

---

Subject: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Sammy123](#) on Sat, 01 Jan 2022 17:12:59 GMT

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

---

Servus! Ich hatte vor 4-5 Jahren eine HT und mein Donor, also an den Seiten, wird zunehmend grauer, wodurch auch die transplantierten Haare in der Front betroffen sind. Ich weiß, es gibt schlimmeres als graue Haare, aber vielleicht kann man ja was machen. Hat hier jemand Erfahrungen mit topicals oder Supplementen und weiß, ob sich sowas umkehren lässt? Haare färben will ich nicht :)

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 02 Jan 2022 09:26:03 GMT

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

---

Die Ursachen können sehr vielfältig sein.

z.B. Mangel an:

- Kupfer
- Pantothensäure
- Vitamin B12

Graue Haare sind mit zu viel Wasserstoffperoxid assoziiert.

Wir brauchen also Mittel, die die Katalase-Produktion wieder anregen.

Graue Haare sind auch mit dem Immunsystem assoziiert.

Wenn das Immunsystem ständig mit der Abwehr beschäftigt ist, werden die Haare grau.

Ein entzündungshemmendes und antioxidatives Mittel wie Thymianöl könnte daher helfen.

Wichtig ist auch, den Cortisol-Spiegel niedrig zu halten. Kein Koffein!

Denn Stress macht auch graue Haare. Dazu gibt es Studien.

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [daniel91](#) on Sun, 02 Jan 2022 10:02:09 GMT

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

---

keine Möglichkeiten.

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 02 Jan 2022 10:13:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sammy123 schrieb am Sat, 01 January 2022 19:12Servus! Ich hatte vor 4-5 Jahren eine HT und mein Donor, also an den Seiten, wird zunehmend grauer, wodurch auch die transplantierten Haare in der Front betroffen sind.  
interessant, gleich synchronisiert, unabhängig der stelle.  
jede haar-region hat die eigene genomische prägung.

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [Andree](#) on Sun, 02 Jan 2022 10:38:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

