
Subject: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 30 May 2022 10:26:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich verwende seit wenigen Tagen eine 1% Retinol-Creme.
Jedoch noch nicht mal im Bartbereich, sondern darüber, weil ich befürchtete, dass Retinol den Bartwuchs verstärken könnte.

Jetzt merke ich aber deutlich WENIGER Bartwuchs.

In einer Studie heißt es:
Da Retinoide im Allgemeinen die Androgenfunktion antagonisieren
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12457868/>

Dass Retinol antiandrogen wirkt und dann auch noch so stark, hatte ich noch nie gehört.
Habt Ihr das auch festgestellt?
Dann könnte es sich ja evtl. auch für AGA lohnen.
Diese Androgen-Bastarde richten nur Schaden an. :x

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?
Posted by [daniel91](#) on Mon, 30 May 2022 11:15:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne, du fantasierst nur wieder

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 30 May 2022 11:34:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Steht doch in der Studie, dass es antiandrogen wirkt.

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?
Posted by [Obes89](#) on Mon, 30 May 2022 13:17:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Bruder hat 1% retinol Creme genutzt und nichts derartiges bemerkt.

Ich habe einige Jahre lang Tretinoin Creme benutzt, welche natürlich noch stärker und direkter wirkt. Es hatte keine Auswirkungen auf meinen starken und sehr dunklen Bartwuchs.

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [daniel91](#) on Mon, 30 May 2022 14:16:43 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 30 May 2022 13:34 Steht doch in der Studie, dass es antiandrogen wirkt.

Ja marginal, damit du den Androgenrezeptor soweit blockierst dass der Bart schwächer wächst brauchst du mindestens mal 25mg CPA und kein lächerliches Retinol.

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [mike.](#) on Mon, 30 May 2022 14:54:42 GMT

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

Ich habe den Verdacht, dass das sogenannte "DHT-Ping-Pong" vorallem im barthaarfollikel stattfindet.

CPA machte zwar den bart schwächer.. Jedoch hat er sich nie richtig zurück entwickelt.

So in der Art DHT Spuren zeichnen sich gerade um den Mund herum aus.

Nachdem ich alles mögliche zuhause rumliegen habe kann ich etwas tretinoin auf die bartflache geben.. Es wird wahrscheinlich ein Mini Faktor sein.

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [daniel91](#) on Tue, 31 May 2022 05:56:53 GMT

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

Zurück entwickeln ist soweit ich weis auch nicht wirklich möglich, ich habe zwar selbst den Eindruck, dass bei mir an den Seiten etwas undichter geworden ist, aber wohl eher dadurch, dass der rote Bart schwächer und blond wird.

Was da wirklich hilft ist Electrolysis

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [mike.](#) on Tue, 31 May 2022 12:59:09 GMT

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

Ich trage momentan einen weißen Albino bart 5 mm lang.

Die Seiten sind sehr schwach geworden bei mir... Um den Mund und vorallem am kinn ist noch sichtbarer weißer bart :d

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 31 May 2022 15:57:04 GMT

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

mike. schrieb am Tue, 31 May 2022 14:59Ich trage momentan einen weißen Albino bart 5 mm lang.

Die Seiten sind sehr schwach geworden bei mir... Um den Mund und vorallem am kinn ist noch sichtbarer weißer bart :d

Weiß? Also Grau?

Oh Gott. Warum das?

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [DieGlatze](#) on Wed, 08 Jun 2022 19:37:03 GMT

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

Ist retinol nicht eigentlich eh beschissen für den Haarwuchs allgemein?

Der bekannteste Effekt von Vitamin a-derivaten ist doch dass sie die Talgdrüsen verkleinern und um die haarpapille die kollagenproduktion anregen. Also fibrose. Das ist aber reversibel wenn man den Stoff absetzt

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 08 Jun 2022 20:39:50 GMT

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

DieGlatze schrieb am Wed, 08 June 2022 21:37Ist retinol nicht eigentlich eh beschissen für den Haarwuchs allgemein?

Der bekannteste Effekt von Vitamin a-derivaten ist doch dass sie die Talgdrüsen verkleinern und um die haarpapille die kollagenproduktion anregen. Also fibrose. Das ist aber reversibel wenn man den Stoff absetzt

Glaube nicht, dass viel Kollagen und Fibrose das selbe ist.

Fibrose ist verhärtetes Kollagen.

Also eine Vernarbung.

