

---

**Subject:** Kaffee

Posted by [Matt200](#) on Sun, 24 Sep 2023 14:17:32 GMT

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

---

Hallo,

was haltet ihr von der in folgenden Bericht genannte Studie von 2019 aus Zürich?

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/koffeinshampoo>

Kaffee trinken führt angeblich sehr oft zu Haarausfall?!

Wird das DHT erhöht?

Spielt das eine Rolle wenn ich Finasterid nehme?

VG

Matt

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [HerrOber](#) on Sun, 24 Sep 2023 16:53:32 GMT

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

---

Die Studie sieht aus, als ob sie von einem Praktikanten gemacht wurde, der mal was über Haarausfall schreiben wollte (und mal an dem Universitätsklinikum war (vermutlich aus anderen Gründen)):

[https://www.researchgate.net/publication/340829725\\_Coffee\\_and\\_Hereditary\\_Hair\\_Loss\\_The\\_End\\_of\\_The\\_Story](https://www.researchgate.net/publication/340829725_Coffee_and_Hereditary_Hair_Loss_The_End_of_The_Story)

Fehlen halt so grundlegende Dinge wie objektive Haarmessung etc..

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [Matt200](#) on Sun, 24 Sep 2023 16:56:54 GMT

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

---

Also weiter den Espresso genießen und Fin schlucken?!

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [HerrOber](#) on Sun, 24 Sep 2023 18:25:04 GMT

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

---

Ja also nicht gleichzeitig. Du kannst ja mal einen 3 monatigen Selbstversuch machen, dem Autor nach ist der wahrscheinlichsse Outcome, dass sich die Situation bessert (was alleine schon stutzig machen sollte):

"119 continued with for at least 3 months. In 108 subjects, we could see new hair growth and a

decline of bald areas after 3 months at the latest."

Im besten Fall wurde die Studie tatsächlich so durchgeführt und ist nicht irgendwie erfunden.

Das Paper hat der Autor wohl selbst hochgeladen, also Peer Review und ne richtige Veröffentlichung hätte es wohl auch gar nicht überstanden.

Ist aber natürlich nicht auszuschließen, dass Kaffeekonsum irgendeinen (vermutlich geringen) Einfluss haben könnte (bspw. irgendwelche negativen Stoffe, Einfluss auf Eisen/Kaliumresorption, etc.).

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee

**Posted by** [Matt200](#) **on Sun, 24 Sep 2023 18:35:45 GMT**

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

---

Das mit der Eisenaufnahme ist mit bewusst....trinke Kaffe meistens mit 1h Abstand zu den Mahlzeiten und NEM.....

Laut Andreas Michalsen von der Charité ist ein mäßiger Kaffeekonsum sogar gesund...(kenne ihn von seinen Buch über Intervall Fasten)

Wenn ich ehrlich bin möchte ich nur ungern auf meinem Kaffee verzichten...

Nehme seit 6 Jahren Fin und Minox und bin ein guter Responder und das mit Kaffee... Vielleicht probiere ich es doch Mal... vielleicht geht ja noch mehr?!

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee

**Posted by** [HerrOber](#) **on Sun, 24 Sep 2023 19:00:11 GMT**

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

---

Ja glaub nicht, dass es etwas bringt, aber wenn man's versucht, kann man auch gleich mal auf andere Getränke mit hohem Tannin gehalt wie schwarzem Tee verzichten (evtl. auch Koffein).

Der erste Kaffee nach einer Abstinenz von 3 Monaten hat dann bestimmt einen krassen Effekt (btw. idealer Zeitpunkt um zu Heilig Abend das "Fasten" ggf. zu brechen).

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee

**Posted by** [HerrOber](#) **on Sun, 24 Sep 2023 19:31:47 GMT**

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

---

Oha, der Autor scheint sogar hier aktiv gewesen zu sein:

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/36868/0/0/>

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [Blackster](#) on Sun, 24 Sep 2023 20:15:52 GMT

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

---

Nach 2 Jahren ohne Kaffee dürften die Haare ja dann alle wieder nachgewachsen sein 8)

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [Andree](#) on Mon, 25 Sep 2023 06:12:26 GMT

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

---

Blackster schrieb am Sun, 24 September 2023 22:15Nach 2 Jahren ohne Kaffee dürften die Haare ja dann alle wieder nachgewachsen sein 8)

Bin jetzt Knapp 2 Jahre ohne Kaffee und subjektiv ist der Anteil an grauen Haaren gut zurück gegangen.

