



# Mehr Glanz ins Grau

**Graues Haar** Es kann so schön und so vital aussehen. Doch häufig gibt es Unsicherheiten im Umgang mit ergrautem Haar. Wir beantworten die häufigsten Fragen.

## Wie entsteht graues Haar und bekommt es jeder?

Kaum jemand kommt am langsamen Ergrauen vorbei: Grau werdende Haare sind eines der offensichtlichsten Zeichen des Alterwerdens. Das liegt an den farbgebenden Zellen in den Haarwurzeln, den Melanozyten. Sie arbeiten mit den Jahren unregelmäßiger, langsamer und stellen die Produktion des Farbpigments Melanin irgendwann ganz ein. Daneben spielen auch Schädigungen durch UV-Licht eine Rolle. Neben den pigmentierten Haaren tauchen immer mehr

weißliche, unpigmentierte auf. Zuerst wird das meist an den Schläfen sichtbar, zum Schluss auch am Hinterkopf. Nur in Ausnahmefällen behält jemand seinen natürlichen Farbton ein Leben lang. Üblicherweise zeigen sich die ersten grauen Haare zwischen 20 und 30, bei manchen aber bereits mit 15 Jahren. Und etwa mit 50 Jahren ist bei den meisten Menschen jedes zweite Haar grau. Manch einer hat aber auch schon mit Ende 20 schneeweißes Haar. Wann es losgeht und wie schnell der Prozess voranschreitet, ist erblich bedingt.

Manch ergrauter Schopf lässt sich durch Strähnen auffrischen. Bei ursprünglich dunklem Haar ist das allerdings oft überflüssig. Doch falls das grau werdende Haar matt und stumpf wirkt, helfen spezielle Glanzsprays aus dem Drogeriemarkt oder dem Friseurfachhandel.

## Kann man vorbeugend etwas gegen das Grauwerden tun?

Nein, bislang muss man mit grauem Haar leben lernen. Es gibt allerdings erste Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, dass eine erneute Pigmentierung möglich ist – jedenfalls bei durch Krankheit ergrautem Haar. Die Wissenschaftler der Universitäten von Lübeck und Manchester betonen aber, dass das Verfahren erst am Menschen getestet werden muss. Und die natürliche Veränderung der Haarfarbe durch das Alterwerden lässt sich damit nicht rückgängig machen.

### Was sind die Unterschiede zwischen grauem und weißem Haar?

„Grau“ ist der optische Eindruck und die Mischfarbe, die sich aus einzelnen weißen und einzelnen pigmentierten Haaren ergibt. Ein einzelnes graues Haar gibt es also nicht, es ist weißlich beziehungsweise farblos. Erst wenn es keine pigmentierten Haare mehr gibt, wirkt der Schopf weiß.

### Hat graues Haar eine andere Struktur als pigmentiertes Haar?

Die Struktur des Haares hat mit der Farbe meist wenig zu tun, sondern eher mit dem Älterwerden, und sie ist individuell ganz unterschiedlich. Mit den Jahren wird die Haardichte geringer, der Zellteilungsablauf verlangsamt sich. Das Keratin, Hauptbestandteil des Haares, wird schwächer, das Haar entsprechend dünner, trockener und empfindlicher. Zudem wächst es unregelmäßiger. All das führt dazu, dass es manchmal matt und stumpf wirkt. Andererseits gibt es auch graues Haar, das fester erscheint und sich eher widerspenstig verhält.

### Muss graues Haar speziell gepflegt werden?

Bei der Pflege kommt es mehr auf den Haarzustand als auf die Farbe des Haares an. Da älteres Haar oft empfindlicher ist,

### Kann man wirklich von einem Tag auf den anderen schlohweiß werden?

Über Nacht durch Schreck oder Kummer total ergraut – das gehört wohl eher ins Reich der Mythen. Ganz selten kann aber Folgendes passieren: Bei einer bestimmten Erkrankung, der Alopecia areata diffusa, können die noch pigmentierten Haare schlimmstenfalls innerhalb weniger Tage ausfallen. Was übrigbleibt, sind die weißen, die von dem Krankheitsprozess nicht angegriffen werden. Diese Form des Haarausfalls kommt aber nur äußerst selten vor, ihre Ursache ist nach wie vor unbekannt.

