

---

Subject: Spannungshaarausfall  
Posted by [Trixy](#) on Thu, 08 Mar 2007 23:55:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Abend

Den selben Beitrag hab ich auch im andern Forum Teil geschrieben, da ich diesen speziellen Bereich für Frauen leider übersehen hab. Zwar ist diese Behandlung für beide Geschlechter, viellciht gibt es aber Frauen unter uns, die sich nur in diesem speziellen Berich nur aufhalten

Ich habe vor kurzem gehört, dass ein Grund für Haarausfall auch der sein kann, dass die Muskeln im Schädelbereich durch viel Konzentration, Stress etc einfach nur extrem angespannt sein kann. Folge davon wäre, dass das Haar nicht gut durchblutet wird, es ihm dementsprechend auch an Nährstoffen fehlt. Gerade so geschwächt ist dann das Haar dann zudem seeeehr anfällig bei DHT.

Lösung dazu wären Spritzen (Botox) im Kopfbereich, die den Muskel entspannen. Eine Behandlung soll ca 6 Monate halten.

Zwar ist es noch in der Test-Phase 2, aber erste Ergebnisse seien schon sichtbar, indem Probanden vom zurückgehen des Haarausfalls und leicht wachsenden Haaren/Flaum sogar auf kahlen Stellen berichtet hätten.

Ich würde gerne wissen, was ihr davon haltet, ob ihr mehr Infos dazu habt, es selbst ausprobiert habt oder jemanden kennt, der das gemacht hat? Oder gibt es irgendwo Erfahrungsberichte? Irgendwie scheint mir diese Theorie sehr plausibel, besonders bei Leuten, wo weder Haarwässerchen besonders gewirkt haben, noch Vitaminpräparate, da durch die gestörte Durchblutung nichts wirklich zum Haar bzw zum Follikel dringen kann.

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Amanda](#) on Wed, 21 Mar 2007 11:25:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Trixy,

ich glaube, ich bin so ein "Spannungs-Opfer". Über die Möglichkeit einer Botoxbehandlung habe ich neulich auch gelesen. Ich würde das auch glatt mal probieren. Da das Ganze aber noch im Test ist, bezweifle ich, dass es schon jemanden gibt, der wirklich weiß wieviel man wohin spritzen muss. Den bisher von mir getesteten Hautärzten traue ich das nur bedingt zu. Für Geld würden die mir die Spritze zwar überall hinjagen - aber das isses eben nicht. Generell kann ich mir aber sehr gut vorstellen, dass das funktionieren kann. Ich werde auf jeden Fall dranbleiben und mich umhören, ob der eine oder andere Hautarzt vielleicht doch schon Erfahrungen damit hat. Ansonsten versuche ich gerade, mich mit viel Yoga und so viel Spaß wie möglich vom Stress runterzubringen. Vielleicht hilft das ja auch schon was.

Beste Grüße

Amanda

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Trixy](#) on Tue, 10 Apr 2007 11:10:25 GMT

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

---

Also, falls es von Interesse sein sollte, hab diese AC-Therapie vor ca 2 Wochen durchführen lassen.

Bisher noch nichts an Veränderungen bemerkbar, aber dauert wohl noch seine Zeit...

Hat vielleicht noch jemand damit Erfahrung? Ob nun selbst oder von Bekannten?

Hab dazu einiges im "Allg.Forum" (Bereich "Haarausfall") gelesen, aber würde gern ma wissen, obs ausser meiner Wenigkeit noch Frauen im Forum gibt, die sich damit auseinandergesetzt haben.

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Claudi](#) on Tue, 10 Apr 2007 12:24:03 GMT

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

---

Hallo Trixy,

mich interessiert das!!!!

Wurde bei dir eine EMG-Messung durchgeführt? Lagen deine Werte weit außerhalb der Norm?

Wie war das, nachdem dir Botox gespritzt wurde: hast du Veränderungen an Stirn, Kopfhaut o. ä. bemerkt?

Wäre schön, wenn du näher darüber berichten könntest und uns auf dem Laufenden hältst.

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Trixy](#) on Tue, 10 Apr 2007 21:50:01 GMT

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

---

Ja, ich hab vorher natürlich eine EMG Messung durchführen lassen. Bei Entspannung hatte ich einen Wert von ca 30-40 (normalwert ca 2), und bei Konzentration (leichte Rechenaufgaben) ca 90-100. Nach meinem Arzt, sollte man bei ca 100 extremer Spannung/Stress ausgesetzt sein...bei mir aber bloss bei ein paar Rechenaufgaben. Will nicht wissen wie hoch es wäre, wenn ich wirklich gestresst wäre. Zumall ich morgens um ca 11 Uhr die EMG Messungen hab durchführen lassen, also mich noch halb im Schlaf befand

Veränderungen hab ich so langsam am 2.Tag bemerkt, und die Stirn gar nicht mehr runzeln konnte ich am 3.Tag.

