
Subject: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 08 Nov 2025 22:31:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Raucher haben erhöhtes Cortisol:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16337291/>

Bei Koffein-Konsum ist das ja schon lange bekannt..

Rauchen und Koffein ist der Overkill für die Haare!

Und User berichten, dass die Haare wieder wuchsen,
nachdem sie das Rauchen aufgegeben hatten.

Zusätzlich verschwanden auch graue Haare:

https://www.reddit.com/r/stopsmoking/comments/150o7m0/would_love_to_hear_some_skin_and_hair_success/?utm_source=chatgpt.com

Das selbe berichten bei Reddit User,
die mit Koffein aufgehört haben.
Die Haare wuchsen wieder auf zuvor kahlen Stellen
und graue Haare wurden wieder pigmentiert.

Zwar ist es richtig, dass es auch Menschen gibt,
die weder rauchen, noch Koffein trinken und dennoch
kahl und/oder grau sind.

Aber diese Menschen haben dann aus anderen
Gründen zu viel Cortisol, z.B. durch starken Stress.

Cortisol baut subkutanen Fett ab!
Und Fettabbau in der Kopfhaut ist mit AGA assoziiert.
Der Grund, weswegen DHT-Hemmer wirken:
Weil DHT ebenso das Fett abbaut.
Weniger DHT = weniger Fettabbau.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [loop2](#) on Sun, 09 Nov 2025 09:17:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da kann man auch schlafmangel dazu zählen, wenn man eine nacht sehr schlecht schläft oder gar nicht schläft, kann der abendliche cortisolspiegel um ca. 30-50 % höher sein als nach normaler nacht. schlafmangel hat natürlich einen zusammenhang mit dem von dir bereits genannten stress.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!

Posted by [Sebastian](#) on Sun, 09 Nov 2025 10:06:06 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 08 November 2025 23:31 Raucher haben erhöhtes Cortisol:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16337291/>

Bei Koffein-Konsum ist das ja schon lange bekannt..

Rauchen und Koffein ist der Overkill für die Haare!

Und User berichten, dass die Haare wieder wuchsen, nachdem sie das Rauchen aufgegeben hatten.

Zusätzlich verschwanden auch graue Haare:

https://www.reddit.com/r/stopsmoking/comments/150o7m0/would_love_to_hear_some_skin_and_hair_success/?utm_source=chatgpt.com

Das selbe berichten bei Reddit User, die mit Koffein aufgehört haben.

Die Haare wuchsen wieder auf zuvor kahlen Stellen und graue Haare wurden wieder pigmentiert.

Zwar ist es richtig, dass es auch Menschen gibt, die weder rauchen, noch Koffein trinken und dennoch kahl und/oder grau sind.

Aber diese Menschen haben dann aus anderen Gründen zu viel Cortisol, z.B. durch starken Stress.

Cortisol baut subkutanes Fett ab!

Und Fettabbau in der Kopfhaut ist mit AGA assoziiert.

Der Grund, weswegen DHT-Hemmer wirken:

Weil DHT ebenso das Fett abbaut.

Weniger DHT = weniger Fettabbau.

Die Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegen DHT hatte ich verstanden ist die Ursache für erblichen Haarausfall.

Aber meiner Meinung nach trägt

Rauchen

Stress

Schlafmangel

Vitamin D Mangel zu Haarausfall bei.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 09 Nov 2025 13:19:51 GMT

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

Zitat:Die Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegen DHT hatte ich verstanden ist die Ursache für erblichen Haarausfall.

Das ist ein Märchen.

Es gibt keine Überempfindlichkeit!

AGA entsteht durch eine Durchblutungsstörung.

DHT verschlechtert die Durchblutung, weil es

Fibrose begünstigt.

Und zusätzlich noch das Fett abbaut.

Rizinusöl wirkt, weil es die Fibrose abbaut.

Dadurch bessere Durchblutung.

Schweineschmalz wirkt vermutlich deswegen, weil es

Fett aufbaut. Ölsäure soll die einzige Fettsäure sein,

die neue Adipozyten aufbaut und nicht nur

bisherige aufbläht.

Und im Schmalz kommt Ölsäure zu 50% vor.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!

Posted by [Sebastian](#) on Sun, 09 Nov 2025 19:24:27 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 November 2025 14:19Zitat:Die Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegen DHT hatte ich verstanden ist die Ursache für erblichen Haarausfall.

Das ist ein Märchen.

Es gibt keine Überempfindlichkeit!

AGA entsteht durch eine Durchblutungsstörung.

DHT verschlechtert die Durchblutung, weil es

Fibrose begünstigt.

Und zusätzlich noch das Fett abbaut.

Rizinusöl wirkt, weil es die Fibrose abbaut.

