
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 Wunschenken, 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

Subject: Aw: Coenzym q10
Posted by [pilos](#) on Sun, 27 Nov 2022 19:03:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"schnellen haarwuchs" und aga...sind birnen und karotten ;)

Subject: Aw: Coenzym q10
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 27 Nov 2022 19:09:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 27 November 2022 20:03
"schnellen haarwuchs" und aga...sind birnen und karotten ;)
Manchmal frage ich mich wie es seien kann.....

....., das so kluge Menschen,
So befremdliche Ansichten entwickeln koennen...?

:lol:

Subject: Aw: Coenzym q10

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Nov 2022 19:17:15 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 27 November 2022 20:03

"schnellen haarwuchs" und aga...sind birnen und karotten ;)

Hast du den Thread überhaupt gelesen?

Er hat doch geschrieben, dass er AGA und graue Haare hatte.

Und beides verschwand durch das Coenzym Q10.

Bei hairguard gibt es bereits einen Artikel dazu:

<https://www.hairguard.com/benefits-of-coenzyme-q10/>

Ich denke, dass es nur an der besseren

Durchblutung liegen kann, weswegen das Zeug wirkt.

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Nov 2022 19:26:18 GMT

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

Coenzym Q10 hat fast den selben Wirkmechanismus

wie L-Carnitin: Beide aktivieren die Mitochondrien,

machen sie effektiver und erhöhen braunes Fett.

Und L-Carnitin wirkt auch gegen AGA.

Kann das Zufall sein?

Gegen AGA sollten wir nichts unversucht lassen.

Je mehr, desto besser.

Danke Frank für diesen echten Insider-Tipp!! :nod:

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 27 Nov 2022 20:37:01 GMT

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

Auch wenn es nicht spezifisch auf den androgenetischen Aspekt des Haarverlusts abzielt, finde ich deine Experimente und Recherchen teils sehr interessant. Das ganze ist auch meiner Meinung nach neben der Hormonellen Schiene aus holistischer Sicht zu behandeln. Im Endeffekt geht es um Integrität und Funktionalität von (Kopfhaut)Gewebe.

Mir ist auch schon aufgefallen, dass die Haut-und Haarbeschaffenheit mit Verzögerung einiger

Wochen massiv von Ernährungsqualität, Schlafqualität und Stressmanagement abhängt. Mag sein, dass nicht jeder gleich tickt, aber gewisse Zusammenhänge und Prinzipien gelten wohl für jeden Menschen, wie das mit der Fibrose und Mikroentzündungen.

Mich wundert es nicht, dass Herz-Kreislaufkrankungen und Alopezie häufig eng miteinander korrelieren. Oder warum Autoimmunerkrankungen häufig ein Resultat von chronischem Stress, Dysbiose und resultierender chronischer Entzündung bzw Überaktivität vom Immunsystem sind. Im Endeffekt wollen wir ein ideales Verhältnis zwischen Durchblutung= Versorgung mit Nährstoffen und Abtransport von unerwünschten Substanzen und Koagulation/Entzündung im Falle von Verletzungen, die möglichst nicht über den notwendigen Heilungszeitraum bestehen bleiben.

Nachdem Coenzym Q10 ubiquitär vorkommt (daher auch der Name "Ubichinon"), ist denkbar, dass ein Mangel den ganzen Organismus belastet.

Allerdings, solange man noch genug potentielle Eigenproduktion hat, ist es in meinen Augen wieder mal "klüger", dem Körper reichlich Ausgangsstoffe zu geben um das CoQ10 selbst herzustellen, etwa reichlich Tyrosin/Phenylalanin.

Eventuell abwechseln zwischen Supplementierung mit Tyrosin/Phenylalanin in einem EAA-Komplex sofern man nicht gerade die Carnivore Diät verfolgt und dann 100-200mg CoQ10. Aber Dauereinnahme halte ich für einen Menschen unter 50 für fragwürdig, wenn man annimmt, dass bis dahin im Schnitt ausreichend Q10-Bildungskapazität da ist und lediglich für genug Ausgangssubstanzen gesorgt werden muss.

