
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](#)

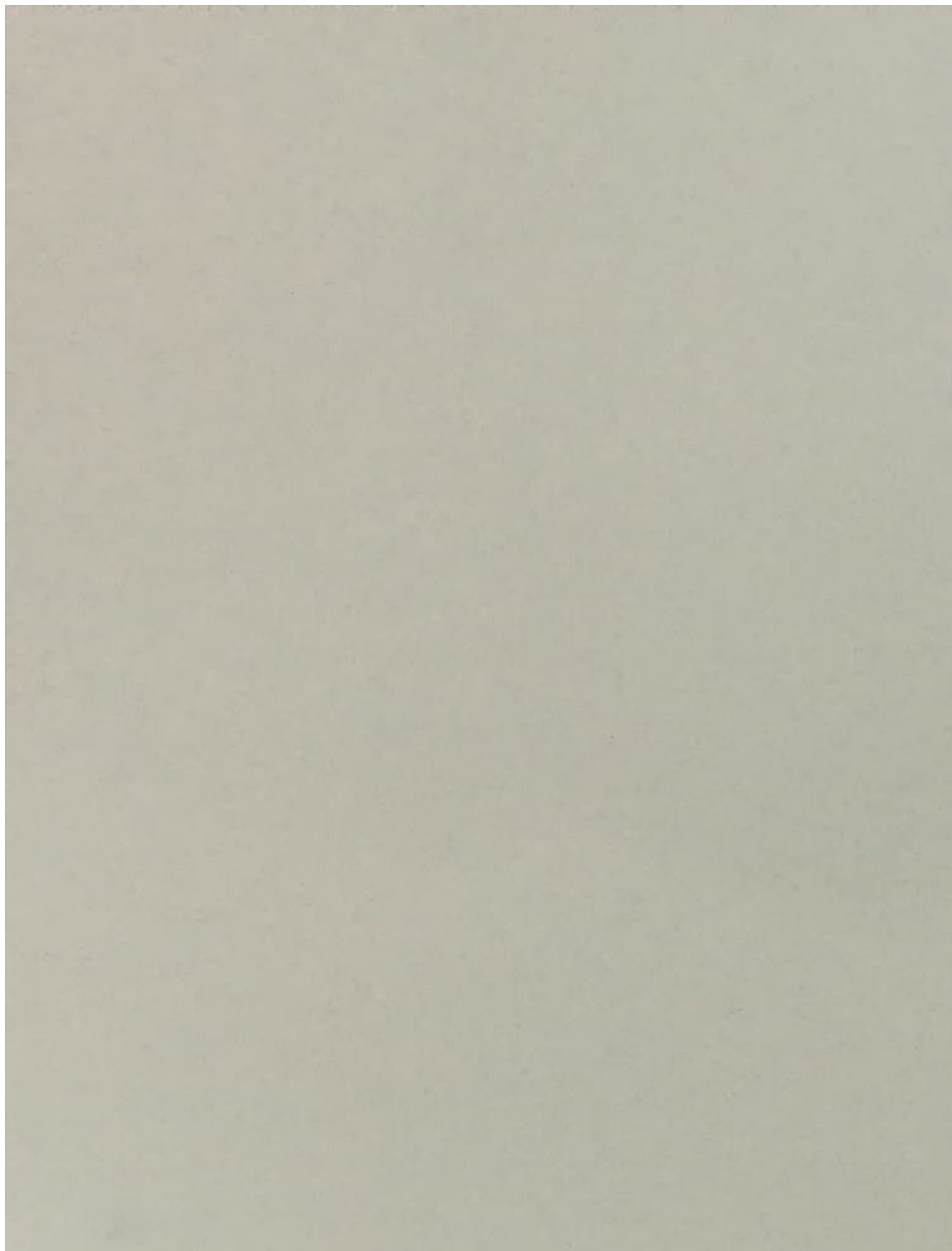
Sammy123 schrieb am Sat, 01 January 2022 19:12Servus! Ich hatte vor 4-5 Jahren eine HT und mein Donor, also an den Seiten, wird zunehmend grauer, wodurch auch die transplantierten Haare in der Front betroffen sind.
interessant, gleich synchronisiert, unabhängig der stelle.
jede haar-region hat die eigene 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 610 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 11:13
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.

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 11:38
daniel91 schrieb am Sun, 02 January 2022 11:02
keine 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 H₂O₂ 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 H₂O₂ 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?

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 21 Nov 2025 10:58:26 GMT

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

Hatte jemand Erfolg?

