

---

Subject: Blutgefäße und Haare  
Posted by [Wiechert](#) on Tue, 28 Apr 2015 11:45:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte mir vor zwei Tagen wieder den Kopf rasiert. Heute sah ich die Härchen wieder aus dem Kopf sprießen.

Schwarz und dick sind nur ein paar, alle anderen sind klein, dünn und kaum zu sehen.

Heute ist mir aufgefallen, dass die schwarzen, dicken Haare ganz genau den Blutgefäßen, die durch die Kopfhaut durchschimmern, folgen.  
Sie sind nicht nur dort vorhanden, wo diese Blutgefäße zu sehen sind, sie folgen auch dem Verlauf von diesen.

Das ist mir früher nie aufgefallen, weil die Blutgefäße kaum zu sehen sind und weil ich nie so genau hingeschaut habe.

Ist dieser Zusammenhang bereits bekannt und wenn, wie ist dieser zu erklären?  
Tritt er bei allen auf, die an einem erblichbedingtem Haarausfall leiden?

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [proof](#) on Tue, 28 Apr 2015 11:54:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier im Forum wurden schon einige Thesen hervorgebracht, welche einen Zusammenhang zwischen AGA und suboptimalen Status der Blutgefäße vermuten lassen.

Besonders:

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27257/332743/#msg\\_332743](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27257/332743/#msg_332743)  
[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27208/332102/#msg\\_332102](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27208/332102/#msg_332102)

Ich persönlich stehe weder dahinter noch bin ich gegen diese Theorien, so dass ich aktuell probiere, mit Niacin (und den resultierenden Flush-Effekt), meine Blutgefäße zu optimieren. (Ziel: 3x 250mg/Tag). Mal schauen, wenn es was zu berichten gibt, berichte ich es natürlich.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [Wiechert](#) on Tue, 28 Apr 2015 12:06:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Interessant, Danke für die Informationen. Wusste nicht, dass es solche Theorien gibt.

Ich dachte die Gründe für den Haarausfall sind schon bekannt und liegen in der erhöhten Menge von Prostaglandin D2.

Was mich interessieren würde, ist bei allen anderen, die an einem erblichbedingten Haarausfall leiden das auch so, dass die dicken schwarzen Haare, die noch verblieben sind, den durchschimmernden Blutgefäßen auf dem Kopf folgen.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Apr 2015 12:19:09 GMT

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

---

proof schrieb am Tue, 28 April 2015 13:54Hier im Forum wurden schon einige Thesen hervorgebracht, welche einen Zusammenhang zwischen AGA und suboptimalen Status der Blutgefäße vermuten lassen.

Besonders:

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27257/332743/#msg\\_332743](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27257/332743/#msg_332743)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27208/332102/#msg\\_332102](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/27208/332102/#msg_332102)

Ich persönlich stehe weder dahinter noch bin ich gegen diese Theorien, so dass ich aktuell probiere, mit Niacin (und den resultierenden Flush-Effekt), meine Blutgefäße zu optimieren. (Ziel: 3x 250mg/Tag). Mal schauen, wenn es was zu berichten gibt, berichte ich es natürlich.

Nimmst Du Niacin auch topisch? Ich schon und zwar 25%. Und man merkt den Flush-Effekt auch lokal in der Kopfhaut. Es wirkt!

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Apr 2015 12:20:25 GMT

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

---

Es gibt sogar eine Studie dazu (aus meiner Datenbank):

Zitat:Dickes Haar dank vieler Blutgefäße

Bessere Durchblutung kann Glatzenbildung offenbar verhindern

Boston - Dermatologen um Michael Detmar und Kiichiro Yano vom Massachusetts General Hospital (MGH) <http://www.mgh.harvard.edu/> ist es an Labormäusen gelungen, Haare schneller und dichter wachsen zu lassen als zuvor. Ein Protein, das das Wachstum von Blutgefäßen in der Kopfhaut fördert, sorgte indirekt für dichteren Haarwuchs. Die Haarbälge der Tiere waren jeweils größer als die normaler Mäuse, was zu einem um 70 Prozent höheren Gesamtvolumen der Haare führte, berichten die Forscher im Journal of Clinical Investigation. Sollte sich die Wirkung des Proteins auch auf menschliche Haarbälge herausstellen, so wäre eine gezielte Therapie für typische Formen männlichen Haarausfalls möglich.

