

---

Subject: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 07 Apr 2026 11:41:00 GMT

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

---

Ich habe bei reddit und HLT recherchiert und ich fand erstaunlich viele Berichte darüber, dass Minoxidil einschlägt wie eine Bombe (extrem dichtes Haar schon nach wenigen Wochen) - wenn nur Koffein strikt gemieden wird.

Die User schrieben: Sobald sie Minox mit Koffein kombinierten, wirkt es nicht mehr.

Zusätzlich existieren auch viele Erfahrungsberichte darüber, dass Koffeinabstinenz alleine, also ohne Minox, bereits Neuwuchs bringt. Wenn auch nicht ganz so stark wie in Kombi mit Minox.

Koffeinabstinenz alleine: +

Koffeinabstinenz plus Minox: +++

Minox + Koffein: - (keine oder kaum Wirkung)

Adenosin ist wichtig für Durchblutung. Es macht Vasodilation und schaltet sich auch insbesondere dann ein, wenn ein Sauerstoffmangel vorliegt.

Der ist bei AGA der Fall. Da stellt sich natürlich die Frage: Wenn doch Hypoxie in der AGA-Kopfhaut existiert: Warum wird dann nicht ausreichend Adenosin gebildet und wirkt an den Rezeptoren? Dann gäbe es diese Hypoxie gar nicht.

Der Grund liegt auf der Hand: Koffein blockiert Adenosin.

Der Effekt soll nach einer Tasse noch bis zu einer Woche anhalten.

AGA ist auch mit koronarer Herzkrankheit verbunden.

Die ist ebenso durch Adenosin-Mangel bedingt.

Adenosin ist ein Schlüsselregulator der Herzdurchblutung:

erweitert die Koronararterien (Vasodilatation)

wird bei Sauerstoffmangel (Ischämie) freigesetzt

verbessert kurzfristig die Durchblutung des Herzmuskels

wirkt über Adenosin-Rezeptoren (A2A, A2B)

? Man kann es sich als eine Art „Notfall-Signalstoff“ vorstellen, der bei Belastung mehr Blut ins Herz bringt.

In dieser Studie steht, dass Minoxidil über Adenosin wirkt und eine Blockierung der Adenosin-Rezeptoren Minoxidil wirkungslos macht. Und genau das bestätigen auch alle Erfahrungsberichte:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11886528/>

A2B - Adenosinrezeptoren verhindern Insulinresistenz, indem sie die Entzündung des Fettgewebes durch Aufrechterhaltung der alternativen Makrophagenaktivierung hemmen:

<https://diabetesjournals.org/diabetes/ar...ulin-Resistance>

Rolle von Adenosin in der Fettgewebsdurchblutung:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7293798/>

Rolle der Adenosinrezeptoren bei der Adipozyten-Makrophagen-Interaktion während der Adipositas:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28604342/>

Adenosin aktiviert thermogene Adipozyten:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4650567/>

Gegensätzliche Wirkungen der Adenosinrezeptoren A1 und A2b auf die Adipogenese.

A1 fördert die Adipogenese. Genau dieser Adenosin-Rezeptor wird auch durch Minox aktiviert. Solange kein Koffein konsumiert wird - versteht sich.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21730968/>

Adenosin soll sogar anti-androgen wirken. Und es sieht so aus, als wenn reines Adenosin noch stärker wirkt als Minoxidil. Evtl. lässt sich auch beides kombinieren. So weit bin ich mit meiner Recherche aber noch nicht:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38928239/>

Des Weiteren soll auch chronischer Stress + Entzündungen das Adenosin im Körper hemmen. Hier die KI dazu:

Adenosin ist ein körpereigener Botenstoff, der u. a. Müdigkeit, Entspannung und Gefäßweite reguliert. Wenn seine Wirkung gestört ist (ähnlich wie bei Koffein, das die Rezeptoren blockiert), kann das verschiedene Ursachen haben. Man kann das grob in Rezeptor-Probleme, Signalstörungen und Stoffwechsel-Effekte einteilen:

? 1. Probleme mit den Adenosin-Rezeptoren

Adenosin wirkt nur, wenn es an seine Rezeptoren (v. a. A1 und A2A) binden kann.

Downregulation (zu wenige Rezeptoren)

-> z. B. durch chronische Überstimulation (nicht nur Koffein, auch Stress)

Veränderte Rezeptorstruktur (Genetik)

-> Manche Menschen reagieren grundsätzlich schwächer auf Adenosin

Desensibilisierung

-> Rezeptoren „gewöhnen“ sich und reagieren weniger

? 2. Chronischer Stress & hohe Aktivierung

Dauerhaft erhöhtes Cortisol und Adrenalin können die Wirkung von Adenosin überlagern

Der Körper bleibt in einem „Wach-/Alarmmodus“

-> Müdigkeitssignale kommen nicht mehr richtig durch

? 3. Entzündungen im Körper oder Gehirn

Chronische Entzündung verändert die Signalübertragung im Gehirn

Adenosin wirkt eigentlich entzündungshemmend – bei Dysbalance funktioniert das schlechter

Beispiele:

stille Entzündungen (Ernährung, Darmprobleme)

neuroinflammatorische Prozesse

? 4. Störungen im Energiestoffwechsel (ATP-System)

Adenosin entsteht aus ATP (Energie-Molekül).

Mitochondriale Dysfunktion

-> weniger saubere ATP-/Adenosin-Dynamik

Energiemangel auf Zellebene

-> paradox: entweder zu wenig oder dysreguliertes Adenosin-Signal

? 5. Schlafmangel & gestörter Schlafrhythmus

Adenosin baut sich tagsüber auf und sorgt abends für Müdigkeit

Bei chronischem Schlafmangel:

System wird „überfahren“

Rezeptoren reagieren weniger sensibel

? 6. Medikamente (neben Koffein)

Einige Substanzen beeinflussen das Adenosin-System indirekt:

bestimmte Stimulanzien (z. B. ADHS-Medikamente)

manche Antidepressiva

Theophyllin (Asthma-Medikament, ähnlich wie Koffein)

? 7. Alkohol

Kurzfristig erhöht Alkohol Adenosin -> macht müde

Langfristig kann er:

Rezeptoren verändern

den natürlichen Rhythmus stören

? 8. Dopamin-Überaktivität

Adenosin und Dopamin wirken gegensätzlich (v. a. im Belohnungssystem)

Viel Dopamin (z. B. durch:

Social Media

Gaming

ständige Reize)

-> kann Adenosin „überstimmen“

? 9. Alter & neurologische Veränderungen

Mit dem Alter verändert sich die Rezeptordichte

Bei bestimmten neurologischen Erkrankungen ist das Adenosin-System beteiligt

? Kurz gesagt:

Adenosin wirkt schlechter, wenn:

Rezeptoren blockiert, reduziert oder abgestumpft sind

der Körper im Dauer-Stressmodus läuft

Entzündung oder Energiestörungen vorliegen

Schlafrhythmus zerstört ist

andere Neurotransmitter (v. a. Dopamin) dominieren

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 08 Apr 2026 10:43:30 GMT

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

---

Trinke keinen Koffein. Indigene schon.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 08 Apr 2026 12:24:46 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Mi., 08 April 2026 12:43Trinke keinen Koffein. Indigene schon.

