

---

Subject: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Cabal](#) on Thu, 31 Jul 2014 23:48:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
was denkt ihr dazu?  
Das scheint irgendeine indische Technik zu sein. Angeblich soll das die Durchblutung in der Kopfhaut fördern.  
Ich habe das auch mal bei einem Yogi gesehen der über Gesundheitssachen spricht.  
Der hat das auch empfohlen. Glaubt ihr echt das bringt was?

[youtube.com/watch?v=suZEaq4HQoQ](http://youtube.com/watch?v=suZEaq4HQoQ)

Aber ich weiß auch nicht wie lange muss man das machen. Länger als 5 Minuten bekomme ich das nicht hin  
das ist verdammt anstrengend.

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 01 Aug 2014 00:17:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Völlig falsches Unterforum.

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Velsagos](#) on Fri, 01 Aug 2014 04:48:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin auf das Video zufällig gestoßen und habe mir gedacht, warum eigentlich nicht, das probierst du mal aus.

Denn dadurch, dass ich jahrelang aktiv Karate praktiziert habe weiß ich, wie direkt "Druckpunkte" auf einen wirken.

(Wir hatten damals Besuch von einem Meister aus Japan, der einen Schüler von uns quasi ferngesteuert hat, einzig nur durch Stimulierung der Druckpunkte)

Also hab ich mir gesagt "ran da", probier das mal aus. Schaden kann es ja nicht.

Zur Wirkung auf den Haarausfall kann ich noch nichts sagen, aber nach etwa 5 Minuten etwa fühlt es sich auf jeden Fall so an, als wäre die Durchblutung gesteigert.

Ich werde das auf jeden Fall weiter ausprobieren, denke jedoch nicht, dass es den Haarausfall stoppen kann.

Das wäre zu schön um wahr zu sein.

Anstrengend ist es auf jeden Fall, aber es ist weniger anstrengend, wenn du dich mit deinen Ellenbogen auf einem Tisch bspw. abstützt.

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Fri, 01 Aug 2014 05:06:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

von der technik habe ich in einem buch, welches vor 30 jahre publiziert worden ist gelesen...  
ob es was bringt keine ahnung...

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [opti](#) on Fri, 01 Aug 2014 16:25:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann man nicht einfach auch n paar Minuten auf die finger einzeln beißen oder  
Wäscheklammern 5 Minuten auf die finger machen, denn es geht ja nur um die Durchblutung

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 01 Aug 2014 17:35:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein Gott , was man sich wegen dem HA alles einfallen lässt. und trotzdem bleibt der so  
hartnäckig

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Lyxor](#) on Fri, 01 Aug 2014 19:50:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kopfhaut an den Schläfen in Richtung Oberkopf schieben bewirkt auch eine Durchblutung der  
Kopfhaut, die man sogar sofort merkt

Denke bringt ca. genau so viel, wie sich die Fingernägel zu reiben

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Velsagos](#) on Sat, 02 Aug 2014 07:57:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ob es konkret etwas bewirkt, weiß ich nicht.  
aber ich mache es trotzdem, weil es sich nach der "massage" richtig gut anfühlt auf dem kopf  
außerdem kostet es ja nichts...

---

aber bitte nicht die fingernägel der daumen aneinander reiben, dadurch soll ja angeblich das bartwuchs stimuliert werden xD

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 02 Aug 2014 12:01:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

allein nur durch das gegeneinanderreiben der fingernägel sollen die haare auf dem kopf wieder wachsen !!?

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Max1991](#) on Sat, 02 Aug 2014 12:30:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cabal schrieb am Fri, 01 August 2014 01:48Hi,  
was denkt ihr dazu?  
Das scheint irgendeine indische Technik zu sein. Angeblich soll das die Durchblutung in der Kopfhaut fördern.  
Ich habe das auch mal bei einem Yogi gesehen der über Gesundheitssachen spricht.  
Der hat das auch empfohlen. Glaubt ihr echt das bringt was?

[youtube.com/watch?v=suZEaq4HQoQ](http://youtube.com/watch?v=suZEaq4HQoQ)

Aber ich weiß auch nicht wie lange muss man das machen. Länger als 5 Minuten bekomme ich das nicht hin  
das ist verdammt anstrengend.

Im Video sagt der Typ "5 to 15 minutes", kann man aber nicht so gut verstehen

Dann sagt er nochmal "minimum 10, maximum 60 minutes" hmm...

