
Subject: kopfmuskel training

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Tue, 22 Jul 2008 22:29:45 GMT

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

dieser typ hier schreibt, dass er durch muskelübungen am Kopf seinen Haarausfall gestoppt hat.

Mal angenommen das ist humbug, er hat zumindest sehr wenig falten im Gesicht für sein Alter..

<http://www.hairloss-reversible.com>

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Tue, 22 Jul 2008 23:44:03 GMT

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

<http://www.shapeyourface.com>

da sis auch seine seite...

sieht echt verdammt jung aus für seine 74 oder wie alt er ist..

Ich frage mich nur ob bei der Augenbrauen Übung nicht mehr Falten entstehen?

Er verneint das ja eindeutig...

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 23 Jul 2008 07:04:43 GMT

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

FearlessVampireKiller schrieb am Mit, 23 Juli 2008 00:29dieser typ hier schreibt, dass er durch muskelübungen am Kopf seinen Haarausfall gestoppt hat.

Mal angenommen das ist humbug, er hat zumindest sehr wenig falten im Gesicht für sein Alter..

<http://www.hairloss-reversible.com>

Ist schon paarmal hier diskutiert worden...

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [daytrader](#) on Wed, 23 Jul 2008 08:39:37 GMT

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

Zu diesem Gesichtsmuskeltraining (ist sicher dem Kopfmuskeltraining sehr ähnlich) gab es diverse Presseberichte in der letzten Zeit. Es gibt auch diverse Bücher dazu. Interviewte Ärzte

halten das für Humbug und raten dringend davon ab, weil man dadurch angeblich eher noch mehr Falten im Gesicht bekommen soll. Dafür sieht er wiederum sehr gut aus

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Wed, 23 Jul 2008 09:35:37 GMT

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

tut mir leid aber in Ärzte hab ich schon mal überhaupt kein Vertrauen... auch aus eigener erfahrung her.

Ich dneke mir, wenn man die Stirn die ganze so hochschiebt, muss dass doch Falten geben aber wenn man den kerl ansieht, sieht das wieder anders aus...

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [daytrader](#) on Wed, 23 Jul 2008 09:44:03 GMT

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

Jupp, aber bei Leuten die viel die Stirn runzeln, die haben da auch ordentliche Falten. Nach den Gesichtstrainingsmethoden müßte das ja als Muskeltraining gelten und man dürfte keine Falten bzw. weniger Falten haben.

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [nepomuk](#) on Wed, 06 Aug 2008 10:17:44 GMT

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

Also ich finde immer, daß sich die Ärzte immer ziemlich lächerlich machen, wenn sie "dringend" vor solchen völlig harmlosen Methoden "warnen". Hauen dir ohne zu zögern z.B. Cortison o.ä. rein, aber vor ein paar Gesichtsübungen nicht nur abraten, sondern warnen. Ziemlich durchsichtige Geschichte, finde ich. Das Problem ist, daß ich dadurch Ärzte als ganzes nicht mehr ernst nehmen kann, obwohl auch das sicher übertrieben ist.

NB: Körperübungen sind in Asien für die meisten Menschen tägliche Routine. Und ich finde, daß Asiaten generell gesünder und jünger aussehen als wir.

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [daytrader](#) on Wed, 06 Aug 2008 10:24:24 GMT

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

nepomuk schrieb am Mit, 06 August 2008 12:17Also ich finde immer, daß sich die Ärzte immer ziemlich lächerlich machen, wenn sie "dringend" vor solchen völlig harmlosen Methoden "warnen". Hauen dir ohne zu zögern z.B. Cortison o.ä. rein, aber vor ein paar Gesichtsübungen nicht nur abraten, sondern warnen. Ziemlich durchsichtige Geschichte, finde

ich. Das Problem ist, daß ich dadurch Ärzte als ganzes nicht mehr ernst nehmen kann, obwohl auch das sicher übertrieben ist.

NB: Körperübungen sind in Asien für die meisten Menschen tägliche Routine. Und ich finde, daß Asiaten generell gesünder und jünger aussehen als wir.

Mag sein, aber was ist mit den Leuten die diese "Denkfalten" an der Stirn haben? Warum bleiben die? Müßten das nicht unter Gesichtsübungen fallen und die Stirn aalglatt sein?

