

---

Subject: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 27 Nov 2022 18:21:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Abend

Ich nehme seit c. A 4 Monaten 100 mg Coenzym Q 10 ein.

Der Gedanke dabei war meine Haarqualitaet ein wenig aufzupeppen.

Ich habe dieses NEM gewählt, weil es viele gute Sachen im System und in der Haut macht.

Bis auf haar relevante Ereignisse ist diese Substanz sehr gut untersucht, und wird auch bei einigen Erkrankungen, z. B kardiologischen eingesetzt.

Denn q10 ist auch nachgewiesen Cardioprotektiv.

Auf die Haut wirkt es indem es die Subkutis metabolische aktiver macht. Es ist auch Mitochondrial über Atp aktiv.

Es wird von Seiten der Wissenschaft auch mit der längeren Lebensdauer der Eskimos in Zusammenhang gebracht.

Dazu gibt es Studien

Leider gibt es keine Studien zu einer Wirkung auf AGA oder sonstige Haarerkrankungen.

Es ist dessen b. Z noch nie untersucht wurden.

Normalerweise ignoriere ich Neuwuchs Nachrichten aus dem Internet.

Denn diese koennen einer Täuschung oder Wunschdenken, trollerei, oder finanziellen Interessen zu Grunde liegen.

Nur er hier....

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/years-of-looking-for-hair-growth-accidentally-found-coq10.108472/>

Ist in meinem Alter!

Normalerweise luegen Maenner in meinem Alter nicht mehr 8)

Ausserdem sind sie realistischer und kritisch in ihren Begutachtungen.

Ihm sind dunkle Haare gewachsen, und seine Tonsur wurde kleiner. Andere Behandlungen haben ihm nichts gebracht.

Es war nicht seine Absicht das zu nehmen. Sein Kardiologe gab es ihm wegen einer Herzschwäche.

Er hat auch recherchiert, und andere Leute gefunden die ähnliches berichten.

Schnelleren Haarwuchs.

Nach dunklen der Haare

Neuwuchs

Dichters Haar.

Seine Dosis war 100 mg

Das ist wenig.

Und trotzdem hat es gewirkt.

Ich selbst nehme auch 100 mg.

Ich habe hier im Rahmen von Dialogen in letzter Zeit desoefteren Verkündet, das mein Haar seit einiger Zeit deutlich schneller wächst.

Ich dachte das es primär am Capsaicin liegt.

Es kann doch sein, daß Q 10 maßgeblich dran beteiligt ist.

Andere Vorteile will ich z. Z nicht verlauten lassen, da sie nicht nennenswert genug sind.

Abwarten....

Ein paar der HLT User haben nach diesem Post gleich,....., irgend so eine Schmiercreme mit q10 bestellt

Man findet diese Substanz in sämtlichen Cremes und Waesserchen bei DM und im Internet.

Das hat ihr einen etwas... unseriösen Schatten verliehen.

Ich halte diese Schmieterei Fuer vollkommen wirkungslos.

So etwas muss in erster Linie über den Stoffwechsel die Subkutis erreichen.

Der gesamte Organismus muss zu gunsten der Haare verändert werden.

Diese Studie....

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27548886/>

Da geht es um die Haut.

Haare sind ein Produkt der Haut.

Der Haarwuchs ist ausschließlich von der Qualität der Haut abhängig.

Die hat sich bei oraler Einnahme von bis zu 150 mg deutlich verbessert.

Ein rueckgang kleiner Falten wurde beobachtet, und die Haut wurde sanfter.

Härte Haut, bzw Kopfhaut ist ein durch Fibrose entstehender Faktor bei AGA.

Q10 könnte anti-fibrotisch wirken.

Allerdings hab ich leichte Zweifel an den Ergebnissen der Studie.

Ich halte sie Fuer eine gesponsorte Studie mit Wunschergebnisse.

Andererseits passt das Ergebnis zu den Eigenschaften von q10

100 bis 400 mg sind empfehlenswert.

Ich nehme q10 von pharma Nord.

Warum?

Weil es dazu viele Studien gibt, und die Ergebnisse via Blutanalyse gesichert und dokumentiert wurden.

Das im Rahmen ernster Erkrankungen.

Kardiologen, kennen e. V noch andere wirksame q10 Praeperate.

Wer es ausprobieren moechte, dem rate ich von Internetvestellungen, wo die Erfolge auf

Anwenderberichten auf Herstellerseiten basieren, strikt ab.  
Hier wird nur Geld gemacht, und sehr wahrscheinlich ist nur Fuellstoff in den Kapseln.  
Diese Hinterhofgaragen müssen nämlich gesetzlich leider nicht auf Inhalt oder Wirkung  
geprueft werden.

Mindestens, sollte es mit Selen 200 mic kombiniert werden.  
Das beeinflusst die Wirkung positiv

Ein grosser Nachteil sind hier die Kosten.  
Denn Q10 ist teuer!  
Eine Tablette kostet im Schnitt 70 Cent bei einem guten Produkt.  
Es sei denn man kauft gleich 100 Stück.  
Dann wird es etwas billiger.

Auch ich muss an mein ohnehin schon strapaziertes Budget in Zeiten der Inflation denken.  
Sonst würde ich 400 mg tgl nehmen.

Gruss  
Frank

---