, hat als unerwünschte Nebenwirkung möglicherweise auch einen reduzierten Q10-Spiegel, was zu Muskelschmerzen und Herzproblemen führen kann. Daher ist es grundsätzlich ratsam, parallel zu den Statinen immer Q10 zu geben.

In sehr seltenen Fällen kann eine erblich bedingte Störung der Q10-Produktion vorliegen. Dann ist die Zufuhr des Coenzym die einzig wirksame Behandlung.

### Q10 als »Anti-Aging-Wunder«

Sportler verwenden Q10, um den Energiestoffwechsel anzufeuern, die Regeneration der Muskulatur zu beschleunigen und den oxidativen Stress nach intensiven Leistungen abzubauen. Ob sich dieser Einsatz tatsächlich lohnt, ist noch nicht eindeutig belegt.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass die Kosmetik-Industrie die Werbewirksamkeit von Q10 für Hautcremes entdeckt hat. Der Anteil des Coenzym in Anti-Aging-Cremes ist durch seine intensive Farbe (Gelb-Orange) limitiert, sodass angezweifelt werden kann, ob wirksame Konzentrationen über diesen Weg aufgenommen werden können. Nehmen Sie zum Schutz Ihrer Haut vor oxidativen Prozessen lieber Q10 als Nahrungsergänzung in einer vorbeugenden Dosis von 30 mg pro Tag. Das erfüllt diesen Zweck mindestens genauso gut – und ist vergleichsweise günstiger.

Interessanterweise beeinträchtigt die Zufuhr von Q10 nicht die körpereigene Produktion der Substanz. Auch ohne konkreten Anlass kann man Coenzym Q10 vorbeugend einnehmen. Dann empfiehlt sich eine Tagesdosis von 30 bis 60 mg. Q10 wird selbst über lange Zeiträume hinweg und in hohen Dosen gut vertragen und kann daher unbedenklich eingesetzt werden. ■

Text: PetRa Weiß