
Subject: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 19 Jul 2025 12:01:46 GMT

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

Das könnte der Grund sein, warum sowohl Koffein-Abstinenz als auch Ket so gut gegen AGA funktionieren.

Zitat ChatGPT:

Zitat:"Der Haarfollikel als eigene hormonaktive Einheit

Der Haarfollikel ist nicht nur Teil der Haut, sondern eine funktionell eigenständige hormonaktive Mini-Drüse, mit eigenem „lokalen endokrinen System“.

Das bedeutet:

Haarfollikel exprimieren Enzyme wie CYP11A1, CYP17, CYP11B1 – also genau jene, die zur Cortisolbildung notwendig sind

Diese Enzyme wurden direkt im äußeren Wurzelscheidenepithel und der Haarpapille nachgewiesen

Cortisol wird dort autonom aus Cholesterin synthetisiert – unabhängig vom Blutkreislauf

? Beleg:

Slominski A. et al., Journal of Investigative Dermatology, 2005:

“Human hair follicles are capable of de novo cortisol synthesis. This process involves all enzymes of classical steroidogenesis and is sensitive to local regulatory cues.”

? 2. Ketoconazol hemmt diese Enzyme direkt im Follikel

Ketoconazol blockiert CYP11A1 und CYP11B1 – auch in vitro nachgewiesen in Haarfollikel-Zellkulturen

Daraus folgt: Topisch appliziertes Ketoconazol kann direkt im Haarfollikel die Cortisolbildung hemmen

-> Das geschieht also nicht nur in der umliegenden Haut (z. B. Epidermis), sondern explizit im Follikel selbst

? Warum ist das wichtig?

Lokales Cortisol im Haarfollikel kann:

die Proliferation von Matrixzellen hemmen

Wachstumszyklus verkürzen (Anagen -> Katagen)

proinflammatorische Zytokine triggern

Ketoconazol kann über die Hemmung dieser Cortisolproduktion:

Wachstumsbedingungen im Haarfollikel verbessern

Stress-bedingte Follikelminiaturisierung ausbremsen

Entzündung reduzieren (z. B. bei seborrhoischer Dermatitis)

? Fazit

Ja – Cortisol wird direkt im Haarfollikel gebildet, nicht nur in der allgemeinen Haut.
Ketoconazol hemmt diese lokale Follikel-Cortisolbildung effektiv, was ein zentraler Teil seiner haarprotektiven Wirkung sein könnte – unabhängig von DHT oder Pilzen.

Cortisol hat lipolytische Wirkung auf subkutanes Fettgewebe
In subkutanem Fett (z. B. unter der Haut an Armen, Beinen, Gesicht, auch Kopfhaut) aktiviert Cortisol:

Hormon-sensitive Lipase (HSL) -> Mobilisiert gespeichertes Fett

Reduziert Insulinempfindlichkeit, was Fetteinlagerung hemmt

Langfristig erhöhter Cortisolspiegel führt dort zu Fettabbau (Lipolyse)

? Beleg:

Pasquali R. et al., Endocrine Reviews, 2006

"Chronic exposure to glucocorticoids promotes lipolysis in subcutaneous adipose tissue..."

? 2. Cortisol fördert gleichzeitig viszerale Fettzunahme

In viszeralem (organnhem) Fett – z. B. Bauch – wirkt Cortisol lipogen (fettaufbauend)

Dadurch entsteht bei chronischem Stress oft:

Fettabbau peripher (z. B. Beine, Gesicht, Extremitäten)

Fettzunahme zentral (Bauch, Nacken, Brust)

Diese Umverteilung ist typisch für z. B. das Cushing-Syndrom oder auch chronischen Alltagsstress.

? 3. Bezug zur Kopfhaut:

Auch in der Kopfhaut gibt es subkutanes Fett („Scalp Subcutaneous Adipose Tissue“, sSAT)

Cortisol kann dort:

Adipozytenzahl und -aktivität verringern

Follikel-Support durch dermales Fett reduzieren

Studien zeigen, dass bei androgenetischer Alopezie:

das subkutane Fettgewebe in der Kopfhaut oft stark reduziert ist

dieser Rückgang mit chronischem Cortisol oder Stress korreliert

? Beleg:

Zhang et al., Nature Cell Biology, 2016

"Hair follicle stem cells require adipocyte signaling. Chronic stress impairs this interaction via local glucocorticoids."