Dadurch bessere Durchblutung.

Schweineschmalz wirkt vermutlich deswegen, weil es

Fett aufbaut. Ölsäure soll die einzige Fettsäure sein,

die neue Adipozyten aufbaut und nicht nur

bisherige aufbläht.

Und im Schmalz kommt Ölsäure zu 50% vor.

Okay.

Nimmst du Rizinusöl nur oral ein? 2 Teelöfel laut deiner Signatur.
Oder auch topisch?

Und Schweineschmalz kann man doch schlecht essen oder sehe ich das falsch

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 09 Nov 2025 21:17:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sebastian schrieb am So., 09 November 2025 20:24 Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 November 2025 14:19 Zitat: Die Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegen DHT hatte ich verstanden ist die Ursache für erblichen Haarausfall.
Das ist ein Märchen.
Es gibt keine Überempfindlichkeit!

AGA entsteht durch eine Durchblutungsstörung.
DHT verschlechtert die Durchblutung, weil es Fibrose begünstigt.
Und zusätzlich noch das Fett abbaut.

Rizinusöl wirkt, weil es die Fibrose abbaut.
Dadurch bessere Durchblutung.

Schweineschmalz wirkt vermutlich deswegen, weil es Fett aufbaut. Ölsäure soll die einzige Fettsäure sein, die neue Adipozyten aufbaut und nicht nur bisherige aufbläht.

Und im Schmalz kommt Ölsäure zu 50% vor.

Okay.

Nimmst du Rizinusöl nur oral ein? 2 Teelöfel laut deiner Signatur.
Oder auch topisch?

Und Schweineschmalz kann man doch schlecht essen oder sehe ich das falsch
Rizinusöl oral.

Bald aber auch topisch, zusammen mit
Schweineschmalz und Melatonin

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 09 Nov 2025 21:43:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sebastian schrieb am So., 09 November 2025 20:24 Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 November 2025 14:19 Zitat: Die Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegen DHT hatte ich verstanden ist die Ursache für erblichen Haarausfall.

Das ist ein Märchen.
Es gibt keine Überempfindlichkeit!

AGA entsteht durch eine Durchblutungsstörung.
DHT verschlechtert die Durchblutung, weil es
Fibrose begünstigt.
Und zusätzlich noch das Fett abbaut.

Rizinusöl wirkt, weil es die Fibrose abbaut.
Dadurch bessere Durchblutung.

Schweineschmalz wirkt vermutlich deswegen, weil es
Fett aufbaut. Ölsäure soll die einzige Fettsäure sein,
die neue Adipozyten aufbaut und nicht nur
bisherige aufbläht.
Und im Schmalz kommt Ölsäure zu 50% vor.
Okay.
Nimmst du Rizinusöl nur oral ein? 2 Teelöfel laut deiner Signatur.
Oder auch topisch?

Und Schweineschmalz kann man doch schlecht essen oder sehe ich das falsch
Er trägt sich Schweineschmalz auf die Kopfhaut auf.
Sowie warum es wirkt.. ist etwas anderes.
Sofern das tatsächlich der Grund ist.

Es gab bis jetzt nur einen Selbstexperimenten von 1 Person mit Haarausfall die das gemacht hat.

Es gibt KEINE STUDIE AN MENSCHEN nur an Mäusen

Sowie warum es wirkt , sofern es wirkt lässt sich leicht erklären. Das merkst du schon wenn
du einen fettverlust im Gesicht hast.

ZB wie ich unter den Augen.

ich versuchs zwar täglich aufzutragen.. mal abgesehen von den leichten Gestank.

Aber real was auch ChatGPT und Gemini und Co sagt. Es hat höchstens einen
Feuchtigkeitsspendenden Effekt bzw. Plustert die Haut für eine Weile aus.

Sofern das , wirklich der Grund für Haarausfall wäre.. hat es nur einen Effekt , höchstens für
ein paar Stunden täglich, wenn man es aufträgt.

Solange es keine richtigen Studien, dazu gibt es. Ist alles nur Vermutung /Mutmaßung.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 10 Nov 2025 12:20:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Mäusen hat Schweineschmalz
sogar mehr Haare wachsen lassen
als 10 Prozentiges Minoxidil!

Ich denke es wirkt wegen der Ölsäure
(diese erhöht die Anzahl der Adipozyten)
und am Vitamin D, welches dort auch
drin sein soll.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 11 Nov 2025 10:07:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 10 November 2025 13:20Bei Mäusen hat
Schweineschmalz
sogar mehr Haare wachsen lassen
als 10 Prozentiges Minoxidil!

Ich denke es wirkt wegen der Ölsäure
(diese erhöht die Anzahl der Adipozyten)
und am Vitamin D, welches dort auch
drin sein soll.