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Sun, 10 Aug 2008 20:28:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ärzte stiken... seitdem mir mal einer ohne grund diese gebrochen hat hab ich die schnauze voll.
Nein nicht wegen ner Schlägerei sondern wegen ner fehldiagnose...

sind alles huren der pharmaindustrie!!

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [Anette-Gross](#) on Mon, 18 Aug 2008 12:54:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will niemanden beleidigen, aber wenn ich so etwas lese, denke ich immer an die Snickers Werbung, mit dem Typen, der im Spiegel schaut und seine Kopfmuskel trainiert, damit seine Haare wachsen. Ich bin der Meinung, dass viele Sachen psychisch bedingt sind und wenn man optimistisch ist und an der Heilung glaubt, ein "Wunder" geschehen kann... aber das mit den Haaren glaube ich nicht!

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [el huevo](#) on Mon, 13 Apr 2009 10:10:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diesen Thread habe ich schon oft gelesen

Die Spannungstheorie scheint hier im Forum mit der Zeit immer mehr an Anklang verloren zu haben, obwohl die Theorie an sich ja ganz plausibel klingt.
Einige User konnten sogar positive Effekte auf die Befindlichkeit der Kopfhaut erzielen, diese standen aber leider in keinem Verhältnis zu den Behandlungskosten sprich Botox-Therapie.

Kurz erklärt, warum ich an die Theorie glaube, und daß dieser Ansatz mitunter ein Puzzlestück im AGA-Rätsel für mich bedeutet.
Seit dem ich unter Trichodynie leide, fallen mir verstärkt die Haare aus, und genau dort, wo es juckt und brennt.

Das Jucken ist für mich ein Indikator für Haarausfall geworden.
Diese Symptome treten vornehmlich in stressigen und chaotischen Situationen auf, in Ruhephasen entspannt sich die Lage etwas.

Aber was für mich das prägende Erlebnis war:

Eines schönen Tages, an dem alles stimmte, kein Stress, kein Ärger und keine Sorgen mich plagten, man könnte sagen, als sich ein Gefühl von Freude und Glückseligkeit in mir ausbreitete, passierte es:

Dieses chronische, juckend brennende Spannungsgefühl auf der Kopfhaut verflog plötzlich binnen von Sekunden.

Es wich einem angenehmen Wohlgefühl.

Was mich so stutzig in dem Augenblick machte, war, daß es wirklich von jetzt auf gleich passierte, wirklich von der einen auf die andere Sekunde.

Dies ist der Grund, warum ich der Spannungstheorie eine große Bedeutung zuschreibe.

Die Kopfhaut fühlte sich plötzlich angenehm und gesund an.

Jetzt könnten Skeptiker fragen, was für einen Einfluß das Wohlgefühl auf den Haarausfall haben soll?

Ich denke, die Trichodynie ist das Zeichen für Mikroentzündungen, welche u.a. aufgrund von überhöhter Spannung der Kopfhaut auftreten und einem in Folge von Mikrovernarbungen nach und nach die Matte kostet.

Umgekehrt, kein Jucken und Brennen, keine Entzündung, keine Vernarbung, kein Haarausfall!

Daher habe ich mir überlegt, wie man die angespannte Kopfhaut entspannen könnte, eben durch Muskelbetäubung, oder eben durch Training.

Denn jeder der gelegentlich trainiert weiß, ein trainierter Muskel ist auch ein entspannter Muskel. Nicht ohne Grund werden die ganzen Tens-Geräte unter dem Aspekt der Muskelentspannung verkauft.

Ihr kennt die Abbildung, wo die Kopfhautmuskeln kräftig an der Galea ziehen:

Wo müßte man die Elektroden anlegen, um die Kopfhautmuskeln langsam zu trainieren und mit der Zeit dadurch zu entspannen?

Das Ziel soll ja sein, die Spannung von der Galea zu nehmen, da sie die Blutgefäße abquetscht.

Es gibt doch bestimmt Orthopäden oder Chiropraktiker hier im Forum.

Was haltet ihr von meinen Gedanken ?

Grüße
egg

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [el huevo](#) on Tue, 19 May 2009 19:07:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier noch mal größer!

Also mir kann keiner erzählen, daß die Natur sich das so gedacht hat:

"Naja, also Muskulatur brauchen wir ja nicht auf dem Kopf, wozu die Kopfhaut krepeln können, schon mal eingespart!