? Zusammenfassung

Bereich Cortisolwirkung Effekt

Subkutanes Fett (z. B. Kopfhaut, Beine) Lipolyse -> Fettabbau Weniger Polster für Haarfollikel, weniger Wachstumsfaktoren

Viszerales Fett (Bauch etc.) Lipogenese -> Fettzunahme Stressbedingte

„Cushing-Verteilung“

Haarfollikel Hemmung durch lokale Cortisolbildung Verkürzte Anagenphase, Miniaturisierung

? Fazit

Ja, Cortisol reduziert subkutanes Fettgewebe, auch in der Kopfhaut – was für die Haarfollikel problematisch ist.

Chronischer Stress -> erhöhter lokaler Cortisolspiegel -> weniger dermales Fett -> schlechtere Versorgung der Haarmatrix.

Das könnte erklären, warum Ketoconazol, das die Cortisolbildung hemmt, in einigen Fällen Haarwachstum verbessert – nicht nur wegen DHT oder Pilzen, sondern wegen dieser tiefenregulativen Wirkung auf das Haarfollikel-Mikromilieu."

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 24 Jul 2025 12:56:05 GMT

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

Doch nicht nur Haarausfall.

Auch graue Haare scheinen durch Cortisol verursacht zu werden:

https://www.reddit.com/r/decaf/comments/1gofqkx/i_reversed_my_grey_hair/

.. und viele weitere Erfahrungsberichte!

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [pilos](#) on Thu, 24 Jul 2025 14:29:52 GMT

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

deshalb sind in alle guten haarwässerchen corticosteroide drin

:arrow:

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Jul 2025 20:32:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Do., 24 Juli 2025 16:29

deshalb sind in alle guten haarwässerchen corticosteroide drin

:arrow:

Was für gute Haarwuchsmittel sollen
das denn sein?

Die Berichte sprechen eine klare Sprache:
Cortisol weg = Haare wieder da!
Und pigmentiert noch dazu.

Mag sein dass Cortisol kurzfristig
Juckreiz lindern kann.
Aber wenn es Haare wachsen lässt,
dann sicher nicht wegen, sondern trotz
Cortisol.

Ich kenne keinen einzigen
Erfahrungsbericht, wonach Cortisol only
die Haare hat wachsen lassen.

Gerade das ket Shampoo was du so sehr
favorisierst, blockt Cortisol.
Und wirkt.

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 27 Jul 2025 12:31:24 GMT

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

Welche haarwässer meinst du pilos? Und sind die nun gut gegen Haarausfall oder nicht?

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Sun, 27 Jul 2025 13:01:19 GMT

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

der Körper vermehrt stressbedingt zwar Cortisol, was Haarwachstum hemmt - andererseits erhöht es die Anzahl der Nervenfasern, die die Haarfollikel umgeben. Über diese werden verschiedene Botenstoffe, zum Beispiel Neuropeptide, freigesetzt - die wiederum für Haarwuchs förderlich sein sollen

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Sun, 27 Jul 2025 13:09:28 GMT

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

chrisan schrieb am So., 27 Juli 2025 15:01: der Körper vermehrt stressbedingt zwar Cortisol, was Haarwachstum hemmt - andererseits erhöht es die Anzahl der Nervenfasern, die die Haarfollikel umgeben. Über diese werden verschiedene Botenstoffe, zum Beispiel Neuropeptide, freigesetzt - die wiederum für Haarwuchs förderlich sein sollen
das Auftragen über einen längeren Zeitraum von Cortison-Salben bei Hautproblemen, kann zu ungewolltem Haarwuchs an der Hautstelle führen - selbst mal erlebt :)

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Jul 2025 13:22:12 GMT

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

Vielleicht haben die Haare
eine Cortisol Resistenz.

Das heißt, sie reagieren erst wieder
auf Cortisol in extrem hoher Dosierung.
Oder wenn Cortisol gesenkt wird,
erhöht sich auch die Sensitivität .