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 18 Jan 2015 12:08:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

....über Youtube und Google bin ich auf diesen Thread gestoßen

Raus mit der Sprache - das testet doch jemand! Ergebnisse?

Btw, jetzt wird mir auch klar weswegen Frauen so selten HA haben - weil die sich ständig die Nägel machen!

---

---

Subject: Aw: Fingernägelnreiben gegen Haarausfall  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 20 Jan 2015 08:04:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

(Ich habe den Thread ins alternative Forum verschoben)

Für diejenigen die es interessiert:

Ich habe etwas recherchiert. Diese "Reibetechnik" ist eine Technik der Akupressur, was zur Kategorie der Akupunktur gezählt wird (Ersteres ist eigentlich der Vorläufer von Letzterem).

Wie es mit solchen Methoden nun mal ist, sind Erfahrungsberichte sehr dünn gesät, zumal ich mir nicht vorstellen kann dass es wirklich viele Menschen lange durchziehen. Mit Bildern ist nichts belegt, einige sprechen dieser Methode aber ganz klar eine Wirkung zu. Diese Methode scheint zwar sehr alt zu sein, wurde aber erst in den letzten Jahren wieder aus der "Mottenkiste" geholt und verbreitet sich seitdem.

Der Theorie nach, sind die Nervenenden unter dem Nagelbett direkt mit den Haarfollikeln verbunden. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird auch häufig von "Energiebahnen" etc. gesprochen. Modernere Zeitgenossen versuchen sich die Wirkung durch Aktivierung der Stammzellen zu erklären. Solche Erklärungsmodelle sind aber willkürlich und alles andere als wissenschaftlich (wie die Akupressur und Akupunktur im Allgemeinen)

Was mir als Laien spontan dazu einfiel ist die Tatsache, dass Haare und Fingernägel häufig in Beziehung zueinander stehen und diverse Wirkstoffe auf beide wirken. Unter Umständen gibt es hier Verbindungen.

Fazit: Im schlechtesten Fall wirkt es einfach nicht und ihr bekommt noch schöne Fingernägel dazu. Es ist kostenlos und schadet nicht. Für experimentierfreudige User die die nötige Konsequenz in der Anwendung mitbringen, sicherlich ein Versuch wert.

---

Subject: Aw: Fingernägelnreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 02 Aug 2015 23:22:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wäre es nicht gescheiter, man klemmt sich einfach Wäscheklammern an die Finger? Fingernägel sind totes Material! Deswegen habt ihr auch keine Schmerzen, wenn ihr euch den Fingernagel schneidet.

Und daran sieht man ja auch schon, dass dort gar keine Nerven sein können. Sehr wohl aber unter den Nägeln. Und dazu wären die Wäscheklammern deutlich besser geeignet, da sie ordentlich Druck ausüben.

---

Subject: Aw: Fingernägelnreiben gegen Haarausfall  
Posted by [OhNoHair](#) on Mon, 03 Aug 2015 07:44:22 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 03 August 2015 01:22Wäre es nicht gescheiter, man klemmt sich einfach Wäscheklammern an die Finger?

Fingernägel sind totes Material! Deswegen habt ihr auch keine Schmerzen, wenn ihr euch den Fingernagel schneidet.

Und daran sieht man ja auch schon, dass dort gar keine Nerven sein können.

Sehr wohl aber unter den Nägeln. Und dazu wären die Wäscheklammern deutlich besser geeignet, da sie ordentlich Druck ausüben.

Norwood, ich würde vorschlagen du läufst ab heute 24 Stunden am Tag mit Wäscheklammern an den Fingerkuppen rum

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [hightower73](#) on Mon, 03 Aug 2015 08:08:24 GMT

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

---

OhNoHair schrieb am Mon, 03 August 2015 09:44Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 03 August 2015 01:22Wäre es nicht gescheiter, man klemmt sich einfach Wäscheklammern an die Finger?

Fingernägel sind totes Material! Deswegen habt ihr auch keine Schmerzen, wenn ihr euch den Fingernagel schneidet.

Und daran sieht man ja auch schon, dass dort gar keine Nerven sein können.

Sehr wohl aber unter den Nägeln. Und dazu wären die Wäscheklammern deutlich besser geeignet, da sie ordentlich Druck ausüben.

Norwood, ich würde vorschlagen du läufst ab heute 24 Stunden am Tag mit Wäscheklammern an den Fingerkuppen rum

---

Das sieht bestimmt gut aus,passend zur Badekappe.

