
Subject: Topisches Vitamin C: Total unterschätzt?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 14 Jan 2026 12:42:06 GMT

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

Wenn ich Vitamin C auf mein Gesicht schmiere (frisches, nicht das aus der Drogerie!), bekomme ich jede Menge Gesichtsbehaarung. Die Haare wachsen sogar unter den Augen. Echt unheimlich!

Und wie ich sehe, bin ich nicht der erste, der das festgestellt hat:

https://www.reddit.com/r/SkincareAddictionUK/comments/tvr28x/facial_hair_grwoth_and_vitamin_c_serum/

Wirkt sogar auf der Kopfhaut:

https://www.reddit.com/r/tressless/comments/sgz5zd/diy_treatment_shedding_completely_stopped_after/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3

In Kombi mit Needling und Folie müsste es noch stärker wirken.

Die Wirkung kann auch mit MSM verstärkt werden.

Nicht nur, weil MSM Schwefel für die Haare liefert, sondern weil MSM die Penetration deutlich erhöht.

Es gibt bereits eine Studie dazu.

Zwar an Mäusen, aber in Kombination mit den Erfahrungsberichten an Menschen, äußerst aussagekräftig.

Zitat:

"Das Haarwachstum in der mit der wässrigen Lösung mit 7,5 % MAP und 10 % MSM behandelten Gruppe war vergleichbar mit oder besser als das Ergebnis in der mit 5 % Minoxidil-Lösung behandelten Gruppe. Die haarwachstumsfördernde Wirkung von MAP wurde durch die Zugabe von MSM in Kombination mit der 7,5%igen MAP-Lösung dosisabhängig verstärkt. Die transdermale Penetration von MAP in vitro nahm proportional zur MSM-Konzentration ab. Die intradermale Retention von MAP war jedoch in Abhängigkeit von der MSM-Konzentration deutlich und dosisproportional erhöht und erreichte Werte von $802.\mu\text{g}/\text{cm}^2$ In Gegenwart von 10 % MSM (200-fache Steigerung) war die Wirkung von MAP auf das Haarwachstum dosisproportional zur MSM-Konzentration, da MAP in Gegenwart von MSM besser in der Haut aufgenommen wurde. Daher scheint die topische Anwendung von MAP zusammen mit MSM zur Behandlung von Alopezie geeignet zu sein."

<https://www.koreascience.kr/article/JAKO200922335514801.page>

Oral scheint Vitamin C auch zu helfen:

https://www.reddit.com/r/tressless/comments/n86tg0/vitamin_c_seems_to/

aber topisch ist es am stärksten, da es so

die Haare direkt erreicht.

Noch eine Studie:

L-Ascorbinsäure-2-phosphat unterdrückt die Dihydrotestosteron-induzierte
Dickkopf-1-Expression in humanen dermalen Papillenzellen bei Haarausfall:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20701628/>
