

## Thema der Woche: Coenzym Q10

### Coenzym Q10

In unseren körpereigenen Kraftwerken, den Mitochondrien, ist Coenzym Q10 als Transporter für Energieladungen unentbehrlich. Bei kraftraubenden Erkrankungen kann es dann auch mal schneller aufgebraucht sein. Eine Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 wird im Zusammenhang mit Migräne diskutiert, für Gesunde ist sie aber nicht empfohlen. Die [Verbraucherzentrale beschreibt detailliert](#), welche Nahrungsmittel die Substanz enthalten, wie viel der Körper selbst herstellt und für welche Menschen eine zusätzliche Aufnahme mit Nahrungsergänzungen nicht sinnvoll ist.

Wenn man aber mit einer Migräneerkrankung Nahrungsergänzungen probieren möchte, steht man vor einer unübersichtlichen Sammlung von Pulvern und Kapseln in unterschiedlichsten Variationen. Eine Forschergruppe hat daher nun in einer ersten kleinen Untersuchung drei Varianten von Coenzym Q10 verglichen. Dabei zeigte sich, dass die grundlegende Konzentration und die Aufnahme dieser Substanz sehr individuell sind. Dies hängt aber auch von ihrer chemischen Form ab, fand die Untersuchung: liposomale Formen schienen weniger gut aufgenommen zu werden als andere.

Eine weitere Gruppe von Wissenschaftlern fragte, ob eine Ergänzung mit Coenzym Q10 bei Patienten mit Migräne messbar Wirkung zeigen kann. Dazu führten sie Messungen von Migräneanzeichen, entzündlichen Prozessen und Blutgehalt an Coenzym Q10 bei teilnehmenden Patienten durch, die über drei Monate Coenzym Q10 oder ein Placebo zusätzlich einnahmen. Tatsächlich wurde mit dem Mitochondrien-Stoff unter anderem die Menge an Migräneeiweiß CGRP geringer. Dieser Migränemarker wird übrigens auch durch die neuen Antikörper und Triptane gesenkt und gilt als eine wesentliche Schaltzentrale bei der Migräne. In dieser Untersuchung wurde Coenzym Q10 in sehr hohen Dosierungen gegeben. Ob diese Mengen sinnvoll und nötig oder eventuell schädlich sein könnten, muss nun in weiteren Untersuchungen geklärt werden. Eine frühere Studie hatte bereits [mit geringeren Dosierungen Erfolge bei Migräne-Patienten](#) gezeigt. Wie viel wahrscheinlich gefahrlos ergänzt werden kann, kann vor weiterer Klärung sicherheitshalber auf der Seite der Verbraucherzentrale genauer nachgelesen werden.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Bioverfügbarkeit von Coenzym Q10 Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich](#)
- [Auch im Blut nachweisbar: Coenzym Q10 wirkt gegen Migräne](#)