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht

Posted by [pilos](#) on Mon, 28 Nov 2022 08:37:43 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 27 November 2022 21:26

Danke Frank für diesen echten Insider-Tipp!! :nod:

nur noch lauter insider tipps hier ;)

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 28 Nov 2022 10:01:27 GMT

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

REMOLAN schrieb am Sun, 27 November 2022 21:37 Auch wenn es nicht spezifisch auf den androgenetischen Aspekt des Haarverlusts abzielt, finde ich deine Experimente und Recherchen teils sehr interessant. Das ganze ist auch meiner Meinung nach neben der Hormonellen Schiene

aus holistischer Sicht zu behandeln. Im Endeffekt geht es um Integrität und Funktionalität von (Kopfhaut)Gewebe.

Mir ist auch schon aufgefallen, dass die Haut-und Haarbeschaffenheit mit Verzögerung einiger Wochen massiv von Ernährungsqualität, Schlafqualität und Stressmanagement abhängt. Mag sein, dass nicht jeder gleich tickt, aber gewisse Zusammenhänge und Prinzipien gelten wohl für jeden Menschen, wie das mit der Fibrose und Mikroentzündungen.

Mich wundert es nicht, dass Herz-Kreislaferkrankungen und Alopezie häufig eng miteinander korrelieren. Oder warum Autoimmunerkrankungen häufig ein Resultat von chronischem Stress, Dysbiose und resultierender chronischer Entzündung bzw Überaktivität vom Immunsystem sind. Im Endeffekt wollen wir ein ideales Verhältnis zwischen Durchblutung= Versorgung mit Nährstoffen und Abtransport von unerwünschten Substanzen und Koagulation/Entzündung im Falle von Verletzungen, die möglichst nicht über den notwendigen Heilungszeitraum bestehen bleiben.

Nachdem Coenzym Q10 ubiquitär vorkommt (daher auch der Name "Ubichinon"), ist denkbar, dass ein Mangel den ganzen Organismus belastet.

Allerdings, solange man noch genug potentielle Eigenproduktion hat, ist es in meinen Augen wieder mal "klüger", dem Körper reichlich Ausgangsstoffe zu geben um das CoQ10 selbst herzustellen, etwa reichlich Tyrosin/Phenylalanin.

Eventuell abwechseln zwischen Supplementierung mit Tyrosin/Phenylalanin in einem EAA-Komplex sofern man nicht gerade die Carnivore Diät verfolgt und dann 100-200mg CoQ10. Aber Dauereinnahme halte ich für einen Menschen unter 50 für fragwürdig, wenn man annimmt, dass bis dahin im Schnitt ausreichend Q10-Bildungskapazität da ist und lediglich für genug Ausgangssubstanzen gesorgt werden muss.

Was AGA und ihre Pathomechanismen betrifft, so sind wir dann noch ganz am Anfang, wenn wir sie auf androgene Einflüsse reduzieren.

Das ist die Aera J. B Hamilton.

Und seine Kastratenstudien waren zwar revolutionärer, aber unzureichend hinsichtlich der Qualität der kastrierten Haare.

So kann es doch z. B sein, das den Kastraten die postpubertaer in ihren 30 s kastriert wurden(was eher unwahrscheinlich war), nur noch oestrogenermangelte Schwäche Fusseln, bei einem Stopp der Norwood Musterung wuchsen.

All diese Fragen bleiben offen.

Und Frauen, die fallen hier als Beispiel auch weitgehend raus denn Estrogen ersetzt sämtliche NEM und gesunderhaltenden Lebensumstaende. Es ist ein Lebenselexir.

I'm Prinzip geht es nur um die Haut.

Die unzureichende dermatologisch Feststellung "Empfindlichkeit der Haarfollikel auf DHT" sagt es ja schon aus.

Das ist warum auch immer total falsch und irreführend erläutert, aber sagt das die Haut(nicht Follikeln sondern Haut), nicht die Kapazität besitzt, sich gegen DHT zu verteidigen.

Fibrose ist im Prinzip das um was es letztendlich geht.

