

---

Subject: Reddit-User hat das AGA-Rätsel gelöst?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 06 Dec 2025 12:09:35 GMT

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

---

[https://www.reddit.com/r/tressless/comments/ezkd0r/my\\_theory\\_regarding\\_a\\_cause\\_and\\_cure\\_for/](https://www.reddit.com/r/tressless/comments/ezkd0r/my_theory_regarding_a_cause_and_cure_for/)

Hoch interessant.

Das erklärt, warum Zwiebel-Saft  
und Ket wirken.

Beide erhöhen den VDR.

Ket senkt zusätzlich auch noch den AR.

Aber letztendlich sind Mastzellen die Ursache  
der AGA. Das Muster der AGA erklärt sich  
daraus, weil nur am Oberkopf  
Mastzellrezeptoren sind. Dazu habe ich  
eine Studie.

Irgendeine Allergie oder chronische Infektion  
löst Mastzellen im Blut aus.

Über das Blut gelangen diese auch  
zum Oberkopf.

Und dort docken sie an.

Das bewirkt eine Senkung des VDR  
und eine Erhöhung des AR.

Also wie der Typ aus Reddit schon  
richtig herausfand.

Nur passiert das durch Mastzellen  
und nicht durch einen Vitamin D-mangel.

Der spielt zwar auch eine Rolle,  
aber letztendlich sind Mastzellen die  
Ursache der AGA.

Dazu gibt es auch Studien.

Deswegen ja auch das erhöhte PGD2.

Was das zur Heilung der AGA konkret bedeutet:

Fin und Minox reichen nicht!

In jedem Fall müssen die Mastzellen weg!

Entweder ursachenorientiert oder symptomatisch  
durch Mastzell-Hemmer.

Dann sinkt automatisch der AR  
und der VDR erhöht sich.

Noch besser wirkt es, wenn zusätzlich noch  
Vitamin D und Magnesium in hoher Dosis  
zugeführt werden.

Magnesium auch topisch!

Am besten gelöst in Zwiebel-Saft.

Denn ohne magnesium kein Vitamin D  
und keine VDR!  
Je mehr VDR vorhanden sind und auch  
aktiviert werden, desto dicker das Haar.  
Östrogen erhöht VDR.  
DHT senkt es.  
Das erklärt schon alles.

---

---

Subject: Aw: Reddit-User hat das AGA-Rätsel gelöst?  
Posted by [fcb235](#) on Sat, 06 Dec 2025 13:53:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Endlich die erlösung gegen AGA  
Was für Magnesium braucht man da?

---

---

Subject: Aw: Reddit-User hat das AGA-Rätsel gelöst?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 06 Dec 2025 14:47:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fcb235 schrieb am Sa., 06 Dezember 2025 14:53Endlich die erlösung gegen AGA  
Was für Magnesium braucht man da?  
Topisch am besten das Magnesiumsulfat (Bittersalz).  
Am besten wirkt es, wenn du es in frischem (!)  
roten Zwiebelsaft löst. Denn Zwiebelsaft hemmt  
Mastzellen und erhöht VDR.  
Das Magnesium verstärkt den VDR nochmals.  
Und wirkt auch direkt gegen Verkalkung.

---

---

Subject: Aw: Reddit-User hat das AGA-Rätsel gelöst?  
Posted by [dreg](#) on Sat, 06 Dec 2025 17:05:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fcb235 schrieb am Sa., 06 Dezember 2025 14:53Endlich die erlösung gegen AGA  
:thumbup:

---

---

Subject: Aw: Reddit-User hat das AGA-Rätsel gelöst?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 07 Dec 2025 10:47:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

STUDIE:  
" Unsere Studie zeigte einen signifikanten Zusammenhang  
zwischen Vitamin-D-Mangel

und dem Schweregrad der androgenetischen Alopezie.":  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32516435/>

Und es wirkt tatsächlich:  
<https://www.ishrs-htforum.org/content/htfi/32/4/113.full.pdf>

Allerdings nur in extrem hohen Dosen  
(50.000 IE / Tag in den ersten 6 Wochen.  
Danach 1.000 IE / Tag als Erhaltungsdosis).

Wichtig ist, das Vitamin D mit Magnesium zu kombinieren, da Magnesium das Vitamin D + Rezeptoren erst wirksam macht!  
Vitamin K2 noch dazu wäre optimal.  
Aber viel wichtiger ist das Magnesium.

Trotzdem hat sich Vitamin D bei vielen Usern als unwirksam herausgestellt.

Das lag daran:

1) Zu gering dosiert (Neuwuchs kam erst bei 50.000 IE am Tag zustande, laut dem Fallbericht).

2) Keine oder unzureichende Kombination mit Magnesium.  
Zusätzlich topisches Magnesium könnte es noch verstärken

3) Ohne Mastzell-Hemmung wirkt es nicht so gut.  
Denn Mastzellen regulieren den VDR immer wieder herunter.

Genau wie auch Androgene, insbesondere DHT den VDR herunterregulieren.

Deswegen braucht man einen Mastzell-Inhibitor.

Z.B. Zwiebelsaft topisch.

Thymianöl sollte auch funktionieren, aber evtl. etwas schwächer als Zwiebelsaft

Sowohl Zwiebelsaft als auch Ket-Shampoo erhöhen die VDR.

Ket senkt zusätzlich die AR.

Genau wie DHT-Hemmer.

Das ist gut!

Denn das Ziel muss sein:

AR = runter

VDR = rauf

Dann sollten die Haare wieder spritzen.

Ich habe Vitamin D auch Jahre lang unterschätzt.  
Aber Studien zeigen klar:  
Ist der VDR defekt oder nicht vorhanden,  
wächst kein einziges Haar!  
Menschen mit defekten VDR haben Alpecia universalis!  
Also eine komplette Vollglatze!  
Noch nicht mal einen Kranz.

DHT-Hemmer wirken, weil sie die AR runterregulieren.  
Dadurch erhöht sich das Verhältnis  
automatisch zugunsten des VDR.  
Aber das nützt nichts, wenn es dann im Blut  
einen Mangel an Vitamin D gibt.  
Denn ohne Vitamin D kann auch an den Rezeptoren  
nichts andocken.

Je mehr es einem gelingt, das Verhältnis  
zwischen AR und VDR zugunsten des VDR  
zu verschieben, desto dicker und voller sollte das Haar sein.  
Im Idealfall wäre das: 0% AR / 100% VDR.  
Dazu braucht es:

- Antiandrogene wie DHT-Hemmer, Ket, Spiro
- Mittel, die den VDR erhöhen: Vitamin D selbst,  
Zwiebelsaft und Ket-Shampoo
- Und Vitamin D natürlich. Denn nur die  
Rezeptoren nützen nichts, wenn kein Vit. D  
vorhanden ist, was dort andocken könnte.

Topisches Vitamin D könnte auch gut wirken,  
ist aber schwer zu beschaffen.  
Denn das zur oralen Einnahme funktioniert  
topisch nicht.

---

---

Subject: Aw: Reddit-User hat das AGA-Rätsel gelöst?  
Posted by [GI@tzkopf](#) on Sun, 07 Dec 2025 13:03:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sehr interessant. Bin auch davon überzeugt das die Natur für unser Leid einen Rezept hat.  
Da fragt man sich aber auch ob des dann doch keine Placebo Effekt ist., ein tik tok user schwör  
zb auf guaven-öl also blätter zerhacken gemischt mit kokosöl und Rizinusöl hat er jetzt auf

fast volle haare besonders auch an der front zugewachsen wo davor kahl war..

---