

---

Subject: Q10 topisch?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 04 May 2025 16:37:36 GMT

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

---

Hallo,

Da vor kurzem ein kleiner hype bzgl q10 supplementierung und haarwuchs aufkam fragte ich mich, ob man q10 auch topisch anwenden kann und ob es etwas bewirken könnte bzgl aga. Hat das schonmal jemand ausprobiert?

Es gib q10 als pulver oder fluid bei dragonspice.

Könnte man davon was ins minox oder sonswie reinmischen?

<https://www.dragonspice.de/naturkosmetikRohstoffe/Liposomen-Fluide/Coenzym-Q-10-Fluid-5-ig.html?listtype=search&searchparam=Coenzym>

<https://www.dragonspice.de/naturkosmetikRohstoffe/Alle-Rohstoffe-A-Z/Coenzym-Q10-Pulver.html?listtype=search&searchparam=Q10>

---

---

Subject: Aw: Q10 topisch?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 May 2025 16:44:04 GMT

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

---

Die Molekülgröße ist zu groß, um in die Haut zu penetrieren.

Deswegen: Entweder in mindestens 70% DMSO mischen.

Oder mit Needling + Folie stundenlang einwirken lassen.

Ich würde 1-3% empfehlen.

Du kannst auch noch Rizinusöl hinzumischen.

Q10 ist fettlöslich, das passt sehr gut.

Neuwuchs wurde mit oralem Q10

bei 400 mg/Tag erzielt.

Auch graue Haare verschwanden.

Am besten 2x 200 mg/Tag, da der Körper

nicht so viel Q10 auf einmal aufnehmen kann.

---

---

Subject: Aw: Q10 topisch?

Posted by [pilos](#) on Sun, 04 May 2025 17:48:03 GMT

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

---

bringt nix und färbt

---

---

Subject: Aw: Q10 topisch?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 04 May 2025 18:25:17 GMT

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

---

Oh okay, in welcher Farbe denn und was? Kopfhaut, haar oder Kopfkissen?

---

---

Subject: Aw: Q10 topisch?

Posted by [pilos](#) on Sun, 04 May 2025 18:47:38 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am So., 04 Mai 2025 20:25 Oh okay, in welcher Farbe denn und was?

Kopfhaut, haar oder Kopfkissen?

orange

---

---

Subject: Aw: Q10 topisch?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 04 May 2025 19:25:09 GMT

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

---

Oha, nicht so geil. in Cremes gibts das doch auch und man wird nicht Orange oder?

---

---

Subject: Aw: Q10 topisch?

Posted by [pilos](#) on Mon, 05 May 2025 07:30:36 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am So., 04 Mai 2025 21:25 Oha, nicht so geil. in Cremes gibts das doch auch und man wird nicht Orange oder?

alles eine frage der konzentration und träger

---