Äusserliche Veränderungen bisher, dass ich selbst mit grösster Mühe keine Falte mehr in die Stirn krieg.

Ansonsten fühlt sich der Stirnbereich "entspannter" an. Ich kann dir nicht genau sagen, ob dass jetzt nur Einbildung ist, oder nicht...auf jeden Fall hatte ich früher ein angespanntes Gefühl im

---

Stirnbereich, was jetzt nicht mehr der Fall ist.

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Angie65](#) on Wed, 11 Apr 2007 06:51:28 GMT

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

---

Mich interessiert diese Sache auch sehr. Zwar glaube ich nicht, dass dies alleine die Wende bringt, aber möglicherweise ist es bei einigen Menschen ein Teil des Puzzles. Da ich auch bereits in jungen Jahren sehr ausgeprägte Stirnfalten hatte und auf fast jedem Foto dadurch auch aussehe, als wäre ich sehr übellaunig oder müsse mich gerade extrem auf etwas konzentrieren ( obwohl ich mich ganz entspannt fühle), bin ich unter Umständen auch so ein Kandidat.

Was kostet denn eine solche Behandlung ? Musstest Du die Messung vorher auch selber bezahlen ?

Liebe Grüße  
Angela

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [petra38](#) on Wed, 11 Apr 2007 20:52:27 GMT

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

---

jetzt nicht lachen,

hört sich ja eigentlich ganz gut und logisch an....aber wenn ich ehrlich bin, hat genau bei mir nach einer botoxbehandlung mein haarausfall eigentlich begonnen. (wobei ich das jetzt nicht in zusammenhang bringe, zumindest jetzt nicht mehr )wollte damals eigentlich nur meine zornesfalte loswerden, was auch über ein halbes jahr gelang.

wenn dem so wäre, dann müssten zumindest schon mal meine augenbrauenhaare bleiben....aber auch die werden weniger...und das, obwohl die spritze kaum näher dort angesetzt wurde.

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Trixy](#) on Wed, 11 Apr 2007 21:02:35 GMT

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

---

Hi Angela, keine Ahnung, wie viel die Behandlung bei dir Kosten würde. Bei mir waren es 600€, ich hab aber das volle Programm durchgezogen. Also vorne, an den Seiten und hinten gespritzt.

Die Messung muss man auch selbst bezahlen, kostet 30€ (oder waren es 20? Weiß ich nicht mehr genau).

---

@ Petra

Jetzt hast du mich aber für nen Bruchteil von Sekunden erschreckt  
Ich kann es aber irgendwie nicht glauben, dass es bei dir am Botox lag.... Das Botox wird ja viel tiefer gespritzt, nämlich in den Muskel, und nicht in die Haut, wo die Follikel sitzen. Dein anderer Punkt, dass dir auch noch die Augenbrauen ausfallen, sollte aber zeigen, dass es nicht am Botox liegen kann. Du hast ja schon richtig erkannt, dass die Spritze nicht mal in die Nähe der Augenbrauen kommt...zusätzlich werden die Muskeln der Augenbrauen bei einer Botoxbehandlung auch gar nicht mit behandelt! Kannst sie ja normal bewegen.  
Könntest du vielleicht noch sagen, wann nach der Botoxspritze dein HA begann und wie er verlief und verläuft (also wie viel Haar du verlierst?).

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Claudi](#) on Thu, 12 Apr 2007 07:50:53 GMT

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

---

Trixy schrieb am Mit, 11 April 2007 23:02Das Botox wird ja viel tiefer gespritzt, nämlich in den Muskel, und nicht in die Haut, wo die Follikel sitzen.

Mal was anderes, wenn auch nicht so wichtig: Ist das nicht ein ätzendes Gefühl, wenn so tief in den Kopf gespritzt wird? Ich habe ein Mal eine Spritze in den Kopf bekommen, weil genäht werden musste: das hat ganz eklig geknirscht, als ob man mir den Schädel durchbohrt.

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Gaby](#) on Thu, 12 Apr 2007 07:56:07 GMT

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

---

Sagt mal - nur zum besseren Verständnis - ist Botox nicht dieses ganz fiese Nervengift? Das, was sich die alternden Promis vor allem in Hollywood ins Gesicht spritzen lassen und was sie dann so eigenartig straff aber maskenhaft erscheinen lässt?

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [Claudi](#) on Thu, 12 Apr 2007 08:02:16 GMT

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

---

xxgabyyxx schrieb am Don, 12 April 2007 09:56Sagt mal - nur zum besseren Verständnis - ist Botox nicht dieses ganz fiese Nervengift? Das, was sich die alternden Promis vor allem in Hollywood ins Gesicht spritzen lassen und was sie dann so eigenartig straff aber maskenhaft erscheinen lässt?

