
Subject: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 07 Jan 2015 14:10:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Denke es könnte von Nutzen sein. Zumindest merke ich davon einen Effekt was das Jucken angeht, wenn ich z.b. massiere.

Was wären die besten Möglichkeiten für eine bessere Durchblutung? Wechselduschen der Kopfhaut? Bürsten? Wenn Bürsten, mit welcher Bürste reiße ich mir am wenigsten Haare raus? Das wäre mein einziges Problem damit.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 07 Jan 2015 18:38:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heissen Waschlappen auf den Kopf legen

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [pipsen](#) on Wed, 07 Jan 2015 19:48:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

viel viel viel Sport, bringt den gesamten Organismus auf Hochturen, am besten im anaeroben Bereich, aber auch Alltagstätigkeiten können den Stoffwechsel ankurbeln, hier Beispiele:

- Treppen steigen: 510 kcal
- Holz hacken: 260 kcal
- Betten machen: 250 kcal
- Fenster putzen: 240 kcal
- Staub saugen: 230 kcal
- Staub wischen: 210 kcal
- Sex: 190 kcal
- Spazieren gehen: 180 kcal
- Bügeln: 160 kcal
- Geschirr spülen: 160 kcal
- Unkraut jäten: 140 kcal
- Schuhe putzen: 140 kcal
- Auto fahren: 110 kcal
- Kochen: 90 kcal

Alle Angaben beziehen sich auf eine Stunde ausüben der jeweiligen Tätigkeit.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [supreme](#) on Wed, 07 Jan 2015 20:07:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pipsen schrieb am Wed, 07 January 2015 20:48viel viel viel Sport, bringt den gesamten Organismus auf Hochturen, am besten im anaeroben Bereich, aber auch Alltagstätigkeiten können den Stoffwechsel ankurbeln, hier Beispiele:

- Treppen steigen: 510 kcal
- Holz hacken: 260 kcal
- Betten machen: 250 kcal
- Fenster putzen: 240 kcal
- Staub saugen: 230 kcal
- Staub wischen: 210 kcal
- Sex: 190 kcal
- Spazieren gehen: 180 kcal
- Bügeln: 160 kcal
- Geschirr spülen: 160 kcal
- Unkraut jäten: 140 kcal
- Schuhe putzen: 140 kcal
- Auto fahren: 110 kcal
- Kochen: 90 kcal

Alle Angaben beziehen sich auf eine Stunde ausüben der jeweiligen Tätigkeit.

Wenn ich ne stunde staubsauge gehts dem teppich bald wie meinem kopf

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [pipsen](#) on Wed, 07 Jan 2015 21:55:21 GMT

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

Haha! Vielleicht könntest du deinem Teppich dann aber ein gutes Topping verpassen damit er wieder schön ist Hier mal so paar richtige Tips:

- Rauchen aufhören
- Knoblauch essen
- Massagen in jeder Form (Bürste, Fingerspitzen..)
- Wechselbäder, absolut richtig! Kalt-warm-kalt..
- Viel Koffein verengt Blutgefäße
- Viel Trinken um das Blut flüssig zu halten
- Ballaststoffreich und fettarm essen
- Sauna / Dampfbad
- Übergewicht reduzieren
- Omega 3 zu sich nehmen

Zusammengefasst:

- gesunde Lebensweise (viel Sport, gute Ernährung..)

Bezüglich Bürste/Massage der Kopfhaut, für Frauen gibts ein "Ding" das ich persönlich

sehr gern mag, heißt "Tangle teezer", kenne ich von meiner Freundin, damit massiere ich mir voll gern die Kopfhaut, drücke auch doll auf, fühlt sich toll an. Ob das längere Haare herauszieht weiß ich allerdings nicht, da ich keine habe.

Generell zum kämmen:

Komischerweise kenne ich viele Männer die Haare grundlegend falsch kämmen, fast alle fangen am Ansatz an und kämmen runter, das ist total falsch, man fängt an den Spitzen an zu kämmen und geht dann cm für cm hoch bis zum Ansatz in kleinen Stücken.

LG

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 07 Jan 2015 22:05:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nie gegen den Strich kämmen.. so wie beim Katzen streicheln

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [pipsen](#) on Wed, 07 Jan 2015 22:15:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Wed, 07 January 2015 23:05nie gegen den Strich kämmen.. so wie beim Katzen streicheln

Also meine M u s c h i mag es, wenn ich Ihr gegen den Strich streichel

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [supreme](#) on Wed, 07 Jan 2015 22:59:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pipsen schrieb am Wed, 07 January 2015 23:15PeterNorth schrieb am Wed, 07 January 2015 23:05nie gegen den Strich kämmen.. so wie beim Katzen streicheln

Also meine M u s c h i mag es, wenn ich Ihr gegen den Strich streichel

Also bei DEN muschis ist ne aga sogar willkommen...da kann dann auch gerne n schmaler noorwoodschemastirnsteg (landing strip) stehen bleiben

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?
Posted by [pipsen](#) on Wed, 07 Jan 2015 23:07:59 GMT

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

Ja da bekomme ich dann direkt Hodenziehen sogar ohne orale Aromatasehemmer

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 21 Jan 2015 08:25:08 GMT

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

Welche Bürste würdet ihr empfehlen? Habe nur Angst mir massig Haare rauszureißen damit.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [supreme](#) on Wed, 21 Jan 2015 08:34:48 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Wed, 21 January 2015 09:25Welche Bürste würdet ihr empfehlen? Habe nur Angst mir massig Haare rauszureißen damit.