Das weiße Haar auf meinem Kopf hat wieder komplett Farbe bekommen. Aber im Bart werden es ein paar nun. Oft waren es nur weiße Haare weil es neue Haare waren, aber glaube jetzt kommen sie wirklich

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 21 Nov 2025 12:10:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Fr., 21 November 2025 11:58 Hatte jemand Erfolg?

Das weiße Haar auf meinem Kopf hat wieder komplett Farbe bekommen. Aber im Bart werden es ein paar nun. Oft waren es nur weiße Haare weil es neue Haare waren, aber glaube jetzt kommen sie wirklich

Das Barthaare früh Ergrauen, ist vollkommen normal.

Zitat:Barthaare ergrauen zuerst, weil sie einen kürzeren Lebenszyklus haben, wodurch sich der Nachlass der Melaninproduktion schneller bemerkbar macht

. Zudem sind sie sichtbarer, da sie im vorderen Gesichtsbereich wachsen.

Es gibt diverse Mittel gegen Graue Haare.

Das Beste was man Preventiv machen kann.

Ernährung Optimieren, kein Junkfood/Zucker/Fertigessen/wenig fleisch/viel gemüse/obst.

Kein Rauchen kein Alk.

Du könntest ggf. Haarvitamine kaufen, gibt es.

Es gibt auch online Nährstoffe die angeblich helfen sollen, die Grauen Haare vorzubeugen.

Sowie du solltest auch nur gemäßigt kaffee trinken also <4 Kleine Tassen pro Tag oder 2 Große. Sowie das mit Wasser ausgleichen.

Sowie Stress vermeiden, so gut es geht auch psychischen. Tut auch Cortisol ausschütten. bzw. lässt ein schneller altern.

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [blazekao](#) on Fri, 21 Nov 2025 13:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sammy123 schrieb am Sa., 01 Januar 2022 18:12 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. 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 :)

You can't fully reverse gray hair once the pigment cells slow down, but some people see small improvements with things like copper, B12, folate, or catalase supplements if they're

deficient. Topical solutions like melanin-boosting serums exist, but results are mixed. Unfortunately, transplanted hairs will age just like the donor area. If you don't want to dye, your best bet is focusing on overall scalp/health nutrients and managing stress, but expectations should stay realistic.

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 21 Nov 2025 13:25:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja scheint ja möglich. Mein eines weißes Haar vorne ist wieder komplett normal

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [dreg](#) on Fri, 21 Nov 2025 17:26:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Fri, 21 November 2025 13:10
Es gibt diverse Mittel gegen Graue Haare.

Es gibt kein Mittel gegen graue Haare (ausser färben) Es ist wie mit der Glatze - gäbe es ein Mittel wären ja zumindest mal weniger betroffen als früher, aber guck dir die Leute an...

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Nov 2025 18:23:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dreg schrieb am Fri, 21 November 2025 18:26
Sweety1988 schrieb am Fri, 21 November 2025 13:10
Es gibt diverse Mittel gegen Graue Haare.

Es gibt kein Mittel gegen graue Haare (ausser färben) Es ist wie mit der Glatze - gäbe es ein Mittel wären ja zumindest mal weniger betroffen als früher, aber guck dir die Leute an...
Weil die 99% nichts gegen graue Haare und AGA unternimmt.

Natürlich gibt es Mittel gegen graue Haare und AGA!
Noch im Januar war ich kahl.
Jetzt habe ich wieder weitgehend volles Haar.

Und graue Haare konnten bereits viele rückgängig machen. Dazu gibt es viele Erfahrungsberichte auf reddit.
Hauptsächlich durch:
- Melatonin

- NAC
 - Koffein / Stress -Restriktion
 - Tyrosin topisch
 - Kupfer
-

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 21 Nov 2025 19:56:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dreg schrieb am Fr., 21 November 2025 18:26Sweety1988 schrieb am Fri, 21 November 2025 13:10

Es gibt diverse Mittel gegen Graue Haare.

Es gibt kein Mittel gegen graue Haare (ausser färben) Es ist wie mit der Glatze - gäbe es ein Mittel wären ja zumindest mal weniger betroffen als früher, aber guck dir die Leute an...
Jein.

Es gibt topische Mittel die, deine Haare repigmentieren können.
Aber nur die gerade Wachsenden/Sichtbaren.

Bzw. die Wirkung verpufft , auch wenn das länger nicht mehr anwendest.

Kannst du googeln.