Ja, das ist es!! U. a. wird es auch angewandt bei Dystonien, wie z. B. dem Torticollis Spasmodicus (Schiefhals). Tja, und seit neuestem auch bei Spannungshaarausfall.

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Tina76](#) on Thu, 12 Apr 2007 12:01:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Trixy!

Die Wirkung von Botox hält ja aber nicht allzu lang an, soweit ich weiss 6 Monate. Also theoretisch, falls was nachwächst, würde es ja wieder ausfallen, da ja Botox keine Langzeitwirkung hat. Wo ist da der Sinn bitte? Ausser dass der Geldbeutel leer wird? Oder du klärst mich auf

Gruss

---

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 12 Apr 2007 12:24:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

4 bis 6 Monate soll Botox wirken. Daher muss die Spritze auch wiederholt werden. Auf der Seite dieser AC-Therapie wird das so erklärt:

>>Die Behandlungszyklen werden individuell vom Arzt geplant, je nach Art und Ausprägung des Haarausfalls. Normalerweise sollten zwei bis drei Behandlungen im Abstand von jeweils 4 bis 6 Monaten durchgeführt werden, um möglichst alle Haarfollikel, die noch reaktiviert werden können, wieder zum Wachstum anzuregen. Diese Zeitspanne ist auch nötig, um allen anderen, vom Sauerstoffmangel bereits betroffenen Haarfollikeln, genügend Zeit zur Regeneration zu geben.

Durch die Entspannung der Muskeln werden die Muskelbänder wieder dünner und haben nicht mehr die über Jahre aufgebaute Kraft zur Verspannung. Sie benötigen selbst nicht mehr so viel Blut und Sauerstoff, den sie der Kopfhaut bisher raubten („Steal-effect“). Während der Entspannungstherapie gewöhnt man sich die laufende Verspannung ab. Das heißt, man kann, in Absprache mit dem Arzt, eine Pause in der Behandlung einlegen. Sollte der spannungsbedingte Haarausfall in der Behandlungspause wieder einsetzen, kann die Behandlung fortgesetzt werden.<<

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Gaby](#) on Thu, 12 Apr 2007 12:51:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ganz so neu ist die Theorie mit dem Spannungshaarausfall denn wohl doch nicht.

Zitat:Die Haare repräsentieren Stärke. Wenn wir angespannt sind oder Angst haben, bekommen wir oft diese stahlharten Muskeln, die in den Schultern beginnen und bis zur Schädeldecke und manchmal sogar bis rund um die Augen reichen. Der Haarschaft wächst durch den Haarfollikel. Wenn die Kopfhaut sehr angespannt ist, wird der Haarschaft so zusammengedrückt, dass das Haar nicht mehr atmen kann, es stirbt und fällt aus. Wenn die Spannung anhält, die Kopfhaut nicht entspannt wird, bleibt der Follikel verengt, so dass das neue Haar nicht hindurchwachsen kann. Das Ergebnis ist Kahlköpfigkeit. Weibliche Kahlköpfigkeit hat zugenommen, seit Frauen angefangen haben, in die "Geschäftswelt" mit ihrer Anspannung und Frustration einzusteigen.

Anspannung bedeutet nicht stark zu sein. Anspannung ist Weichheit. Haarausfall bedeutet: Angst, Spannung, Versuch alles unter Kontrolle zu halten. Traut nicht dem Prozeß des Lebens.

Aus Louise L. Hay "Gesundheit für Körper und Seele", Heyne Ratgeber von 1984

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 12 Apr 2007 13:13:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Tino noch hier im Forum lesen würde, dann würde er im Dreieck springen. Das Thema wurde hier schon mal diskutiert (für die, die es interessiert):

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/8807/850/0//150b1709e071a1539e6600d8d112ec13/#msg\\_8807](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/8807/850/0//150b1709e071a1539e6600d8d112ec13/#msg_8807)

Mittlerweile wird die Therapie von 3 Usern aus dem Allgemeinen Forum angewandt. Das blöde dabei ist, wie immer, dass auch noch andere Mittelchen genommen werden, so dass man im Endeffekt mal wieder nicht sagen kann, ob es nun etwas bringt oder wirklich nur Abzocke ist.

Trixy, nimmst du eigentlich parallel noch andere Mittelchen gegen HA oder ist diese Therapie das Einzige, was du momentan unternimmst?

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Trixy](#) on Thu, 12 Apr 2007 13:37:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Don, 12 April 2007 15:13

Trixy, nimmst du eigentlich parallel noch andere Mittelchen gegen HA oder ist diese Therapie das Einzige, was du momentan unternimmst?

