

Ich bin Anhänger der Spannungs-Haarausfall-Theorie.

In meiner Vergangenheit habe ich sehr oft die Beobachtung gemacht, dass in länger andauernden Stressphasen meine Kopfhaut stark spannt, so dass sie mit der flachen Hand auf dem Kopf nur kaum bewegt werden kann. Zusammen mit der Spannung tritt immer eine mehr oder weniger starke Trichodynie über den gesamten männlichen AGA-Bereich ein.

In gar nicht stressigen Lebensphasen hingegen ist meine Kopfhaut sehr entspannt und fühlt sich gut an (in diesem Beitrag habe ich einmal meine Erfahrungen dazu geschildert).

Nun ist es leider seit vielen Monaten so, dass ich stressbedingt (mental+physisch) wieder an Verspannungen und Missempfindungen der Kopfhaut leide, aber mich erst jetzt wieder dem Thema aktiv gewidmet habe.

Beim Auftragen meines Topicals in Bahnen mit einer stumpfen Kanüle nach Pilos Anleitung, sind mir „wunde Punkte“ aufgefallen. Stellen also, an denen die Kopfhaut bei Berührung mit der Kanüle mehr schmerzt als woanders. Der Schmerz tritt ähnlich dem eines Zahnschmerzes auf und zieht bis in die Ohren. Im Zusammenhang mit Norwoods Arteriosklerose-Hype habe ich eine Art Krampfader oder defekte Venenklappe in Verdacht gehabt, die diese Schmerzen erklären könnte. Zur Lokalisation der betreffenden Stelle habe ich mich der Formel Pi*Daumen bedient, das Ergebnis war also:

Am Hinterkopf, zwei Finger breit rechts und links von der Kopfmittle, einen Finger breit über dem Gehörgang.

Bei der Internetrecherche vom Arterienverlauf am Kopf bin ich rein zufällig über folgende Abbildung gestolpert, welche Akupunkturmeridiane abbildet:

Hier auf der grünen Bahn:

Dabei ist mir der Punkt BI9 „Jade Kissen“ aufgrund seiner Lage besonders aufgefallen. Er liegt auf dem Blasenmeridian.

Was sollte ich nun denken: „Ist meine kranke Vene nun doch etwas ganz anderes und zwar ein entzündeter Nerv aus der TCM? Ein seit jahrtausenden belegter Akupunkturpunkt?“

Dieses Dokument zeigt den freigelegten Punkt auf Seite 27 (Vorsicht: Leichenbiopsie). Christoph Malisch ist übrigens ein promovierter Akupunkteur, der auch "Haarbehandlungen" macht.

Auf dieser Seite werden sehr anschaulich die Meridianpunkte erläutert.

Meine Lageberechnung entspricht ziemlich genau der in der Einheit Cun dokumentierten Position.

Auf dieser Seite werden die Auswirkungen mit „Erkrankung des Nervensystems, Hinterkopfschmerzen, Nervosität, Bewusstlosigkeit „ angegeben.

Wenn man sich den Verlauf besagten Meridians genauer anschaut, erkennt man, dass er von zwischen den Augen über den Kopf und Rücken bis in die Füße reicht. Scheinbar hat der Meridian mir schon an anderen Körperstellen Probleme bereitet.

Ich habe mir zur Linderung der Verspannungen 1ml Diclofenac-Gel mit zwei Tropfen Minzöl gemischt in die Spritze aufgezogen und auf besagten Punkt B9 punktförmig und dick aufgetragen und was soll ich sagen? !ES WIRKT!

Und weil es subjektiv spürbar und direkt gewirkt hat, habe ich die Punkte zwischen den Augen, an den Augenbrauen und am Haaransatz ebenfalls behandelt, es scheint wirklich einen spürbaren Effekt zu haben.

Nun habe ich vor, mir Wärmesalbe auf Capsaicin-Basis zu besorgen und meine Experimente weiter fortzuführen. Ist die Reizung mit Wärme eher als mit Kälte von Akupunkturpunkten oder entzündeten Nervenenden indiziert?

Je nach Ergebnis überlege ich, mir Nadeln zu kaufen um mich selbst zu akupunktieren (Nach sorgfältiger Einarbeitung in die Materie (CAVE=Vorsicht-unsachgemäßer Gebrauch kann zu Schäden wie Lähmungen u.a. führen!) oder mich beim TCM-Arzt behandeln zu lassen.

Nun meine Fragen, insbesondere an ebenfalls Trichodynie-/Spannungs-Haarausfallgeplagte: Was haltet Ihr von meiner Entdeckung?

Könnt ihr bei euch selbst einen Effekt durch Behandlung besagter Punkte ausmachen?

Haben wir einen TCM-Arzt hier im Forum, der Erläuterungen geben kann?

