



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Nutrikosmetik: Q10 wirkt Zeichen der Hautalterung entgegen

Coenzym Q10 ist ein Vitalstoff, der häufig in der Kosmetikindustrie als Zusatz für Hautcremes Verwendung findet. Eine kürzlich veröffentlichte Studie zeigt nun, dass auch Q10-Supplemente das Hautbild von innen heraus verbessern können. In der Studie nahmen 33 gesunde Teilnehmer über einen Zeitraum von 12 Wochen täglich eine von zwei Q10-Dosierungen oder ein Placebo ein. Anschließend wurde die Wirkung auf verschiedene Hautparameter gemessen.

Ergebnisse

Die Einnahme von Q10 verhinderte eine deutliche Abnahme der Viskoelastizität und reduzierte typische Zeichen der Hautalterung. Dazu gehörten eine signifikante Abnahme von Falten und Mikrorelieflinien sowie eine Verbesserung der Hautglätte.

Zusammenfassung

Coenzym Q10-Supplemente können das Hautbild von innen heraus verbessern und Zeichen der Hautalterung entgegenwirken.

Žmitek K, Pogačnik T, Mervic L, Žmitek J, Pravst I.

The effect of dietary intake of coenzyme Q10 on skin parameters and condition: Results of a randomised, placebo-controlled, double-blind study.

Biofactors. 2016 August