
Subject: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 30 Sep 2023 13:30:43 GMT

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

Mach das seit ein paar Wochen das ich einfach Ascorbinsäure in Wasser auflöse und auf die Kopfhaut auftrage und was stelle ich heute fest? Weiße Haare. Super vereinzelt, aber richtig weiß. Haare die schon lang sind komplett die Farbe verloren.

Ist das ein bekanntes Phänomen?

Der Test wird auf jeden Fall beendet. Dachte da es angeblich gegen Falten so gut hilft probiere ich es mal auf dem Kopf, aber ich weiß nicht mal ob ich es im Gesicht verwenden soll. Weiße Augenbrauen und Bart brauche ich auch nicht unbedingt.

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare
Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Sep 2023 13:35:57 GMT

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

wird ja bekanntlich verwendet um die haut aufzuhellen

auch ist vit c prooxidativ

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 30 Sep 2023 13:40:44 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 30 September 2023 15:35

wird ja bekanntlich verwendet um die haut aufzuhellen

auch ist vit c prooxidativ

Deine Meinung für Anwendung gegen Falten? Meine Haut sieht echt gut aus damit, auch wenn in der Zeit natürlich Falten mäßig keine Veränderung zu erwarten ist, aber graue Haare ist mir das nicht wert.

Im Gesicht hab ich allerdings ne haut wie ein Baby damit

Ich dachte ja das vitamin c topisch sogar eine gute Vorsorge gegen graue Haare sein könnte.

Da hab ich mich ja sowas von getäuscht.

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare

Posted by [Icetea](#) on Sun, 01 Oct 2023 07:34:33 GMT

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

Ich nehme seit n paar Wochen 500mg vit c als nahrungsergänzungsmittel täglich und habe auch tendenziell mehr weiße Haare festgestellt. Kann es damit zusammenhängen oder ist das oral eher nicjt der Fall?

Können die Haare auch durch aga schub plötzlich unpigmentierter werden und Ende der Haare dünn und weiß, auch längere bestehende Haare? Oder nährstoffmangel oder vit a überdosierung (nehme iso + beta carotin)?

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare

Posted by [tomsik](#) on Sun, 01 Oct 2023 22:46:34 GMT

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

ich nehme täglich 3000mg vitamin c oral ein und habe keine weißen oder grauen Haare. Topisch soll es wohl solch einen effekt bewirken. :)

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Oct 2023 23:20:21 GMT

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

Wer weiß ob es auch wirklich davon kommt. Bin halt Ende 30 und so langsam fang ich wohl auch mal an zu Altern.

Wer klärt mich auf wie man am besten färbt um graue Haare zu verstecken? Hab garkeine Ahnung davon.

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare

Posted by [tomsik](#) on Mon, 02 Oct 2023 06:41:55 GMT

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

ich würde es mal mit kupfer versuchen. kupfermangel sorgt oft für weiße haare ;)

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 02 Oct 2023 06:59:01 GMT

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

Habe ich nachgewiesenermaßen. Ging nur nie weg leider, trotz supplements hoch dosiert

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare

Posted by [tomsik](#) on Mon, 02 Oct 2023 09:59:39 GMT

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

was heißt hochdosiert? wie viel und welche art von kupfer hast du täglich eingenommen?
wichtig zu wissen: kupfer nie mit zink einnehmen, da die einnahme beeinträchtigt wird.

empfehlenswert: kupferbisclycinat

eine persönliche einnahme: 3mg pro tag. es kann bis zu 3 monate dauern, bis der mangel beseitigt is. danach ist eine weiterführende einnahme hilfreich um nicht wieder da zu landen.

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Oct 2023 20:06:38 GMT

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

Dass Vitamin C wahrscheinlich gut gegen AGA wirkt,
wusste ich schon vor 10 Jahren!

Und genau das mit den grauen Haaren war der
einzige Grund, warum ich es nie lange getestet habe.

Am Anfang habe ich mich gar nicht da ran getraut.

Ja, Vitamin C führt zu grauen Haaren, weil es
zu Wasserstoffperoxid abgebaut wird.

Und das ist ja bekanntlich die Ursache für
graues Haar.

Du kannst das Problem einfach lösen,
in dem du zusätzlich zum Vitamin C
auch noch NAC im Wasser auflöst.

Wenn ich in eine gelbe Chlordioxid-Lösung
NAC gebe, ist das Chlordioxid sofort neutralisiert.

Denn es riecht dann nicht mehr nach Chlor
und die Farbe färbt sich von gelb zu neutral.

Und zur besseren Penetration
brauchst du noch MSM.

Oder du verwendest irgendeine
Creme und mischst es damit.

Was auch sehr gut gegen graues Haar helfen soll,
ist Melatonin.

Auch topisch.

Ich teste ab Ende der Woche eine hoch konzentrierte Lösung von 15% gegen graues Haar und AGA.

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 04 Oct 2023 10:19:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tomsik schrieb am Mon, 02 October 2023 11:59 was heißt hochdosiert? wie viel und welche art von kupfer hast du täglich eingenommen? wichtig zu wissen: kupfer nie mit zink einnehmen, da die einnahme beeinträchtigt wird.

empfehlenswert: kupferbisclycinat

eine persönliche einnahme: 3mg pro tag. es kann bis zu 3 monate dauern, bis der mangel beseitigt is. danach ist eine weiterführende einnahme hilfreich um nicht wieder da zu landen.

Das ging über viel mehr Monate und ich hab sogar 8 mg genommen. Bisglycinate war es. Hab dann Auch andere versucht.
Hab jeden Monat Werte getestet.

Zink nahm ich die ersten Monate auch muss ich dazu sagen; aber am Ende dann nur Kupfer. Brachte absolut nichts.

War auch in Foren unterwegs wo einige Leute das gleiche Problem hatten.

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 04 Oct 2023 11:53:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 03 October 2023 22:06 Dass Vitamin C wahrscheinlich gut gegen AGA wirkt,

wusste ich schon vor 10 Jahren!

Und genau das mit den grauen Haaren war der einzige Grund, warum ich es nie lange getestet habe.

Am Anfang habe ich mich gar nicht da ran getraut.

Ja, Vitamin C führt zu grauen Haaren, weil es zu Wasserstoffperoxid abgebaut wird.

Und das ist ja bekanntlich die Ursache für graues Haar.

Du kannst das Problem einfach lösen, in dem du zusätzlich zum Vitamin C

auch noch NAC im Wasser auflöst.
Wenn ich in eine gelbe Chlordioxid-Lösung
NAC gebe, ist das Chlordioxid sofort neutralisiert.
Denn es riecht dann nicht mehr nach Chlor
und die Farbe färbt sich von gelb zu neutral.

Und zur besseren Penetration
brauchst du noch MSM.
Oder du verwendest irgendeine
Creme und mischst es damit.

Was auch sehr gut gegen graues Haar helfen soll,
ist Melatonin.
Auch topisch.
Ich teste ab Ende der Woche eine
hoch konzentrierte Lösung von 15%
gegen graues Haar und AGA.

Ist vitamin c auf stellen an denen keine Haare sind dann auch problematisch was graue Haare
angeht?

Subject: Aw: Topisch Ascorbinsäure Test = weiße Haare
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Oct 2023 15:43:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da wo keine Haare sind, kann Vitamin C neue
Haare wachsen lassen.
Das ist bei mir unter dem Auge auch passiert.
Diese waren sogar pigmentiert!

Im Bartbereich würde ich Vitamin C
nur anwenden, wenn ein sehr starker
Bartwuchs erwünscht ist.
