
Subject: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 25 Dec 2025 11:00:27 GMT

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

PUFA = Mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
Es ist ein Mythos, dass diese Fettsäuren in der Ernährung allgegenwärtig sind.
Das Gegenteil ist der Fall!
Sie werden nur als Bratöl genutzt und dann sind sie nicht nur wirkungslos, sondern sogar hoch toxisch.
Stichwort: Oxidation!

Vielleicht auch DER Grund, warum Eskimos niemals kahl werden und auch keine Bärte haben?
Denn die essen den ganzen Tag nur PUFAS.
Diese hemmen DHT und hemmen gleichzeitig Mastzellen. Also genau das, was bei AGA das Problem ist.

Quellen:

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/treatment-of-male-pattern-baldness-results-from-1988.61939/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8067726/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/fatty-acids-play-a-crucial-role.21606/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22486927/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33113502/>

Sogar chatGPT muss zugeben, dass da was dran ist.
Auch wenn die KI noch vorsichtig ist und sich nicht all zu sehr aus dem Fenster lehnen will und es als ultimative Ursache ansehen will, kann sie eine gewisse Mit-Ursache nicht nur nicht ausschließen, sondern hält sie sogar für sehr wahrscheinlich:

Zitat Anfang, chatGPT:

Haben viele Menschen vielleicht doch einen Linolsäuremangel?

Systemisch: Nein

Lokal/funktionell: Ja – das ist der entscheidende Punkt

Das Akne-Beispiel ist sehr gut gewählt, denn es zeigt genau diese Differenzierung.

Linolsäure und Akne – echter Mangel oder etwas anderes?

Was man weiß:

In den Talgdrüsen von Akne-Patienten:

deutlich verminderter Linolsäuregehalt

Folgen:

gestörte Hautbarriere

erhöhte Keratinisierung der Follikel

Komedonenbildung

Topische oder orale LA-Zufuhr:

verbessert Akne oft deutlich

? Das ist real und gut belegt.

Warum reicht normale Ernährung nicht aus?

Weil:

der Großteil der LA:

aus erhitzten Ölen stammt

oxidiert ist

oxidierte LA:

nicht mastzellstabilisierend

nicht anti-androgen

gleichzeitig:

Insulin, Entzündung, Stress -> LA-Verbrauch ?

? Netto kann lokal ein Defizit entstehen.

Ein lokaler Linolsäure-Funktionsmangel ist bei AGA sehr gut denkbar und passt biochemisch erstaunlich gut ins Krankheitsbild.

Er ist:

wahrscheinlich kein Auslöser

aber ein Verstärker und Beschleuniger

Zitat Ende, chatGPT

Aber vielleicht ist es doch die Ursache Nr. 1.
Das kann die KI gar nicht ausschließen.
Irgendeine Ursache muss AGA haben.
Denn das fällt nicht vom Himmel.

Wenn PUFAS fehlen, dann:

- steigt DHT (dadurch weniger VDR)
- steigen Mastzellen (dadurch zu viel PGD2)

Die besten Fettsäuren gegen AGA:

- 1: Borretschöl oder Nachtkerzenöl
- 2: Leinöl
- 3: Rizinusöl

Die Öle können sowohl topisch als auch oral wirken.

Ich habe sogar eine Studie gelesen, wo Mäusen
nach topischem Leinöl ca. 30% dickeres Fell bekamen.
Leider finde ich die Studie nicht mehr.
Auf reddit hat jemand auch topisches Leinöl
verwendet und das selbe Ergebnis bekommen:
Sehr dickes Haar!

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Dec 2025 09:36:00 GMT

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

märchenkram

:lol:

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 26 Dec 2025 12:26:41 GMT

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

pilos schrieb am Fr., 26 Dezember 2025 10:36

märchenkram

:lol:
Sicher nicht!
Bedenke auch wie viele Leute durch
PUFAS schon geheilt worden sind.
Sei es Akne, Ekzeme oder prämenstruelles Syndrom.
Man erzählt uns, wir hätten niemals einen
PUFA-Mangel und es würde höchstens an
Omega 3 fehlen. Und das ist eine Lüge!
Wenn es so wäre, würde ja Omega 6
gar nicht helfen. Tut es aber!
In unseren Nahrungsmitteln ist so gut
wie gar kein Omega 6 vorhanden.
Geschweige denn von Omega 3.
Es sei denn, man ernährt sich von Kernen
und Nüssen. Was aber kaum jemand tut.