### Manchmal hat weißes Haar einen Gelbstich. Woher kommt das, und was lässt sich dagegen tun?

Der Gilb-Effekt wird erst dann sichtbar, wenn der Weißanteil im Haar schon recht groß ist. Ursache dafür sind aggressive Sauerstoffmoleküle, sogenannte freie Radikale. Sie zerstören bestimmte Aminosäuren im Haar. Das kann zum Beispiel durch starke Sonneneinstrahlung gefördert werden, aber auch durch Chlorwasser, Nikotin oder durch kosmetische Produkte, zum Beispiel solche mit Kamillenextrakt. Diese Verfärbungen lassen sich zumindest zeitweise durch spezielle Pflegesprays, Silbershampons oder Silbertönungen überdecken, die

nicht schlecht aussehen muss und manchmal sogar als Farbnuance begrüßt wird. Am besten, man lässt sich vom Friseur beraten. Auch mit Strähnchen im Naturton kann man der ergrauenden Optik gegensteuern. Je mehr Nuancen, desto unverfälschter sieht das Ergebnis aus. Der gesamte Schopf wirkt auf diese Art lebendiger und am Ende gar nicht mehr mausgrau.

### Helfen auch Naturfarben mit Henna gegen das Grau?

Bei nur leichter Ergrauung können Naturfarben die weißen Haare zumindest kaschieren. Eine vollständige Abdeckung ist jedoch nicht möglich. Bei viel weißem Haar kann Henna-gefärbtes Haar auch den Farbton von Karotten annehmen.

### Was ist von Produkten zu halten, die versprechen, die Haare zu „repigmentieren“? Helfen die?

Diese sogenannten Naturtonprodukte bilden mithilfe des Sauerstoffs aus der Luft naturähnliche Farbpigmente, um die ursprüngliche Farbe wieder aufzubauen. Sie können höchstens bei leicht ergrautem Haar eine Alternative sein, aber nicht für ursprünglich hellblondes oder schwarzes Haar. Der Prozess der Farbveränderung kann sich über mehrere Tage und mehrere An-



werden vielfach Produkte für strapaziertes Haar empfohlen. Manch einer kann aber auch problemlos bei seinem Normalshampoo bleiben. Wirkt das Haar matt und stumpf, helfen Glanzsprays oder -cremes.

Weißem Haar fehlt das natürliche Haarfarbpigment Melanin, das wie ein UV-Filter wirkt und das Haar vor Schäden bei Sonneneinstrahlung schützt. Damit der ergraute Schopf keinen Lichtschaden davonträgt, wird oft zu Pflegeprodukten mit UV-Filtern geraten. Noch wirkungsvoller ist es, ein Tuch oder einen Hut zu tragen.

oft blaue Farbpigmente enthalten. Als Komplementärfarbe zu Gelb hebt Blau die Verfärbung wieder auf.

### Was lässt sich gegen graues Haar mit Haarfarben ausrichten?

Eine völlige Graubdeckung kann nur mit permanenten Colorationen der Haltbarkeitsstufe III erreicht werden. Der weiß nachwachsende Haaransatz muss jedoch alle vier bis sechs Wochen nachgefärbt werden. Bei allen anderen Haarfarben schimmert das Grau immer leicht durch, was aber

wendungen hinziehen. Der angepeilte natürliche Farbton kommt dabei allerdings nicht immer zustande, manchmal gibt es auch einen Stich ins Violette.

### Bleicht graues Haar in der Sonne noch zusätzlich aus?

Der weiße Haaranteil wird nicht heller, kann aber durch Sonnenlicht in der Struktur geschädigt werden. Das noch vorhandene pigmentierte Haar hingegen kann in der Sonne ausbleichen. So entsteht der Eindruck, das „graue“ Haar würde heller. ■