
Subject: Rauchen und Haarausfall

Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 05 Nov 2025 07:57:51 GMT

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

Das Thema wurde sicherlich in der Vergangenheit schon mal diskutiert, habe jetzt aber nichts gefunden und wollte das mal neu anstoßen.

Hat hier irgendwer ne Verbesserung/Stabilisierung oder Verlangsamung seines Status feststellen können, nachdem er aufgehört hat? Das rauchen den Prozess abei AGA fördert, gilt wohl als erwiesen und auch Kevin von hair cafe fordert die User dazu auf, es sein zu lassen, weil es die Wirkung mit Fin und Co wohl torpediert bzw abschwächt.

Ich stecke da seit Jahren im Teufelskreis. Stelle ich eine Verschlechterung fest, dauert es nicht lange und ich greife wieder zur Kippe. Hat natürlich nicht nur den Grund.

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [Roko](#) on Wed, 05 Nov 2025 11:15:45 GMT

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

Ich habe vor knapp 2,5 Jahren mit dem Rauchen aufgehört. Tendenziell war ich schon Kettenraucher. Der Gesundheit hat es gut getan, was ich bei den Haaren nicht behaupten kann. Habe sogar das Gefühl, dass ich als Nichtraucher mehr Haare verliere.

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [JoBr](#) on Wed, 05 Nov 2025 12:14:20 GMT

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

Habe vor einem Jahr aufgehört. Hab ca. 10-14 selbstgedrehte am Tag geraucht. Ich habe ehrlicherweise garkeine Verbesserungen festgestellt, höchstens wenn länger Fahrrad fahre ist meinr Kondition besser, aber sonst 0 Unterschied. Haare sind (genauso?) schlecht.

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [DerAlchemist](#) on Wed, 05 Nov 2025 21:43:52 GMT

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

seit 6-9 monaten rauchfrei und keine verbesserung

dafür hat es eine million andere vorteile! lass den scheiss sein und zwar jetzt. ausnahme, du

siehst so gut dabei aus:

https://youtu.be/ypKD0MieAI4?si=rb_ZmrUu2c2xvPU8

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 17 Nov 2025 11:07:24 GMT

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

Rauchen ist vor allem deswegen so schädlich für die Haare, weil es die Gefäße verengt. Und es fördert auch sehr stark die Cortisol-Ausschüttung. Dazu gibt es eine Studie.

Mehr Cortisol = weniger Durchblutung und weniger subkutanes Fett

Nach dem Aufhören kann es zu Shedding kommen. Ähnlich wie bei Minox. Weil die Gefäße dann nicht mehr verengt werden.

Ich habe nie geraucht und trotzdem AGA. Man kann hohes Cortisol auch aus anderen Gründen haben. Das muss man auch ehrlicherweise sagen. Rauchen ist nur EIN Faktor! Aber wenn ich geraucht hätte, wäre ich sicher schon mit 25 Norwood 7 gewesen. Ich kenne Raucher, die waren tatsächlich schon mit 25 Norwood 7.

Ich habe mir heiliges Basilikum bestellt und mit dem Koffein aufgehört, um meinen Cortisolspiegel radikal zu senken. Denn Cortisol ist das reinste Gift für die Haare!

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 17 Nov 2025 18:24:51 GMT

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

Hier hat jemand Neuwuchs. Das einzige was er gemacht hat, war Rauchstopp

https://www.reddit.com/r/stopsmoking/comments/13c1a8e/hair_growth_from_quitting_smoking/

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [Spongebob-Haarkopf](#) on Sat, 29 Nov 2025 10:16:33 GMT

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

Have vor 3 Jahren aufgehört, wobei ich geraucht (circa 5-7 Zigaretten an Tag) und gevaped (dauernd) habe. Auf die Haare hatte der Stop (leider) keinen spürbaren positiven Einfluss.

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [Xentric](#) on Sat, 10 Jan 2026 09:13:44 GMT

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

Damit ich auch mal was poste nachdem ich gefühlt 1000 Jahre angemeldet bin. Hab vor 17 Jahren aufgehört zu rauchen, nachdem ich früher ca. ne Schachtel am Tag geraucht hab, ca. 10 Jahre lang. Gebracht hat das Aufhören den Haaren gar nix, egal was Norwood behauptet.

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall

Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 10 Jan 2026 10:16:30 GMT

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

Xentric schrieb am Sa., 10 Januar 2026 10:13 Damit ich auch mal was poste nachdem ich gefühlt 1000 Jahre angemeldet bin. Hab vor 17 Jahren aufgehört zu rauchen, nachdem ich früher ca. ne Schachtel am Tag geraucht hab, ca. 10 Jahre lang. Gebracht hat das Aufhören den Haaren gar nix, egal was Norwood behauptet.

Rauchen kann nen einfluss auf Aga/Haarausfall haben. Aber ist nicht der Hauptverursacher , bei Genetischen haarausfall. Aber das sollte, nach all den Jahren wohl klar sein, also im forum.

Zitat:Ja, Rauchen hat einen deutlichen negativen Einfluss auf den Haarausfall, indem es die Durchblutung der Haarfollikel verschlechtert, oxidativen Stress verursacht, das Immunsystem schwächt und den Hormonhaushalt beeinflusst, was zu Haarausfall und vorzeitigem Ergrauen führen kann

. Insbesondere bei genetisch bedingtem Haarausfall (androgenetische Alopezie) erhöht Rauchen das Risiko erheblich, da es den Prozess beschleunigt und verstärkt

Quelle: google

Aber andere Sachen haben auch Einflusss drauf..oder verstärkens

Stress/Nährstoffmangel und co

Wenne man wirklich Jahre, nur fastfood isst (ums mal auffe spitze zu treiben). Ist das wohl klar, das man nen nährstoffmangel kriegt bzw. die haare drunter leiden tuen

Subject: Aw: Rauchen und Haarausfall
Posted by [Xentric](#) on Sat, 10 Jan 2026 11:02:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ein allgemein gesünderes Leben hat natürlich Auswirkungen auf Haare, Haut, Nägel, Stimmung, Kreislauf usw usw. Aber ein gesunder Lebensstil schützt nicht vor androgenetischer Alopezie.