Sicher dass du nicht doch Koffein trinkst?

Der ist auch in Tee, Energy Drinks und Cola enthalten.

Und selbst wer kein Koffein trinkt,  
kann bekommen.

Weil Stress und erhöhtes Cortisol auch  
ohne Koffein entstehen können.

Nämlich durch mentalen Stress.

Das ZDG hat bei Schulmedizin-Anhängern  
einen schlechten Ruf.

Aber sie berufen sich auf eine große Studie  
der Uni Zürich. Und dort hat  
Koffein Abstinenz alleine, also ohne Minox  
bereits zu Neuwuchs geführt.

Mit Minox wären die Erfolge noch viel größer.

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

Ich verwende seit 15 Monaten orales Minox.

Und habe immer noch eine krasse Tonsur.

Ich trinke jeden Tag Kaffee.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 08 Apr 2026 20:51:38 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 08 April 2026 14:24Knorkell schrieb am Mi., 08 April 2026  
12:43Trinke keinen Koffein. Indigene schon.

Sicher dass du nicht doch Koffein trinkst?

Der ist auch in Tee, Energy Drinks und Cola enthalten.

Und selbst wer kein Koffein trinkt,  
kann bekommen.

Weil Stress und erhöhtes Cortisol auch

ohne Koffein entstehen können.  
Nämlich durch mentalen Stress.

Das ZDG hat bei Schulmedizin-Anhängern  
einen schlechten Ruf.  
Aber sie berufen sich auf eine große Studie  
der Uni Zürich. Und dort hat  
Koffein Abstinenz alleine, also ohne Minox  
bereits zu Neuwuchs geführt.  
Mit Minox wären die Erfolge noch viel größer.

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

Ich verwende seit 15 Monaten orales Minox.  
Und habe immer noch eine krasse Tonsur.  
Ich trinke jeden Tag Kaffee.

Problematische Studie. Es wird schonmal gleich zu Beginn nicht definiert wo der Unterschied  
zwischen "gelegentlich" und "selten" liegen soll. Wäre bei mir durchgefallen.

Ein Signifikanzniveau wird gar nicht erst angegeben.

Es wird nach der Devise post hoc ergo propter hoc einfach eine historische Kausalität unterstellt,  
die aber nicht nachgewiesen wird.

Das Ater beispielsweise wird nicht differenziert kontrolliert.

Wenn ich das richtig sehe wird überhaupt nichts anderes kontrolliert. Alter, Herkunft,  
Vorbelastung, Stress, Ernährung, Krankheiten, Medikamente. Es wird gezielt nach einer  
Korrelation zwischen AGA und Koffein als Einzigem Merkmal gesucht. Hierbei wird wie eingangs  
erwähnt nicht abgrenzbar nach Mengen, Häufigkeit des Konsums, gefragt und kein Recall Bias  
berücksichtigt.

In dieser zweiten Phase sehe ich keine Doppelverblindung, es wird keine Randomisierung  
erwähnt, Placebokontrollen gab es wohl auch Keine.

Dazu sind die Vergleichsgruppen völlig unverhältnismäßig gewichtet. 280 vs. 40 Personen  
:frage:

Die Ergebnisse sind auch nicht skaliert sondern Subjektiv: "Es ließ sich Haarwachstum  
feststellen." Hmja ok?

Außerdem bezieht sich die zentrale These doch gar nicht auf Adenosin, sondern auf  
irgenwelche flüchtigen Stoffe die in keinem plausiblen Zusammenhang zu den völlig  
subjektiven bzw. fragwürdigen Ergebnissen stehen.

Ich hätte mir die Mühe sparen sollen. Das Ding ist eine Selbstveröffentlichung und hat  
nicht mal eine DOI. x(

Von oben bis unten wertlos. Sorry. Ich mache das nicht mit Absicht.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 08 Apr 2026 20:57:13 GMT

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

---

Unterstellst du ernsthaft, dass hier irgendjemandem nicht bewusst wäre, dass in Tee, Cola und ENERGY Drinks Koffein enthalten ist?

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 09 Apr 2026 06:09:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Außerdem bezieht sich die zentrale These doch gar nicht auf Adenosin, sondern auf irgenwelche flüchtigen Stoffe die in keinem plausiblen Zusammenhang zu den völlig subjektiven bzw. fragwürdigen Ergebnissen stehen.

Natürlich geht es um Adenosin.

Denn Kaffee enthält viel Koffein.

Und Koffein ist ein Adenosin-Antagonist.

Die Autoren der Studie vermuten, dass flüchtige Stoffe im Kaffee für den Haarverlust verantwortlich sein könnten.

Das ist aber nur eine Vermutung. Es gibt dazu keinerlei Beweise.

Die Studie wurde auch nicht mit entkoffeinierten Kaffee durchgeführt, sondern nur mit normalen Kaffee.

Von daher kann man gar nicht wissen, ob es am Koffein liegt oder an anderen Stoffen im Kaffee.

Aber sehr wahrscheinlich liegt es NUR am Koffein!

Denn:

Bei reddit finde ich zahlreiche (!) Erfolgsberichte über User, die von normalen auf entkoffeinierten Kaffee umgestiegen sind.

Und alle berichten von einem sehr schnellen HA-Stopp!

Das sind keine Einzelfall-Berichte, sondern sehr, sehr viele!

Außerdem gibt es in der Studie der Uni Zürich in der Studie (als PDF) auch Vorher-Nachher-Fotos.

Und da sieht man eindeutig Neuwuchs.

Minox wirkt über eine Erhöhung von Adenosin.

Da stellt sich natürlich die Frage, welche Rolle Adenosin überhaupt beim Haarwuchs spielt.

Offenbar eine extrem große.

Denn Adenosin ist quasi das "hauseigene" Minoxidil, welches der Körper selbst herstellt.

Solange nicht Koffein ins Spiel kommt und dieses blockiert.