Am besten keine bürste...eher n Kamm mit weit auseinanderstehenden abgerundeten Zinken. ..

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 21 Jan 2015 18:06:00 GMT

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

Habe gerade mal mit so einem kleinen Massageball (so ein teil mit harten noppen) probiert. Kopfhaut fühlt sich schon richtig gut an danach. Leider kostet es trotzdem einige Haare. Habe auch feste aufgedrückt und immer wieder drüber gerollt. Vielleicht nicht die beste Technik. Vielleicht einfach nur mit Druck? Was meint ihr?

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 21 Jan 2015 18:08:55 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Wed, 21 January 2015 09:25Welche Bürste würdet ihr empfehlen? Habe nur Angst mir massig Haare rauszureißen damit.

den dermaroller mit 192 nadeln und 1.5mm finde ich als die bessere Bürste

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 21 Jan 2015 18:14:45 GMT

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

Wie sind damit eigentlich so die Erfahrungen?

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Damnithair](#) on Wed, 21 Jan 2015 18:43:11 GMT

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

PeterNorth schrieb am Wed, 21 January 2015 19:08Intoleranz1 schrieb am Wed, 21 January 2015 09:25Welche Bürste würdet ihr empfehlen? Habe nur Angst mir massig Haare rauszureißen damit.

den dermaroller mit 192 nadeln und 1.5mm finde ich als die bessere Bürste

Optimal sind 192 Nadeln oder? Mehr sollte man nicht benutzen, richtig?

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [mike.](#) on Wed, 21 Jan 2015 19:04:47 GMT

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

ich bekam letztes jahr von einer engagierten bekannten den tipp: tabascosauce für eine bessere durchblutung

obs gegen aga hilft...sei dahingestellt... für eine bessere durchblutung sollte es genügen..

brennessel geht auch...

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [chribe](#) on Wed, 21 Jan 2015 19:22:01 GMT

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

Oder Senföl bzw. Senfmehl.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 26 Jan 2015 18:18:39 GMT

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

Massiere seit ein paar Tagen meine Front mit so einem elektrischen Massagestab. Es wirkt. Kein Jucken. Aber alles was die Durchblutung in der Kopfhaut fördert wirkt bei mir. Ob

Wechselduschen, Massagen oder Niacin mit Flush Effekt.

Kann mir jemand erklären wieso das so ist?

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Lennox](#) on Mon, 26 Jan 2015 18:57:05 GMT

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

PRP-Therapie hab ich 12 Monate gemacht

Kostet einiges für wenig Resultat...

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 26 Jan 2015 19:06:34 GMT

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

hm aber das ist doch was ganz anderes, oder nicht?

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 26 Jan 2015 19:25:03 GMT

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

3 Tropfen Zimtöl in die 20 ml Ketlotion geben. So mache ichs und es brennt dann anfangs ganz schön.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 26 Jan 2015 19:27:10 GMT

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

was genau bewirkt das? wie sieht es mit deiner haarpracht eigentlich aus?

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 26 Jan 2015 19:31:36 GMT

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

Ich kam so dazu:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/320097/?srch=zimt%C3%B6l#msg_320097

Ein bissl hat sich bei den Haaren was getan: Sie kommen mir dichter vor nach dem Haare waschen (früher nicht) und in den GHEs werden die neuen Haare immer mehr sichtbar.

Lipogaine Minox sollte da noch einiges rausholen können, nehms aber erst nicht mal 1 Monat.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 26 Jan 2015 19:35:12 GMT

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

Lipogaine? Hab ich was verpasst? Bei Minox schüchtert mich nur ein das es schlecht für die Haut sein kann (Falten).

Führst du den Neuwuchs auf etwas spezielles zurück?

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 26 Jan 2015 19:40:41 GMT

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

kA, viell. die ganze Kombi Medis und Nems. In ein paar Monaten möchte ich endlich wieder ein Haargel verwenden können.

Lipogaine Minox 3in1 mit natürlichen DHT Blockern, Follikel Aktivierern und Minox Wachstumsstimulator.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Lennox](#) on Mon, 26 Jan 2015 20:53:13 GMT

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

Das aus dem eigenen Blut gewonnene PRP (Blutplättchenreiches Plasma) wird in die Kopfhaut injiziert.

Ob es etwas gibt, was die Kopfhaut noch besser durchbluten soll ist fraglich.

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Lennox](#) on Mon, 26 Jan 2015 20:54:59 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Mon, 26 January 2015 20:06hm aber das ist doch was ganz anderes, oder nicht?

Kannst auch nächste mal einfach googeln, dann weisst du es ja

Subject: Aw: Kopfhaut besser durchbluten - Möglichkeiten?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 26 Jan 2015 22:03:30 GMT

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

Und hat es dir irgendetwas gebracht? Was Haare angeht und auch sonstiges. Wie oft wurde bei dir injiziert?
