

---

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)

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:

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

Downregulation (zu wenige Rezeptoren)

Veränderte Rezeptorstruktur (Genetik)

Desensibilisierung

Dauerhaft erhöhtes Cortisol und Adrenalin können die Wirkung von Adenosin überlagern  
Der Körper bleibt in einem „Wach-/Alarmmodus“

Chronische Entzündung verändert die Signalübertragung im Gehirn

Adenosin wirkt eigentlich entzündungshemmend – bei Dysbalance funktioniert das schlechter

Beispiele:

stille Entzündungen (Ernährung, Darmprobleme)  
neuroinflammatorische Prozesse

Adenosin entsteht aus ATP (Energie-Molekül).

Mitochondriale Dysfunktion

Energiemangel auf Zellebene

Adenosin baut sich tagsüber auf und sorgt abends für Müdigkeit

Bei chronischem Schlafmangel:

System wird „überfahren“

Rezeptoren reagieren weniger sensibel

Einige Substanzen beeinflussen das Adenosin-System indirekt:

bestimmte Stimulanzien (z. B. ADHS-Medikamente)

manche Antidepressiva

Theophyllin (Asthma-Medikament, ähnlich wie Koffein)

Langfristig kann er:

Rezeptoren verändern

den natürlichen Rhythmus stören

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

Viel Dopamin (z. B. durch:

Social Media

Gaming

ständige Reize)

Mit dem Alter verändert sich die Rezeptordichte

Bei bestimmten neurologischen Erkrankungen ist das Adenosin-System beteiligt

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

---

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...

---