Adenosin wirkt genau wie Minoxidil:

Gefäßerweiterung, Bildung neuer Gefäße über VEGF und es hemmt sogar die Androgenwirkung

am Haarfollikel, genau wie Minoxidil.  
Es gibt auch bereits Studien über Adenosin gegen AGA.  
Und da hat es sogar etwas besser gewirkt als Minoxidil.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Halbjunger Gott](#) on Thu, 09 Apr 2026 08:37:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich als bislang stiller Mitleser fühle mich nun dazu berufen, in das Geschehen hier eingreifen.

Im Grunde ist das richtig, was hier gesagt wird, nur halt doch nicht ganz.

Setzt bei den Stressoren an, nicht beim Kaffee. Denn Kaffee kann sehr wohltuend wirken und euch sehr dabei helfen, müheloser durch den Tag zu kommen. Verzichtet ihr nun auf den Kaffee, stresst ihr euch noch mehr, weil ihr nun vermehrt körpereigene Stresshormone ballern müsst, um durch den Tag zu kommen. Und auch der Gedanke, Lust auf einen Kaffee zu haben, auf diesen jedoch verzichten zu müssen, um vermeintlich den Haaren zu dienen ist wirklich ein Martyrium, das die Welt nicht braucht.

Ich bin im Gesundheitswesen tätig und habe schon mit tausenden Patienten gearbeitet. Einer meiner ersten Fragen an die Patienten lautet, ob jede Nacht tief und lang geschlafen wird wie ein Engel. Ich frage das extra so blöd, um möglichst entrüstete Gesichtsausdrücke zu ernten.

Denn ungelogen geschätzte 90% aller Menschen (vor allem Männer) schlafen unter aller Sau. Getrieben von Lügen wie als Erwachsener brauche man weniger Schlaf und das Leben sei ja eh kein Ponyhof, dass man im Sarg noch genug schlafen kann, und schaffe schaffe Häusle baue, Smartphone (der Killer schlechthin) und so weiter.....machen sich diese Menschen schon in grundsätzlichen Dinge komplett kaputt.

Und das zieht sich durch das gesamte Leben. Sie haben Verspannungen, fühlen sich genervt und gestresst, sehen scheiße aus. Doch sind sich diese Menschen dessen gar nicht wirklich bewusst! Also dass da die Haare ausfallen, liegt doch irgendwo auf der Hand.

Ich vermute, die vermeintliche AGA ist sehr oft verhaltensbedingt. Wie auch schlechter werdende Augen und Ohren und Zähne und Zahnfleisch und Haut und überhaupt alles darauf zurückzuführen ist. Selber am eigenen Leib erlebt, im Gespräch mit Patienten auch bei anderen zweifelsfrei festgestellt. Der Körper kann schlichtweg nicht mehr anders, als zu verkümmern. Auch graue Haare gehen darauf zurück. Und vieles mehr bis hin zu tödlichsten Krankheiten.

Manchmal kommt da einer morgens, mit Schweißperlen auf den Geheimratsecken, ein verdruckter Blick, Tränensäcke, eingefallene Gesichtszüge, fahl. Der guckt genauso aus der Wäsche wie er drauf ist. Wahrscheinlich muss er mehrmals nachts raus zum Pinkeln, was auch zu 100% stressbedingt ist, sofern kein organischer Befund vorliegt, was sehr oft so ist. Also nix da Prostata drückt und so eine Scheiße. Lasst euch nicht verarschen und vor allem verarscht euch nicht selbst. Einer meinte mal, dies sei bei Männer normal. Unglaublich. Denen fehlt

einfach die Demut, sich mal richtig fallen zu lassen. Und schon merkt man von der Blase im Schlaf erst was, kurz bevor sie platzt.

Achtet auf euer Wohlfühl. Könnt ihr auch mal zehn Minuten irgendwo sitzen, ohne dass ihr müde werdet? Das ist ein gutes Zeichen. Wer gut ausgeschlafen hat, der wird nie müde am Tag. Da kann er einen ganzen Schweinbraten zum Mittag runterwürgen, er wird nicht müde. Wie ist das bei euch? Denn alle, die sich damit brüsten, auf den Schlaf scheißen zu können, müssen den ganzen in Bewegung bleiben und hundert Kaffee und hundert Zigaretten konsumieren.

Jetzt fällt mir gerade nichts mehr, obwohl ich weiß, noch viel mehr schreiben zu können. Später vielleicht!

Axel

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 09 Apr 2026 16:19:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mehr als genug Schlaf.  
Daran liegt es nicht.  
Es liegt am Koffein.  
Ohne Adenosin können die Haare nicht richtig wachsen.  
Zumindest nicht bei Männern.  
Frauen haben mehr Freiheiten.  
Die können Koffein trinken bis zum umfallen  
und haben dennoch unsterbliches Haar.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 09 Apr 2026 21:51:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 09 April 2026 08:09Zitat:Außerdem bezieht sich die zentrale These doch gar nicht auf Adenosin, sondern auf irgenwelche flüchtigen Stoffe die in keinem plausiblen Zusammenhang zu den völlig subjektiven bzw. fragwürdigen Ergebnissen stehen.

Natürlich geht es um Adenosin.  
Denn Kaffee enthält viel Koffein.  
Und Koffein ist ein Adenosin-Antagonist.  
Es ist nicht einmal die Rede von Adenosin.  
Sie legen sich generell nicht wirklich fest was genau an Kaffee Haarausfall fördern soll. Sie machen sogar aromatische Stoffe die lediglich über die Atemwege eingenommen werden

mitverantwortlich.

Dann werden oral mehrere Stoffe beschrieben die (angeblich) DNA-schädigend und neurotoxisch sind, wofür kein Beweis erbracht wird. Vermulich basierend auf "Studien" die genauso wissenschaftlich sind wie diese hier.

Der zentrale Mechanismus für die Schädigung von Follikeln wird bei sich AUF der Kopfhaut ablagernden Stoffen gesucht, welche durch eine lange Kontaktzeit zu irgendeiner nicht näher beschriebenen Schädigung führen sollen.

Ich will nicht sagen, dass es dir wirklich helfen würde die Studie zu lesen, da dir eindeutig die Ausbildung fehlt um sie einzuordnen, aber...lies' sie trotzdem. Das mit dem Adenosin dichtetst du dir selbst dazu.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 09 April 2026 08:09

Die Autoren der Studie vermuten

Es gibt nur einen Autor.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 09 April 2026 08:09

, dass flüchtige Stoffe

im Kaffee für den Haarverlust verantwortlich sein könnten.

Das ist aber nur eine Vermutung. Es gibt dazu keinerlei Beweise.

