
Subject: Haarausfall durch Kopfmassage?

Posted by [Kamehameha](#) on Wed, 30 Sep 2015 13:37:23 GMT

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

Jo, ich hab mich hier mal angemeldet, weil mir aufgefallen ist, dass ich, seitdem ich regelmäßig, das heißt sehr oft (zu jeder Gelegenheit eig.), meine Kopfhaut massiere - also richtig mit bewegen, und hochdrücken etc. wozu es ja auch Anleitungen gibt und was auch schon hier im Forum diskutiert wurde, Haarausfall habe. Wirklich - ich hatte, bevor ich damit angefangen habe, überhaupt keinen Ausfall bzw. nur sehr geringen.

Ich habe mir heute die ganze Zeit durch die Haare gefasst und hatte maximal 10 Haare heute "verloren" - jetzt gerade eben habe ich wieder meine Kopfhaut massiert so für 3-5 Minuten, intensiv die Kopfhaut da verschoben und halt so kreisförmig hin und her bewegt (ja, meine lässt sich ganz gut bewegen) und schwupps - ich fass direkt danach mir durch die Haare und hab locker 5 - 8 Haare an der Hand. Dann mach ich es noch einmal - wieder 5 Haare. Jetzt, nach 20 Minuten habe ich irgendwie gar keine Haare mehr an der Hand, wenn ich durchs Haar fasse - deshalb bin ich mir auch sehr sicher, dass durch die Kopfmassage kommen muss weil ich direkt danach diesen Haarausfall habe.

Meint ihr das ist irgendwie ein Shredding Effekt oder so? Meine Haare sehen auch deutlich lichter aus seitdem ich das mache (ungefähr 'nen Monat jetzt), man merkt vor allem beim Haare waschen dass vorne bisschen Lichter ist bzw. die Kopfhaut stärker durchscheint.

Ich hab den Haarausfall übrigens gleichmäßig - das heißt vorne, so wie hinten. Hinten bzw. direkt auf der Mitte des Kopfes sogar am Meisten und auch gerade hier verschiebe bzw. massiere ich meine Kopfhaut am kräftigsten - das kann kein Zufall sein, oder?

Ich wollte das eigentlich mal so 3-6 Monate durchziehen, um zu gucken, ob die Haare dadurch kräftiger werden. Kann ja sein, dass die Haare irgendwie "rausgedrückt" werden oder so

Auch auffällig ist noch, dass das meistens längere Haare sind - also es sind selten wirklich kurze Haare, die mir da ausfallen. Weiß nicht, ob das vielleicht relevant ist.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kopfmassage?

Posted by [Kamehameha](#) on Thu, 01 Oct 2015 19:39:26 GMT

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

Meine Haare rieseln nur so herunter, heute Vormittag habe ich so viele Haare gelassen - ich würde schätzen, dass es insgesamt bestimmt ~ 100 waren, wenn nicht sogar noch mehr. Ich habe die Haare heute auf 'nem Taschentuch gesammelt und das waren so unglaublich viele, jedes Mal, wenn ich durchs Haar gefasst habe, waren wieder min. 3 Haare an der Hand. Krass. Und ich habe heute beim Haare waschen gemerkt, dass bei mir eine bestimmte Stelle auf den Kopf, so etwas mittig, etwas hinter meiner Haarlinie, extrem licht geworden ist. Also man sieht beim Haare waschen jetzt auf jedenfall schon, dass da Haare fehlen. Das bilde ich mir definitiv nicht ein. Und das innerhalb von einem Monat.

Ich würde ja gerne die Massage durchziehen, um zu gucken, ob es nur ein Shredding Effekt ist

und wenn die Haare, die dann nach wachsen, umso dicker sind wär mir so paar Monate Haare rieseln auch Wert.

Aber ich will mir echt nicht meine Kopfhaut "kaputt" machen bzw. eher gesagt die Haarfollikel schaden. Vielleicht habe ich auch 'ne ganz normale Glatzenbildung, die durch die Kopfhautmassage verschnellert wird oder so? Kann mir niemand einen Rat geben oder mal was dazu sagen, falls sich wer auskennt?

Meine Kopfhaut lässt sich übrigens extrem leicht verscheiben, also ich habe keine Probleme mit nur einer Hand dort bisschen rumzudrücken wie es anscheinend viele haben.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kopfmassage?
Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 01 Oct 2015 19:46:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss ehrlich sagen eine wirkliche Verbesserung konnte ich bei mir bis jetzt was den Haarstatus betrifft (bis auf diese Mini-Härchen, die aber nicht größer werden) auch nicht feststellen.

Aber schlechter ist es bei mir auch nicht geworden.

Was mich interessiert, werden bei euch die Haare lichter oder geht bei euch die Haarlinie zurück?