Mäuse sind halt keine Menschen. Bzw. wenss bei Mäusen wirkt /Funktioniert, heißt es nicht
automatisch, das es bei Menschen auch funktioniert.

Bzw. die eine Person die Mutmaßlich du Schweineschmalz ihre Haare wieder person
bekommen hat.

Darüber gibts keine Studien bzw. die person hats selbst an sich probiert. Sowie ob die person
tatächlich nur Schweineschmalz , genommen hat. Steht auch in den Sternen. Evtl hat die wie
du, noch andere sachen nebensächlich genommen.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 11 Nov 2025 14:35:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Di., 11 November 2025 11:07Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 10
November 2025 13:20Bei Mäusen hat Schweineschmalz
sogar mehr Haare wachsen lassen
als 10 Prozentiges Minoxidil!

Ich denke es wirkt wegen der Ölsäure

(diese erhöht die Anzahl der Adipozyten)
und am Vitamin D, welches dort auch
drin sein soll.

Mäuse sind halt keine Menschen. Bzw. wenns bei Mäusen wirkt /Funktioniert, heißt es nicht
automatisch, das es bei Menschen auch funktioniert.

Bzw. die eine Person die Mutmaßlich du Schweineschmalz ihre Haare wieder person
bekommen hat.

Darüber gibts keine Studien bzw. die person hats selbst an sich probiert. Sowie ob die person
tatsächlich nur Schweineschmalz , genommen hat. Steht auch in den Sternen. Evtl hat die wie
du, noch andere sachen nebensächlich genommen.

Nein, das glaube ich auf keinen Fall.

Sonst würde das Experiment keinen Sinn machen.

Bin davon überzeugt dass er nur Schmalz verwendet hat!

Klar ist Schmalz weniger gut erforscht als Minox.

Aber wenn man das Gesamtbild betrachtet:

- Positive Studie an einem Menschen
- Positive Studie an Mäusen
- Studien, die belegen, dass Ölsäure die Adipogenese
fördert und AGA mit einem Mangel an Adipozyten
assoziiert ist

Dann sehe ich hier großes Potenzial.

Vor allem in Kombi mit Rizinusöl und Melatonin
könnte es noch besser wirken.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 25 Nov 2025 12:15:27 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 11 November 2025 15:35Sweety1988 schrieb am Di., 11
November 2025 11:07Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 10 November 2025 13:20Bei
Mäusen hat Schweineschmalz
sogar mehr Haare wachsen lassen
als 10 Prozentiges Minoxidil!

Ich denke es wirkt wegen der Ölsäure
(diese erhöht die Anzahl der Adipozyten)
und am Vitamin D, welches dort auch
drin sein soll.

Mäuse sind halt keine Menschen. Bzw. wenns bei Mäusen wirkt /Funktioniert, heißt es nicht
automatisch, das es bei Menschen auch funktioniert.

Bzw. die eine Person die Mutmaßlich du Schweineschmalz ihre Haare wieder person

bekommen hat.

Darüber gibts keine Studien bzw. die person hats selbst an sich probiert. Sowie ob die person tatsächlich nur Schweineschmalz , genommen hat. Steht auch in den Sternen. Evtl hat die wie du, noch andere sachen nebensächlich genommen.

Nein, das glaube ich auf keinen Fall.

Sonst würde das Experiment keinen Sinn machen.

Bin davon überzeugt dass er nur Schmalz verwendet hat!

Klar ist Schmalz weniger gut erforscht als Minox.

Aber wenn man das Gesamtbild betrachtet:

- Positive Studie an einem Menschen
- Positive Studie an Mäusen
- Studien, die belegen, dass Ölsäure die Adipogenese fördert und AGA mit einem Mangel an Adipozyten assoziiert ist

Dann sehe ich hier großes Potenzial.

Vor allem in Kombi mit Rizinusöl und Melatonin könnte es noch besser wirken.

Es gibt und Gab keine Studie an einen Menschen.

Zwecks Haarausfall bzw. Haarwiederherstellung.

Bzw. hab das explizit durch Chatgpt laufen lassen.

Es gab nur einen Fallbericht , KEINE STUDIE.

Zitat:Gab es jemals eine Studie an einem Menschen, wo einen Schmalz die Haare wieder hergestellt haben, also bei Haarausfall?

? Was sagen die Quellen:

Ein Fallbericht / Einzelanwendung

In einem Artikel im J Rational Pharmacother Res wird beschrieben, wie eine Person mit androgenetischer Alopezie (Haarausfall) über rund ein Jahr Schweineschmalz (Lard) auf die Kopfhaut aufgetragen hat (ca. 5 g pro Nacht) – und laut Fotos ein “nachhaltiges Haarwachstum” beobachtet wurde.

cltri.gov.in

Das ist aber keine randomisierte kontrollierte Studie – es ist eine Einzelbeobachtung (Case-Report), was viel weniger belastbar ist.