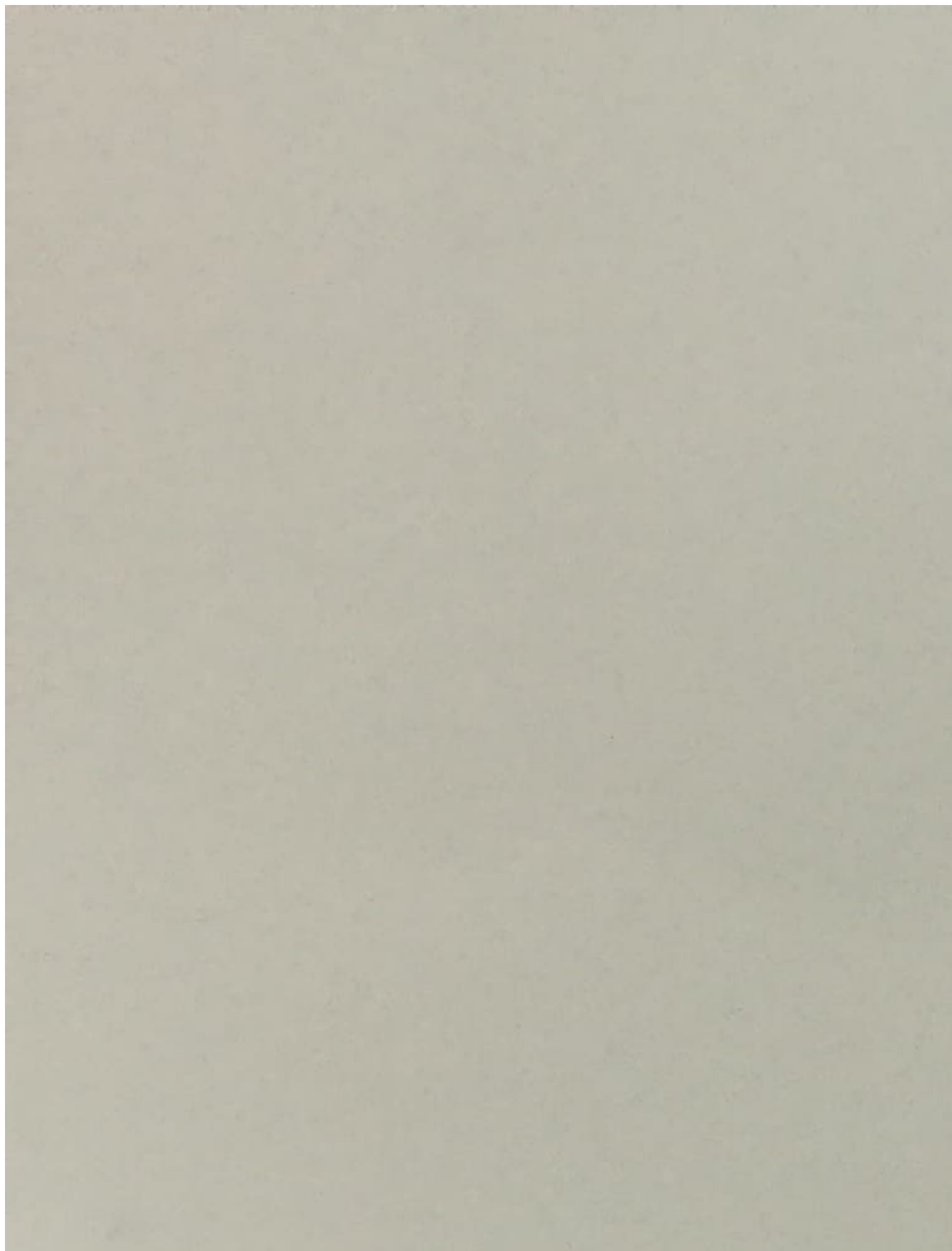
---

daniel91 schrieb am Sun, 02 January 2022 11:02keine Möglichkeiten.  
so gut es geht habe ich eins meiner Haare einmal fotografiert. Vom farblosen Haar gehts über in ein farbvolleres Haar. Gefärbt ist da nichts.

#### File Attachments

---

1) [IMG\\_20220102\\_112817.jpg](#), downloaded 301 times



Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 02 Jan 2022 11:03:41 GMT

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

---

<https://www.naturallycurly.com/curlreading/seniors/can-wheatgrass-reverse-gray-hair>

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Sammy123](#) on Sun, 02 Jan 2022 12:51:08 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 02 January 2022 11:13Sammy123 schrieb am Sat, 01 January 2022 19:12Servus! Ich hatte vor 4-5 Jahren eine HT und mein Donor, also an den Seiten, wird zunehmend grauer, wodurch auch die transplantierten Haare in der Front betroffen sind. interessant, gleich synchronisiert, unabhängig der stelle. jede haar-region hat die eigene genomische prägung.

ja, dachte ich mir auch. Alle Haare oben wo nichts transplantiert wurde, sind noch braun :d Ich hatte mich hier bisschen der Suche bedient, aber nichts eindeutiges gefunden. Weißt du zufällig etwas, Pilos?

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Sammy123](#) on Sun, 02 Jan 2022 12:59:28 GMT

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

---

Andree schrieb am Sun, 02 January 2022 11:38daniel91 schrieb am Sun, 02 January 2022 11:02keine Möglichkeiten. so gut es geht habe ich eins meiner Haare einmal fotografiert. Vom farblosen Haar gehts über in ein farbvolleres Haar. Gefärbt ist da nichts. Hast du da konkret was für getan?

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [blub10](#) on Sun, 02 Jan 2022 13:04:40 GMT

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

---

Nicotinamide Mononucleotide (NMN) oral täglich soll angeblich helfen

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [pilos](#) on Sun, 02 Jan 2022 13:07:36 GMT

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

---

blub10 schrieb am Sun, 02 January 2022 15:04 Nicotinamide Mononucleotide (NMN) oral täglich soll angeblich helfen

zweifelhaft

---

---

**Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?**  
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 04 Jan 2022 21:39:48 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 02 January 2022 11:13 Sammy123 schrieb am Sat, 01 January 2022 19:12 Servus! Ich hatte vor 4-5 Jahren eine HT und mein Donor, also an den Seiten, wird zunehmend grauer, wodurch auch die transplantierten Haare in der Front betroffen sind. interessant, gleich synchronisiert, unabhängig der stelle. jede haar-region hat die eigene genomische prägung.

dann sind die haarwurzeln unterschiedlich, abhängig aus welchem Bereich sie genommen wurden?

---

---

**Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?**  
Posted by [pilos](#) on Tue, 04 Jan 2022 22:04:43 GMT

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

---

PeterNorth schrieb am Tue, 04 January 2022 23:39 pilos schrieb am Sun, 02 January 2022 11:13 Sammy123 schrieb am Sat, 01 January 2022 19:12 Servus! Ich hatte vor 4-5 Jahren eine HT und mein Donor, also an den Seiten, wird zunehmend grauer, wodurch auch die transplantierten Haare in der Front betroffen sind. interessant, gleich synchronisiert, unabhängig der stelle. jede haar-region hat die eigene genomische prägung.

dann sind die haarwurzeln unterschiedlich, abhängig aus welchem Bereich sie genommen wurden?  
ja und unabhängig der stelle, wo sie verpflanzt wurden

---

---

**Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?**  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 05 Jan 2022 07:19:27 GMT

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

---

Das ist jetzt nichts neues, zumindest bei uns im HT Forum absoluter Konsens ;)

Das ist tatsächlich auch gut so, die Haare im Donor Bereich (besonders in der FUT Region) sind meist etwas dicker als die Haare auf dem Oberkopf. Unabhängig von der Miniaturisierung.