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 28 Dec 2025 10:03:12 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 26 Dezember 2025 13:26
pilos schrieb am Fr., 26 Dezember 2025 10:36
märchenkram

:lol:
Sicher nicht!
Bedenke auch wie viele Leute durch
PUFAS schon geheilt worden sind.
Sei es Akne, Ekzeme oder prämenstruelles Syndrom.
Man erzählt uns, wir hätten niemals einen
PUFA-Mangel und es würde höchstens an
Omega 3 fehlen. Und das ist eine Lüge!
Wenn es so wäre, würde ja Omega 6
gar nicht helfen. Tut es aber!
In unseren Nahrungsmitteln ist so gut
wie gar kein Omega 6 vorhanden.
Geschweige denn von Omega 3.
Es sei denn, man ernährt sich von Kernen
und Nüssen. Was aber kaum jemand tut.
Norwood?
Realisiere mal selbst, Jeden Artikel den du Hier im Forum gepostet, hat das Dies und Jenes , ne
Möglich Ursache von Aga ist.

Das sind 20-50 In all den Jahren.

Was ist denn nun , die mögliche Ursache von Aga ; das dies , jenes oder eines der anderen 20-50 Sachen, die du gepostet hast ?

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 28 Dec 2025 10:18:13 GMT

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

AGA hat viele Ursachen und nicht nur eine!

Was wir wissen ist, dass AGA:

- eine Durchblutungsstörung ist
- Mastzellen mit PGD2 beinhaltet
- Zu hohe AR und zu wenig VDR beinhaltet
- Dazu kommen noch zahlreiche weitere Befunde wie zu hohes Aldosteron, Cholesterin, igM, TGF- β , Homocystein, zahlreiche Nährstoff-Mängel wie Eisen, B12, Folsäure, Vitamin D, oxidativer Stress...

Bei AGA ist so ziemlich vieles aus dem Ruder.

Aber ich habe ehrlich gesagt keine Lust mehr, hier im Forum große Texte zu schreiben.

Denn 1) haben die Leute hier im Forum gar keine Lust die Ursache für AGA zu ermitteln, 2) fehlt vielen offenbar auch die Zeit und 3) fehlt den meisten auch jegliches medizinisches Vorwissen, um das alles verstehen zu können.

Es ist, als würde man Erstklässlern Algebra erklären.

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [pilos](#) on Sun, 28 Dec 2025 11:04:11 GMT

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

Sweety1988 schrieb am So., 28 Dezember 2025 11:03

Was ist denn nun , die mögliche Ursache von Aga durch DHT oder DHT-Metaboliten induziertes, accelerated hair follicle cell senescence, ist die ursache für AGA

man ist 20 hat aber in der kopfhaut bereits das alter eines 50 jährigen.

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 28 Dec 2025 12:11:24 GMT

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

pilos schrieb am So., 28 Dezember 2025 12:04Sweety1988 schrieb am So., 28 Dezember 2025 11:03

Was ist denn nun , die mögliche Ursache von Aga durch DHT oder DHT-Metaboliten induziertes, accelerated hair follicle cell senescence, ist die ursache für AGA

man ist 20 hat aber in der kopfhaut bereits das alter eines 50 jährigen.

:lol:

Nein!

Dann müsste ja jeder 90-jährige mit Norwood 0 (und das ist gar nicht so selten!) die Kopfhaut eines Teenagers haben.

Kaum vorstellbar, wo doch die restliche Haut stark gealtert ist. Falten bis zum geht nicht mehr...

AGA entsteht durch Mastzellen!

Ohne Mastzellen keine AGA.

Das erklärt auch das typische AGA-Muster und ist wissenschaftlich erwiesen.

Im Kranz gibt es keine Rezeptoren für Mastzellen.

Deswegen bleibt der Kranz von AGA verschont.