Die kommt sowieso, auch ohne DHT.

Eine latente Insulinresistenz oder eine Altersbedingte Durchblutungsstörung reicht aus um sie entstehen zu lassen.

Ein E2 Defizit, Fehlernaehrung, Cystin und Selenmangel, und vieles mehr.

Daher ist jede Behandlung, die die Haut dicker und weicher macht, und gleichzeitig die Wachstumsgeschwindigkeit des Haares Erhoeht,im Prinzip näher am Ziel wie eine DHT Hemmung.

Es soll aber nicht ausser Acht gelassen werden, daß sich eine DHT Hemmung unter günstigen Bedingungen schon effektiver auswirken kann.

Zeit meines Lebens habe ich bei mir selbst festgestellt wie die Geschwindigkeit des Haaremwuchses mit dem Lebensalter, der Qualität des Haares, und der Qualität der Haut zusammenspielen.

Da mein Kopfhaut Volumen nicht mehr mit dem von vor 20 Jahren vergleichbar ist, wächst mein Haar occipital zwar immer noch rasend schnell, aber frontal erheblich langsamer.

Das ist logisch denn occipital ist die Haut ja auch mehrere Nummern weicher und elastischer.

Diese Feststellung deckt sich auch mit Recherchen durch Umfragen.

Sehr selten wächst das Gesamte Haar in einem Zug mit gleicher Geschwindigkeit.

Selbst bei Haargesunden nicht.

Das Weiss sogar fast jeder Friseur.

Danke Fuer den Tipp mit den Q10 Vorstufen!

Sicher auch finanziell günstiger...

Subject: Aw: Coenzym q10

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 28 Nov 2022 10:53:51 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 27 November 2022 20:17pilos schrieb am Sun, 27 November 2022 20:03

"schnellen haarwuchs" und aga...sind birnen und karotten ;)

Hast du den Thread überhaupt gelesen?

Er hat doch geschrieben, dass er AGA und graue Haare hatte.

Und beides verschwand durch das Coenzym Q10.

Bei hairguard gibt es bereits einen Artikel dazu:

<https://www.hairguard.com/benefits-of-coenzyme-q10/>

Ich denke, dass es nur an der besseren

Durchblutung liegen kann, weswegen das Zeug wirkt.

Q10 Wirkt auch anti-fibrotisch...

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31493224/>

Offenbar auch abseits von Ratten und Mäusen.

Die Ergebnisse bei Herzinsuffizienz sind laut dieser grossen Multicenter Studie:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25282031/>

Vergleichbar mit den Ergebnissen von Spironolactone bei Herzinsuffizienz

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Nov 2022 11:26:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Danke Fuer den Tipp mit den Q10 Vorstufen!
Sicher auch finanziell günstiger...
Fraglich, ob das reicht.
Denn offenbar ist der Körper ja nicht
in der Lage, so hohe Mengen zu bilden.
Und ob es nur an den Ausgangsstoffen mangelt?

Soja- und Sesamöl sollen auch Q10 enthalten.

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 28 Nov 2022 11:33:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 28 November 2022 12:26Zitat:Danke Fuer den Tipp mit
den Q10 Vorstufen!
Sicher auch finanziell günstiger...
Fraglich, ob das reicht.
Denn offenbar ist der Körper ja nicht
in der Lage, so hohe Mengen zu bilden.
Und ob es nur an den Ausgangsstoffen mangelt?

Soja- und Sesamöl sollen auch Q10 enthalten.

Wenn dann Additiv.

Was mich betrifft.

So koennte es sich dann auch von allen Seiten entfalten.
Von außen Als Supplement plus Nahrung.
Und von innen über die Vorstufen.

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Nov 2022 14:34:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frank1970 schrieb am Mon, 28 November 2022 12:33Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 28 November 2022 12:26Zitat:Danke Fuer den Tipp mit den Q10 Vorstufen!
Sicher auch finanziell günstiger...
Fraglich, ob das reicht.
Denn offenbar ist der Körper ja nicht
in der Lage, so hohe Mengen zu bilden.
Und ob es nur an den Ausgangsstoffen mangelt?