Gegen Haarausfall die Durchblutung der Kopfhaut zu fördern, üblicherweise durch Massagen, ist ein alter Tipp im Friseurhandwerk. Die Studie der MGM-Forscher weist aber erstmals den engen Zusammenhang zwischen dem Wachstum der Blutgefäße und dem Haarwachstum nach. Schließlich, so Detmar, gingen beim typischen männlichen Haarausfall die Haarbälge nicht verloren. Sie schrumpften nur zu Miniatur-Bälgen. Das Team hatte das Haarwachstum an zwei Gruppen von Labormäusen untersucht. Eine davon war genetisch so verändert, dass sie ein Übermaß des Proteins VEGF produzierte, eines Proteins, das bekanntermaßen das Wachstum von Blutgefäßen fördert.

Bereits innerhalb der ersten beiden Wochen nach der Geburt war den VEGF-Mäusen schneller und mehr Haar gewachsen als einer normalen Vergleichsgruppe. Ihnen wuchs das Haar auch schneller nach, nachdem man beide Gruppen mit acht Wochen rasiert hatte. Zudem zeigten sie zwölf Tage nach dieser "Enthaarung" einen dreißigprozentigen Zuwachs im Durchmesser der Haarbälge, so die Forscher. Auch die Gefäße rund um die Haarbälge waren dicker. Im Gegenteil, der die Aktivität des VEGF-Proteins bei normalen Mäusen blockierte, wuchs den so behandelten Tieren das rasierte Haar deutlich langsamer und dünner nach als ihren "unblockierten" Artgenossen. Noch 12 Tage nach der Rasur hatten sie kahle Stellen am Körper und insgesamt reduzierten Haarwuchs, berichten die Forscher. Ihr Fazit: Über die VEGF-Steuerung könne man direkt die Dicke des Haares beeinflussen. Noch suchen sie nach der eindeutigen Erklärung für die Veränderungen. Zugleich arbeitet das Team aber auch bereits an einer Technik, VEGF lokal in die Kopfhaut zu bringen. Es sei eine große Herausforderung, die Ergebnisse an Mäusen auf Menschen zu übertragen, so Detmar.

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [proof](#) on Tue, 28 Apr 2015 13:14:09 GMT

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

---

Aktuell nehme ich Niacin nur oral (+Vitamin C 80mg zusätzlich zu meiner täglichen Portion Obst+Gemüse, müssten also ca. 300-500mg Vitamin C sein - @Thread-Ersteller: welches ebenfalls gut für die Blutgefäße sein soll).

Zudem gehe ich auch nach dem Sport in die Sauna und habe schon gemerkt, dass Niacin den Sauna-Effekt gut verstärkt, also ein kleiner Flush-Effekt auch nach 12 Stunden Niacin-Einnahme, den ich ohne Niacin nicht hatte.

Wobei ich nebenbei noch Curcumin nehme, welches angeblich Gefäßneubildung verhindern soll (und u.a. deswegen gegen Krebs helfen soll), aber hier stelle ich einfach mal die These auf, dass die Gefäße erst einmal durch das Niacin gereinigt und dadurch etwas erweitert werden, hoffe also, dass noch kein Gefäß "abgestorben" oder "weg" ist.

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Apr 2015 13:39:56 GMT

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

---

Wenn man Krebs hat, sollte man in der Tat VEGF vermeiden, damit der Krebs nicht so leicht

metastasieren kann.

Das bedeutet aber nicht, dass Gesunde schneller Krebs bekommen, nur weil sie VEGF erhöhen.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [el huevo](#) on Tue, 28 Apr 2015 15:33:56 GMT

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

---

Es gibt fast unendlich viele Threads, die sich mit der Mangelversorgung von Blut und damit verbundener Hypoxie beschäftigen.

Hier mal exemplarisch ein Link, in dem auch direkt eine wissenschaftliche Studie zu dem Thema diskutiert wird.

Es ist ja auch das naheliegendste Thema, welches einem als Betroffener in den Sinn kommt. Laut Studien weisen "kahle Flächen" auch tatsächlich eine Unterversorgung von Sauerstoff, sprich eine schlechte Durchblutung auf.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Blackster](#) on Tue, 28 Apr 2015 16:10:57 GMT

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

---

by egg schrieb am Tue, 28 April 2015 17:33Laut Studien weisen "kahle Flächen" auch tatsächlich eine Unterversorgung von Sauerstoff, sprich eine schlechte Durchblutung auf.

