

---

Subject: Krafttraining- Kopfhautmissempfinden/Trichodynie

Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 06 Sep 2014 22:14:23 GMT

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

---

Hi Leute,

eine kurze Frage: kennt wer hier das Gefühl beim intensiveren Krafttraining, dass sich die Kopfhaut so "gespannt" anfühlt?

Also im Prinzip Trichodynie, das selbe halt wie viele bei AGA haben (ich auch manchmal ohne "Grund" :/).

Aber das kommt bei mir oft schon nach den ersten paar Wiederholungen- je mehr die Muskulatur um den Schultergürtel beansprucht wird, desto schlimmer ist dieses Spannen/Brennen.

Ich liebe das Trainieren... früher machte ich es nur für die allgemeine Kräftigung und um ein bisschen breiter zu werden- jetzt gehe ich schon eher in Richtung Bodybuilding und diese Spannungsprobleme machen mir eine Intensitätssteigerung des Trainings unnötig schwer

Helfen Massagen dabei? Ich versuche schon Lockerungsübungen, um dem Spannen vorzubeugen, aber es kommt doch immer wieder und bleibt auch nach dem Training öfter eine Weile.

Erfahrungen würden mich sehr interessieren.

LG

---

---

Subject: Aw: Krafttraining- Kopfhautmissempfinden/Trichodynie

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 07 Sep 2014 04:38:59 GMT

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

---

Bin nicht sicher was du mit Spannen in der Kopfhaut meinst, hab ich so speziell nie bemerkt,

---

---

Subject: Aw: Krafttraining- Kopfhautmissempfinden/Trichodynie

Posted by [egal123](#) on Sun, 07 Sep 2014 05:58:50 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Sun, 07 September 2014 00:14

Hi Leute,

eine kurze Frage: kennt wer hier das Gefühl beim intensiveren Krafttraining, dass sich die

---

Kopfhaut so "gespannt" anfühlt?

Also im Prinzip Trichodynie, das selbe halt wie viele bei AGA haben (ich auch manchmal ohne "Grund" :/).

Aber das kommt bei mir oft schon nach den ersten paar Wiederholungen- je mehr die Muskulatur um den Schultergürtel beansprucht wird, desto schlimmer ist dieses Spannen/Brennen.

Ich liebe das Trainieren... früher machte ich es nur für die allgemeine Kräftigung und um ein bisschen breiter zu werden- jetzt gehe ich schon eher in Richtung Bodybuilding und diese Spannungsprobleme machen mir eine Intensitätssteigerung des Trainings unnötig schwer

Helfen Massagen dabei? Ich versuche schon Lockerungsübungen, um dem Spannen vorzubeugen, aber es kommt doch immer wieder und bleibt auch nach dem Training öfter eine Weile.

Erfahrungen würden mich sehr interessieren.

LG

Bemerke null Unterschied. Scheinbar laesst du dich viel zu sehr von deinem subjektiven Denken beeinflussen Außer in der arbeitenden Muskulatur erhöht sich bei mir nirgends der Tonus

---

Subject: Aw: Kraftraining- Kopfhautmissempfinden/Trichodynie

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 07 Sep 2014 14:37:34 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sun, 07 September 2014 06:38Bin nicht sicher was du mit Spannen in der Kopfhaut meinst, hab ich so speziell nie bemerkt,

Naja, es fühlt sich eben stellenweise am mittleren Oberkopf an, wie wenn die haut brennt (ich hab keine sichtbaren Entzündungen).

Meistens bemerke ich es beim Schulterdrücken und bei den Kniebeugen.

Vielleicht wird durch einen verspannten Nacken zu viel Spannung auf die Kopfhaut übertragen

@egal123: ja allerdings spielt sicher auch das "hineinsteigern" eine Rolle. Die Sorge, dass das intensive Training evtl schlecht für die Haare ist.

naja, besonders bei Kniebeugen usw. arbeitet ja auch die gesamte Rückenstabi mit. So wär

eine hohe Spannung im Nacken auch nicht unwahrscheinlich. Nur dass es dann zu Kopfhautspannen kommt ist nicht unbedingt normal denke ich...und dass das dan auch eine Weile bleibt, wie wenn sich was entzünden würde

---