Soja- und Sesamöl sollen auch Q10 enthalten.

Wenn dann Additiv.

Was mich betrifft.
So koennte es sich dann auch von allen Seiten entfalten.
Von außen Als Supplement plus Nahrung.
Und von innen über die Vorstufen.

Topisch soll es gar nicht penetrieren,
wegen der riesigen Molekülgröße.
Und oral kann oder will der Körper
es offenbar nicht ausreichend herstellen.
Du brauchst also wenn dann Q10 oral.

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 29 Nov 2022 12:36:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schräg irgendwie... wir alle suchen in Wahrheit nach Mitteln und Wegen, nicht so schnell wie die Natur es vorgesehen hätte nach und nach unsere Körper verfallen zu sehen...Oder im wünschenswertesten Fall, gar nicht zu degenerieren, auf Zellebene jung und funktionell zu bleiben, flexibel, lernfähig.
Der Alterungsprozess ist dieses eine große "F you" von Mutter Natur, das uns alle antreibt so bald wie möglich einen Partner zu finden, Kinder zu zeugen,... Bis es quasi egal wird, ob wir noch gesund genug sind, Nachkommen hochzuziehen bzw ob wir attraktiv für das andere

Geschlecht sind.

Gar nicht zu altern wäre vielleicht auch eine Art "Qual", aber sicher die weniger verstörende Qual, als seinen eigenen Körper und Verstand nach und nach kaum mehr wiederzuerkennen und langsam von innen heraus zu "verfaulen" :x

-Was ist mit Intravenösen Applikationen, bzw subkutan, oder intramuskulär, je nach Metabolisierung des Wirkstoffes?

Die Halbwertszeit von CoQ10 ist anscheinend 1-2 Tage, dh. man müsste nicht sehr oft spritzen, um einen Wirkspiegel aufrecht zu erhalten.

Abwechselnd bzw ergänzt mit gut bioverfügbaren Aminosäuren, insbesondere Tyrosin/Phenylalanin und generell Meiden von Mängeln und Toxizitäten, gute Schlafhygiene,...

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Nov 2022 12:55:56 GMT

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

Zitat:Der Alterungsprozess ist dieses eine große "F you" von Mutter Natur, das uns alle antreibt so bald wie möglich einen Partner zu finden, Kinder zu zeugen,... Bis es quasi egal wird, ob wir noch gesund genug sind, Nachkommen hochzuziehen bzw ob wir attraktiv für das andere Geschlecht sind.

Zunächst einmal ist AGA eine Krankheit und nicht Teil des Alterungsprozesses!

Schließlich gibt es 14-jährige mit AGA und 90-jährige mit dichtem Haar (siehe Helmut Schmidt z.B.).

Und zweitens ist das auch so ein Mythos, dass die Natur außer Fortpflanzung keine Absichten hätte.

Wo läge der Sinn des Lebens, wenn alles nur Fortpflanzung wäre? Dann müssten ja Männer, die keine Kinder zeugen können, von der Natur sofort aussortiert werden. Aber das Gegenteil ist der Fall! Eunuchen, also kastrierte Männer haben die höchste Lebenserwartung!

Wenn etwas also alt macht, dann ist es die Fortpflanzung und nicht die Nicht-Fortpflanzung!

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [Frank1970](#) on Tue, 29 Nov 2022 13:17:16 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 29 November 2022 13:55Zitat:Der Alterungsprozess ist dieses eine große "F you" von Mutter Natur, das uns alle antreibt so bald wie möglich einen Partner zu finden, Kinder zu zeugen,... Bis es quasi egal wird, ob wir noch gesund genug sind,

Nachkommen hochzuziehen bzw ob wir attraktiv für das andere Geschlecht sind.
Zunächst einmal ist AGA eine Krankheit
und nicht Teil des Alterungsprozesses!
Schließlich gibt es 14-jährige mit AGA
und 90-jährige mit dichtem Haar
(siehe Helmut Schmidt z.B.).

