

Q10 unter der Lupe: Wirkt das Zaubermittel wirklich gegen Falten?

Erfahren Sie, wie Coenzym Q10 die Hautalterung beeinflusst und warum genetische Faktoren entscheidend für die Wirksamkeit sind.



Österreich - Die Suche nach jugendlicher, faltenfreier Haut ist ein allgegenwärtiger Wunsch – mit Anti-Aging-Produkten, deren Verkaufszahlen in schwindelerregende Höhen klettern. Trotz der Prominenz des Coenzym Q10 in diesen Produkten, gibt es nun Zweifel an dessen tatsächlicher Wirksamkeit. Laut **oe24** zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse, dass fast die Hälfte der Bevölkerung Coenzym Q10 nicht effektiv verarbeiten kann. Genforscher Dr. Daniel Wallerstorfer erklärt, dass die genetische Veranlagung entscheidend darüber bestimmt, ob die Haut von diesen Produkten profitieren kann oder nicht.

Das Coenzym Q10 spielt eine wichtige Rolle für die Zellenergie und schützt vor oxidativem Stress, einem der Hauptverursacher

von Hautalterung. Ein Mangel an Q10 kann durch Faktoren wie UV-Strahlen, Rauchen und Umweltgifte bedingt sein. Während einige Studien darauf hindeuten, dass Q10-haltige Kosmetika die Haut glatter machen könnten, ist dies noch nicht ausreichend wissenschaftlich fundiert, wie die **NetDoktor** kritisiert. Darüber hinaus stellt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit fest, dass die gesundheitlichen Vorteile von Q10 in diesem Zusammenhang nicht eindeutig belegt sind.

Genetische Faktoren und Alternativen

Dr. Wallerstorfer warnt, dass das NQO1-Gen darüber entscheidet, ob Coenzym Q10 in der aktiven Form – Ubiquinol – umgewandelt werden kann. Bei manchen Menschen kann das Enzym vollständig Inaktivität aufweisen, was bedeutet, dass hochpreisige Cremes ohne Wirkung bleiben. Für etwa 40 Prozent der Bevölkerung bedeutet dies, dass sie auf andere Nährstoffe aus ihrer Ernährung setzen sollten. So können Vitamin C und E in Zitrusfrüchten, Paprika und Nüssen zur Hautgesundheit beitragen und möglicherweise den Alterungsprozess verlangsamen.

Die Botschaft ist klar: Bevor sie in teure Hautpflegeprodukte investieren, sollten Verbraucher testen, ob sie die Vorteile von Q10 tatsächlich nutzen können. Hochwertige Produkte, deren Wirksamkeit durch eine intensive gelbe Farbe erkennbar ist, könnten dabei eine bessere Chance bieten, während weiße Cremes oft weniger vielversprechend sind.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.netdoktor.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at