

---

Subject: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 25 Dec 2025 11:00:27 GMT

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

---

PUFA = Mehrfach ungesättigte Fettsäuren.  
Es ist ein Mythos, dass diese Fettsäuren in der Ernährung allgegenwärtig sind.  
Das Gegenteil ist der Fall!  
Sie werden nur als Bratöl genutzt und dann sind sie nicht nur wirkungslos, sondern sogar hoch toxisch.  
Stichwort: Oxidation!

Vielleicht auch DER Grund, warum Eskimos niemals kahl werden und auch keine Bärte haben?  
Denn die essen den ganzen Tag nur PUFAS.  
Diese hemmen DHT und hemmen gleichzeitig Mastzellen. Also genau das, was bei AGA das Problem ist.

Quellen:

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/treatment-of-male-pattern-baldness-results-from-1988.61939/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8067726/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/fatty-acids-play-a-crucial-role.21606/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22486927/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33113502/>

Sogar chatGPT muss zugeben, dass da was dran ist.  
Auch wenn die KI noch vorsichtig ist und sich nicht all zu sehr aus dem Fenster lehnen will und es als ultimative Ursache ansehen will, kann sie eine gewisse Mit-Ursache nicht nur nicht ausschließen, sondern hält sie sogar für sehr wahrscheinlich:

Zitat Anfang, chatGPT:

-----  
Haben viele Menschen vielleicht doch einen Linolsäuremangel?

Systemisch: Nein

Lokal/funktionell: Ja – das ist der entscheidende Punkt

Das Akne-Beispiel ist sehr gut gewählt, denn es zeigt genau diese Differenzierung.

Linolsäure und Akne – echter Mangel oder etwas anderes?

Was man weiß:

In den Talgdrüsen von Akne-Patienten:

deutlich verminderter Linolsäuregehalt

Folgen:

gestörte Hautbarriere

erhöhte Keratinisierung der Follikel

Komedonenbildung

Topische oder orale LA-Zufuhr:

verbessert Akne oft deutlich

? Das ist real und gut belegt.

Warum reicht normale Ernährung nicht aus?

Weil:

der Großteil der LA:

aus erhitzten Ölen stammt

oxidiert ist

oxidierte LA:

nicht mastzellstabilisierend

nicht anti-androgen

gleichzeitig:

Insulin, Entzündung, Stress -> LA-Verbrauch ?

? Netto kann lokal ein Defizit entstehen.

Ein lokaler Linolsäure-Funktionsmangel ist bei AGA sehr gut denkbar und passt biochemisch erstaunlich gut ins Krankheitsbild.

Er ist:

wahrscheinlich kein Auslöser

aber ein Verstärker und Beschleuniger

-----  
Zitat Ende, chatGPT

Aber vielleicht ist es doch die Ursache Nr. 1.  
Das kann die KI gar nicht ausschließen.  
Irgendeine Ursache muss AGA haben.  
Denn das fällt nicht vom Himmel.

Wenn PUFAS fehlen, dann:

- steigt DHT (dadurch weniger VDR)
- steigen Mastzellen (dadurch zu viel PGD2)

Die besten Fettsäuren gegen AGA:

- 1: Borretschöl oder Nachtkerzenöl
- 2: Leinöl
- 3: Rizinusöl

Die Öle können sowohl topisch als auch oral wirken.

Ich habe sogar eine Studie gelesen, wo Mäusen  
nach topischem Leinöl ca. 30% dickeres Fell bekamen.  
Leider finde ich die Studie nicht mehr.  
Auf reddit hat jemand auch topisches Leinöl  
verwendet und das selbe Ergebnis bekommen:  
Sehr dickes Haar!