Die Studie wurde auch nicht mit entkoffeinierten Kaffee durchgeführt, sondern nur mit normalen Kaffee.

Von daher kann man gar nicht wissen, ob es am Koffein liegt oder an anderen Stoffen im Kaffee.

Aber sehr wahrscheinlich liegt es NUR am Koffein!

Also sehe ich das richtig. Diese völlig wertlose Studie spinnst du jetzt einfach mal in deinem Sinne weiter?

Halten wir mal fest. Unabhängig von der Qualität der Studie. Du ziehst sie einfach heran um ein Argument zu stützen, welches sie nicht stützt. So fertig muss man echt erstmal sein.

Verweis' bitte nie mehr auf eine Studie. Egal ob sie gut oder schlecht ist. Du lügst einfach über ihren Inhalt.

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 09 April 2026 08:09

Denn:

Bei reddit finde ich zahlreiche (!) Erfolgsberichte über User, die von normalen auf entkoffeinierten Kaffee umgestiegen sind.

Und alle berichten von einem sehr schnellen HA-Stopp!

Das sind keine Einzelfall-Berichte, sondern sehr, sehr viele!

Sehr sehr viele, nicht empirisch methodisch erfasste Einzelberichte von anonymen Usern, ohne Bildernachweise. Welche im Übrigen auch nichts wert wären wenn sie einfach so auf Reddit gestellt werden.

Im Übrigen haben irgendweche Redditberichte nichts mit dieser Studie zu tun. Warum verweist du überhaupt auf Studien die du weder gelesen, noch verstanden und deren Inhalt dir ohnehin egal ist, wenn es auch Erfahrungsberichte tun? Einfach mal von allen Seiten schießen um Falschinformationen zu verbreiten? Gießkannenprinzip?

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 09 April 2026 08:09

Außerdem gibt es in der Studie der Uni Zürich in der Studie (als PDF) auch Vorher-Nachher-Fotos.

Und da sieht man eindeutig Neuwuchs.

Man sieht einen Fotovergleich von was auch immer. :lol:  
Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 09 April 2026 08:09  
Minox wirkt über eine Erhöhung von Adenosin.  
Da stellt sich natürlich die Frage, welche Rolle Adenosin  
überhaupt beim Haarwuchs spielt.  
Offenbar eine extrem große.  
Laut einer In-Vitro Studie...

Denn Adenosin ist quasi das "hauseigene" Minoxidil, welches  
der Körper selbst herstellt.

Solange nicht Koffein ins Spiel kommt und dieses blockiert.

Adenosin wirkt genau wie Minoxidil:

Gefäßerweiterung, Bildung neuer Gefäße über VEGF

und es hemmt sogar die Androgenwirkung

am Haarfollikel, genau wie Minoxidil.

Es gibt auch bereits Studien über Adenosin gegen AGA.

Und da hat es sogar etwas besser gewirkt als Minoxidil.

[/quote]

10.1046/j.0022-202x.2001.01570.x Diese?

Sieht eher aus als würde Minox über Adenosinrezeptoren wirken, als Adenosin selbst.

In Vitro jedenfalls... x(

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 09 Apr 2026 21:58:53 GMT

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

---

Halbjunger Gott schrieb am Thu, 09 April 2026 10:37\*Impuls\*

Danke für diesen Impuls.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 10 Apr 2026 07:45:12 GMT

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

Du solltest diese Kaffee-Studie nicht zu sehr  
auf die Goldwaage legen!

Der Autor der Studie weiß selbst nicht, was genau

am Kaffee schädlich sein soll. Das ist nun mal FAKT!

Und solange er es selbst nicht weiß, kann es genauso gut  
Koffein sein.

Natürlich können es auch andere Stoffe im Kaffee sein.

Das wäre aber äußerst unwahrscheinlich.

Denn zahlreiche User berichten, dass sie von Koffeinabstinenz,  
also auch entkoff. Kaffee den HA stoppen konnten.

Und viele berichten zudem, dass erst durch das Weglassen von Koffein Minox zu wirken begann.

Zitat:Sieht eher aus als würde Minox über Adenosinrezeptoren wirken, als Adenosin selbst. Minox erhöht Adenosin.

Das ist der Wirkmechanismus.

Man kann auch sagen: Minox wirkt nur wegen dem Adenosin.

Da stellt sich natürlich die Frage, warum man dann nicht gleich Adenosin verwendet.

Und genau das wurde auch getan.

In einer Studie hat 0,75% topisches Adenosin sogar noch etwas besser gewirkt als 5% Minox.

Der Adenosin-Komplex führte sogar zu doppelt so dicken Haaren als 5% Minox:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38928239/>

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 10 Apr 2026 16:37:48 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 09:45 Du solltest diese Kaffee-Studie nicht zu sehr

auf die Goldwaage legen!

Ich habe dir ja auch lang' und breit erklärt warum ich diese Studie nicht auf die Goldwaage lege. Du hast sie ungelesen und unverstanden als Argument herangezogen. Ich habe dir erklärt warum sie deine Argumentation nicht stützt.

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 09:45

Der Autor der Studie weiß selbst nicht, was genau am Kaffee schädlich sein soll. Das ist nun mal FAKT!

Und solange er es selbst nicht weiß, kann es genauso gut Koffein sein.

:frage:

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 09:45

Natürlich können es auch andere Stoffe im Kaffee sein.

Das wäre aber äußerst unwahrscheinlich.

1. Warum ist das unwahrscheinlich? 2. Auf welcher Basis konstruierst du dir da überhaupt irgendeinen Zusammenhang zusammen?

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 09:45

Denn zahlreiche User berichten, dass sie von Koffeinabstinenz, also auch entkoff. Kaffee den HA stoppen konnten.

Wer berichtet das und wo ist das alles quantitativ erfasst? x(

Nicht quantifizierbare Erfahrungsberichte sind aus guten Gründen kein Werkzeug der Forschung.

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 09:45

Zitat:Sieht eher aus als würde Minox über Adenosinrezeptoren wirken, als Adenosin selbst.

Minox erhöht Adenosin.

Das ist der Wirkmechanismus.

Man kann auch sagen: Minox wirkt nur wegen dem Adenosin.

Keine von dir genannte Studie stützt diese Aussage. Du sagst das einfach so.

Da stellt sich natürlich die Frage, warum man dann nicht gleich Adenosin verwendet.

Und genau das wurde auch getan.

In einer Studie hat 0,75% topisches Adenosin sogar noch etwas besser gewirkt als 5% Minox.

