



Graues Haar - Was kann ich tun?

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 04 Januar 2021

Die Veranlagung zu grauen Haaren wird uns bereits in die Wiege gelegt. Das vorzeitige Ergrauen könnte aber auch ein Signal des Körpers für eine innere Veränderung sein. Besonders wenn graues Haar bereits in jungen Jahren auftritt, lohnt es sich, nach möglichen Ursachen zu forschen. In manchen Fällen kann sodann die natürliche Haarfarbe wieder zurückerlangt werden.

Sind graue Haare Veranlagung?

Die Veranlagung, früher oder später graue Haare zu bekommen, wird uns in die Wiege gelegt. Vorzeitiges Ergrauen kann aber auch ein Signal des Körpers sein und innere Veränderungen äusserlich sichtbar machen. In manchen Fällen lässt sich die natürliche Haarfarbe daher u. U. wieder zurückerobert.

Können graue Haare durch Übersäuerung entstehen?

Graue Haare könnten die Folge einer starken [Übersäuerung](#) des Organismus sein. Eine Übersäuerung kann oft jahre- und jahrzehntelang mit den Mineralstoffvorräten des Körpers aufgefangen und - für den betroffenen Menschen unbemerkt - auch erfolgreich ausgeglichen werden. Irgendwann aber - oft im mittleren, manchmal auch erst im höheren Alter - sind die Vorräte erschöpft. Die Zellen des ganzen Organismus leiden aufgrund des jetzt herrschenden Mineralstoffmangels grossen Hunger und können ihre Aufgaben nur noch ansatzweise erledigen. Wenn jene Zellen, die in den Haarwurzeln das Haarpigment [Melanin](#) bilden, daraufhin in ihrer Produktivität deutlich nachlassen, dann verlieren die Haare ihre Farbe. Sie werden grau oder weiss.

Können graue Haare durch Wasserstoffperoxid entstehen?

Ein Forscherteam hat ausserdem herausgefunden, dass das Ergrauen der Haare von Wasserstoffperoxid bzw. der Unfähigkeit des Körpers, im höheren Alter Wasserstoffperoxid abzubauen, ausgelöst werden könnte. Der oben erwähnte Nähr- und [Mineralstoffmangel](#) und die Ablagerung von sauren Stoffwechselschlacken macht manche Zellen arbeitsunfähig und sie können das Wasserstoffperoxid nicht mehr wie gewohnt abbauen. Wären die Zellen wohlgenährt und frei von [Schlacken](#), dann könnten sie dies natürlich nach wie vor und möglicherweise gäbe es dann keinen Grund für graues Haar.

Können graue Haare durch psychischen Stress entstehen?

In der chinesischen Heilkunde steht das vorzeitige Ergrauen der Haare ausserdem eindeutig mit einem geringen Energieniveau des Menschen in Verbindung. Graue Haare sollen sich daher bei gestressten und unruhigen Menschen auffallend häufiger feststellen lassen und früher als bei ausgeglichenen Menschen auftreten. Permanenter psychischer Stress, der für Aussenstehende nicht unbedingt erkennbar ist, zehrt ständig an der Lebenskraft und Energie des Menschen und lässt ihn irgendwann innerlich erstarren und/oder ergrauen.

In Einzelfällen - so wird berichtet - sollen Menschen sogar buchstäblich über Nacht graue Haare bekommen. In solchen Fällen sei die Ursache IMMER im seelischen Innenleben des Betroffenen zu finden. Plötzliches Ergrauen der Haare weise auf eine Situation hin, die den Betroffenen schockartig erstarren und ergrauen liess. Die Ursache sei ein katastrophales Schockerlebnis, mit dem der betroffene Mensch nicht im Geringsten gerechnet habe und das ihn aus seiner gewohnten Lebensbahn gerissen habe. Ein solcher Schock solle dann mit therapeutischer Hilfe aufgearbeitet

und aufgelöst werden. Im Anschluss daran könne sodann die Pigmentierung der Haare mit der ursprünglichen Farbe wieder stattfinden.

Offiziell jedoch wird das beschriebene plötzliche Ergrauen dem Reich der Mythen zugeschrieben.

Was kann man gegen graues Haar tun?

Wenn sich schon in jungen Jahren graue Haare zeigen und sich psychische Ursachen ausschliessen lassen, lohnt sich der Versuch mit einem ganzheitlichen Konzept. Hierbei wird nicht nur die Behebung von Vitalstoffmängeln miteinbezogen, die ebenfalls zu grauem Haar beitragen können. Es wird zusätzlich alles unternommen, um die Gesamtgesundheit zu verbessern. Denn diese ist natürlich auch die Voraussetzung für gesundes Haar.

Mit Hilfe eines ganzheitlichen Konzeptes wird sodann der gesamte Körper behandelt und harmonisiert. Dazu gehört in erster Linie eine möglichst naturbelassene [basische Ernährung](#) in Kombination mit einer gründlichen Entsäuerung, der Behebung von Vitalstoffmängeln und der Regeneration der Darmflora. Ohne eine gesunde Darmflora können alle anderen Bemühungen erfolglos bleiben, da nur ein gesunder Darm mit einer ausgewogenen Darmflora die Versorgung des Körpers mit allen Nähr- und Mineralstoffen sichern kann.

1. [Entsäuern](#) Sie mit Aktiv Basen und mineralisieren Sie Ihren Organismus mit der Sango Meeres Koralle (ein natürliches Calcium-Magnesium-Präparat) oder den Mineralstoffpräparaten, die Ihre persönlichen Mängel beheben. Wie Sie [Vitaminmängel](#) feststellen können, [hier](#).
2. Überprüfen Sie auch einen [Kupfermangel](#), da ein solcher zu grauem Haar führen kann.
3. Kümmern Sie sich um natürliche Haarpflegemittel aus dem Naturkosmetikbereich.
4. [Die Darmflora aufbauen](#)
5. Ernähren Sie sich mit einer basenüberschüssigen und [pflanzenbasierten Ernährung](#) vollwertig und vitalstoffreich.
6. Versorgen Sie sich mit ausreichend [Antioxidantien](#), die dabei helfen können, Wasserstoffperoxid zu neutralisieren.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker