

---

Subject: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 07 Apr 2026 11:41:00 GMT

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

---

Ich habe bei reddit und HLT recherchiert und ich fand erstaunlich viele Berichte darüber, dass Minoxidil einschlägt wie eine Bombe (extrem dichtes Haar schon nach wenigen Wochen) - wenn nur Koffein strikt gemieden wird.

Die User schrieben: Sobald sie Minox mit Koffein kombinierten, wirkt es nicht mehr.

Zusätzlich existieren auch viele Erfahrungsberichte darüber, dass Koffeinabstinenz alleine, also ohne Minox, bereits Neuwuchs bringt. Wenn auch nicht ganz so stark wie in Kombi mit Minox.

Koffeinabstinenz alleine: +

Koffeinabstinenz plus Minox: +++

Minox + Koffein: - (keine oder kaum Wirkung)

Adenosin ist wichtig für Durchblutung. Es macht Vasodilation und schaltet sich auch insbesondere dann ein, wenn ein Sauerstoffmangel vorliegt.

Der ist bei AGA der Fall. Da stellt sich natürlich die Frage: Wenn doch Hypoxie in der AGA-Kopfhaut existiert: Warum wird dann nicht ausreichend Adenosin gebildet und wirkt an den Rezeptoren? Dann gäbe es diese Hypoxie gar nicht.

Der Grund liegt auf der Hand: Koffein blockiert Adenosin.

Der Effekt soll nach einer Tasse noch bis zu einer Woche anhalten.

AGA ist auch mit koronarer Herzkrankheit verbunden.

Die ist ebenso durch Adenosin-Mangel bedingt.

Adenosin ist ein Schlüsselregulator der Herzdurchblutung:

erweitert die Koronararterien (Vasodilatation)

wird bei Sauerstoffmangel (Ischämie) freigesetzt

verbessert kurzfristig die Durchblutung des Herzmuskels

wirkt über Adenosin-Rezeptoren (A2A, A2B)

? Man kann es sich als eine Art „Notfall-Signalstoff“ vorstellen, der bei Belastung mehr Blut ins Herz bringt.

In dieser Studie steht, dass Minoxidil über Adenosin wirkt und eine Blockierung der Adenosin-Rezeptoren Minoxidil wirkungslos macht. Und genau das bestätigen auch alle Erfahrungsberichte:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11886528/>

A2B - Adenosinrezeptoren verhindern Insulinresistenz, indem sie die Entzündung des Fettgewebes durch Aufrechterhaltung der alternativen Makrophagenaktivierung hemmen:

<https://diabetesjournals.org/diabetes/ar...ulin-Resistance>

Rolle von Adenosin in der Fettgewebsdurchblutung:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7293798/>

Rolle der Adenosinrezeptoren bei der Adipozyten-Makrophagen-Interaktion während der Adipositas:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28604342/>

Adenosin aktiviert thermogene Adipozyten:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4650567/>

Gegensätzliche Wirkungen der Adenosinrezeptoren A1 und A2b auf die Adipogenese.

A1 fördert die Adipogenese. Genau dieser Adenosin-Rezeptor wird auch durch Minox aktiviert. Solange kein Koffein konsumiert wird - versteht sich.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21730968/>

Adenosin soll sogar anti-androgen wirken. Und es sieht so aus, als wenn reines Adenosin noch stärker wirkt als Minoxidil. Evtl. lässt sich auch beides kombinieren. So weit bin ich mit meiner Recherche aber noch nicht:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38928239/>

Des Weiteren soll auch chronischer Stress + Entzündungen das Adenosin im Körper hemmen. Hier die KI dazu:

Adenosin ist ein körpereigener Botenstoff, der u. a. Müdigkeit, Entspannung und Gefäßweite reguliert. Wenn seine Wirkung gestört ist (ähnlich wie bei Koffein, das die Rezeptoren blockiert), kann das verschiedene Ursachen haben. Man kann das grob in Rezeptor-Probleme, Signalstörungen und Stoffwechsel-Effekte einteilen:

? 1. Probleme mit den Adenosin-Rezeptoren

Adenosin wirkt nur, wenn es an seine Rezeptoren (v. a. A1 und A2A) binden kann.

Downregulation (zu wenige Rezeptoren)

-> z. B. durch chronische Überstimulation (nicht nur Koffein, auch Stress)

Veränderte Rezeptorstruktur (Genetik)

-> Manche Menschen reagieren grundsätzlich schwächer auf Adenosin

Desensibilisierung

-> Rezeptoren „gewöhnen“ sich und reagieren weniger

? 2. Chronischer Stress & hohe Aktivierung

Dauerhaft erhöhtes Cortisol und Adrenalin können die Wirkung von Adenosin überlagern

Der Körper bleibt in einem „Wach-/Alarmmodus“

-> Müdigkeitssignale kommen nicht mehr richtig durch

? 3. Entzündungen im Körper oder Gehirn

Chronische Entzündung verändert die Signalübertragung im Gehirn

Adenosin wirkt eigentlich entzündungshemmend – bei Dysbalance funktioniert das schlechter

Beispiele:

stille Entzündungen (Ernährung, Darmprobleme)

neuroinflammatorische Prozesse

? 4. Störungen im Energiestoffwechsel (ATP-System)

Adenosin entsteht aus ATP (Energie-Molekül).

Mitochondriale Dysfunktion

-> weniger saubere ATP-/Adenosin-Dynamik

Energemangel auf Zellebene

-> paradox: entweder zu wenig oder dysreguliertes Adenosin-Signal

? 5. Schlafmangel & gestörter Schlafrhythmus

Adenosin baut sich tagsüber auf und sorgt abends für Müdigkeit

Bei chronischem Schlafmangel:

System wird „überfahren“

Rezeptoren reagieren weniger sensibel

? 6. Medikamente (neben Koffein)

Einige Substanzen beeinflussen das Adenosin-System indirekt:

bestimmte Stimulanzien (z. B. ADHS-Medikamente)

manche Antidepressiva

Theophyllin (Asthma-Medikament, ähnlich wie Koffein)

? 7. Alkohol

Kurzfristig erhöht Alkohol Adenosin -> macht müde

Langfristig kann er:

Rezeptoren verändern

den natürlichen Rhythmus stören

? 8. Dopamin-Überaktivität

Adenosin und Dopamin wirken gegensätzlich (v. a. im Belohnungssystem)

Viel Dopamin (z. B. durch:

Social Media

Gaming

ständige Reize)

-> kann Adenosin „überstimmen“

? 9. Alter & neurologische Veränderungen

Mit dem Alter verändert sich die Rezeptordichte

Bei bestimmten neurologischen Erkrankungen ist das Adenosin-System beteiligt

? Kurz gesagt:

Adenosin wirkt schlechter, wenn:

Rezeptoren blockiert, reduziert oder abgestumpft sind

der Körper im Dauer-Stressmodus läuft

Entzündung oder Energiestörungen vorliegen

Schlafrhythmus zerstört ist

andere Neurotransmitter (v. a. Dopamin) dominieren