Zum Thema selbst:

Es gibt nichts(!) Was das ergrauen reversibel macht oder stoppt.

Dass schöne an Salt und pepper ist allerdings, dass es die optische Dichte erhöht.

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 05 Jan 2022 08:50:35 GMT

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

---

Zitat:Zum Thema selbst:

Es gibt nichts(!) Was das ergrauen reversibel macht oder stoppt.

Dass schöne an Salt und pepper ist allerdings, dass es die optische Dichte erhöht.

Nur weil du nix kennst, bedeutet es nicht,

dass es nix gibt. ;)

Hier im Forum gab es bereits Erfolgsberichte !:

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [daniel91](#) on Wed, 05 Jan 2022 09:17:19 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 05 January 2022 09:50Zitat:Zum Thema selbst:

Es gibt nichts(!) Was das ergrauen reversibel macht oder stoppt.

Dass schöne an Salt und pepper ist allerdings, dass es die optische Dichte erhöht.

Nur weil du nix kennst, bedeutet es nicht,

dass es nix gibt. ;)

Hier im Forum gab es bereits Erfolgsberichte !:

Quatsch

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Andree](#) on Wed, 05 Jan 2022 11:02:41 GMT

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

---

Graue Haare können durch Mineralstoffmangel, Übersäuerung, hormonelle Störungen .... ausgelöst werden. Nicht selten sind graue Haare ein Symptom und können bei Behandlung der Ursache durchaus wieder farbig werden. Du wirkst allerdings ein wenig Beratungsresistent was dieses Thema angeht

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 05 Jan 2022 12:24:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Andree schrieb am Wed, 05 January 2022 12:02Graue Haare können durch Mineralstoffmangel, Übersäuerung, hormonelle Störungen .... ausgelöst werden. Nicht selten sind graue Haare ein Symptom und können bei Behandlung der Ursache durchaus wieder farbig werden. Du wirkst allerdings ein wenig Beratungsresistent was dieses Thema angeht  
Ja, quatsch bleibt halt quatsch.

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 05 Jan 2022 15:10:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Andree schrieb am Wed, 05 January 2022 12:02Graue Haare können durch Mineralstoffmangel, Übersäuerung, hormonelle Störungen .... ausgelöst werden. Nicht selten sind graue Haare ein Symptom und können bei Behandlung der Ursache durchaus wieder farbig werden. Du wirkst allerdings ein wenig Beratungsresistent was dieses Thema angeht  
:thumbup:  
Genau so ist es.  
Aber manche Menschen sind eben unbelehrbar und beratungsresistent.  
Da ist Hopfen und Malz verloren.

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 05 Jan 2022 15:21:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 05 January 2022 16:10Andree schrieb am Wed, 05 January 2022 12:02Graue Haare können durch Mineralstoffmangel, Übersäuerung, hormonelle Störungen .... ausgelöst werden. Nicht selten sind graue Haare ein Symptom und können bei Behandlung der Ursache durchaus wieder farbig werden. Du wirkst allerdings ein wenig Beratungsresistent was dieses Thema angeht  
:thumbup:  
Genau so ist es.  
Aber manche Menschen sind eben unbelehrbar und beratungsresistent.  
Da ist Hopfen und Malz verloren.  
Das kennen wir ja von dir :thumbup:  
Bis jetzt hat bei dir der ganze quatsch einfach Unmengen an Geld gekostet und kein einziges Haar zurück gebracht :)

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [dreg](#) on Wed, 05 Jan 2022 15:33:58 GMT

---

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

---

daniel91 schrieb am Wed, 05 January 2022 10:17  
Quatsch  
:thumbup: :thumbup:

---

**Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?**  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 05 Jan 2022 15:57:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Wed, 05 January 2022 16:21Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 05 January 2022 16:10Andree schrieb am Wed, 05 January 2022 12:02Graue Haare können durch Mineralstoffmangel, Übersäuerung, hormonelle Störungen .... ausgelöst werden. Nicht selten sind graue Haare ein Symptom und können bei Behandlung der Ursache durchaus wieder farbig werden. Du wirkst allerdings ein wenig Beratungsresistent was dieses Thema angeht

:thumbup:

Genau so ist es.

Aber manche Menschen sind eben unbelehrbar und beratungsresistent.

Da ist Hopfen und Malz verloren.

Das kennen wir ja von dir :thumbup:

Bis jetzt hat bei dir der ganze quatsch einfach Unmengen an Geld gekostet und kein einziges Haar zurück gebracht :)

Das stimmt.

