
Subject: Spannungskopfschmerz, Kopfhautschmerzen und Haarausfall

Posted by [Nelli77](#) on Thu, 09 Jul 2015 11:03:05 GMT

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

Hallo Mädels,

da ich aktuell wieder (neben starkem Haarausfall) mit schlimmen Kopfhautproblemen zu tun habe, habe ich mich mal wieder etwas belesen und bin dabei auf den Spannungskopfschmerz / Kopfhautschmerzen gestoßen. Googelt mal nach AC-Therapie (hoffe es ist erlaubt, das hier so zu nennen?). In Kurzfassung heißt es, dass durch Stress die Kopfhaut verspannt, die feinen Blutgefäße abgedrückt werden, die Haarwurzeln durch DHT verhornen und die Haare ausfallen und kürzer und dünner nachwachsen. 30 % aller Haarausfall-Geplagten hätten mit diesen Kopfhautschmerzen zu tun.. Es wird aber schnell, da schwer zu diagnostizieren (und leider auch zu behandeln), auf die psychische Schiene abgeschoben.

Nun bin ich mir nicht sicher, was bei mir die Ursache ist. Stress habe ich genug für 10 Leute, allerdings nehme ich auch Regaine, was ja die Kopfhaut durchaus belasten kann. Dadurch habe ich auch mit Schuppen (trockene Hautstückchen, nicht die üblichen Schuppen) zu tun. Außerdem leider sehr fettige Kopfhaut und Talgknötchen, gerne auch mal schmerzhaft Pickel und, wie ich gestern im Spiegel entdeckt habe, auch gerötete Stellen. Dass da Haare nicht gut wachsen können, sieht ja ein Blinder mit Krückstock. Fraglich halt, was genau die Ursache ist und wie man behandeln kann. Übers Shampoo (probiere hier einiges durch) konnte ich bisher keine Besserung erzielen.

Wie ist das bei Euch? Seid Ihr auch betroffen? Könnte es sein, dass diese Kopfhautschmerzen (sofern Ihr sie habt) in Zusammenhang mit dem HA stehen bzw. sogar Auslöser sind? Bin gespannt auf Eure Antworten!

VG & danke
Nelli

Subject: Aw: Spannungskopfschmerz, Kopfhautschmerzen und Haarausfall

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 11 Jul 2015 09:01:08 GMT

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

Hallo Nelli,

ich kann mich sehr gut erinnern, dass ich vor Jahren immer mal wieder ziemliche Kopfhautschmerzen hatte. Das war zu der Zeit, als meine Haare anfangen licht zu werden. Es waren richtige Nervenschmerzen. Selbst als ich nur ganz leicht über die Haare strich, tat es höllisch weh, als ob die Haare an sich Nerven hätten. Ich habe das damals irgendwie auf die Sonne geschoben, die ja nun aufgrund der Haarlichtung, direkt auf meine ungeschützte Kopfhaut drang. Irgendwann hörte es auf, aber ab und zu merke ich es wieder.

Ich denke schon, dass Verspannungen zu HA führen kann. Versuche auch meine Kopfhaut so oft wie möglich zu massieren. Ich habe eine sehr gute Bürste mit Wildschweinborsten, damit massiere ich auch (hab da mal so ne Technik in einem Buch gelesen). Ist schon sehr

entspannend.

Zu der AC-Therapie gab es hier auch schon den einen oder anderen Beitrag, auch bei den Männern.

Interessant ist das schon. Ich kann mich auch noch an ein Buch erinnern, was meine Eltern mal hatten. Das war so ein DDR Gesundheitsbuch der 70er Jahre. Da stand auch was über Verspannungen und Haarausfall und ich kann mich auch noch an ein Bild erinnern, wo eine Frau so einen strammen Gummi um den Kopf hatte. Da ging es auch um die bessere Durchblutung, so wie auf der AC Thera Seite beschrieben.

Subject: Aw: Spannungskopfschmerz, Kopfhautschmerzen und Haarausfall

Posted by [Blueray1970](#) on Sat, 11 Jul 2015 11:00:48 GMT

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

Ich habe diese Kopfhautschmerzen auch und bin inzwischen sicher, dass sie mit den HA was zu tun haben. Habe das auch nur an einer bestimmten Stelle und die liegt in dem Areal wo die Haare dünn sind inzwischen.

Angefangen hat das mit dem ersten Ausfallschub und seit dem kommt es immer wieder und macht mich auch verrückt, denn es schlägt auf die Psyche und die Schmerzen sind auch sehr unangenehm.

DAs ganze Thema ist schon ein Mysterium und das erst recht. Arzt oder Friseur gucken mich an wenn ich von den Schmerzen spreche als ob ich einen Vollschuss hätte.

Grüße

Subject: Aw: Spannungskopfschmerz, Kopfhautschmerzen und Haarausfall

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 11 Jul 2015 11:46:56 GMT

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

Ich habe jetzt gerade nochmal überlegt. Also diese Nervenschmerzen, die ich damals auf die Sonne schob, die hatte ich auch schon manchmal an anderen Stellen der Haut (Arme und Beine). Meine Sonnentheorie von damals ist damit eigentlich aufgehoben und ich denke es hat doch was mit Verspannungen zu tun.

Subject: Aw: Spannungskopfschmerz, Kopfhautschmerzen und Haarausfall

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 13 Jul 2015 17:07:31 GMT

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

Mir fällt auf, dass ich immer Kopfhautschmerzen bekomme, sobald ich ca. 5 Tage vor meiner Periode stehe... den ganzen lieben Zyklus ist es gut und dann auf einmal. Auch zur gleichen Zeit kommt wieder die blöde Nackenverspannung!

Und: An den Stellen, an denen ich meine Probleme habe mit den lichten Stellen.. nur da tuts auch immer weh!

Allerdings war ich dieses Jahr nun schon 12 mal zur Physio wegen Massage.. die Nackenverspannung gingen zwar kurzfristig weg, der Kopfhautschmerz auch.. aber so richtig viel brachte das gegen den HA nicht

Subject: Aw: Spannungskopfschmerz, Kopfhautschmerzen und Haarausfall
Posted by [Levy](#) on Thu, 16 Jul 2015 22:08:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli und alle Anderen!

Toller Thread, da mich Trichodynie auch betrifft und ich mich gerade zum Thema Spannungshaarausfall und dbzgl. Therapien einlese.
Botox ist angeblich 1. Mittel der Wahl, aber leider nicht billig

Ich habe die Schmerzen auch schon ca. 1 Jahr oder noch ein bisschen länger und es wird leider immer schlimmer

Und wenn ich eure Beiträge so lese... das kann ja kein Zufall sein!

Gute Basis-Infos dbzgl. könnt ihr auf der Homepage von Dr. Bresser aus München finden (einfach bei Google eingeben).

Liebe Grüße...

Levy