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [Matt200](#) on Mon, 25 Sep 2023 11:36:54 GMT

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

---

Ich glaube er hat das eher sarkastisch gemeint...

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [Step7phan](#) on Fri, 19 Jan 2024 07:08:37 GMT

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

---

Und ich dachte immer, dass Kaffee gut für die Haare ist. Ganz besonders viel hört man immer über den

Effekte des Koffeins und seine durchblutungsfördernde Wirkung. Mir erschien das immer sehr plausibel.

Immerhin werden bei einer erhöhten Durchblutung natürlich auch mehr Nährstoffe zu den Haarfolikeln

gebracht. Das stärkt die Haare und macht sie gesünder. Ich kann mir einfach einen Tag ohne Kaffee nicht

vorstellen. Aber na ja, bestimmt glauben wir eher an Dinge, die wir mögen.

---

**Subject:** Aw: Kaffee

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Jan 2024 09:11:20 GMT

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

---

Step7phan schrieb am Fri, 19 January 2024 08:08Und ich dachte immer, dass Kaffee gut für die Haare ist. Ganz besonders viel hört man immer über den

Effekte des Koffeins und seine durchblutungsfördernde Wirkung. Mir erschien das immer sehr

plausibel.

Immerhin werden bei einer erhöhten Durchblutung natürlich auch mehr Nährstoffe zu den Haarfolikeln

gebracht. Das stärkt die Haare und macht sie gesünder. Ich kann mir einfach einen Tag ohne Kaffee nicht

vorstellen. Aber na ja, bestimmt glauben wir eher an Dinge, die wir mögen.

Oral eingenommener Kaffee erhöht die Durchblutung nicht, sondern im Gegenteil, verschlechtert die Durchblutung!

Dazu gibt es Studien.

Es könnte aber sein, dass Koffein topisch die Durchblutung fördert.

Warum man sich da aber ausgerechnet für

Koffein entschieden hat, ist mir ein Rätsel.

Schmiere dir Essig ins Gesicht und staune, wie dermaßen rot und durchblutet die Haut wird.

Mit Essig-Essenz ist der Effekt noch stärker.

Und dann probiere das selbe mit Kaffee.

Ich wette, da wird gar nix rot.

Und wenn es nicht rot wird, dann

findet auch keine Durchblutung statt.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wonach mit 100 ml Apfelessig (oral) am Tag die AGA vollständig umgekehrt wurde.

Vermutlich wegen der entkalkenden Wirkung, die dann auch eine Verbesserung der Durchblutung zur Folge hat.

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [HerrOber](#) on Fri, 19 Jan 2024 12:34:02 GMT

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

---

Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Jan 2024 12:45:27 GMT

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

---

HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 13:34 Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach

verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.

<https://www.pressetext.com/news/20010220014>

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [HerrOber](#) on Fri, 19 Jan 2024 18:43:59 GMT

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

---

Norwood-packet-das-an schrieb am Fri, 19 January 2024 13:45HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 13:34Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.

<https://www.pressetext.com/news/20010220014>

Joa 20 Jahre alte Vermutungen basierend auf Mäusen ohne Resultat (?). Dem könnte man genauso Mäusestudien über Stammzellen entgegenstellen:

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/escaping-stem-cells-play-role-hair-loss>

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Norwood-packet-das-an](#) on Fri, 19 Jan 2024 20:23:51 GMT

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

---

HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 19:43Norwood-packet-das-an schrieb am Fri, 19 January 2024 13:45HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 13:34Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.

<https://www.pressetext.com/news/20010220014>

Joa 20 Jahre alte Vermutungen basierend auf Mäusen ohne Resultat (?). Dem könnte man genauso Mäusestudien über Stammzellen entgegenstellen:

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/escaping-stem-cells-play-role-hair-loss>

Ohne Durchblutung wächst nun mal kein Haar.

Es wäre dumm, die Durchblutung als unwichtig abzustempeln.

Der Oberkopf ist hart.

Wenn ich mir die Kopfhaut schröpfe,

dauert es STUNDEN, bis die Dellen weg sind!

Überall wo (noch) Haare wachsen, ist die Haut weich.

Und harte Haut ist immer schlecht durchblutet.

Die Kopfhaut muss nur von hart zu weich  
remodelt werden (z.B. durch Schröpfen oder Massagen).  
Dann wird das Haarwachstum umgehend wieder aufgenommen.  
Dazu habe ich eine Studie.

---

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee  
**Posted by** [HerrOber](#) **on** Sat, 20 Jan 2024 08:26:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, was ich sagen will ist, dass Durchblutung wohl eine notwendige Bedingung ist aber keine hinreichende.