Also ähnlich wie mit Insulinresistenz.

Zitat Chat GPT:

"Spannende Frage! Ja, es gibt so etwas wie Cortisol-Resistenz, allerdings ist das ein komplexes Thema und noch nicht vollständig verstanden.

Was ist Cortisol-Resistenz?

Cortisol-Resistenz bedeutet, dass die Zellen oder Gewebe im Körper nicht mehr so gut auf Cortisol reagieren, obwohl der Cortisolspiegel normal oder sogar erhöht ist. Das kann passieren, wenn die Glukokortikoid-Rezeptoren (die Cortisol „empfangen“) verändert sind oder weniger empfindlich auf das Hormon reagieren.

Gibt es Cortisol-Resistenz in Haarfollikeln?

Das ist weniger gut untersucht, aber es gibt Hinweise darauf, dass Cortisol auch am Haarfollikel wirkt, vor allem weil Stress (und damit Cortisol) den Haarzyklus beeinflussen kann. Cortisol wirkt über Rezeptoren in vielen Zelltypen, darunter auch in Haut- und Haarfollikelzellen.

Cortisol kann Haarfollikelzellen beeinflussen, z.B. durch die Modulation von Wachstumsfaktoren oder Entzündungsprozessen.

Theoretisch könnte auch eine Cortisol-Resistenz in Haarfollikeln entstehen, wenn deren Rezeptoren weniger sensitiv sind. Das wurde aber bisher kaum direkt erforscht.

Zusammenfassung:

Cortisol-Resistenz gibt es vor allem systemisch (im ganzen Körper), z.B. bei bestimmten Erkrankungen.

Ob und wie Cortisol-Resistenz speziell in Haarfollikeln auftritt, ist wissenschaftlich noch wenig geklärt.

Cortisol wirkt aber definitiv auf Haarfollikel, was die Bedeutung von Stress für Haarwachstum und Haarausfall erklärt.

Wenn du magst, kann ich dir Studien oder Artikel raussuchen, die das Thema näher beleuchten! Klingt das interessant?"

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Jul 2025 13:54:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://jddonline.com/articles/stress-and-the-hair-growth-cycle-cortisol-induced-hair-growth-disruption-S1545961616P1001X>

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?
Posted by [chrisan](#) on Mon, 28 Jul 2025 11:47:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auch wenn hier vom Haarfollikel im Allgemeinen die Rede ist (und das Beispiel mit der Hautsalbe die Körperbehaarung betrifft - Patienten mit Alopecia Areata werden mit Kortison behandelt), scheint es da eine Überschneidung mit der Haarbeschaffenheit (Kopf + Körper) zu geben ... spielt da beim Kopfhaar noch eine DHT-bedingte Entzündung mit rein? Kortison = eigentlich entzündungsgemmend. Jedenfalls scheint hier "die Dosis macht das Gift" insbesondere zu greifen. Ja erinnert an die Insulin-Geschichte ... der Körper hört auf es zu produzieren, wenn man es überstrapaziert - das System scheint zu kippen. Bzgl. der Rezeptoren-Resistenz fällt mir dann auch die Vitamin-D-Resistenz ein, die es ja auch geben soll und über die ich mir nie wirklich im Klaren geworden bin ... die Leut' (zu denen ich auch gehöre ...) kippen das Hormon in sich hinein ohne das es wirklich ankommt.

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 28 Jul 2025 11:58:21 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 27 Juli 2025

15:54<https://jddonline.com/articles/stress-and-the-hair-growth-cycle-cortisol-induced-hair-growth-disruption-S1545961616P1001X>

Cortisol kann sich jedenfalls verheerend auf den Körper und Psyche auswirken bei jahrelangem Stress und das Kopfhaar ist dann womöglich letzte Station ... bis dahin ist vielleicht z.B. schon ein Nebennieren-Schaden aufgetreten und die Uhr zurückzudrehen ist dann immer schwierig