Und trotzdem haben Frauen keine AGA.

Deswegen gebe ich auf diese "Studien" auch nicht viel.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [proof](#) on Tue, 28 Apr 2015 16:17:51 GMT

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

---

Blackster schrieb am Tue, 28 April 2015 18:10by egg schrieb am Tue, 28 April 2015 17:33Laut Studien weisen "kahle Flächen" auch tatsächlich eine Unterversorgung von Sauerstoff, sprich eine schlechte Durchblutung auf.

Und trotzdem haben Frauen keine AGA.

Deswegen gebe ich auf diese "Studien" auch nicht viel.

Man müsste glaube auch unterscheiden, woher die schlechte Durchblutung kommt. \*Wenn\* diese durch z.B. Verkalkung kommt und \*wenn\* Östrogene und andere weibliche Hormone dagegen schützen, \*wäre\* es eine Erklärung.

Und ja, ich versuche in meinen Beiträgen keine Fakten zu nennen, damit man mir nichts

---

nachsagen kann .

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 28 Apr 2015 17:59:46 GMT

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

---

Es sind halt mehrere Faktoren wo eine Rolle spielen. Die Durchblutung ist das eine. Nährstoffe das andere.

Vor allem Mineralien sowie Spurenelemente werden von den meisten vernachlässigt. Ohne diese funktionieren die Vitamine nicht. Können nicht in die aktive Form über gehen. Kritisch sind die B Vitamine die man ständig zu sich nehmen sollte da sie wasserlöslich sind und einen enormen Einfluss auf die mahnlichen Blutgefäße haben.

Frauen sind mit dem Östrogen gut geschützt und haben auch den Vorteil das Sie durch ihre Periode von Giftstoffen befreien können. Mit dem Alter bekommen Sie aber auch Probleme mit Kalzium und bekommen dann Osteoporose.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Apr 2015 19:13:36 GMT

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

---

Blackster schrieb am Tue, 28 April 2015 18:10 by egg schrieb am Tue, 28 April 2015 17:33 Laut Studien weisen "kahle Flächen" auch tatsächlich eine Unterversorgung von Sauerstoff, sprich eine schlechte Durchblutung auf.

Und trotzdem haben Frauen keine AGA.

Deswegen gebe ich auf diese "Studien" auch nicht viel.

1.) Stimmt das nicht. Frauen haben sehr wohl AGA! Wenn auch nicht in dem Ausmaß wie Männer.. aber eine hohe Stirn bekommen sie fast alle!

Und das hat

2.) mit der Durchblutungsstörung zu tun. Frauen haben auch weniger Homocystein und bekommen deutlich später eine Arteriosklerose als das bei Männern der Fall ist.

Und das DHT sorgt einfach für eine Calcium-Einlagerung in die Zellen und in die Blutgefäße. Östrogen schützt davor.

Außerdem: Schau Dir mal die Stirn von Frauen an. Sehr selten haben Frauen Stirnfalten. Es ist daher auch davon auszugehen, dass sie weniger Kopfmuskelverspannungen haben. Und demnach auch weniger AGA.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Apr 2015 19:16:07 GMT

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

---

reneschau schrieb am Tue, 28 April 2015 19:59 Es sind halt mehrere Faktoren wo eine Rolle spielen. Die Durchblutung ist das eine. Nährstoffe das andere.

---

Vorallem Mineralien sowie Spurenelemente werden von den meisten vernachlaessigt. Ohne dieses funktionieren die Vitamine nicht. Koennen nicht in die aktive Form ueber gehen. Kritisch sind die B Vitamine die mann staendig zu sich nehmen sollte da sie Wasserloeslich sind u d einen enormen Einfluss auf die Maehnlichen Blutgefaesse haben.

Frauen sind mit dem Oestrogen gut geschuetzt und haben auch den Vorteil das Sie durch ihre Periode von Giftstoffen befreien koennen. Mit dem Alter bekommen Sie aber auch Probleme mit Kalzium und bekommen dann Oesteroklerose.

So schauts aus.

Sobald der schützende Ösrogen-Einfluss abnimmt gehts bergab und die Frau kommt in den selben Stoffwechsel, in dem sich der Mann bereits seit Jahrzehnten befindet.

Dann ist es aus mit dem behüteten Östrogen-Schutz. Dann muss man die Gesundheit erstmals selbst in die Hand nehmen.