Und zweitens ist das auch so ein Mythos, dass
die Natur außer Fortpflanzung keine Absichten hätte.
Wo läge der Sinn des Lebens, wenn alles nur
Fortpflanzung wäre? Dann müssten ja Männer, die
keine Kinder zeugen können, von der Natur
sofort aussortiert werden. Aber das Gegenteil ist der Fall!
Eunuchen, also kastrierte Männer haben die
höchste Lebenserwartung!
Wenn etwas also alt macht, dann ist es die Fortpflanzung
und nicht die Nicht-Fortpflanzung!

Ja

Unser Erbauer hat die DNA so programmiert das sie auf eine höhere evolutionäre Stufe
hinausarbeitet.
Daher sind wir, und auch Folgegenerationen Kanonenfutter fuer ein hoeheres evolutionäre Ziel.
Fuer dieses Ziel ist Reproduktion und Verfall ja zwingend notwendig.
Vorallem ist der Verfall notwendig, damit Platz fuer nachfolgende Generationen geschaffen wird.
Wen wundert es da noch, daß Reproduktion und Verfall gekoppelt werden?

Dazu gibt es ja auch Beobachtungen in der Natur und Untersuchungen.
Schaltet man reproduktionsfaktoren im Labor ab, oder findet dementsprechend defekte
Lebensformen in der Natur, erhoeht sich die Lebensdauer.

In der frühen Religion und Metaphysik war Reproduktion fuer hoeher gestellte Propheten und
Phillosopgen verpönt.
Jeder Samenerguss bringt den Mann dem Tod näher.
Die Endstufe der Evolution wurde mit Langlebigkeit und erstaunlicherweise Androgynitaet
assoziiert.
Aufgefasst und erlaeutert in neuerer Zeit auch von H Blavatzky(Theosophie) und Ken
Wilber(bewusstseinsforscher).

M. E sind wir Sklaven der DNA

Wer klug ist, durchschaut das.

Schon I'm Schamanismus wurde weltweit gepredigt sich über die Schlange zu erheben.
Was mag wohl damit gemeint sein? 0 ;)

Eine Subkutane Verabreichung von Q10 könnte ich nicht finden.
Leider gar nichts.

Aber möglich das ich etwas übersehen habe.

Waere natürlich interessant. Auch im Rahmen einer Mesotherapie.
Wenn das überhaupt so eine Wirksamkeit entfalten kann?
Zu oraler Einnahme gibt es 1000 Studien bei vielen Erkrankungen.
Und fast immer werden Zielzellen erreicht.

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 29 Nov 2022 14:21:55 GMT

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

Wohl wahr... Die Konkurrenz zwischen Weitergabe und Rekombination und der Erhaltung der eigenen DNA (Keimbahn vs Soma).

Man nennt den Orgasmus beim Mann auch "den kleinen Tod".

Mehr geistige Klarheit und Energie/Antrieb sind wohl kein Zufall, wenn es um Abstinenz geht.

Macht absolut Sinn, dass Menschen die sich solchen geistigen Lehren verschrieben haben, sich über die "Schlange" erheben

Gerade das macht uns wohl zum Mensch, dass wir eben nicht reine Sklaven der Triebe und Instinkte sind und Analyse betreiben können.

Jedoch ist der Versuch, darüber Herr zu werden auch eine Menge Arbeit und ist wohl der Hauptgrund, warum wir nicht nur so viele Möglichkeiten, sondern auch so viele (Psychische) Probleme haben.

Ich denke mittlerweile auch, dass wir alle "Sklaven" der DNA sind, die sich immer weiter kombinieren "will", bzw, dass das Programm alles Lebende dahin treibt sich zu verändern und im Austausch miteinander zu sein.

Im Grunde bleibt dadurch auch alles im Fluss, was erst mal "gut" klingt.

Jedoch leidet das fühlende sich selbst bewusste Individuum darunter, zu realisieren, dass es einen Punkt gibt von dem an es nur noch bergab gehen kann.