Und weil ich heute so geizig bin, spare ich mir auch noch die Haare bei vielen. Und das, natürlich rein zufällig, genau da, wo ich mir auch schon die Muskulatur gespart habe."

und hier mal ein Frisuren-Vorschlag für viele von uns, wenn nicht bald die Lösung kommt.

Meine Theorie ist eben, die von Ausfall betroffenen Oberkopfhaare haben ihre Schwäche oder Sensibilität "erlernt". Die genetische Fehlprogrammierung und somit Empfindlichkeit auf Hormone hat ihre Ursache in genschädigenden Vorgängen, die im Kontakt der Kopfhaut mit ihrem Untergrund, der Galea, begründet sind.

Die heute als Ursache für AGA angesehenen Hormonüberempfindlichkeiten sind scheinbar nicht Ursache, sondern nur ein Symptom.

Allerdings kann ich mir nicht erklären, warum transplantierte Haare nicht ausfallen.

Einzigste Erklärung, wenn meine Theorie stimmig bleiben soll:

Das genverändernde/schädigende Mileu hat nur im Augenblick der "Geburt" des Haarfollikels seinen Einfluß.

Hieße, die Haarwurzelzellen werden schon im Säuglingsalter auf ihren verfrühten Tod programmiert.

Bedeutet im Umkehrschluß: AGA-Tod programmierte Haarwurzeln vom Oberkopf in den Haarkranz transplantiert müßten auf jeden Fall verrecken.

Meine Theorie.

Wenn ich wieder keine Antwort kriege, dann...
murder death kill

Meise

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [Django](#) on Fri, 22 May 2009 17:00:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@by egg:

Bist du denn schon fleißig am Kopfmuskel trainieren?

Ich probier es einfach mal aus, kostet ja zum Glück nix. Nach zwei Wochen Training klappt das

Hin- und Herschieben der Galea auch schon ganz gut.

Subject: Re: kopfmuskel training

Posted by [el huevo](#) on Fri, 22 May 2009 17:58:35 GMT

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

@django

In der Tat habe ich das etwa auch einen Monat lang geübt.

Auch ich habe schon nach zwei Wochen deutliche Fortschritte gemacht, was die Ansteuerung dieser verkümmerten Muskelgruppen betrifft.

Ich mußte nur deutlich aufpassen, die Muskeln nicht zu verkrampfen, was dann zu Kopfschmerzen führte, also für Nachahmer: immer schön sachte

Ein wichtiger Tipp: die Stirnmuskeln können, nein, sollten so angespannt werden, daß sich die Stirn nicht dabei runzelt. Am besten mit dem Daumen und Zeigefinger ein O formen, und sanft zwischen den Augen auf die Nasenwurzel und Stirn auflegen.

So hat man ein gutes Gefühl dafür!

Leider konnte ich bislang keinen positiven Effekt auf meine Tricho bemerken, was ich allerdings bemerkt habe, ist, daß sich die Ohrmuskeln, je nach Gemütslage, mehr oder weniger statisch verspannen.

Ich glaube, das ist ein ganz schlechtes Anzeichen.

Zu vergleichen mit dem Anlegen der Ohren bei Hunden, die dazu noch ihre Rute zwischen den Beinen einklemmen

Wie gesagt, habe es erst bemerkt, als ich durch die Übungen meine Ohrenmuskeln etwas trainiert bekommen hatte.

Habe aber evtl. eine kleine Linderung für Tricho-Geplagte zufällig gefunden, werde es weiter testen, siehe hier. Wichtig dabei ist die Übung von den Seiten, also über den Ohren ebenfalls durchzuführen

Allerdings halte ich wiederum überhaupt gar nichts vom gewaltsamen "runterziehen", was da gezeigt wird, habe ich daher bisher immer unterlassen.

Die Muskeln ziehen schon von alleine gewaltsam runter, daher ja scheinbar diese Mißempfindungen auf der Kopfhaut!

Scheinbar hilft es ein wenig gegen die Beschwerden, mache es gerade erst ein paar Tage.

Also, ohne Gewalt und ohne Garantie...

egg

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [Django](#) on Sat, 23 May 2009 16:14:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@by egg: Die Stirnmuskeln anspannen, ohne dass diese sich dabei runzelt?
Hast du das auch extra trainiert? Weil sich bei mir die Stirn immer runzelt, wenn ich die Augenbrauen hochziehe.

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [el huevo](#) on Sun, 24 May 2009 09:14:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, habe ich.

