

Hallo zusammen

In diesem Thread würde ich gerne die Diskussion um Therapien eröffnen, welche anstatt der AC-Therapie angewendet werden können. Die vorzuschlagenden Ansätze sollten also das gleiche Wirkprinzip verfolgen (Muskelentspannung oder/und Durchblutungsförderung).

Vorerst noch eine kleine Umfrage:

Habt ihr unregelmässig ausgeprägte Geheimratsecken?

Wenn ja, auf welcher Seite ist die GHE grösser?

Wenn Ihr schlafen geht, auf welcher Seite liegt Ihr normalerweise?

Können Sie die These stützen, dass die dem Kissen abgeneigte Seite auch stärker betroffen ist? die meisten Leute schlafen auf Links = Blutfluss nach links = rechts leidet mehr.

Würden Sie gravitative Kräfte (Schwerkraft) zur Therapie in Betracht ziehen (Kopfstand,..)?

Danke

Mir bekannte Substitute für AC-Therapie:

topisch

Polysorbate 80

Minoxidil

Cayenne, Zwiebel oder Knoblauch (Alk.extrakt od. roh)

Ingwer

oral

Ginko, Ginseng

Polygonum Multiflorum

viel Wasser trinken

Cayenne (capsaicin)

Muskelrelaxer chemisch

sonstige

Autogenes Training (Muskelentspannung fördert Durchblutung)

Scalp Exercises (bewusste Muskelkontraktionen)

Infrarotlicht

Kalt-Warm Duschen

Die RICHTIGE Massagetechnik, konsequent angewandt

Kopfstand oder hang-up's

Hat jemand schon eine intensive Kopfmassage über längere Zeit (2 Monate + durchgeführt, mind. 1 stunde täglich) durchgeführt resp. kennt jemanden?

thx und gruss
NINO