Trotz hohem DHT.

Noch nicht ganz geklärt ist, warum diese Mastzellen überhaupt ausgeschüttet werden.

Das können ganz verschiedene Ursachen sein.

V.a. auch Infektionen. Was die starke AGA-Häufigkeit bei Covid erklären könnte.

Aber auch Allergien, Vitamin D-Mangel und ein Mangel an essentiellen Fettsäuren können die Mastzellen verrückt spielen lassen.

Wenn diese Mastzellen in der Kopfhaut degranulieren oder anderswo im Körper degranulieren und ihre Produkte dann über das Blut die Kopfhaut erreichen, passiert folgendes:

Der Androgen-Rezeptor (AR) wird hochreguliert und der Vitamin D-Rezeptor (VDR) runterreguliert. Das ist nicht nur ungünstig, sondern für das Haarwachstum schlicht eine Katastrophe. Denn ohne Vitamin D wächst kein einziges Haar. Menschen mit defekten VDR sind komplett glatt wie eine Bowlingkugel!

DHT-Hemmer helfen, weil sie die AR etwas runterregulieren. Dadurch steigen die VDR im Verhältnis zu den AR etwas an. Aber richtig dick wird das Haar erst durch die starke Zunahme der VDR. Und Vitamin D wird erst durch Magnesium aktiv. Fast jeder hat Vitamin D und/oder Magnesium-Mangel. DHT-Hemmer müssten in Kombination mit Vitamin D und Magnesium deutlich stärker wirken.

Auch Ket-Shampoo wirkt, weil es sowohl die AR runter, als auch die VDR hochreguliert.

Rizinusöl wirkt, weil es PGD2 blockt. Ein Abbauprodukt der Mastzellen.

Cetirizin wirkt, weil es Histamin-Rezeptoren blockiert, welche ebenso ein Abbauprodukt von Mastzellen sind.

Wäre nur DHT die Ursache der AGA, müsste jeder Mann AGA haben. Denn alle Männer haben DHT. Und die DHT-Hemmung funktioniert ja noch nicht mal... Kaum jemand wird durch DHT-Hemmer vom Glatzkopf zu einem Norwood 0. Das geht erst, wenn die Mastzellen weg sind.

Zusätzlich dazu, kommt zur AGA auch noch eine Arteriosklerose. Denn Männer mit AGA haben eine viel schlechtere Durchblutung in der Kopfhaut als Non-AGA-Männer. Und das nicht nur lokal in der Kopfhaut, sondern überall. Auch die Halsschlagader ist bei AGA verengt. Dazu gibt es Studien. AGA-Männer haben auch diverse Nährstoff-Mängel.

Nur ein leistungsstarkes Regimen, was AGA von allen Seiten angeht, ist stark genug, um die Haare wieder wachsen zu lassen. Wer glaubt, nur 2x täglich etwas Minox schmieren und einen Krümel Fin schlucken zu müssen, der irrt. So einfach ist AGA nämlich nicht heilbar! Kein Wunder, dass diese beiden Standard-Therapien

bei kaum jemanden wirken.

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [pilos](#) on Sun, 28 Dec 2025 17:41:56 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 28 Dezember 2025 13:11pilos schrieb am So., 28 Dezember 2025 12:04Sweety1988 schrieb am So., 28 Dezember 2025 11:03

Was ist denn nun , die mögliche Ursache von Aga durch DHT oder DHT-Metaboliten induziertes, accelerated hair follicle cell senescence, ist die ursache für AGA

man ist 20 hat aber in der kopfhaut bereits das alter eines 50 jährigen.

:lol:

Nein!

Dann müsste ja jeder 90-jährige mit Norwood 0 (und das ist gar nicht so selten!) die Kopfhaut eines Teenagers haben.