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 28 Jul 2025 12:10:26 GMT

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

doppelt Post - sorry

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 28 Jul 2025 12:17:31 GMT

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

chrisan schrieb am Mo., 28 Juli 2025 14:10chrisan schrieb am Mo., 28 Juli 2025

13:58Norwood-packt-das-an schrieb am So., 27 Juli 2025

15:54<https://jddonline.com/articles/stress-and-the-hair-growth-cycle-cortisol-induced-hair-growth-disruption-S1545961616P1001X>

Cortisol kann sich jedenfalls verheerend auf den Körper und Psyche auswirken bei jahrelangem Stress und das Kopfhaar ist dann womöglich letzte Station ... bis dahin ist vielleicht z.B. schon ein Nebennieren-Schaden aufgetreten und die Uhr zurückzudrehen ist dann immer schwierig ja und Fibrose spielt auch eine Rolle - wohingehend dann auch wiederum Kortison hilft :?

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Jul 2025 05:48:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe gestern eine große Päckung
Stark-Lakritz gegessen.
Und was ist passiert?
Starkes Kopfhaut-Jucken genau
in den Problemzonen:
Wirbel + GHE!

Habe die KI gefragt, ob sie eine Idee hat,
ob es dafür eine Erklärung gibt.
Sie sagte dann, dass Süßholz
(der Hauptwirkstoff aus Lakritz)
dazu führt, dass Cortisol nicht mehr
richtig abgebaut werden kann und
sich dann anhäuft.

Daher meine Empfehlung:

- 1) Ausnahmsloses Koffein-Verbot
- 2) Ket-Shampoo täglich, um Cortisol direkt
am Haarfollikel zu blocken
- 3) weitere Maßnahmen zur Cortisol-Senkung:
Ashgawanda + Lavendelöl.

Und was sagen die Studien?

Einmal führt Süßholz zu Haarwuchs:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39085137/>

Und hier genau das Gegenteil:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24785361/>

Die Vivo-Studie scheint mir glaubwürdiger zu sein.
Also dass Süßholz ein Haarentfernungsmittel ist.

Süßholz hemmt zwar DHT, aber was nützt das,
wenn gleichzeitig der Haarfollikel
mit Cortisol überschwemmt wird?
Cortisol ist Gift für die Haare!

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Thu, 31 Jul 2025 15:18:46 GMT

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

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/laesst-stress-die-haare-grau-werden-35500dc9-1a8a-44f8-bd28-368d93bb106d>

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 31 Jul 2025 15:25:06 GMT

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

chrisan schrieb am Do., 31 Juli 2025

17:18<https://www.aerzteblatt.de/archiv/laesst-stress-die-haare-grau-werden-35500dc9-1a8a-44f8-bd28-368d93bb106d>

Das ist nicht neues.

Aber vorzeitiges Ergrauen kann viele Gründe haben

1. Stress

2. Falsche Ernährung /Mangelernährung. Wer Fastfood als Haupternährung hat , da ist es kein wunder das es da passiert.

Oder Halt auf keine ausgewogene ernährung setzt also fast nur fleisch/Milchprodukte.

3. Sowie Sachen wie B12 Mangel,Zink,Eisen lassen die Haare auch Schnell schneller ergrauen bzw. kann teils Graue haare länger vorm Ergrauen schützen.

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Thu, 31 Jul 2025 15:28:36 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Thu, 31 July 2025 17:25chrisan schrieb am Do., 31 Juli 2025

17:18<https://www.aerzteblatt.de/archiv/laesst-stress-die-haare-grau-werden-35500dc9-1a8a-44f8-bd28-368d93bb106d>

Das ist nicht neues.

Aber vorzeitiges Ergrauen kann viele Gründe haben

1. Stress

2. Falsche Ernährung /Mangelernährung. Wer Fastfood als Haupternährung hat , da ist es kein wunder das es da passiert.

Oder Halt auf keine ausgewogene ernährung setzt also fast nur fleisch/Milchprodukte.

3. Sowie Sachen wie B12 Mangel,Zink,Eisen lassen die Haare auch Schnell schneller ergrauen bzw. kann teils Graue haare länger vorm Ergrauen schützen.

wie so oft multifaktoriell und halt auch weitergegeben innerhalb der Familie - lässt sich gut beobachten

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [matt82](#) on Thu, 31 Jul 2025 16:03:26 GMT

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

seit 2 wochen nehme ich doxycyclin. Und seit 6 tagen habe ich fast nur noch ein drittel des haarausfalls den ich sonst habe.