Aber Ja, das ist nicht so, dass alle Haare für immer farbig bleiben.. oder wenn es länger pausierst dann nicht so.

Muss aber ehrlich sagen, mit gewissen Sachen , die ich mal genannt habe. Kannst du durchaus das Ergrauen bis in den 50er Jahren oder 60 er Hinauszögern.

Mit 60-70 Graue Haare zu kriegen, haben ist nicht die Welt.

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 22 Nov 2025 19:56:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Topisches Tyrosin macht die Haare wieder farbig.
Bei reddit berichtet jemand, dass es nur topisch funktioniert.
Oral kann er sich mit Tyrosin vollstopfen und es wirkt nicht.

Aber die wichtigste Maßnahme ist:
Koffeinverzicht und Nichtrauchen.
Nichts lässt die Haare schneller ergrauen als Stresshormone.

Cortisol und Adrenalin sind die Feinde des Haares.

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 29 Nov 2025 10:03:06 GMT

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

Schutz gegen Krebs? Das erstaunliche Geheimnis grauer Haare

<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/graue-haare--schutzmechanismus-gegen-krebs--36300150.html>

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [IGF1BOY](#) on Sun, 07 Dec 2025 18:42:39 GMT

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

Ich bin der Typ der mit L-Tyrosin + Kupfer meine ersten Erfolge hatte...das ist jetzt bestimmt 13 Jahre her... das Tat ich anhand eines sehr detaillierten Experiments eines Amerikaner der hierzu Tagebuch führte

also ich konnte am Anfang sehr sehr gut den Status halten

Als Grundlage war damals, dass Dopamin die Vorstufe für Melamin darstellt

Sehr wichtig war, damit L-Tyrosin einen regelrechten Dopamin Kick auslöst, dass man gefastet ist..12 Stunden Minimum

und auch nur L-Tyrosin einnehmen (Warum könnt Ihr selber recherchieren) + Kupfer
Was dann passiert ist, dass Ihr Schlagartig einen guten Laune Flash bekommt
Was man ganz stark merkte war, dass ich regelrecht Kupfer farbige Baarthaare hatte.

Bin dann damals umgestiegen auf andere Dopamin fördernde Supplements, welche ich hier glaube ich nicht erwähne.

Vor 5 Jahren, bin ich dann auf Fo-Ti gestoßen (habe ich hier auch schonmal gepostet), was aus meiner Sicht bisher das stärkste Mittel ist. Wenn ich mich sauber ernähre und wenig Stress habe, wirkt Fo-Ti besonders gut. Am Besten kann ich es an den Barthaaren nachvollziehen, dass der regelrecht und erstaunlich kurzer Zeit wieder dunkel wird. Auch Haare wachsen dunkel nach, kann man sehr gut an gezupften Haaren nachvollziehen.

Es gab Mal eine lange Zeit ein Produkt mit sehr gutem Verhältnis, kriegt man nur noch im EU Ausland. Bei Amazon gibt's noch ne gute Alternative, ähnlich.hoch im Verhältnis.

Die Berichte dass Fo-Ti angeblich die Nieren schädigen sollen sind mir bekannt, kann ich nicht bestätigen, mache aber auch viel für Organgesundheit.Das Risiko gehe ich auch ein.

Zusätzlich bin ich auch der Typ, der hier Mal vor etlichen Jahren den Niacin Flush empfohlen hatte. Das ist bei mir auch ein regelmäßiges Ritual, weil ich glaube dass das generell hilfreich ist.

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 07 Dec 2025 20:49:12 GMT

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

IGF1BOY schrieb am So., 07 Dezember 2025 19:42Ich bin der Typ der mit L-Tyrosin + Kupfer meine ersten Erfolge hatte...das ist jetzt bestimmt 13 Jahre her... das Tat ich anhand eines sehr detaillierten Experiments eines Amerikaner der hierzu Tagebuch führte

also ich konnte am Anfang sehr sehr gut den Status halten

Als Grundlage war damals, dass Dopamin die Vorstufe für Melamin darstellt

Sehr wichtig war, damit L-Tyrosin einen regelrechten Dopamin Kick auslöst, dass man gefastet ist..12 Stunden Minimum

und auch nur L-Tyrosin einnehmen (Warum könnt Ihr selber recherchieren) + Kupfer
Was dann passiert ist, dass Ihr Schlagartig einen guten Laune Flash bekommt
Was man ganz stark merkte war, dass ich regelrecht Kupfer farbige Baarthaare hatte.

