



Weniger Stress lässt graues Haar wieder farbig werden?!

Dass Stress bei manchen Menschen zum Ergrauen der Haare führen kann, ist nicht neu. Doch gibt es dafür auch eine wissenschaftliche Begründung oder ist möglicherweise gar nichts dran an dieser Annahme? Dieser Frage gingen US-amerikanische Wissenschaftler nach und konnten einen Beweis für einen Zusammenhang zwischen Stress und ergrauter Haarpracht erbringen.

Was sie zudem herausfanden, scheint mindestens ebenso interessant, denn dieser Prozess des Ergrauens soll auch rückgängig gemacht werden können, wenn der Stress wieder nachlässt. Im Rahmen der Studie führten die Teilnehmer Buch über ihre alltäglichen Stress-Situationen.

Gleichzeitig wurde an ihren kleinsten Haarabschnitten der Grad des Ergrauens analysiert.

Da jedes Haar pro Stunde etwa ein zwanzigstel Millimeter wächst, konnte durch fortwährende Messungen ermittelt werden, inwiefern sich ein möglicher Stresseinfluss auf die Pigmentierung der winzigen Haarabschnitte auswirkte. Im Ergebnis zeigte sich, dass Momente von extremem Stress zu grauen Haarabschnitten führten. Umgekehrt bildete sich in den nachwachsenden Abschnitten aber auch wieder die ursprüngliche Farbe aus, sobald bestimmte Stress-Situationen gemindert wurden.

Es konnte demnach ein zeitlich synchronisierter Zusammenhang zwischen der Haarfarbe und möglichem Stress bewiesen werden. Dieser Einfluss scheint vor allem dann zu bestehen, solange die Haare noch als Follikel unter der Haut sind. Sobald sie aus der Kopfhaut sprießen, lässt sich der negative Stresseinfluss nicht mehr umkehren.

Durch weniger Stress kann demnach erreicht werden, dass die Ausbildung von grauen Haaren noch in den Haarfollikeln reduziert oder gar rückgängig gemacht wird. Die Wissenschaftler weisen darauf hin, dass neben Stress vor allem auch das Alter der Betroffenen eine wichtige Rolle spielt und mitbestimmt, inwieweit sich graue Haare ausbilden. Der natürliche Prozess des Ergrauens mit zunehmendem Alter könne jedoch vor dem Hintergrund des Studienergebnisses durch weniger Stress verzögert werden.

Rosenberg, A,M, et al

Quantitative mapping of human hair greying and reversal in relation to life stress

eLife 6/2021

[Zurück zur Übersicht](#)