Der Adenosin-Komplex führte sogar zu doppelt so dicken Haaren als 5% Minox:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38928239/>

[/quote]

Die Studie ist trotz einiger Mängel schon besser. Dauer ist aber zu kurz, Effekte auch nicht der Reißer und sie wurde von einem Kosmetikunternehmen finanziert.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 10 Apr 2026 16:55:32 GMT

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

---

Und was wäre nun deine Konsequenz aus der aktuellen Studienlage?

Koffein Abstinenz nicht zu testen, nur weil es dazu nicht so viele Studien zu gibt wie bei Fin und Minox?

Wir sollten froh sein dass es überhaupt Studien dazu gibt.

Statt das alles nur schlecht zu reden.

Wie das ZDG bereits empfiehlt:

Jeder dem seine Haare wichtig sind, sollte unverzüglich auf Koffein verzichten!

Jeder kann doch diese "Studie" an sich selbst durchführen.

Da kannst du 100 Jahre warten, bis die Studienlage aussagekräftiger wird.

Koffein verzicht ist eine Maßnahme, die sofort umgesetzt werden kann und keinen Cent kostet.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 10 Apr 2026 19:42:09 GMT

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

---

Aber gibt es nicht haarwässer mit adenosin? Gewirkt haben die doch auch bei keinem oder?

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 10 Apr 2026 20:45:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Fr., 10 April 2026 21:42Aber gibt es nicht haarwässer mit adenosin?  
Gewirkt haben die doch auch bei keinem oder?  
In Studien hat es gut gewirkt.  
Pures Adenosin ist aber nur ein Weg.  
Man kann auch Minox verwenden. Das erhöht auch  
das Adenosin.  
Oder Knoblauch- oder Zwiebelsaft.  
Beide hemmen das Enzym, welches Adenosin abbaut.  
Folglich bleibt es länger aktiv.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [loop2](#) on Wed, 15 Apr 2026 09:24:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

abgesehen vom adenosin, orale koffein einnahme erhöht den cortisol spiegel und verengt  
blutgefäße => beides ist für den haarwuchs sicher nicht förderlich

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 15 Apr 2026 10:40:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

loop2 schrieb am Mi., 15 April 2026 11:24abgesehen vom adenosin, orale koffein einnahme  
erhöht den cortisol spiegel und verengt blutgefäße => beides ist für den haarwuchs sicher  
nicht förderlich  
Genau!  
Was viele gar nicht wissen:  
Männer mit AGA haben tatsächlich höhere  
Cortisolspiegel als Männer ohne AGA!

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 15 Apr 2026 11:05:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja wo bekommt man das Zeug denn her um es topisch zu verwenden?

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 15 Apr 2026 17:01:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Mi., 15 April 2026 13:05Ja wo bekommt man das Zeug denn her um es topisch zu verwenden?  
Chemiefachhandel.  
Da gibt es reines Adenosin-Pulver.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 15 Apr 2026 18:15:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 18:55Und was wäre nun deine Konsequenz

aus der aktuellen Studienlage?

Koffein Abstinenz nicht zu testen,

nur weil es dazu nicht so viele Studien zu gibt wie bei Fin und Minox?

Teste doch was du willst. Die Studienlage stützt nur deine Behauptung nicht. Sie bestätigen nicht mal deine Aussagen über die Studien selbst.

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 18:55

Wir sollten froh sein dass es überhaupt Studien dazu gibt.

Statt das alles nur schlecht zu reden.

Ich arbeite in der Forschung und freue mich absolut NICHT über miese Studien die meine Zeit fressen und z.T. gefördert werden.

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 18:55

Wie das ZDG bereits empfiehlt:

Jeder dem seine Haare wichtig sind, sollte unverzüglich auf Koffein verzichten!

Das ZDG ist eine Website von Nicht-Wissenschaftlern, die sich selektiv und in verfälschender Weise auf Studien die nichts taugen und Erfahrungsberichte stützen. Das sind Leute wie du.

Wen kümmert also was das "ZDG" empfiehlt?

Die Empfehlung auf Koffein zu verzichten resultiert auf der Studie die ich hier gerade besprochen habe.

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 18:55

Jeder kann doch diese "Studie" an sich selbst durchführen.

Das ist dann keine Studie sondern ein Experiment.

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 10 April 2026 18:55

Da kannst du 100 Jahre warten, bis die Studienlage aussagekräftiger wird.

Koffein Verzicht ist eine Maßnahme, die sofort umgesetzt werden kann und keinen Cent kostet.

Joa, mach' eben. Nur erzähl' den Leuten nicht, dass die Studienlage da irgendwas untermauert. Die Studienlage ist Moppelkotze.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 16 Apr 2026 07:36:40 GMT

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

---

Du solltest bezüglich Studien nicht all zu anspruchsvoll sein, sondern stattdessen dankbar dafür sein, dass wir überhaupt Studien haben. Noch dazu an Menschen. Was bei AGA eine Seltenheit ist.

Und selbst wenn es eine Tier-Studie wäre, sollte das als Indiz ausreichen, um Koffein zu verbannen.

Oder willst du dich etwa zu 100% nur auf die Standard-Medis verlassen? So gut wirken die nun wirklich nicht...

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 17 Apr 2026 17:36:32 GMT

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

---

Ich führe Studien durch, kodiere und transkribiere sie du Träne. Ich muss anspruchsvoll sein und wieso sollte ich froh um irgendeinen Schmutz sein der das Papier nicht wert ist auf dem er gedruckt wurde und die Forschung zu einem Thema entweder in eine Sackgasse führt oder zu völlig falschen Schlussfolgerungen, die dann von irgendwelchen Yogis von ZdG auf die Bevölkerung losgelassen werden? :lol:  
Schlechte Studien sind irreführend und machen Arbeit. Wie z.B. die Arbeit die ich mir hier gerade mache und alles was du dazu sagst ist: "Ist doch egal". x(

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 17 Apr 2026 21:38:16 GMT

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

---

Weil deine Kritik sinnlos ist.  
Wir können die Studie ja nicht ändern.  
Wir haben nur 2 Möglichkeiten:

- 1) Studie ignorieren und alles bleibt wie es ist
- 2) Studie ernst nehmen. Koffein absetzen.  
Und mit etwas Glück => mehr Haare haben.

Welche der beiden Methoden ziehst du vor?  
Offenbar lieber die erste.  
Lieber den Kopf in den Sand stecken... :thumbdown:

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 18 Apr 2026 11:58:32 GMT

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

---

Wenn eine Studie wertlos ist, sehe ich mir an warum sie wertlos ist und dann entscheide ich bzw. das Institut oder die Uni ob man Gelder für eine aussagekräftigere Studie beantragt oder eben nicht und die Studie ignoriert.