Ich merke es bei meinem Vater und anderen Verwandten..einst so stramme, sportliche, klare Menschen, die immer mehr zum Schatten ihrer selbst verschrumpeln. Alles hängt, die Augen verquollen, der Körpergeruch modrig-süßlich, die Haltung wie ein steifes Brett das sich beim Trocknen verkrümmt hat,.. und dennoch leben die noch und haben noch etwas Antrieb aktiv zu bleiben.

Zum Einen leidet man darunter, weil man die ans Herz gewachsenen Menschen nicht verlieren will und sie fast täglich ein Stück weniger werden, andererseits gibt es einem "Aussicht", wie es einem selbst auch ergehen wird. Das Altern ist genauso eine Krankheit wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Erkrankungen,... bzw macht alle der üblichen Gebrechen exponentiell wahrscheinlicher. Es ist die Ansammlung von Dingen die nicht in unseren Körper gehören und der Mangel an Dingen die sehr wohl hinein gehören.

Einerseits ist es eh ein Wunder, wie unsere Körper funktionieren, aber frustrierend wie schnell das bergab geht.

Uff dieses Thema :?

Zu CoQ10 habe ich Intravenös, Intramuskulär und Intrastriatal gefunden. Am besten wäre es vermutlich eh intravenös, zB. 100-150mg wären nach ca. 5-6 Tagen ganz aus dem System draußen, je nach Verbrauch 1-2 mal pro Woche und sonst eben reichlich Aminosäuren insbesondere Tyrosin, Glycin, Cystein, Taurin und natürliche Quellen für Q10 im Essen... in Maßen hochwertige Eier, Avocados, roher Parmesan,...

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 29 Nov 2022 14:23:38 GMT

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

Mesotherapie wäre wohl das Zielgerichtetste, wenn das sogar mit Dutasterid etc gemacht wird, warum nicht auch mit körpereigenen Stoffen wie Q10

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht
Posted by [Frank1970](#) on Tue, 29 Nov 2022 15:40:19 GMT

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

REMOLAN schrieb am Tue, 29 November 2022 15:21 Wohl wahr... Die Konkurrenz zwischen Weitergabe und Rekombination und der Erhaltung der eigenen DNA (Keimbahn vs Soma). Man nennt den Orgasmus beim Mann auch "den kleinen Tod". Mehr geistige Klarheit und Energie/Antrieb sind wohl kein Zufall, wenn es um Abstinenz geht. Macht absolut Sinn, dass Menschen die sich solchen geistigen Lehren verschrieben haben, sich über die "Schlange" erheben

Gerade das macht uns wohl zum Mensch, dass wir eben nicht reine Sklaven der Triebe und Instinkte sind und Analyse betreiben können.

Jedoch ist der Versuch, darüber Herr zu werden auch eine Menge Arbeit und ist wohl der Hauptgrund, warum wir nicht nur so viele Möglichkeiten, sondern auch so viele (Psychische) Probleme haben.

Ich denke mittlerweile auch, dass wir alle "Sklaven" der DNA sind, die sich immer weiter kombinieren "will", bzw, dass das Programm alles Lebende dahin treibt sich zu verändern und im Austausch miteinander zu sein.

Im Grunde bleibt dadurch auch alles im Fluss, was erst mal "gut" klingt.

Jedoch leidet das fühlende sich selbst bewusste Individuum darunter, zu realisieren, dass es einen Punkt gibt von dem an es nur noch bergab gehen kann.

Ich merke es bei meinem Vater und anderen Verwandten..einst so stramme, sportliche, klare Menschen, die immer mehr zum Schatten ihrer selbst schrumpeln. Alles hängt, die Augen verquollen, der Körpergeruch modrig-süßlich, die Haltung wie ein steifes Brett das sich beim Trocknen verkrümmt hat,.. und dennoch leben die noch und haben noch etwas Antrieb aktiv zu bleiben.

Zum Einen leidet man darunter, weil man die ans Herz gewachsenen Menschen nicht verlieren will und sie fast täglich ein Stück weniger werden, andererseits gibt es einem "Aussicht", wie es einem selbst auch ergehen wird. Das Altern ist genauso eine Krankheit wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Erkrankungen,... bzw macht alle der üblichen Gebrechen exponentiell wahrscheinlicher. Es ist die Ansammlung von Dingen die nicht in unseren Körper gehören und der Mangel an Dingen die sehr wohl hinein gehören. Einerseits ist es eh ein Wunder, wie unsere Körper funktionieren, aber frustrierend wie schnell das bergab geht.