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [vmPFC](#) on Tue, 28 Apr 2015 19:49:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ihr beiden in Kombination! Wirklich!  
Please kill me!

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [Chillhair](#) on Tue, 28 Apr 2015 20:21:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dann spritzt euch Östrogene in die Kopfhaut, vielleicht denkt ihr dann sogar weiblicher

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Apr 2015 20:55:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Chillhair schrieb am Tue, 28 April 2015 22:21 Dann spritzt euch Östrogene in die Kopfhaut, vielleicht denkt ihr dann sogar weiblicher  
DAS ist ja eine gute Idee! Gibt es bereits eine Studie dazu?  
Ganz im Ernst.. ich finde die Idee fabelhaft!

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [egal123](#) on Tue, 28 Apr 2015 20:59:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 28 April 2015 22:55 Chillhair schrieb am Tue, 28 April 2015 22:21 Dann spritzt euch Östrogene in die Kopfhaut, vielleicht denkt ihr dann sogar weiblicher

DAS ist ja eine gute Idee! Gibt es bereits eine Studie dazu?  
Ganz im Ernst.. ich finde die Idee fabelhaft!

Brauchst du gar nicht spritzen. E2 funktioniert perfekt transdermal

Über mögliche NW's informieren Arzt und Apotheker

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Alfaromeo2010](#) on Tue, 28 Apr 2015 21:31:05 GMT

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

---

Norwood wie ist eig dein Haarstatus? Du haust jeden Tag neue Therapie Möglichkeiten raus. Ist das einfach nur Blödsinn oder hast du wirklich in irgendeiner Form mit niacin, vitamin c, Blut lwas und Sperma schlucken auch sichtbaren Erfolg?

Wobei das letzte irgendwie Besorgnis erregend ist.

---

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Apr 2015 21:48:17 GMT

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

---

Alfaromeo2010 schrieb am Tue, 28 April 2015 23:31 Norwood wie ist eig dein Haarstatus? Du haust jeden Tag neue Therapie Möglichkeiten raus. Ist das einfach nur Blödsinn oder hast du wirklich in irgendeiner Form mit niacin, vitamin c, Blut lwas und Sperma schlucken auch sichtbaren Erfolg?

Wobei das letzte irgendwie Besorgnis erregend ist.

Erfolg= ZERO

Aber ZERO Erfolg hatte ich auch mit Minox und Fin (beides 3 jahre) sowie 6 Monate Dut.

Von dem her.. es sind NICHT die außergewöhnlichen Mittel Schuld.

Status siehe Anhang. Hat sich seit 10 Jahren nicht mehr verändert.

---

### File Attachments

1) [Bild 001.jpg](#), downloaded 221 times

---







Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [Shibalnu](#) on Wed, 29 Apr 2015 04:17:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dein Problem ist einfach auch , du denkst man nimmt irgendein Mittel und dan waechst einem der ganze Kopf wieder dicht mit haaren. Aber genau das, wird nicht passieren.. Besser waere warscheinlolich ein Haarteil fuer dich

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Apr 2015 21:59:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zaptek schrieb am Wed, 29 April 2015 06:17Dein Problem ist einfach auch , du denkst man nimmt irgendein Mittel und dan waechst einem der ganze Kopf wieder dicht mit haaren. Aber genau das, wird nicht passieren.. Besser waere warscheinlolich ein Haarteil fuer dich Grundsätzlich bin ich davon überzeugt, dass man JEDE Krankheit heilen kann. Und dazu zähle ich auch mal die AGA (auch wenn das für viele nur ein kosmetisches Problem zu sein scheint..). Ich stufe das schon als Krankheit ein, weil es eben auch mit Arteriosklerose und Herzinfarkt assoziiert wird. Außerdem haben ältere Menschen mehr Glatzen als Jugendliche. Von dem her.. wenn es sich wirklich "nur" um eine erblich bedingte Störung handeln würde, so würde man ja gleich zu Beginn der Pubertät die Haare verlieren und nicht erst mit 35 wie das bei den meisten der Fall ist.

Einfach nur eine Haar-Tinktur zu verwenden ist natürlich auch zu einfach. Da braucht man schon wesentlich stärkere Kaliber. Aber das habe ich bereits in meinem Therapie-Plan berücksichtigt.