Aber ich spreche von anderen und nicht von mir!

---

**Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?**  
Posted by [Sammy123](#) on Thu, 06 Jan 2022 17:28:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

so, ich konnte leider nicht posten. Hat jemand einen Link zu den Leuten die das "unmögliche vollbracht haben"? ;) Ich habe mich bereits der Suche bedient und konnte nichts finden.

@Pilos: Was ist denn deine Meinung? Ist das möglich, nach deinem Erkenntnisstand der Dinge ?

---

**Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?**  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 06 Jan 2022 18:51:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe oben hier im Thread einen Link zu Weizengrasssaft gepostet.

---



Der soll gegen graue Haare helfen, weil er Katalase enthält. Das Enzym, was H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> abbaut.

Hier im Forum hat jemand geschrieben, dass er durch Kupfer + Tyrosin seine grauen Haare los wurde. Er nahm jedoch beides auf nüchternen Magen. Und gerade Kupfer nüchtern kann übelste Übelkeit auslösen.

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [Sammy123](#) on Sat, 08 Jan 2022 08:42:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Norwood. Hast du vielleicht einen Link zu dem Thread von demjenigen, der mit Kupfer und Tyrosin Erfolg hatte? Oder weißt du, wie alt der war? Soweit ich weiß, helfen Nährstoffe vorwiegend wenn man sehr früh graue Haare bekommen hat, da dann eben oft ein Defizit die Ursache ist, aber ein Versuch wäre es wert.

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 08 Jan 2022 14:33:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sammy123 schrieb am Sat, 08 January 2022 09:42: Danke Norwood. Hast du vielleicht einen Link zu dem Thread von demjenigen, der mit Kupfer und Tyrosin Erfolg hatte? Oder weißt du, wie alt der war? Soweit ich weiß, helfen Nährstoffe vorwiegend wenn man sehr früh graue Haare bekommen hat, da dann eben oft ein Defizit die Ursache ist, aber ein Versuch wäre es wert. Leider nicht.

Graue Haare werden auch durch Stress verursacht.  
Chronisch erhöhte Cortisol- und Adrenalin Spiegel fördern graue Haare. Dazu gibt es Studien. Deswegen ist es wichtig, kein Koffein zu trinken. Dadurch kann der Cortisol-Spiegel sofort um 40% gesenkt werden. Eine Maßnahme, die nichts kostet und sofort umgesetzt werden kann. Die Aminosäure Taurin soll auch Cortisol senken.

Auch interessant:  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/graues-haar-durch-kupfermangel-180804077>

Aber nur kurweise Kupfer supplementieren,

denn hohes Kupfer ist mit einer 50% Zunahme des Risikos für Krebs-Todesfälle assoziiert.

Auch B12-Mangel und B5-Mangel sind mit Ergrauung assoziiert. Im Prinzip gibt es viele Ursachen und nicht nur eine.

Möglich ist auch eine Übersäuerung. Denn Katalase (das Enzym, was H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> abbaut) braucht einen neutralen PH-Wert von 7. Wenn die Haut aber sehr sauer wird, könnte dieses Enzym nicht mehr richtig arbeiten.

Basisches Wasser (evtl. auch topisch), könnte helfen. Z.B. Natron oder noch besser Kaliumcarbonat (Pottasche). Diese neutralisieren die Säure, so dass am Ende ein neutraler PH von 7 herauskommt.

Aber auch Entzündungen und ein überaktives Immunsystem ist eine Ursache. Hier könnte vielleicht Thymianöl helfen.

Sei so gut und berichte mir (auch bei PN) wenn bei dir etwas davon geholfen hat :!:

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 11 Sep 2023 09:08:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibts hier was neues?

Gerade in Foren gestöbert und mehrmals gelesen das Leute irgendeine oxygen Therapie bekamen und die Haare wieder farbig wurden.

Astaxanthin soll auch helfen behaupten manche Leute

Kupfer ja sowieso (angeblich)

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Sep 2023 09:29:00 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Mon, 11 September 2023 11:08Gibts hier was neues?

jaaa

es ist ganz anders als man bisher dachte ;)

<https://biermann-medizin.de/graue-haare-warum-stammzellen-nicht-zu-farbgebenden-pigmentzellen-ausreifen/>

---

---

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 11 Sep 2023 09:59:25 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 11 September 2023 11:29Intoleranz1 schrieb am Mon, 11 September 2023 11:08Gibts hier was neues?

jaaa

es ist ganz anders als man bisher dachte ;)

<https://biermann-medizin.de/graue-haare-warum-stammzellen-nicht-zu-farbgebenden-pigmentzellen-ausreifen/>

Danke! Was heißt das, oder was könnte es heissen, in Bezug auf Behandlung?

---