Subject: Aw: Haarausfall durch Kopfmassage?
Posted by [Kamehameha](#) on Thu, 01 Oct 2015 20:21:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne, die Haare werden insgesamt lichter. Total komisch - also, man merkt es, wenn die Haare nass sind eigentlich nur. Das sieht bei mir so aus, als wenn die Haare gegelt wurden und dann sieht man ja immer die Kopfhaut, weil die Haare so zusammen kleben. Nicht ganz so krass, aber man sieht es aufjedenfall schon deutlich im Vergleich zu vorher (hab ja leider keine Bilder). Und der Haarausfall lässt sich auch nicht leugnen. Es ist vorne, genauso wie etwas weiter hinten am Kopf. Und die Haare fallen auch überall gleichmäßig aus am Deckhaar - also, egal ob ich hinten anfasse oder vorne mir durchs Haar gehe. Hinten sogar noch etwas mehr bzw. mittig, und da massier ich auch am kräftigsten.

Vielleicht hab ich es übertrieben, weil ich hab wirklich bei jeder Gelegenheit mit ganzer Kraft meine Kopfhaut für 20 Sekunden zusammengepresst. Am Anfang dachte ich nur "Oh, schein ein Shredding Effekt zu sein", aber jetzt bin ich mir echt nicht sicher

Ist wirklich so, als ob man die Haare rausdrückt.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kopfmassage?

Posted by [ricc123](#) on Fri, 02 Oct 2015 06:52:35 GMT

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

Kamehameha schrieb am Thu, 01 October 2015 22:21Ne, die Haare werden insgesamt lichter. Total komisch - also, man merkt es, wenn die Haare nass sind eigentlich nur. Das sieht bei mir so aus, als wenn die Haare gegelt wurden und dann sieht man ja immer die Kopfhaut, weil die Haare so zusammen kleben. Nicht ganz so krass, aber man sieht es aufjedenfall schon deutlich im Vergleich zu vorher (hab ja leider keine Bilder). Und der Haarausfall lässt sich auch nicht leugnen. Es ist vorne, genauso wie etwas weiter hinten am Kopf. Und die Haare fallen auch überall gleichmäßig aus am Deckhaar - also, egal ob ich hinten anfasse oder vorne mir durchs Haar gehe. Hinten sogar noch etwas mehr bzw. mittig, und da massier ich auch am kräftigsten.

Vielleicht hab ich es übertrieben, weil ich hab wirklich bei jeder Gelegenheit mit ganzer Kraft meine Kopfhaut für 20 Sekunden zusammengepresst. Am Anfang dachte ich nur "Oh, schein ein Shredding Effekt zu sein", aber jetzt bin ich mir echt nicht sicher

Ist wirklich so, als ob man die Haare rausdrückt.

Meine Vermutung:

Das sind einfach Haare die sich sowieso in der Telogenphase befinden und bald ausgefallen wären. Durch die mechanische Einwirkung deinerseits beschleunigt sich dieser Prozess einfach, da das Haar nicht von alleine seinen Weg aus dem Follikel finden muss sondern du ihm dabei behilflich bist.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kopfmassage?

Posted by [Tom10](#) on Fri, 02 Oct 2015 08:49:18 GMT

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

Hast du eigentlich nichts besseres zu tun als dein Kopf zu massieren. Was soll das? Man muss sich mittlerweile fragen ob viele Leute nicht einfach total spinnen.

Beschäftig dich mal mit was sinnvolles. Entweder du hast AGA oder nicht. Ist erblich.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kopfmassage?

Posted by [Kamehameha](#) on Fri, 02 Oct 2015 10:56:08 GMT

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

Warum machst du so ein Affen Tom? Ich hab generell von Natur aus sehr dünnes Haar und bin durch mein Opa (Vater von meiner Mum) und mein Vater auch vorbelastet, was Haarausfall angeht. Auch wenn beide mit Mitte 30 noch Haare hatten, die typischen Zeichen haben sie "Geheimratsecken" und mein Vater hat sogar nur noch einen Kranz auf dem Kopf, zwar hinten kein Ausfall, aber ist auch egal, mein Opa weilt auch nicht mehr unter uns.

Nun, ich hab auch leichte Geheimratsecken, wahrscheinlich so Norwood 2 und ich bin gerade Mal 17, sogar meine Mutter hat einen extrem spitzen Haaransatz der schon an Geheimratsecken grenzt, aber ich hatte auch schon als Kind Geheimratsecken - ohne Scheiß. Wie dem auch sei, ich hab aufjedenfall die Veranlagerung dafür und ich wollte einfach mein generell eher dünnes Haar mit dieser Haarmassage stärken und dachte mir, wenn ich früh genug damit anfangen, ist das vielleicht ein gutes Mittel, um den Haarausfall vorzubeugen.

@ricc123

Ich habe gelesen, es sind 10-15% Haare in der Telegonenphase, aber seit 2 Wochen hat dieser Haarausfall jetzt schon begonnen und irgendwie scheint mir das zu viel zu sein. Vielleicht habe ich aber auch eine falsche Vorstellung davon.

Wie dem auch sei, jetzt, wo ich die Haarmassage ausgelassen habe sind mir auch keine Haare mehr ausgefallen bzw. nicht besonders viele, vielleicht so ~5. Voll krass man.