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee  
**Posted by** [Norwood-packt-das-an](#) **on** Sat, 20 Jan 2024 09:41:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HerrOber schrieb am Sat, 20 January 2024 09:26Ja, was ich sagen will ist, dass Durchblutung  
wohl eine notwendige Bedingung ist aber keine hinreichende.  
Ich denke es ist die Hauptursache.  
Es gibt viele Hinweise darauf, dass AGA durch  
eine Verkalkung entsteht:  
<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/256511>

Und Verkalkungen verschlechtern die Durchblutung.  
Aber es wird bei Verkalkungen auch das DKK-1  
ausgeschüttet.  
Und dies hat ebenso eine Haarwuchshemmung  
als Nebenwirkung.

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee  
**Posted by** [Norwood-packt-das-an](#) **on** Sun, 18 Aug 2024 03:18:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In Bezug auf die Studie im Eingangspost,  
habe ich wahrscheinlich den Grund gefunden,  
warum Kaffee zu AGA führen kann:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25212747/>

Weniger subkutanes Fett = mehr Haarausfall.

Das Interessante ist, dass die Röstung den Fettabbau verursacht und nicht etwa (wie man vermuten würde) das Koffein. Denn das erhöht ja auch Cortisol und könnte daher auch noch zusätzlich zum Fettabbau beitragen.

Allerdings wirkt schwarzer Tee genauso:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9301435/>

Alles andere hätte mich auch gewundert.  
Meine Verwandten trinken Schwarztee literweise und fast alle sind kahl.

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee  
**Posted by** [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 18 Aug 2024 09:45:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Koffein soll allerdings PPAR-Gamma hochregulieren und anti-fibrotisch wirken:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18486259/>

Zufälligerweise enthält Kaffee auch Koffein.  
Wenn Kaffee trotzdem zu AGA führt, würde das bedeuten, dass die Röstung so extrem PPAR-Gamma senkt, dass Koffein dies nicht mehr kompensieren kann.

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee  
**Posted by** [Icetea](#) on Mon, 19 Aug 2024 06:52:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Grüntee sollte dann in Ordnung sein?

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee  
**Posted by** [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 19 Aug 2024 07:05:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Mo., 19 August 2024 08:52 Grüntee sollte dann in Ordnung sein?  
Genau

---

---

**Subject:** Aw: Kaffee  
**Posted by** [cyclonus](#) on Mon, 19 Aug 2024 21:30:23 GMT

---

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

Ich glaube, eine nennenswerte Wirkung auf den Haarstatus wurde weder beim Kaffee trinken noch dem Rauchen je belegt.

Allgemein scheint mir AGA relativ unabhängig von der Ernährung zu sein. Ja, es mag einen minimalen Effekt geben, aber im Prinzip halte ich das für vernachlässigbar. Gibt keine Ernährungsform und auch kein Ergänzungsmittel, dass da je belegt Wirkung gezeigt hat. Selbst Sachen, die irgendeine dünne Studie als Background hatten, haben ja hier und anderen Communities (auf HLT und HLH wurde ja auch viel ausprobiert) meist nix gerissen.

Haare können von diversen Dingen wie schlechter Ernährung, Stress und Co. ausfallen, aber das hat einfach nix mit AGA zu tun.

Gibt so viele gesund lebende, sportliche Typen mit Glatze und gleichzeitig Leute, die sich shitty ungesund ernähren und verhalten mit vollen Haar.

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Icetea](#) on Tue, 20 Aug 2024 07:07:44 GMT

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

---

cyclonus schrieb am Mo., 19 August 2024 23:30 Ich glaube, eine nennenswerte Wirkung auf den Haarstatus wurde weder beim Kaffee trinken noch dem Rauchen je belegt.

Allgemein scheint mir AGA relativ unabhängig von der Ernährung zu sein. Ja, es mag einen minimalen Effekt geben, aber im Prinzip halte ich das für vernachlässigbar. Gibt keine Ernährungsform und auch kein Ergänzungsmittel, dass da je belegt Wirkung gezeigt hat. Selbst Sachen, die irgendeine dünne Studie als Background hatten, haben ja hier und anderen Communities (auf HLT und HLH wurde ja auch viel ausprobiert) meist nix gerissen.

Haare können von diversen Dingen wie schlechter Ernährung, Stress und Co. ausfallen, aber das hat einfach nix mit AGA zu tun.

