TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Anfrage zu Resorptionsunterschieden bei Coenzym Q10

Fallnummer: 4

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Eine Anfrage betrifft die Aussage, dass Q10 in Öl gelöster Form die beste Resorption aufweist, während pulverisierte Formen oder nicht-ölbasierte Varianten oral deutlich weniger wirksam aufgenommen werden. Gewünscht wird eine fachliche Einschätzung zu dieser Aussage.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Zur Funktion von Q10 nochmals …
? letzter Schritt der Zellatmung, in der Atmungskette (Mitochondrien-Innenmembran), Komplex I, II, III enthalten Q10 als Elektronencarrier – ohne Q10 kein ATP
? Menge der täglichen ATP-Produktion etwa gleich dem Körpergewicht
? natürliche Abnahme der Biosynthese ab dem Alter von ca. 40 Jahren
? chemische Störung der Biosynthese um ca. 50–80 % durch Statine (dosisabhängig, wahrscheinlich bei hydrophilen Statinen wie Rosu-, Prava- weniger als bei lipophilen wie Simva-)
? Mechanismus: Blockade des Mevalonsäure-Weges durch HMG-CoA-Blockade, was eben auch zur Störung der Seitenkette des Q10, auch der Selenoproteine und der Produktion von steroidalen Strukturen wie Sexualhormonen, Gallensäuren, Vitamin D führt
? Redoxreaktionen im Endothel (z. B. Oxidation von LDL zu Ox-LDL)
? Zellmembraneffekte, z. B. auf die Na/K-ATPase, Ca-abhängige Kanäle
? Effekte als Modulator von Transkriptionsfaktoren im Zellkern (oft in Verbindung mit Vitamin D und Selenoproteinen)
? mitochondriale Therapie, ggf. in Zusammenhang mit B1, B2, B3, Eisen, Magnesium sowie Omega-3 als Cardiolipin-Bestandteil
? Redoxschaukel – Recycling (Ubichinon – Radikal – Ubichinol) mit Vitamin C, E, L-Glutathion und Alpha-Liponsäure

Q10: stark lipophiles Molekül, bei Substitution immer zusammen mit Fetten oder fetthaltigen Lebensmitteln einnehmen, analog Omega-3 oder Vitamin D (diese drei auch gerne als „Cocktail“ zeitgleich zum Essen).

Ubichinol ist die eigentliche Wirkform, im Handel als sogenanntes KANEKA-Q10, patentiert und deshalb teuer, aber gut (Kaneka, Japan, packt Ubichinol in MCT-Fetten, und die Hersteller füllen es dann in Weichgelatine-Kapseln).

MCT-Fette, mittelkettige gesättigte Fettsäuren, werden ohne Gallensäuren resorbiert und ohne L-Carnitin in die Mitochondrien geschleust. Somit erzielen KANEKA-Öl-Q10s optimale Resorptions- und Zieleffekte, wie beim Kyberg-Ubichinol oder auch beim regulafit Ubichinol 100 mg (allerdings mit nicht geringen Preisunterschieden bei diversen Herstellern – vergleichen Sie da mal Ihre Anbieter …). Sicherlich: kurz gesagt, das ist Porsche/Mercedes-Oberklasse.
(Ubichinol meist zu 50, 100 oder 200 mg im Handel.)

regulafit® geht beim Stati Pro N | PZN 13721681 (30 Kapseln) | PZN 13721698 (90 Kapseln) (oder allen anderen Q10-haltigen Produkten) einen anderen Weg (nicht

ölig, Ubichinon statt Ubichinol) mit nicht patentiertem, billigeren Ubichinol, welches über Redoxwege im Mitochondrium aktiviert werden kann und muss. Deshalb Redoxpartner im STATI-Pro-Produkt mit Natriumselenit, Vitamin D, aber vor allem lipophilem ß-Carotin und Vitamin E – kurz: das Produkt nimmt die Umleitung, ist aber deutlich günstiger.

Blutspiegel (nicht Zielstruktur!) messen meist nur Ubichinol, deshalb schneiden hier Ubichinon-Produkte immer „schlechter“ ab, da sie erst „aktiviert“ werden müssen. Wie das in den Mitochondrien dann effektiv aussieht … ist eine berechtigte Frage, die man zum aktuellen Zeitpunkt wissenschaftlich nicht sauber beantworten kann.

Kurz: Empfehlung – wenn finanziell machbar – hier klar Richtung Ubichinol.

Dazu: 1 g Omega-3 täglich, 5× 4000 IE Vitamin D und 3× pro Woche 200 µg Natriumselenit (nüchtern), sowie Ubichinol. Täglich Folat/B6/B12 in niedriger Dosierung, im Sommer etwas Magnesiumcitrat, im Winter etwas Zink plus Vitamin C … ? Hoffnung langes Leben :)

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.