Aus einer wertlosen, tendenziösen Studie die Schlussfolgerungen zu ziehen die sie suggeriert ist vollkommen schizopren.

Ich kann eine insignifikante und irrelevante Studie nicht ernst nehmen. Genau deswegen führen wir Studien durch und blasen nicht einfach irgendwelche Annahmen in die Welt.

Keine Studie hält dich davon ab dir Koffein über die Birne zu kippen oder für den Rest deines Lebens darauf zu verzichten. Mein Punkt, und das haben hier alle außer dir verstanden, ist, dass du eine wertlose Studie als Argument für deine These ins Feld führst, dann darauf hinweist, dass man diese Studie nicht so ernst nehmen sollte um dann zu dem Schluss zu kommen, dass selbst wenn sie wertlos ist wir doch "dankbar" sein sollten, dass es sie gibt und ihre nicht validen Resultate ernst nehmen sollten.

Du bist wie ein Säugling der völlig hilflos auf jeden Reiz reagiert den man ihm hinwirft.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 18 Apr 2026 13:15:02 GMT

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

---

Ich finde dein Verhalten ziemlich idiotisch.

Nur weil die Studie noch besser sein könnte und sie nicht deinen Qualitätsstandards entspricht, ist das noch lange kein Grund, sie zu ignorieren.

Die Studie ist ja auch nicht das einzige Indiz.

Darüber hinaus haben wir haufenweise Erfahrungsberichte, die das selbe berichten:

Koffein-Stopp => Haare wachsen wieder.

Gerade die Kombi einer Studie + Erfahrungsberichte reicht völlig aus, um das ganze einfach mal auszuprobieren.

Stell dir nur vor, du würdest es ausprobieren und es funktioniert.

Dann würdest du sagen: Gut dass ich es ausprobiert habe.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 19 Apr 2026 17:03:44 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 18 April 2026 15:15Ich finde dein Verhalten ziemlich

idiotisch.

Nur weil die Studie noch besser sein könnte und sie nicht deinen Qualitätsstandards entspricht, ist das noch lange kein Grund, sie zu ignorieren.

Diese "Qualitätsstandards" nennt man "Gütekriterien

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 18 April 2026 15:15

Die Studie ist ja auch nicht das einzige Indiz.

Darüber hinaus haben wir haufenweise Erfahrungsberichte, die das selbe berichten:

Koffein-Stopp => Haare wachsen wieder.

Stimmt. Wozu überhaupt noch Studien durchführen wenn es doch Erfahrungsberichte von anonymen Usern wie dir im Internet gibt?

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 18 April 2026 15:15

Gerade die Kombi einer Studie + Erfahrungsberichte

reicht völlig aus, um das ganze einfach mal auszuprobieren.

Dann mach' das.

Weißt du wie man das nennt wenn Erfahrungsberichte z.B. in Form von standardisierten, objektiv nachvollziehbaren, reliablen und validen Fragebögen quantitativ erhebt? Studie!

Ohne diese sog. "Gütekriterien" ist das alles subjektiv und nicht verwertbar. I.d.R. gibt es ja nicht mal Bilder. Es geht darum was du hier als Argument heranziehst und sogar als Argument führst wenn du selbst sagst, dass man es nicht ernst nehmen sollte.

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 18 April 2026 15:15

Stell dir nur vor, du würdest es ausprobieren und es funktioniert.

Dann würdest du sagen: Gut dass ich es ausprobiert habe.

Das ist nicht der Punkt.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Apr 2026 18:55:13 GMT

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

---

Doch das ist der Punkt.

Du solltest dir wegen Qualitätsmängel nicht all zu viel Sorgen machen.

Sterben die Leute denn, wenn sie mal eine Zeit lang auf Koffein verzichten?

Ich glaube nicht.

Zur Corona-Zeit gab es noch nicht mal Langzeit-Studien und trotzdem hat man den Dreck einfach verimpft.

Und die Leute haben sich das gefallen lassen.

Und du machst dir Sorgen, dass eine Koffeinabstinenz-Studie nicht ganz qualitativ ist.

Das ist lächerlich.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Halbjunger Gott](#) on Mon, 20 Apr 2026 07:29:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 09 April 2026 18:19Ich habe mehr als genug Schlaf.  
Daran liegt es nicht.  
Es liegt am Koffein.  
Ohne Adenosin können die Haare nicht richtig wachsen.  
Zumindest nicht bei Männern.  
Frauen haben mehr Freiheiten.  
Die können Koffein trinken bis zum umfallen  
und haben dennoch unsterbliches Haar.  
Ich trinke täglich mehrere Tassen Kaffee, und zwar wegen der Wirkung, nicht wegen des  
Geschmacks, und habe mit fast 50 volleres Haar als viele Frauen, die halb so alt sind.

Die erhöhten Cortisolspiegel sind verhaltensbedingt. Männer sind überwiegend zu blöd  
für ein richtiges Verhalten, die sind komplett aus dem Ruder und denken, dies sei normal.

Aber verzichte du nur auf deinen Kaffee und quäle dich damit zusätzlich noch, dann hast du  
nur durch die Mühsal und Qual noch mehr Cortisol als vorher.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [GI@tzkopf](#) on Mon, 20 Apr 2026 08:07:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein bruder trinkst überhaupt keinen kaffee auch spät mit dem rauchen angefangen und trinkt  
auch kein alk. Trotzdem haarausfall schon davor er mit dem rauchen angefangen hat. Ich denke  
es hat überhaupt nichts mit Konsum zu tun.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Halbjunger Gott](#) on Mon, 20 Apr 2026 08:33:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Früher sagte man, Kaffee sei gut für schöne Haare. Warum, sagte man zwar nicht, aber  
man sagte es. Nikotin konsumiere ich auch reichlich in elektrischer Form.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 20 Apr 2026 18:56:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 19 April 2026 20:55Doch das ist der Punkt..  
Doch das ist der Punkt. Du ziehst alles heran was dir für den Moment passt, selbst wenn du  
weißst, dass es wertlos ist. Du verweist sogar darauf, dass deine Argumentationsgrundlage  
wertlos ist und trotzdem aussagekräftig ist. x(

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 19 April 2026 20:55

Du solltest dir wegen Qualitätsmängel nicht all zu viel Sorgen machen.

Erzählst du mir als Autodidakt ohne jegliche wissenschaftliche Ausbildung mit völlig arbiträr-selektiver Wahrnehmung gerade, dass ich mir wegen meinem Arbeitsmaterial nicht zu viele Sorgen machen sollte? Du bist nicht mal im Stande Studien zu lesen. :lol:

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 19 April 2026 20:55

Sterben die Leute denn, wenn sie mal eine Zeit lang auf Koffein verzichten?

