

Nahrungsergänzung Coenzym Q10 bei Depression

Datum: 08.04.2026

Original Titel:

Effects of Coenzyme Q10 Supplementation on Depressive Symptoms and Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Kurz & fundiert

- Coenzym Q10 zur Unterstützung der Mitochondrien: Nützlich bei Depression?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien
- 474 Teilnehmer, primäre depressive Störung (unipolar oder bipolar) oder Folgeerkrankung
- Sekundäre Depression in Assoziation mit Brustkrebs, polyzystischem Ovarialsyndrom oder Multipler Sklerose
- CoQ10 reduzierte depressive Symptome signifikant, aber moderat
- Keine signifikanten Effekte auf Fatigue festgestellt

MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 5 Studien fand, dass die Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 in moderatem Maße depressive Symptome lindern kann. Der Effekt wurde in primären depressiven Störungen sowie bei Patienten mit Depression als Folgeerkrankung festgestellt. Einflüsse auf Fatigue im Rahmen der Depression sind allerdings weiterhin unsicher.

Coenzym Q10 (CoQ10) ist eine Substanz, die in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken unserer Zellen, antioxidative und antiinflammatorische Effekte hat. Daher wird vermutet, dass CoQ10 auf Depression einwirken könnte, bei der oxidativer Stress und eine Störung der Mitochondrienfunktion eine Rolle spielen. Wissenschaftler analysierten nun die Studienlage zur Wirksamkeit einer CoQ10-Supplementierung bei depressiven Symptomen und Fatigue bei Menschen mit Depression.

Coenzym Q10 zur Unterstützung der Mitochondrien: Nützlich bei Depression?

Der systematische Review mit Metaanalyse umfasste randomisiert-kontrollierte Studien zum Einsatz von CoQ10 bei Patienten mit Depression sowohl als primäre als auch als Folgeerkrankung. Die Analyse fokussierte auf Veränderungen depressiver Symptome und von Fatigue.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Metaanalyse umfasste 5 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 474 Teilnehmern. In 3 Studien wurden Patienten mit Depression in Assoziation mit Multipler Sklerose, Brustkrebs oder dem polyzystischen Ovarialsyndrom im Vergleich zu Patienten mit primären depressiven Störungen (unipolar oder bipolar) betrachtet. Die Nahrungsergänzung mit CoQ10 reduzierte depressive

Symptome signifikant im Vergleich zu Kontrollen ohne die Nahrungsergänzung (Mittelwertdifferenz, MD: -0,68; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,02 - -0,33; $p < 0,01$; $I^2 = 58 \%$). Die weitere Analyse fand, dass die Heterogenität vor allem durch eine einzige Studie dominiert wurde. Es konnten keine signifikanten Verbesserungen von Fatigue festgestellt werden (MD: -0,33; 95 % KI: -1,38 - 0,72; $p = 0,54$; $I^2 = 89 \%$), allerdings lediglich basierend auf 2 Studien.

CoQ10 reduzierte depressive Symptome signifikant, aber in moderatem Ausmaß

Die Autoren schließen, dass die Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 demnach in moderatem Maße depressive Symptome lindern kann. Der Effekt wurde in primären depressiven Störungen sowie bei Patienten mit Depression als Folgeerkrankung festgestellt. Einflüsse auf Fatigue im Rahmen der Depression sind allerdings weiterhin unsicher.

Referenzen:

Magalhães PLM, da Silva AMP, Maximiano MLB, Fernandes JVA, Amaral DC, Fortes AAT, Filho HNF, Silva LO, Teixeira BDDS, Franco ES, Maia MBS. Effects of Coenzyme Q10 Supplementation on Depressive Symptoms and Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Clin Psychopharmacol.* 2026 Jan-Feb 01;46(1):93-100. doi: 10.1097/JCP.0000000000002112. Epub 2025 Nov 26. PMID: 41294251.