Kennt einer von euch einen Chinesen oder war in letzter Zeit chinesisch Essen oder hat was bestellt? (Konnte ich mir nicht verkneifen)

Kann die Behandlung durch Akupunktur eine dauerhafte Linderung oder möglicherweise die Heilung von Verspannungen bedeuten?

Ich freue mich auf eure Beiträge!

Subject: Aw: Trichodynie durch Nerventzündung, TCM

Posted by [djunior](#) on Fri, 10 Jul 2015 11:42:35 GMT

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

Hallo,

zumindest ich halte deinen Beitrag für sehr interessant . Danke für deine Mühe. Werde mal

drauf achten.

Hast durch deinen ermittelten Behandlungsansatz lang- bzw mittelfristig deine Beschwerden einschränken können?

Gruß dj

Subject: Aw: Trichodynie durch Nerventzündung, TCM
Posted by [el huevo](#) on Sun, 12 Jul 2015 10:23:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass meine Beschwerden wie Trichodynie und Verspannungen mit der Entzündung besagter Nerven zu tun haben muss, wenngleich es auch noch andere Ursachen dafür geben mag.

Die Schmerzen an den Akupunkturpunkten waren einfach zu deutlich örtlich einzugrenzen und hatten ähnlich einem schmerzenden Zahnnerv, ein in der Intensität intermittierendes Auftreten und weitere Ähnlichkeiten.

Bei meiner Selbstbehandlung habe ich anders als im Eröffnungspost von mir beschrieben davon abgesehen, mich in die Akupunktur einzuarbeiten um mich selbst mit Nadeln zu stechen. Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich davor warnen, sich als Laie bei ähnlichen Beschwerden mit Akupunktur selbst zu behandeln. Man sollte einen Fachmann zu Rate ziehen. Solche Nadeln können in falschen Händen mehr Schaden als Nutzen verursachen. Was mir letztendlich geholfen hat, dass mindestens die akuten lokalen Schmerzen inzwischen verschwunden sind, waren folgende Dinge:

Massagen nach Detumescence Therapy (DT, es gibt einen langen Thread hier im Forum und bei [immortalhair.org](#)). Ja, Nervenentzündungen können wegmassiert werden!

Heiß-Kalt-Wechselduschen (dem wird von Trichogeplagten zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, wirkt nämlich spürbar über einen ganzen Tag anhaltend entspannend auf die Kopfhaut, also klarer Thumbup!)

regelmäßig Minoxidil (Macht die Kopfhaut irgendwie lebendiger)

Pfefferminzöl (soll einen haarwuchsfördernden Effekt haben, benutze es aber in erster Linie wegen des angenehmen kühlenden und kribbelnden Gefühls, Wellness für die Kopfhaut)

Findosis nach Upregulation angepasst (hatte in meiner Anfangszeit alleine mit Fin die Tricho in Griff bekommen, hilft auf jeden Fall gegen Kopfhautverspannungen!)

Ket-Topical (schwöre auf Ket)

Last but not least Voltaren-Topical (entzündungshemmendes Medikament mit dem Wirkstoff Diclofenac wirkt wie es soll: "entzündungshemmend")

Ja, wenn ich mir jetzt die ganze Liste einmal ansehe wird mir bewusst, dass ich mir im Grunde die volle Packung aller wirksamen Behandlungsmethoden gegen HA gebe. Ich habe alle Mittel zwar auch schon vor meiner akuten Entzündung genommen, aber eben nicht regelmäßig und diszipliniert genug. Die Haardichte hat seit der intensivierten Behandlung zugenommen. Meiner Meinung nach sind Verspannungen und Mikroentzündungen der Grund für Haarausfall,

weiterhin bleibt jedoch ungeklärt, woher diese Verspannungen kommen. Viele glauben, dass die großen Muskeln an Stirn, Hinterkopf und über den Ohren die Kopfhaut anspannen. Ich denke eher, dass es an Muskeln in der Kopfhaut selbst liegt. Haare selbst haben einen Muskel (Gänsehaut). Arterien oder Venen können im Puls für den Blutfluss kontrahieren, auch ein Muskel.

Naja, genug für heute...

Subject: Aw: Trichodynie durch Nerventzündung, TCM

Posted by [djunior](#) on Tue, 14 Jul 2015 07:20:52 GMT

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

Ich denke, dass AGA nicht unmittelbar mit den Kopfhautverspannungen zusammen hängt, jedoch getriggert wird.

Da ich seit Jahren an schlimmen Nackenschmerzen bzw. -verspannungen leide könnte es sein, dass meine Kopfhautverspannungen daher kommen. Hatte mal ein heftiges Schleudertrauma mit Wirbelverschiebung...