Bin dann damals umgestiegen auf andere Dopamin fördernde Supplements, welche ich hier glaube ich nicht erwähne.

Vor 5 Jahren, bin ich dann auf Fo-Ti gestoßen (habe ich hier auch schonmal gepostet), was aus meiner Sicht bisher das stärkste Mittel ist. Wenn ich mich sauber ernähre und wenig Stress habe, wirkt Fo-Ti besonders gut. Am Besten kann ich es an den Barthaaren nachvollziehen, dass der regelrecht und erstaunlich kurzer Zeit wieder dunkel wird. Auch Haare wachsen dunkel nach, kann man sehr gut an gezupften Haaren nachvollziehen.

Es gab Mal eine lange Zeit ein Produkt mit sehr gutem Verhältnis, kriegt man nur noch im EU Ausland. Bei Amazon gibt's noch ne gute Alternative, ähnlich.hoch im Verhältnis.

Die Berichte dass Fo-Ti angeblich die Nieren schädigen sollen sind mir bekannt, kann ich nicht bestätigen, mache aber auch viel für Organgesundheit.Das Risiko gehe ich auch ein.

Zusätzlich bin ich auch der Typ, der hier Mal vor etlichen Jahren den Niacin Flush empfohlen hatte. Das ist bei mir auch ein regelmäßiges Ritual, weil ich glaube dass das generell hilfreich ist.

Hilft die Kombi Tyrosin + Kupfer dir immer noch?

Oder würdest du lieber Fo-Ti empfehlen?

Und Kupfer nur auf nüchternen Magen nach 12 Std. fasten?

Das geht bei mir gar nicht, da mir von Kupfer immer kotzübel wird.

Und wie viel Fo-Ti verwendest du?

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [IGF1BOY](#) on Mon, 08 Dec 2025 10:38:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich gebe Dir Recht, dass Kupfer auf nüchternen Magen unangenehm ist, aber das hält vielleicht 30 Minuten an und irgendwann merkte ich das gar nicht mehr...

heute kann ich Kupfer 5mg auf nüchternen Magen nehmen und habe keinerlei Nebenwirkungen, ich denke man gewöhnt sich daran. Meine Freundin hat das 1 x versucht und konnte es gar nicht aushalten... vielleicht rantasten, kleinere Dosen steigern

Heute empfehle ich ganz klar Fo-Ti. Am Besten hilft bei mir dieses Produkt:
https://shanabpharma.shop/products/fo-ti-vielbluetiger-knoeterich-400-mg-90-kapseln/?gad_source=1&gad_campaignid=22399804995&gbraid=0AAAAApAlnJnYiDjF36zp7uNQsDDNkXVnH&gclid=Cj0KCQiAi9rJBhC
YARIsALyPDtt8xwtVHqw3dgtxdHq2dD1vmDddA47W6rv1-kqTeytJVrenPqYVIZAaAuofEALw_wcB

1200 mg FO TI Wurzel Extrakt 20:1

gab's Mal Jahrelang auf Amazon, jetzt nicht mehr...

Nehme 3 Kapseln täglich

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 08 Dec 2025 12:17:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

22 Euro im Monat
Ganz schön teuer.
Und sind dir davon auch Haare nachgewachsen oder nur Umkehrung der ergrauung?

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [IGF1BOY](#) on Mon, 08 Dec 2025 18:45:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kein Neuwuchs, hat glaube ich keinen Einfluss auf meinen Status, nur wieder Verducklung habe von Natur aus schwarze Haare, soll auch nur bei dunklen Haaren gut funktionieren

Subject: Aw: Graue Haare rückgängig machen?
Posted by [blazekao](#) on Sat, 13 Dec 2025 13:31:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

blazekao schrieb am Fr., 21 November 2025 14:04Sammy123 schrieb am Sa., 01 Januar 2022 18:12Servus! 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. 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 :)

You can't fully reverse gray hair once the pigment cells slow down, but some people see small improvements with things like copper, B12, folate, or catalase supplements if they're deficient. Topical solutions like melanin-boosting serums exist, but results are mixed. Unfortunately, transplanted hairs will age just like the donor area. If you don't want to dye, your best bet is focusing on overall scalp/health nutrients and managing stress, but expectations should stay realistic.

In short: Gray hair is generally irreversible, whether natural or transplanted. However, if a deficiency is present (e.g., B12, folic acid, copper), supplementation can sometimes bring about a slight improvement. Topical treatments show very mixed results. Unfortunately, transplanted hair ages just like the donor area – realistic expectations are important here.