Kaum vorstellbar, wo doch die restliche Haut stark gealtert ist. Falten bis zum geht nicht mehr... haste mal wieder nix verstanden

x(

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 28 Dec 2025 18:18:59 GMT

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

pilos schrieb am So., 28 Dezember 2025 18:41Norwood-packt-das-an schrieb am So., 28 Dezember 2025 13:11pilos schrieb am So., 28 Dezember 2025 12:04Sweety1988 schrieb am So., 28 Dezember 2025 11:03

Was ist denn nun , die mögliche Ursache von Aga durch DHT oder DHT-Metaboliten induziertes, accelerated hair follicle cell senescence, ist die ursache für AGA

man ist 20 hat aber in der kopfhaut bereits das alter eines 50 jährigen.

:lol:

Nein!

Dann müsste ja jeder 90-jährige mit Norwood 0 (und das ist gar nicht so selten!) die Kopfhaut eines Teenagers haben.

Kaum vorstellbar, wo doch die restliche Haut stark gealtert ist. Falten bis zum geht nicht mehr... haste mal wieder nix verstanden

x(

Märchen..

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [Sebastian](#) on Sun, 28 Dec 2025 21:20:05 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 28 Dezember 2025 11:18 AGA hat viele Ursachen und nicht nur eine!

Was wir wissen ist, dass AGA:

- eine Durchblutungsstörung ist
 - Mastzellen mit PGD2 beinhaltet
 - Zu hohe AR und zu wenig VDR beinhaltet
 - Dazu kommen noch zahlreiche weitere Befunde wie zu hohes Aldosteron, Cholesterin, igM, TGF- β , Homocystein, zahlreiche Nährstoff-Mängel wie Eisen, B12, Folsäure, Vitamin D, oxidativer Stress...
- Bei AGA ist so ziemlich vieles aus dem Ruder.

Aber ich habe ehrlich gesagt keine Lust mehr, hier im Forum große Texte zu schreiben.

Denn 1) haben die Leute hier im Forum gar keine Lust die Ursache für AGA zu ermitteln, 2) fehlt vielen offenbar auch die Zeit und 3) fehlt den meisten auch jegliches medizinisches Vorwissen, um das alles verstehen zu können.

Es ist, als würde man Erstklässlern Algebra erklären.

Genau so sehe ich das auch.

Haarausfall kann sehr viele Ursachen haben das Problem ist meiner Meinung nach ob letztendlich einmal ausgefallene Haare überhaupt wieder nachwachsen können.

Ich hatte es so verstanden das zumindest beim erblichen Haarausfall eine Tonsur tatsächlich wieder zu waschen kann mit z.b Minoxidil und Finasterid aber wohl Geheimratsecken wohl angeblich nie mehr Zuwachsen können egal was man macht selbst mit Fin oder Minox nicht.

Für die Geheimratsecken bleibt dann meiner Meinung nach nur die Haartransplantation übrig

Das ist aber natürlich alles jetzt nur meine Meinung

Subject: Aw: PUFA-Mangel als Ursache der AGA: So unwahrscheinlich ist das gar nicht!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 Dec 2025 17:55:03 GMT

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

Zitat:Ich hatte es so verstanden das zumindest beim erblichen Haarausfall eine Tonsur tatsächlich wieder zu waschen kann mit z.b Minoxidil und Finasterid aber wohl Geheimratsecken wohl angeblich nie mehr Zuwachsen können egal was man macht selbst mit Fin oder Minox nicht.

Für die Geheimratsecken bleibt dann meiner Meinung nach nur die Haartransplantation übrig
Das stimmt nicht!

Ich hatte im Januar 2025 in den GHE kein einziges Haar mehr!

Nicht mal Flaum wuchs dort!

Und jetzt wachsen da dicke, fette Terminalhaare,
die mittlerweile 5 cm groß und pigmentiert sind.

Im Gegenteil, in der Tonsur habe ich viel größere
Haar-Probleme als in den GHE.

Zwar wachsen in der Tonsur auch wieder jede Menge
Terminalaare (nachdem dort Jahre lang nichts als
blanke Haut war!), aber die Dichte ich nicht so groß
wie in den GHE.

Also bei mir ist eindeutig die Tonsur das größere Problem.

Nicht die GHE.

Es kann 2-3 Jahre dauern, bis alle Haare nachgewachsen sind.

Jetzt nach 1 Jahr habe ich zumindest 70% meiner
Haare wieder.

Ca. 30% fehlen noch.