Man kann ja auch den Bizeps z.B. anspannen, ohne daß sich der Arm beugt.
Hat mehrere Vorteile.

Man kriegt keine tiefen Mimikfalten auf der Stirn.

Beim Augenbrauen hochziehen spannt sich unweigerlich der Augenringmuskel mit an, was bei vielen Wiederholungen zu Schmerzen in den Augen führen kann. Der Stirnmuskel wird nicht nur längs, sondern auch quer trainiert(Zornesfalte, bei nicht statischem Training).

Hast du auch ein wenig jugendlicheres, frischeres Erscheinungsbild der Augen/Stirnregion festgestellt?

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [Django](#) on Tue, 26 May 2009 12:10:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, kann ich ja auch mal schauen ob ich das noch hinkriege.

Wenn ich die Stirn nur ein wenig hochziehe bilden sich kaum oder gar keine Falten dabei, dafür bewegt sich die Galea dann aber auch weniger. Bewegt sie sich bei dir aber trotzdem so stark wie mit Stirnrunzeln?

Soll man also versuchen, nur den mittleren Teil der Stirn hoch zu ziehen?

Hab noch nichts derartiges wie jugendlicheres Erscheinungsbild festgestellt, mach das ganze ja auch erst seit zwei Wochen.

Das einzigste was mir aufgefallen ist, ist eine längliche, vertikale Erhöhung, welche sich mittig in der oberen Hälfte der Stirn abzeichnet. Könnte ne Ader Sein... aber das hab ich schon etwas länger. Nicht erst seit dem Training. Sieht man nur bei bestimmtem Lichteinfall

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [sharpanator](#) on Sun, 05 Jul 2009 20:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ist nichts psychisch bedingt, das ist erblich bedingt

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Jul 2009 14:31:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich fange heute auch damit an.

Als Kind, wo ich noch prächtiges Haar hatte, habe ich oftmals mit den Ohren gewackelt, wobei sich dieser obere "unansprechbare" Muskel mitbewegt hat und die Frisur in Schwingung geriet

Sah echt witzig aus! Mal sehen, ob ich das nach einiges Zeit wieder hinbekomme. (was einmal da war, kommt schnell wieder - Grundsatz vieler Kraftsportler)

Subject: Re: kopfmuskel training
Posted by [suella4ever](#) on Thu, 29 Oct 2009 00:28:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

by egg schrieb am Tue, 19 May 2009 21:07

Hier noch mal größer!

Also mir kann keiner erzählen, daß die Natur sich das so gedacht hat:

"Naja, also Muskulatur brauchen wir ja nicht auf dem Kopf, wozu die Kopfhaut krepeln können, schon mal eingespart!

Und weil ich heute so geizig bin, spare ich mir auch noch die Haare bei vielen. Und das, natürlich rein zufällig, genau da, wo ich mir auch schon die Muskulatur gespart habe."

und hier mal ein Frisuren-Vorschlag für viele von uns, wenn nicht bald die Lösung kommt.

Meine Theorie ist eben, die von Ausfall betroffenen Oberkopfhaare haben ihre Schwäche oder Sensibilität "erlernt". Die genetische Fehlprogrammierung und somit Empfindlichkeit auf Hormone hat ihre Ursache in genschädigenden Vorgängen, die im Kontakt der Kopfhaut mit ihrem Untergrund, der Galea, begründet sind.

Die heute als Ursache für AGA angesehenen Hormonüberempfindlichkeiten sind scheinbar nicht Ursache, sondern nur ein Symptom.

Allerdings kann ich mir nicht erklären, warum transplantierte Haare nicht ausfallen.
Einzigste Erklärung, wenn meine Theorie stimmig bleiben soll:

Das genverändernde/schädigende Mileu hat nur im Augenblick der "Geburt" des Haarfollikels seinen Einfluß.

Hieße, die Haarwurzelzellen werden schon im Säuglingsalter auf ihren verfrühten Tod programmiert.

Bedeutet im Umkehrschluß: AGA-Tod programmierte Haarwurzeln vom Oberkopf in den Haarkranz transplantiert müßten auf jeden Fall verrecken.

Meine Theorie.

Wenn ich wieder keine Antwort kriege, dann...
murder death kill

Meise

macht für mich Sinn....schon alleine deswegen weil ich noch niemals von einem Trichodynie-Geplagten gehört habe der gleichzeitig unter keiner AGA leidet.