Ich glaube nicht.

Spar' dir den Strohmann. Wie gesagt: Nicht der Punkt.

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 19 April 2026 20:55

Zur Corona-Zeit gab es noch nicht mal Langzeit-Studien

und trotzdem hat man den Dreck einfach verimpft. Und wie wir uns alle erinnern warst du ein Riesenfan davon und das ist alles total glatt abgelaufen. Dieser Satz gibt unterstützt meine Position gerade mehr als deine Eigene, aber du merkst ohnehin nichts mehr.

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 19 April 2026 20:55

Und die Leute haben sich das gefallen lassen.

Und du machst dir Sorgen, dass eine

Koffeinabstinenz-Studie nicht ganz qualitativ ist.

Das ist lächerlich.

Qualitativ ist sie ohnehin nicht weil sie quantitativ erhoben wurde. Es geht um deine Agitation, nicht wirklich um die Studie.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Halbjunger Gott](#) on Tue, 21 Apr 2026 08:06:30 GMT

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

@ Norwood packt es an:

Hey Norwood, ich lese hier im Forum seit vielen Jahren mit. Und deine Beiträge sind stets besonders interessant. Jede Ursache oder Methode wird abgecheckt. Und das mit einem Eifer seit so vielen Jahren. Zumal die Forumshyänen ja manches mal keine Gnade kennen. Das ist bemerkenswert und hat definitiv schon viel zusammengetragen und vertieft und ins Licht gerückt. Das Thema ist nämlich komplex und multifaktoriell. Wollte ich dir schon lange mal sagen. Das ist super, was du machst. :)

Ich selber bin auf dieses Forum gekommen, weil ich mit ungefähr 32 eine minimale Ausdünnung im Geheimratseckenbereich feststellte, was mich derart schockfrostete, dass ich seither das Thema studiere. 8o

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Wiener1983\\_RETURNS](#) on Tue, 21 Apr 2026 11:32:53 GMT

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

Neuer Norwood Account Klappe die ....wievielte :?:

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [loop2](#) on Tue, 21 Apr 2026 13:42:29 GMT

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

---

ch will niemandem seinen Kaffee schlecht reden, ich weiss, viele lieben ihn heiss. Und angenommen er wäre wirklich nicht förderlich für das Haarwachstum, so wäre es, wie immer, auch eine Frage der Quantität.

für mich gibt es aber schon einige Gründe, warum Kaffee und damit meine ich Koffein, nicht förderlich für das Haarwachstum sein könnte, weil (zuviel) Koffein verursacht folgendes im Körper:

erhöhter Stresshormonspiegel (Cortisol)

Verengung der Blutgefässe

Störung der Aufnahme von Eisen und in geringerem Masse auch Zink

Schlafstörungen

die Halbwertszeit von Koffein beträgt ungefähr 5 Stunden, wer also z.B. um 11:00 400mg

Koffein intus hat, der hat vor dem Schlafen noch 100mg im Blut und das kann die Schlafqualität mindern (vor allem Tiefschlafphase) und ein gestörter Tiefschlaf ist nicht förderlich für

Haarwachstum

Muskelspannungen

Dehydrierung

eine gute Studie dazu gibt es leider nicht, diese wäre (aus meiner Sicht als Laie) auch sehr aufwendig und kompliziert durchzuführen, denn sie müsste über mindestens 6 Monate durchgeführt werden und die Studienteilnehmer müssten mindestens einmal täglich auf ihren Koffeinspiegel kontrolliert werden und nicht zu reden von der grossen Anzahl an Teilnehmern, die benötigt würden für die verschiedenen Gruppen usw. usf. Kurz, eine sehr aufwendige Studie und gewinnen kann man dabei nichts, was man danach vermarkten könnte (und macht sich nur eine 700 milliarden industrie zum Feind :)) , also ist wahrscheinlich auch das Interesse gering eine solche Studie durchzuführen

Anekdotisch: ich habe schon mal für ca. 6 Monate auf Koffein verzichtet, dabei aber auch 2DDR topisch aufgetragen, das bisschen Neuwachstum das es gab, hab ich 2DDR zugeschrieben, aber plötzlich hörte es auf mit dem Neuwachstum und der Status verschlechterte sich wieder ein wenig, im Nachhinein hab ich festgestellt, dass dies zeitlich mit der wieder begonnen Einnahme von Koffein (Matcha Green Tea) zusammenhing

ich werde nun mal ein Jahr auf Koffein verzichten, fast 4 Monate hab ich schon, zeitgleich verwende ich CD83

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 21 Apr 2026 16:17:01 GMT

---

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

---

Schröpfen wirkt auch sehr anti fibrotisch.  
Also gegen AGA.  
Eine Studie fand heraus, dass der gesamte  
Effekt auf Erhöhung des Adenosin beruht.  
Blockt man die Adenosin Rezeptoren,  
wirkt das Schröpfen nicht mehr!

Da kann man mal sehen  
wie wichtig Adenosin ist.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 21 Apr 2026 16:27:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Halbjunger Gott schrieb am Di., 21 April 2026 10:06@ Norwood packt es an:

Hey Norwood, ich lese hier im Forum seit vielen Jahren mit. Und deine Beiträge sind stets besonders interessant. Jede Ursache oder Methode wird abgecheckt. Und das mit einem Eifer seit so vielen Jahren. Zumal die Forumshyänen ja manches mal keine Gnade kennen. Das ist bemerkenswert und hat definitiv schon viel zusammengetragen und vertieft und ins Licht gerückt. Das Thema ist nämlich komplex und multifaktoriell. Wollte ich dir schon lange mal sagen. Das ist super, was du machst. :)

Ich selber bin auf dieses Forum gekommen, weil ich mit ungefähr 32 eine minimale Ausdünnung im Geheimratseckenbereich feststellte, was mich derart schockfrostete, dass ich seither das Thema studiere. 80  
Die Frau eines Verwandten kauft sich Botlikes für ihren AI-Art Account und freut sich voll über diese Likes. erinnert mich an dich Norwood.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!  
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 21 Apr 2026 16:30:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

loop2 schrieb am Di., 21 April 2026 15:42ch will niemandem seinen Kaffee schlecht reden, ich weiss, viele lieben ihn heiss. Und angenommen er wäre wirklich nicht förderlich für das Haarwachstum, so wäre es, wie immer, auch eine Frage der Quantität.

für mich gibt es aber schon einige Gründe, warum Kaffee und damit meine ich Koffein, nicht förderlich für das Haarwachstum sein könnte, weil (zuviel) Koffein verursacht folgendes im Körper:

erhöhter Stresshormonspiegel (Cortisol)  
Verengung der Blutgefäße  
Störung der Aufnahme von Eisen und in geringerer Masse auch Zink