---

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [keingast](#) on Mon, 03 Aug 2015 09:45:39 GMT

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

---

Max1991 schrieb am Sat, 02 August 2014 14:30

Im Video sagt der Typ "5 to 15 minutes", kann man aber nicht so gut verstehen

Dann sagt er nochmal "minimum 10, maximum 60 minutes" hmm...

Er sagt man könne nach 5 Minuten einen Effekt im Kopfbereich wahrnehmen, man soll dann jedoch noch nicht aufhören. Man soll das Ganze insgesamt mindestens 10 Minuten, aber

---

maximal 60 Minuten machen.

Und der Haarausfall soll nach 3-6 Monaten gestoppt sein, und Neuwuchs gibts dann nach 6-9 Monaten. Hab ich zumindest so verstanden, der indische Akzent hat es in sich . Ob man das so lange durchhält ist natürlich fraglich. Nach so einer langen Zeit entwickelt man dann wahrscheinlich einen Zwang das zu machen

---

---

Subject: Aw: Fingernägelnreiben gegen Haarausfall  
Posted by [solinco](#) on Mon, 03 Aug 2015 10:01:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hats hier schon mal jemand annähernd durchgezogen?

---

---

Subject: Aw: Fingernägelnreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 04 Jul 2019 17:38:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube, das funktioniert tatsächlich! Wenn man googelt, findet man sehr viele ERFOLGSberichte!  
Außerdem fühlt sich meine Kopfhaut nach dem Fingernagel reiben ganz anders an. So entspannt. Es hinterlässt aber auch ein angenehmes Gefühl, als wenn irgendwelche Nerven stimuliert wurden. Schwer zu beschreiben..

Ich habe da eine Idee:  
Man bräuchte ein Gerät, welches Klammern (ähnlich wie Wäscheklammern) hat, die man sich auf die Fingernägel klemmen kann und die eine Vibration erzeugen.  
Habt ihr eine Idee, wo man sowas kaufen kann?

---

---

Subject: Aw: Fingernägelnreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Marks1987](#) on Thu, 04 Jul 2019 18:29:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gibt für Migräne so elektroimpulsgeräte.....

---

---

Subject: Aw: Fingernägelnreiben gegen Haarausfall  
Posted by [mike.](#) on Thu, 04 Jul 2019 19:00:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Thu, 04 July 2019 19:38Ich glaube, das funktioniert tatsächlich! Wenn man googelt, findet man sehr viele ERFOLGSberichte!  
Außerdem fühlt sich meine Kopfhaut nach dem Fingernagel reiben ganz anders an. So

entspannt. Es hinterlässt aber auch ein angenehmes Gefühl, als wenn irgendwelche Nerven stimuliert wurden. Schwer zu beschreiben..

Ich habe da eine Idee:

Man bräuchte ein Gerät, welches Klammern (ähnlich wie Wäscheklammern) hat, die man sich auf die Fingernägel klemmen kann und die eine Vibration erzeugen.

Habt ihr eine Idee, wo man sowas kaufen kann?

vergiss das

ich mache das sehr oft... fingernägel reiben / das macht schöne glänzende Nägel..  
aus irgend einem grund sind meine nägel optimal dick und fest/stabil (etwas länger/nicht brüchig) .. was gut ist (vllt deswegen oder wg der NEMs)

wie dem auch sei.. schöne Nägel - JA .. schöne Haare - NEIN

mir hat es kein einziges haar gebracht

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 05 Jul 2019 07:05:16 GMT

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

Was soll ich mir unter "Fingernägel reiben" vorstellen?

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [Piwie](#) on Mon, 22 Jul 2019 16:31:11 GMT

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

Du krümmst die Finger nach innen, ziehst sie vor die Brust und reibst die Nägel entgegengesetzt aneinander.

P.s.: Tipp: Vergrabe am besten vorher ein paar Hasenpfoten bei Vollmond und tanze mit einem Bein um ein Feuer.

---

Subject: Aw: Fingernägelreiben gegen Haarausfall  
Posted by [hallowelt](#) on Mon, 22 Jul 2019 17:31:01 GMT

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

Piwie schrieb am Mon, 22 July 2019 18:31 Du krümmst die Finger nach innen, ziehst sie vor die

Brust und reibst die Nägel entgegengesetzt aneinander.

P.s.: Tipp: Vergrabe am besten vorher ein paar Hasenpfoten bei Vollmond und tanze mit einem Bein um ein Feuer.

:thumbup:

---