Historische Anwendung

In früheren Zeiten wurde z. B. Bärengrease (Bärenschmalz) als Mittel gegen Haarausfall verwendet, weil man annahm, dass das Fett des sehr behaarten Tiers Haarwachstum fördert.

Wikipedia

Solche Anwendungen waren eher folkloristisch / traditionell, nicht wissenschaftlich fundiert.

Tier-Modelle & Fettzellen-Forschung

Es gibt neuere Forschung, die Fettzellen in der Kopfhaut mit Haarwachstum bei Mäusen in Verbindung bringt. Zum Beispiel haben Forscher der National Taiwan University gezeigt, dass bestimmte Signalwege von Fettzellen in der Haut das Haarwachstum bei Mäusen stimulieren können.

n-tv

Aber das ist nicht dasselbe wie eine Topikaus-wirkung von Schmalz auf menschliche Haare. Tiermodelle sind oft ein erster Schritt, aber nicht garantiert, dass es beim Menschen funktioniert.

Ernährungs- & Fett-Zusammenhang

Einige Berichte deuten darauf hin, dass eine fettreiche Ernährung sogar mit Haarverlust assoziiert sein kann, vermutlich über Entzündungswege.

Heilpraxis

Das spricht eher gegen die Idee, dass "mehr Fett generell gut für das Haar" ist (zumindest bei ungünstiger Zusammensetzung oder Systemfett).

? Fazit:

Es gibt keine starke wissenschaftliche Evidenz (z. B. randomisierte, placebokontrollierte Studien) dafür, dass Schmalz (Lard) bei Menschen systematisch Haarausfall "rückgängig" macht.

Es existiert ein Fallbericht, der zumindest nahelegt, dass jemand damit positive Effekte hatte – das reicht aber nicht für eine verlässliche medizinische Empfehlung.

Moderne Forschung tendiert eher zu gezielten molekularen oder zellulären Ansätzen (z. B. Fettzell-Signalwege), nicht zur simplen Verwendung von Tierfett.

Bzw der FALLBERICHT ist hier :

https://www.cltri.gov.in/Pugazhendran/Beneficial%20Effect%20of%20Lard%20in%20Androgenic%20Alopecia.pdf?utm_source=chatgpt.com

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!

Posted by [el huevo](#) on Tue, 25 Nov 2025 12:35:06 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 10 November 2025 13:20Bei Mäusen hat Schweineschmalz

sogar mehr Haare wachsen lassen
als 10 Prozentiges Minoxidil!

Ich denke es wirkt wegen der Ölsäure
(diese erhöht die Anzahl der Adipozyten)
und am Vitamin D, welches dort auch
drin sein soll.
meinst du nicht Arachidonsäure im Lard und nicht Ölsäure?

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 25 Nov 2025 14:05:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

el huevo schrieb am Di., 25 November 2025 13:35Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 10
November 2025 13:20Bei Mäusen hat Schweineschmalz
sogar mehr Haare wachsen lassen
als 10 Prozentiges Minoxidil!

Ich denke es wirkt wegen der Ölsäure
(diese erhöht die Anzahl der Adipozyten)
und am Vitamin D, welches dort auch
drin sein soll.
meinst du nicht Arachidonsäure im Lard und nicht Ölsäure?

Ölsäure!

https://www.reddit.com/r/ScientificNutrition/comments/1l8wu7q/dietary_oleic_acid_drives_obesogenic_adipogenesis/

https://www.reddit.com/r/StopEatingSeedOils/comments/1l4uy46/dietary_oleic_acid_drives_obesogenic_adipogenesis/

Ölsäure ist die einzige Fettsäure,
die neue Adipozyten bildet.
Dadurch hat man mehr Fett in der Kopfhaut.
Es gibt viele, die auf Fett-Schwund als Ursache
der AGA wetten.

Subject: Aw: Cortisol könnte die Ursache für AGA und graue Haare sein!
Posted by [pilos](#) on Tue, 25 Nov 2025 14:34:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

el huevo schrieb am Di., 25 November 2025 13:35Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 10
November 2025 13:20Bei Mäusen hat Schweineschmalz

sogar mehr Haare wachsen lassen
als 10 Prozentiges Minoxidil!

Ich denke es wirkt wegen der Ölsäure
(diese erhöht die Anzahl der Adipozyten)
und am Vitamin D, welches dort auch
drin sein soll.
meinst du nicht Arachidonsäure im Lard und nicht Ölsäure?

viel zu wenig drin