Gibt so viele gesund lebende, sportliche Typen mit Glatze und gleichzeitig Leute, die sich shitty ungesund ernähren und verhalten mit vollen Haar.

:thumbup:

Ich denke man kann eine bestehende Aga eventuell nur minimal beschleunigen oder abbremsen aber wie du meitest denke auch ohne großartig viel Auswirkungen. Denke da sollte man sich nicht zu sehr verrückt machen und es eher der allgemein Gesundheit sich gesund ernähren. Und so Sachen wie Kreatin welches nachweislich dht erhöht eher meiden.

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Valeria28](#) on Wed, 21 Aug 2024 18:59:40 GMT

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

---

ich habe diese Studie tatsächlich auch Gelsen und trinke seit Oktober 23 fast keinen Kaffee mehr. merke aber leider keinen Unterschied :(

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Rico777](#) on Thu, 22 Aug 2024 09:52:57 GMT

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

---

Hallo zusammen,

vor einiger Zeit habe ich in diesem Forum gepostet, dass meiner Meinung nach die Ernährung und das Rauchen keinen signifikanten Einfluss auf die Haargesundheit haben. Als Beispiel habe ich damals einen Bekannten erwähnt, der trotz ungesunder Ernährung, starkem Rauchen und viel Kaffeekonsum immer noch volles, gesundes Haar hat.

Meiner Meinung nach spielt bei Haarausfall oft der Hormonhaushalt eine entscheidende Rolle. Es ist möglich, dass die Ernährung indirekt Einfluss auf die Hormone nimmt und dadurch das Haarwachstum beeinflusst. Allerdings bleibt die genaue Wechselwirkung komplex und individuell unterschiedlich

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Tomatello](#) on Tue, 08 Oct 2024 15:18:30 GMT

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

---

Rico777 schrieb am Do., 22 August 2024 11:52 Hallo zusammen,

vor einiger Zeit habe ich in diesem Forum gepostet, dass meiner Meinung nach die Ernährung und das Rauchen keinen signifikanten Einfluss auf die Haargesundheit haben. Als Beispiel habe ich damals einen Bekannten erwähnt, der trotz ungesunder Ernährung, starkem Rauchen und viel Kaffeekonsum immer noch volles, gesundes Haar hat.

Meiner Meinung nach spielt bei Haarausfall oft der Hormonhaushalt eine entscheidende Rolle. Es ist möglich, dass die Ernährung indirekt Einfluss auf die Hormone nimmt und dadurch das Haarwachstum beeinflusst. Allerdings bleibt die genaue Wechselwirkung komplex und individuell unterschiedlich

Folgende „Metaanalyse“ würde das bestätigen. Wäre das zutreffend, bin ich schockiert und baff, was ich meinen Haaren angetan habe.

Mein Vater (Ex-Raucher) hat eine Halbglatze, seine drei Brüder und sein Vater (nie geraucht) wiederum haben volles Haar. Das hat zumindest für mich die Bestätigung gebracht oder zumindest einen Zusammenhang hergestellt.

<https://www.pantovigar.de/2024/02/28/neue-metaanalyse-gibt-erneut-hinweis-auf-den-möglichen-zusammenhang-zwischen-rauchen-und-haarausfall/> :thumbup:

---

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Oct 2024 15:22:50 GMT

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

---

Habe nie geraucht,  
keine Drogen, keinen Alkohol  
und trotzdem war ich mit  
20 schon Norwood 4.

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [daniel91](#) on Tue, 08 Oct 2024 15:48:51 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 08 Oktober 2024 17:22Habe nie geraucht,  
keine Drogen, keinen Alkohol  
und trotzdem war ich mit  
20 schon Norwood 4.  
Alles gemacht und auch schon mit 23 NW4 :D

---

Subject: Aw: Kaffee

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 08 Oct 2024 18:55:51 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 08 October 2024 17:22Habe nie geraucht,  
keine Drogen, keinen Alkohol  
und trotzdem war ich mit  
20 schon Norwood 4.

Hat damit auch nichts zu tun

Ich hatte zwar mit 16 mal gekifft  
Gelegenheitsgeraucht bis 16.. das war vlt 1x alle 3-4 monate.  
Aber seit mein 17 Lebensjahr bis jetzt nichts von den meer angerührt.

Aberr war Norwood 2

bzw der Haarausfall sichtbar fing erst mit 30-31 an. Mit 33 NW 2 aber dann die HT gemacht..  
bzw mit 34 die HRt angefangen.

Jetzt ist es mir egal.

hab damit nichts mehr z tun

---