---

Schlafstörungen

die Halbwertszeit von Koffein beträgt ungefähr 5 Stunden, wer also z.B. um 11:00 400mg Koffein intus hat, der hat vor dem Schlafen noch 100mg im Blut und das kann die Schlafqualität mindern (vor allem Tiefschlafphase) und ein gestörter Tiefschlaf ist nicht förderlich für

Haarwachstum

Muskelspannungen

Dehydrierung

eine gute Studie dazu gibt es leider nicht, diese wäre (aus meiner Sicht als Laie) auch sehr aufwendig und kompliziert durchzuführen, denn sie müsste über mindestens 6 Monate durchgeführt werden und die Studienteilnehmer müssten mindestens einmal täglich auf ihren Koffeinspiegel kontrolliert werden und nicht zu reden von der grossen Anzahl an Teilnehmern, die benötigt würden für die verschiedenen Gruppen usw. usf. Kurz, eine sehr aufwendige Studie und gewinnen kann man dabei nichts, was man danach vermarkten könnte (und macht sich nur eine 700 milliarden industrie zum Feind :)) , also ist wahrscheinlich auch das Interesse gering eine solche Studie durchzuführen

Anekdotisch: ich habe schon mal für ca. 6 Monate auf Koffein verzichtet, dabei aber auch 2DDR topisch aufgetragen, das bisschen Neuwachstum das es gab, hab ich 2DDR zugeschrieben, aber plötzlich hörte es auf mit dem Neuwachstum und der Status verschlechterte sich wieder ein wenig, im Nachhinein hab ich festgestellt, dass dies zeitlich mit der wieder begonnen Einnahme von Koffein (Matcha Green Tea) zusammenhing

ich werde nun mal ein Jahr auf Koffein verzichten, fast 4 Monate hab ich schon, zeitgleich verwende ich CD83

Wie gesagt. Ich nehme soweit ich weiß auch kein Koffein zu mir. Ich kenne mehrere die damit einfach intuitiv nichts zu tun haben und trotzdem haben ein paar davon AGA.

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 21 Apr 2026 17:41:28 GMT

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

---

@knorkell Wie sieht's bei dir eigentlich aus? Lese von dir auch immer wieder was seit Jahren in dem Forum.

Status? Hat dir irgendwas neuwuchs gebracht und konntest du das halten?

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 21 Apr 2026 18:50:39 GMT

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

---

Ich nehme aktuell Ru 60 mg gelöst in Minox mit Tretinoin, Po und zwei ergänzenden Pülverchen und alle zwei Tage Ket.

Die letzten Bilder zum Vergleich habe ich vor ca. 5 Jahren gemacht und Veränderungen sind

schlimmstenfalls marginal. So richtig spürbar verschlechtert hat sich nichts mehr. Hinten soweit dicht, Haarlinie und Ecken sind eben brüchig aber soweit stabil.

Habe seit ich die Dosis Ru etwas erhöht habe mehr Flaum an der Linie, aber das kommt und geht.

Ru und Treti habe ich jetzt seit knapp zwei Jahren im Programm und es stabilisiert zumindest deutlich.

Der Verlauf in den letzten 14 Jahren ist durch die Behandlung so schleichend, dass ich nach einer kleinen HT erstmal eine lange Zeit Ruhe haben sollte.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 21 Apr 2026 19:15:20 GMT

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

---

Ja, es gibt auch AGA unter Koffeinabstinenz.

Aber ich denke, das haben wir doch schon längst besprochen warum das so ist.

Koffeinabstinenz ist kein Allheilmittel gegen AGA.

Sondern ein Unterstützungs-Instrument.

V.a. um Minox wirksam(er) zu machen.

AGA ist Fibrose.

Das läuft so:

Infektion => chronische Entzündung => Fibrose => AGA

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 21 Apr 2026 23:21:04 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Di., 21 April 2026 20:50Ich nehme aktuell Ru 60 mg gelöst in Minox mit Tretinoin, Po und zwei ergänzenden Pülverchen und alle zwei Tage Ket.

Die letzten Bilder zum Vergleich habe ich vor ca. 5 Jahren gemacht und Veränderungen sind schlimmstenfalls marginal. So richtig spürbar verschlechtert hat sich nichts mehr. Hinten soweit dicht, Haarlinie und Ecken sind eben brüchig aber soweit stabil.

Habe seit ich die Dosis Ru etwas erhöht habe mehr Flaum an der Linie, aber das kommt und geht.

Ru und Treti habe ich jetzt seit knapp zwei Jahren im Programm und es stabilisiert zumindest deutlich.

Der Verlauf in den letzten 14 Jahren ist durch die Behandlung so schleichend, dass ich nach einer kleinen HT erstmal eine lange Zeit Ruhe haben sollte.

Hört sich gut an. Aber auch schade das man es einfach nicht mehr richtig dicht bekommt. Hast

du noch dieses Jucken, auch wenn es wenig ist durch Behandlung?

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 22 Apr 2026 00:26:53 GMT

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

---

Ja das mit der Dichte an der Haarlinie ist eben für die Mehrheit kaum zu lösen.

Dass die Behandlung bei mir wirkt zeigt der Vergleich zu meinem 3 Jahre jüngeren Bruder. Da ist wesentlich mehr flöten gegangen, besonders hinten. Er macht sich aber nicht genug draus um wirklich etwas zu unternehmen.

Habe ich mal etwas von einem Jucken berichtet? Möglich. Aktuell spüre ich davon nichts.

---

---

Subject: Aw: Adenosin-Mangel könnte Ursache der AGA sein!

Posted by [Solar](#) on Tue, 02 Jun 2026 14:45:31 GMT

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

---

Halbjunger Gott schrieb am Do., 09 April 2026 10:37Ich als bislang stiller Mitleser fühle mich nun dazu berufen, in das Geschehen hier eingreifen.

Jetzt fällt mir gerade nichts mehr, obwohl ich weiß, noch viel mehr schreiben zu können. Später vielleicht!

Axel

Hahaha, vielen Dank und gerne fortsetzen, hat auf jeden Fall viel Spaß beim Lesen gemacht;)))  
Und alles sicher richtig, allerdings ist das mit dem guten Schlaf für viele nicht so einfach umzusetzen, vor allem wenn man in der Stadt wohnt mit lauter Straße, Innenhof etc. da kann man sich dann nur entscheiden zwischen Lärm und schlechter Luft - beides nicht gerade förderlich für guten Schlaf.

---