Hängt das auch mit Cortisol zusammen, oder habe ich gar nicht ausschließlich aga?

Unter Crinohermal fem stellte sich nach mehreren monaten keine besserung ein obwohl da auch Fluprednison mit drin ist.

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [radagast](#) on Mon, 10 Nov 2025 20:45:19 GMT

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

Ashwaganda topisch könnte was bringen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38006746/>

Hat das mal jemand hier versucht?

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 10 Nov 2025 20:47:59 GMT

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

radagast schrieb am Mo., 10 November 2025 21:45Ashwaganda topisch könnte was bringen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38006746/>

Hat das mal jemand hier versucht?

Bei oraler Einnahme berichten bei reddit zahlreiche Leute von Haarausfall!!

Besser nicht.

Das Zeug ist Gift für die Haare.

Topisch keine Ahnung.

Nimm lieber Ket. Das blockt auch Cortisol.

Ist aber besser gegen AGA erforscht.

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 10 Nov 2025 20:50:29 GMT

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

radagast schrieb am Mo., 10 November 2025 21:45Ashwaganda topisch könnte was bringen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38006746/>

Hat das mal jemand hier versucht?

hilft zwar gut bei Stimmungsschwankungen - bei Ergrauen der Haare aber eher nicht.

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [radagast](#) on Mon, 10 Nov 2025 20:58:05 GMT

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

Studie bezieht sich auf topische Anwendung. Sofern es lokal cortisol senkt, könnte es auch gegen graue Haare helfen. Habs aber nie versucht und Studie ist ziemlich limitiert..

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 10 Nov 2025 23:27:37 GMT

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

radagast schrieb am Mo., 10 November 2025 21:58 Studie bezieht sich auf topische Anwendung. Sofern es lokal cortisol senkt, könnte es auch gegen graue Haare helfen. Habs aber nie versucht und Studie ist ziemlich limitiert..

ach so ja, topisch - sorry

Subject: Aw: Cortisol als Ursache für AGA: Maßlos unterschätzt?

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 11 Nov 2025 09:21:29 GMT

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

chrisan schrieb am Do., 31 Juli 2025 17:28 Sweety1988 schrieb am Thu, 31 July 2025

17:25 chrisan schrieb am Do., 31 Juli 2025

17:18 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/laest-stress-die-haare-grau-werden-35500dc9-1a8a-44f8-bd28-368d93bb106d>

Das ist nicht neues.

Aber vorzeitiges Ergrauen kann viele Gründe haben

1. Stress

2. Falsche Ernährung /Mangelernährung. Wer Fastfood als Haupternährung hat , da ist es kein wunder das es da passiert.

Oder halt auf keine ausgewogene ernährung setzt also fast nur fleisch/Milchprodukte.

3. Sowie Sachen wie B12 Mangel,Zink,Eisen lassen die Haare auch Schnell schneller ergrauen bzw. kann teils Graue haare länger vorm Ergrauen schützen.

wie so oft multifaktoriell und halt auch weitergegeben innerhalb der Familie - lässt sich gut beobachten

Würd ich nicht so Sagen.

Gibt zwar öfters Leute die zb mit den 30-40er *Ergrauen*, aber die haben oft Stress /Psychische Probleme /Rauchen und /oder haben durch ihre Ernährung nen Nährstoffmangel, weil zu Einseitig/Fastfood oder co:

Habs selbst bei mir bemerkt damals, hatte Stress gehabt (psychische Probleme) + Habe damals echt nur Fastfood gegessen /vor Jahren. Hatte nen paar Grauen Haare gehabt an den Augenbrauen+ Haare.

Hats umgestellt, also auf Gesund/Ausgewogen bzw. Psychische probleme behandeln lassen.

Da waren alle Graue Haare weg.

Nach <2 Jahren.

Sowie was man auch wissen sollte bzw., differenziert betrachten sollte.

Bei Männer zumindestens die *Barthaare* , ergrauen grundsätzlich früher als die anderen haare. Ist so (Kannste googlen).