Uff dieses Thema :?

Zu CoQ10 habe ich Intravenös, Intramuskulär und Intraatrial gefunden. Am besten wäre es vermutlich eh intravenös, zB. 100-150mg wären nach ca. 5-6 Tagen ganz aus dem System draußen, je nach Verbrauch 1-2 mal pro Woche und sonst eben reichlich Aminosäuren insbesondere Tyrosin, Glycin, Cystein, Taurin und natürliche Quellen für Q10 im Essen... in Maßen hochwertige Eier, Avocados, roher Parmesan,...

Normalerweise müsste Q10 wie alle anderen Antioxidantien durch die konsequente Einnahme anderer Antioxidantien, wie z. B Nac, Vit C und Vit E(als Beispiel), in seinem Verbrauch drastisch gedrosselt werden.

Das ist ja bei endogenem Glutathion auch so.

Antiinflammatorische Oele wie Leinoel müssten den Verbrauch auch schon drosseln.

So koennt man eine Q10 Therapie unabhängig von der Art der Verabreichung, wahrscheinlich deutlich potentieren.

Bei Mesotherapie bin ich mir einer Wirkung sehr unsicher.

Es ist ungewiss ob nicht einige Substanzen cofaktoren indiziert durch das System laufen müssen um Wirkung zu entfalten?

Bei Wärme und Kälte Stimulanten, wuerde ich spontan sagen, daß koennt gut klappen.

Subject: Aw: Coenzym Q10 lesenswerter Haarbild und Neuwuchs Bericht _insulin ergaenzung

Posted by [Frank1970](#) on Thu, 01 Dec 2022 17:44:39 GMT

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

Ergänzend zu meinem Einganspost

Eine Metaanalyse zu Coenzym Q10 ist erschienen.

Im Rahmen einer Dosis Findung Fuer diabetische Erkrankungen wurde nach Studien gesucht die dies ermittelten.

Man untersuchte 44 Studien.

Das Ergebniss war, das bereits geringe Dosen von 100 bis 200 mg ausreichen um alle

Insulinrelevantem Parameter, wie z. B Blutglucose und Homa Index zu verbessern.
[https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(22\)00332-7/fulltext#:~:text=In%20this%20updated%20meta%2Danalysis,greatest%20benefit%20for%20glycemic%20control.](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(22)00332-7/fulltext#:~:text=In%20this%20updated%20meta%2Danalysis,greatest%20benefit%20for%20glycemic%20control.)

Das bedeutet das Q10 Praeperate mit pharmazeutische Qualität das Insulinsignal in der Haut verbessern koennen.

Unabhängig von der Studie:

Der zentrale Mechanismus geht über die Mitochondrien auf die mitochondriale Aktivität der Subkutis, dem Nährboden der Anagenhaare.

Dieser wird durch DHT angegriffen. U

A wird dabei das IGF1 und Insulinsignal gestört was zu einer Verkümmernung des Gewebes führt.

IGF u. Insulin, beide Peptide reagieren Kreuz mit einem Rezeptor.

Man sieht wieder mal das AGA eine komplexe Stoffwechsellage ist, die nur mit Medikamenten, oder "beinahe Medikamenten" behandelt werden kann.

Alle wirksamen klinisch geprüften Haarwuchsmittel koennen mit Q10 potentiell werden.

Fin, Minoxidil und Dutasterid schlagen nachweislich besser an, wenn das körpereigene Insulin und IGF1 Signal funktionell und stimulierfähig ist.

Ein Q10 Praeperat in Pharmaqualität wäre also vorteilhaft für gutes Responding

Der Artikel erschien im Lancet!

Deshalb stelle ich ihm vor.

Denn Lancet, ist nicht irgend ein Journal.

Es ist ein Welt Journal....