

---

Subject: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung

Posted by [Milla123](#) on Tue, 12 Sep 2023 07:34:11 GMT

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

---

Hallo,

ich wollte mal hier darauf hinweisen dass Haarausfall, insbesondere Aga durch verspannte Muskulatur der Kopfhaut entsteht.

Deswegen kommt es nur an den besagten Stellen zu Haarausfall.

Bestimmte Bereiche der Kopfhautmuskulatur beeinflussen die Bereiche die kahl werden. Wie die Geheimratsecken und hinten der obere Hinterkopf.

Es gibt auch Studien die eine Besserung der lichten Stellen durch tägliche Kopfhautmassagen brachten.

Es ist nicht das Dht selbst das den Ausfall verursacht sondern die verminderte Durchblutung der Haarfollikel.

Durch die Verspannung kommt es dazu dass die Blutgefäße verengt sind, weil sich die Muskeln dort zu stark zusammenziehen.

So kommt es dazu, dass Dht nich abfließen kann und so die Blutgefäße voll mit Dht sind und deswegen keine Nährstoffe hinkommen da der Platz vom Dht "besetzt" ist.

Durch die Massage werden die Muskeln entspannt und die Blutgefäße werden wieder frei.

Dht ist eigentlich am Haarwachstum beteiligt, es fördert ihn in gewisser Weise. Deswegen auch vermehrter Bartwuchs und Körperbehaarung durch Dht. Aber dort kommt es nicht zu Verpannungen.

Bei Frauen sind andere Muskeln des Kopfes betroffen, deswegen zeigt sich der Haarausfall in anderem Muster.

Und Männer neigen genetisch eher zu den Verspannungen.

Stress verschlimmert sie auch.

Manche Hautärzte bieten Botoxspritzen-Behandlung an, um die Muskulatur zu entspannen.

Leider wissen die Meisten Hautärzte darüber nicht Bescheid, und keiner gibt den Tipp mit den Massagen.

Es wird fast immer Dht alleine verantwortlich gemacht.

Doch es ist logisch dass das nicht stimmt.

Die Massage muss sehr gründlich und intensiv gemacht werden, mindestens 2x tgl und 5-10 Minuten lang, wenn man es richtig macht, spührt man Anfangs etwas Schmerz an den Stellen

Es gibt auch viele Youtubevideos von Experten zu dem Thema, das ist sehr interessant.

Ich bin gespannt ob jemand es ausprobieren wird und berichtet ob es bei ihm hilft

---