Gute Frage. Ich nehm nebenbei noch die Regaine und Diane 35. Da ich beide aber schon seit über einem Jahr nehme, dürfte ankommende Erfolge der AC-Therapie zugeschrieben werden. Aber ich glaub, dass ich in nächster Zeit noch ein zusätzliches Mittelchen nehmen werde. War bei einem chinesischen Heilpraktiker, dem ich meine ganze Geschichte erzählte. Seine Antwort darauf: Zu wenig Blut im Körper! Ganz besonders, weil bei mir die Vitaminwerte, Schilddrüse, Hormone usw immer im normalen Bereich waren und die Menge an Blut selbst nie geprüft wurde. Krieg also bald noch einige zusätzliche Produkte zum anwenden. Wird also bei (hoffentlich) kommendem Erfolg anfänglich nicht ganz ersichtlich sein, wem es zuzuschreiben ist, ob Botox oder Heilpraktiker. Aber spätestens nach absetzen des Botoxes oder des anderen Mittels kann man dann genaueres sagen (falls die bestehende Hoffnung nicht wieder in Illusionen enden sollte).

Übrigens diese ganze Spannungshaarausfallgeschichte gibt es seit ca 1960 oder 1970. Damals wurden die ersten Patente dafür im Ausland beantragt. Hab nämlich mal nähere Infos dazu verlangt und ein paar ellenlange Emails von denen bekommen.

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [KamiKaTzE](#) on Thu, 12 Apr 2007 13:56:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie ist denn den hb-wert? zu niedrig?

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Padme](#) on Thu, 12 Apr 2007 14:20:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lieber Himmel, wenn ich das so lese (alles dazu meine ich) - man darf mich für naiv erklären, aber dann ziehe ich regelmäßige Kopfmassagen vor. "Es könnte von Verspannungen da oben kommen" ist mir nicht Argument genug für Botox-Spritzen.

---

Subject: Re: Spannungshaarausfall  
Posted by [Gaby](#) on Thu, 12 Apr 2007 14:48:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber wie fast immer in der Medizin macht es da auch wieder die Dosis, ob ein Wirkstoff giftig ist oder "heilt" (dieses Wort kommt mir im Zusammenhang mit Haarausfall nur schwer über die Lippen ). Das Botox wird in stark verdünnter Form gespritzt, Risiken sind aber wahrscheinlich nicht ausgeschlossen. Habe gerade bei google gelesen, dass sie in Amerika sogar ganze Botox-Partys veranstalten, ähnlich wie hier Tupper Partys. Da kommt ein Arzt hin und spritzt den Ladies bei einem Gläschen Rotwein und ein paar Salzcrackern die Krähenfüsse weg. Sachen gibt`s....

Subject: Re: Spannungshaarausfall

Posted by [petra38](#) on Thu, 12 Apr 2007 16:37:21 GMT

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

---

hallo trixy,

ja also wie ich schon sagte, ich bin schon lange weg von der theorie, dass mein haarausfall am botox hätte liegen können, wobei dies für mich wirklich ein thema war (ist ja schliesslich ein gift), denn mir fallen zwar die haare im grunde diffus aus, aber in massen wie gesagt am stirn-haaransatz und an den geheimratsecken und die augenbrauen werden eben lichter. habe jetzt drei jahre haarausfall, in den stärksten zeiten waren es 1500 haare beim waschen, die allerdings überwiegend aus dem vorderen bereich stammten. löchrig und kahl ist es dementsprechend eben auch vorne.

beginn des haarausfalls war zeitlich gesehen eigentlich als ursache auch denkbar, da es mit 6 monaten danach schon in betracht zu ziehen war. tino hatte es mir aber auch eigentlich fast ausschliessen wollen. aber man versucht ja alles in erwägung zu ziehen, man kontrolliert alles, was war in der letzten zeit, was hast du gegessen, getrunken....war schon sogar so weit, ob ich nicht eine vergiftung habe. habe eigentlich alles durch, bis hin zum tropeninstitut und der giftzentrale in bonn, von NEM bis schilddrüse und was weiss ich nicht alles. auch wenn ein paar kleine "baustellen" gefunden wurden, ich hab immer noch haarausfall....

und nein, ich konnte meine augenbrauen nicht wirklich mehr bewegen, weil in die ganze stirn stiche gesetzt wurden.

nicht nur, dass es dieses eklige knirschende geräusch war, wie hier auch schon beschrieben, es fühlte sich auch an, als hätte ich eine maske auf, die unbeweglich und steif ist, auch wenn man von außen nix bemerken konnte.

für mich kommt das nie mehr in frage, auch nicht auf dem kopf. langzeitschäden sind eben noch nicht erforscht und wer weiss, was dabei dann wieder rauskommt. da denke ich schon eher an die bepanthen spritzen, mit denen auch schon haarausfall gestoppt wurde. aber das ist ein anderes thema, wurde im aa-forum einiges dazu geschrieben und unter haarerkrankungen.de

viele grüße  
petra

---