

# Coenzym Q10

**INCI: Ubiquinone** | Stand März 2025

**Verbesserung der Hautglätte:** Die regelmäßige Einnahme von Coenzym Q10 führte zu einer signifikanten Reduktion von Falten und einer glatteren Hautoberfläche; **Erhöhte Hautelastizität:** Es wurde eine Steigerung der Hautelastizität beobachtet, was auf eine verbesserte Hautstruktur hindeutet; **Reduktion von oxidativem Stress:** Die Supplementierung mit Coenzym Q10 verringerte Marker für oxidativen Stress in der Haut, was auf eine antioxidative Schutzwirkung schließen lässt:

[The effect of dietary intake of coenzyme Q10 on skin parameters and condition: Results of a randomised, placebo-controlled, double-blind study](#)

**Wiederauffüllung von CoQ10 durch topische Anwendung:** Die Anwendung von CoQ10-haltigen Hautpflegeprodukten kann die CoQ10-Spiegel in der Haut erhöhen, was zur Normalisierung des zellulären Energiehaushalts und zum antioxidativen Schutz beiträgt; **Reduktion von Falten:** Klinische Studien zeigen, dass die topische Anwendung von CoQ10 die Tiefe von Falten verringert und somit sichtbare Zeichen der Hautalterung mindert; **Schutz vor oxidativem Stress:** CoQ10 stärkt die Abwehrmechanismen der Haut gegen oxidativen Stress, der durch Umweltfaktoren wie UV-Strahlung verursacht wird, und unterstützt die Reparatur von Hautschäden:

[The Role of Coenzyme Q10 in Skin Aging and Opportunities for Topical Intervention](#)

**Förderung der Fibroblastenaktivität:** Die Anwendung von 1% CoQ10 in NLC führte zu einer signifikanten Erhöhung der Anzahl von Hautfibroblasten bei Mäusen, was auf eine gesteigerte Kollagenproduktion und Hautregeneration hindeutet; **Hautverträglichkeit:** Histopathologische Untersuchungen zeigten, dass die topische Anwendung der CoQ10-NLC-Formulierung keine Hautirritationen oder negativen Reaktionen bei den Mäusen verursachte; **Verbesserte Hautpenetration:** Die Einbettung von CoQ10 in nanostrukturierte Lipidträger verbessert dessen Löslichkeit und erleichtert das Eindringen in die Hautschichten, wodurch die bioverfügbare Konzentration von CoQ10 in der Haut erhöht wird:

[Coenzyme Q10 nanostructured lipid carriers as an inducer of the skin fibroblast cell and its irritability test in a mice model](#)

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass CoQ10 eine Rolle im Krankheitsmechanismus von PV spielen könnte. Weitere Forschungen sind erforderlich, um zu bestimmen, ob eine CoQ10-Supplementierung therapeutische Vorteile für PV-Patienten bieten könnte:

[Serum and tissue levels of coenzyme Q10 in pemphigus vulgaris](#)

Reduktion der Hautentzündung: Q10 verringerte die durch UVB-Strahlung verursachte Ohrenschwellung um  $73 \pm 8 \%$ ; Antioxidative Effekte: Die Behandlung reduzierte oxidative Parameter, einschließlich nicht-proteinbindender Thiolgruppen und Lipidperoxidation, was auf eine verstärkte antioxidative Aktivität hinweist; Verbesserte Hautstruktur: Histologische Untersuchungen zeigten eine signifikante Verbesserung der Hautstruktur und eine Verringerung der Zellschädigung:

[Nanoencapsulation of coenzyme Q10 and vitamin E acetate protects against UVB radiation](#)

[Zurück zum Lexikon](#)