Zweifelsohne ist Fibrose die Ursache
der AGA.
Da bin ich mir GANZ sicher!

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?
Posted by [DieGlatze](#) on Thu, 09 Jun 2022 21:36:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja doch zu viel Kollagen ist fibrose. Myofibroblasten sind zB super produktive fibroblasten die durch Entzündungen entstehen und plaques bilden.

Falls aga auch entzündetes Gewebe ist (keine Ahnung), dann würde retinol ja nur zu noch mehr überschießender collagensynthese führen.

Antientzündliche Mittel sind eigentlich antiproliferativ. Die regulieren tgf Beta 1 runter, die regulieren collagensynthese runter.

Also ich halte es nicht für ne Einbildung wenn du meinst dass unter retinol dein Barthaar dünner/ feiner wird. Genau das ist die Aufgabe von retinol. Die Drüsen und Poren zu verkleinern. Retinol hat eine ganz wichtige Rolle im fettstoffwechsel. Es reguliert zusammen mit ppar Gamma die fetteinlagerung. Es hemmt die lipogenese. Was ich persönlich nicht so günstig finde, will man seine Haare züchten. Fett ist einfach unglaublich wichtig für haarwuchs

Eine gesunde kopfchwarte ist unglaublich fettreich und reich an stammzellen.

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 09 Jun 2022 22:13:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DieGlatze schrieb am Thu, 09 June 2022 23:36Ja doch zu viel Kollagen ist fibrose. Myofibroblasten sind zB super produktive fibroblasten die durch Entzündungen entstehen und plaques bilden.

Falls aga auch entzündetes Gewebe ist (keine Ahnung), dann würde retinol ja nur zu noch mehr überschießender collagensynthese führen.

Antientzündliche Mittel sind eigentlich antiproliferativ. Die regulieren tgf Beta 1 runter, die regulieren collagensynthese runter.

Also ich halte es nicht für ne Einbildung wenn du meinst dass unter retinol dein Barthaar dünner/ feiner wird. Genau das ist die Aufgabe von retinol. Die Drüsen und Poren zu verkleinern. Retinol hat eine ganz wichtige Rolle im fettstoffwechsel. Es reguliert zusammen mit

ppar Gamma die fetteinlagerung. Es hemmt die lipogenese. Was ich persönlich nicht so günstig finde, will man seine Haare züchten. Fett ist einfach unglaublich wichtig für haarwuchs

Eine gesunde kopfchwarte ist unglaublich fettreich und reich an stammzellen.

In einer Studie hat man herausgefunden, dass die Haarfollikel im oberen Bereich des Haarfollikels (in der Hülle) eine Fibrose haben.

Und dieser Bereich wäre wichtig für die Stammzellen.

Die Schlussfolgerung der Studie war, dass diese Fibrose wohl die Ursache der AGA ist. Vor allem auch, da die Schwere der AGA mit der Schwere des Norwood-Status korreliert.

Also leichte AGA = leichte Fibrose
Schwere AGA = schwere Fibrose

Dass Fett obligatorisch ist für die Haarentwicklung, ist mir neu.

Wie gesagt, es gibt knochendürre Männer mit Norwood 0.

Und was hältst du von Vitamin C?

Das fördert ja auch die Kollagenbildung. Sollte man das besser weglassen?

Es herrscht ja allgemein die Meinung vor, dass wir ganz viel Vitamin C brauchen.

Aber vielleicht ist dem gar nicht so.

Vielleicht brauchen wir Vitamin C wirklich nur in SPUREN und die Fähigkeit selbst Vitamin C zu bilden, fehlt uns aus gutem Grund: Eben WEIL sonst viel zu viel Kollagen gebildet werden würde.

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 10 Jun 2022 06:05:52 GMT

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

Hi

Nicht fett an sich, sondern subkutanes Fett ist wichtig.

Also nur das Fett unter der Haut.

Subject: Aw: Retinol (Vitamin A) hemmt den Bartwuchs: Normal?

Posted by [DieGlatze](#) on Sat, 11 Jun 2022 22:45:01 GMT

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

Ein funktionierender fettstoffwechsel ist wichtig weil stammzellaktivierung über den fettstoffwechsel erfolgt. Gewebe regeneriert sich über fett. Fett spielt bei abheilung von entzündungsprozessen eine Rolle.

Ja Vitamin c macht auf kollagenebene halt das Gegenteil von minox. Minox wirkt nachweislich gegen aga

Also kannst du dir ausrechnen wie viel das bringt