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare  
Posted by [Wiechert](#) on Mon, 29 Jun 2015 18:07:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

by egg schrieb am Tue, 28 April 2015 17:33Es gibt fast unendlich viele Threads, die sich mit der Mangelversorgung von Blut und damit verbundener Hypoxie beschäftigen. Hier mal exemplarisch ein Link, in dem auch direkt eine wissenschaftliche Studie zu dem Thema diskutiert wird. Es ist ja auch das naheliegendste Thema, welches einem als Betroffener in den Sinn kommt. Laut Studien weisen "kahle Flächen" auch tatsächlich eine Unterversorgung von Sauerstoff, sprich eine schlechte Durchblutung auf.

Naja, es muss ja keine Unterversorgung sein. Mir ist nur aufgefallen, dass alle dicken, schwarzen Härchen den Blutgefäßen folgen, mehr nicht. Auch nur dort wo die Blutgefäße etwas zu sehen sind.

In einem der Threads sprach man über Massagen und davon, dass die Haut zu dick ist. Vielleicht ist sie an diesen Stellen einfach nur dünner oder bestimmte hemmende Stoffe an diesen Stellen einfach weniger Wirkung auf die Haarwurzel haben. Gründe könnte es viele

geben. Es wäre aber ein entscheidender Ansatzpunkt, wenn man wissen könnte, ob es bei allen so ist, dass die verbliebenen dicken Härchen alle ganz genau den Blutgefäßen folgen.

Bei mir sind es einzelne, dicke, schwarze Härchen, die ganz genau den Blutgefäßen folgen (auch in Kurven usw.).

Zu mir:

Habe seit ich denken kann niedrigen Blutdruck.

Habe früher Extremsport gemacht.

Hatte früher starke Schuppen und habe eine trockene Haut.

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Waaaaas](#) on Mon, 29 Jun 2015 18:16:04 GMT

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

---

Ist eigentlich DHT nur im Blut oder auch im Sebum?

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [apache77](#) on Sat, 18 Jul 2015 17:06:36 GMT

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

---

Wiechert schrieb am Tue, 28 April 2015 13:45Ich hatte mir vor zwei Tagen wieder den Kopf rasiert. Heute sah ich die Härchen wieder aus dem Kopf sprießen.

Schwarz und dick sind nur ein paar, alle anderen sind klein, dünn und kaum zu sehen.

Heute ist mir aufgefallen, dass die schwarzen, dicken Haare ganz genau den Blutgefäßen, die durch die Kopfhaut durchschimmern, folgen.

Sie sind nicht nur dort vorhanden, wo diese Blutgefäße zu sehen sind, sie folgen auch dem Verlauf von diesen.

Das ist mir früher nie aufgefallen, weil die Blutgefäße kaum zu sehen sind und weil ich nie so genau hingeschaut habe.

Ist dieser Zusammenhang bereits bekannt und wenn, wie ist dieser zu erklären?

Tritt er bei allen auf, die an einem erblichbedingtem Haarausfall leiden?

Ich habe auch meine theorie dazu veröffentlicht. Mit dieser Theorie lässt sich alles logisch erklären.

Such einfach mal nach Beitrag #340729

LG

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Ramtut](#) on Sat, 18 Jul 2015 20:07:17 GMT

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

Interessante Theorie.

Ich habe schon immer eine hohe Stirn gehabt. Dazu kommt, dass ich die Fähigkeit habe, meinen Stirnhaaransatz um gut eine Norwoodstufe mit der (Stirn)muskelkraft zu verschieben. Das habe ich auch bewusst, aber sehr oft auch unbewusst getan. Das Ergebnis heute sind Stirnfalten

Unabhängig davon, ob es jetzt etwas gegen den Haarausfall nützt, was wären denn sinnvolle Entspannungsübungen für die entsprechende Muskulatur?

---

Subject: Aw: Blutgefäße und Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 18 Jul 2015 20:57:49 GMT

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

Ramtut schrieb am Sat, 18 July 2015 22:07 Interessante Theorie.

Ich habe schon immer eine hohe Stirn gehabt. Dazu kommt, dass ich die Fähigkeit habe, meinen Stirnhaaransatz um gut eine Norwoodstufe mit der (Stirn)muskelkraft zu verschieben. Das habe ich auch bewusst, aber sehr oft auch unbewusst getan. Das Ergebnis heute sind Stirnfalten

Unabhängig davon, ob es jetzt etwas gegen den Haarausfall nützt, was wären denn sinnvolle Entspannungsübungen für die entsprechende Muskulatur?

Badekappe tragen + Finalgon-Salbe.