
Subject: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 14 Dec 2015 10:50:02 GMT

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

Gehört wohl in dieses Unterforum.

Ich habe in den letzten zwei Wochen eine recht interessante Feststellung gemacht. Ich bin einer der Kandidaten dessen AGA von dem typischen Juckreiz begleitet wird. D.h. in den Zonen in denen verstärkt der Juckreiz stattfindet, ist auch abzusehen dass es sich dort in den kommenden Monaten verschlechtert. Dazu gehören bei mir leider Gottes auch die Seiten.

Ich bin seit Beginn der Verspannungstheorie ein bedingter Freund davon. Ich glaube nicht an Verspannungen als Ursache. Ich glaube aber daran dass es ein Puzzlestück ist und dazu beiträgt. Ich habe auch die Vermutung dass die Spannung der Kopfhaut mitentscheidend ist, nach welchem Muster die AGA fortschreitet. Je nach Anatomie des Schädels und Verteilung der Muskeln könnte es den Verlauf und das Muster mitbeeinflussen. Aber das ist mein persönlicher Eindruck.

Wie dem auch sei. Ich bin auch ein extremer Zähneknirscher. Ich trage Nachts eine Zahnschiene an der sich gut ablesen lässt wie enorm mein Gebiss Nachts arbeitet. Mein Zahnarzt sagt, ich sei einer der extremsten Fälle die er hat - leider Gottes auch abzulesen an den Zähnen selbst.

Gegen das Zähneknirschen gehe ich nun seit 4 Wochen aktiv vor - in Form von Muskelentspannungsübungen die darauf abzielen bewusst die Kiefer- und Kopfmuskulatur zu entspannen. Das war anfangs nicht leicht und es gehört Disziplin dazu sich täglich 20-30 Minuten Zeit zunehmen, sich hinzulegen und bewusst in den Körper "einzutauchen" um sämtliche Spannungen zu lösen (ich führe das von Kopf bis Fuss durch da alles mehr oder weniger zusammenhängt).

Es hat ca. 2 Wochen gedauert bis ich erste Erfolge damit hatte. Erfolg in dem Sinne dass ich die Verspannung der Muskulatur (ich würde sogar von Verkrampfung sprechen) bewusst fühlen konnte sobald sie sich aufbauten. Meine Aufmerksamkeit hat sich diesbezüglich enorm geschärft und damit auch die Fähigkeit sie wieder zu lösen. Ich merke nun immer häufiger während des Tages, wie sich in diversen Stresssituationen die Muskulatur verkrampft und kann dem nun bewusst entgegensteuern. Es müssen aber nicht einmal extreme Stresssituationen sein. Selbst kleinste Auslöser führen schon zu enormen Spannungen. Bewusst habe ich das nie wahrgenommen, es war schon Normalität, ein unbewusster Mechanismus.

Jetzt merke ich erst, welche enormen Spannungen ich während des Tages in mir aufbaute - insbesondere im Bereich des Rückens/ Schultern / Nackens / Kiefers / Kopfmuskulatur. Es reicht schon ein harmloses Telefonat bei dem ich mich konzentrieren muss und ich verkrampfe meine gesamte Kopfmuskulatur enorm.

Nun die Feststellung: Jedes mal wenn ich wieder in das unbewusste Muster verfallende mich zu verkrampfen, macht sich der AGA-typische Juckreiz bemerkbar. Nun bin ich in der Lage wieder bewusst diese Verkrampfungen zu lösen sobald ich sie bemerke (durch die Übungen hat sich ein regelrechtes inneres "Alarmsystem" entwickelt) und kurz darauf verschwindet auch der

Juckreiz. Anfangs hielt ich das für Zufall aber es wurde tagtäglich besser. Sobald ich den Juckreiz spüre, nehme ich zeitgleich eine Verkrampfung an dieser Stelle war. Jetzt nach zwei Wochen bin ich fast völlig von den Juckreizsymptomen befreit.

Es kann nur spekuliert werden inwiefern das zusammenhängt.

Nach Jahren der Beobachtung bei mir weiß ich jedoch:

Juckreiz in Zone X = vermehrter HA/Lichtung in Zone X (mit zeitlicher Verzögerung).

Verspannung und Verkrampfung in Zone X = Juckreiz in Zone X

Entspannung in Zone X = Juckreiz in Zone X verschwindet

Ob sich das auch positiv auf die Haare auswirken wird, bleibt abzuwarten. Aber vielleicht möchte das der eine oder andere User mal bei sich selbst beobachten (insbesondere diejenigen die ebenfalls von diesen Symptomen begleitet werden)

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 14 Dec 2015 11:03:07 GMT

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

Sehr interessant - mein Zahnarzt stellte bei mir eine sehr starke Kaumuskulatur fest und führte das ebenfalls aufs Zähneknirschen zurück.

Könntest du beschreiben, welche Entspannungsübungen du durchführst, außer die 20-30 min hinlegen?

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 14 Dec 2015 11:36:45 GMT

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

Pandemonium schrieb am Mon, 14 December 2015 12:03 Sehr interessant - mein Zahnarzt stellte bei mir eine sehr starke Kaumuskulatur fest und führte das ebenfalls aufs Zähneknirschen zurück.

Könntest du beschreiben, welche Entspannungsübungen du durchführst, außer die 20-30 min hinlegen?

Ich habe die ersten Wochen zunächst mit Entspannungsmeditationen / Hypnosen gearbeitet.

Hinsichtlich des Zähneknirschens hat mir das geholfen:

<https://www.youtube.com/watch?v=FMCTcJ5OSfs>

Was mir geholfen hat Körperspannungen allgemein abzubauen war diese Hypnose:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMLX5hvy2TI>

Das zweite Video geht ebenfalls auf den Kiefer ein (wenn auch nur kurz). Es hat wirklich einige mal gebraucht bis ich dann bewusst merkte wie sich die Entspannung einstellte (richtig befreiendes Gefühl)

Mittlerweile nutze ich oft nur noch Entspannungsmusik ohne Anleitungen, da ich schon ein ganz gutes Gespür dafür bekommen habe. Ist ein experimentieren gemäß trial and error.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 14 Dec 2015 13:25:12 GMT

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

Danke

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Velsagos](#) on Mon, 14 Dec 2015 20:27:22 GMT

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

Sehr interessant.

Bei mir findet sich auch die Kombination aus Bruxismus und Juckreiz an den Aga-Stellen.

Meine Zahnschiene ist schon fast nicht mehr komplett vorhanden, so sehr kaue/knirsche ich mit den Zähnen in der Nacht.

Die Entspannungsübungen werde ich mal versuchen.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Freezy](#) on Mon, 14 Dec 2015 21:11:56 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mon, 14 December 2015 11:50 Ich habe auch die Vermutung dass die Spannung der Kopfhaut mitentscheidend ist, nach welchem Muster die AGA fortschreitet.

benutzer81 schrieb am Mon, 14 December 2015 11:50 Es müssen aber nicht einmal extreme Stresssituationen sein. Selbst kleinste Auslöser führen schon zu enormen Spannungen.

Dazu kann ich nur sagen, der Ursprung unseres HA liegt in unseren Genen. Aber: Am Wochenende arbeite ich nicht und mache somit folgendes nicht:

- mich stark konzentrieren
- Bildschirm fixieren
- lange Sitzen

Tatsächlich ist es so, ich habe am Wochenende kein AGA Jucken.

Ausserden juckt es beim Arbeiten kurz vor Mittag und Feierabend, könnte ein weiterer Hinweis auf Verspannung sein (nach 3-4h Konzentration).

Viel Glück mit dem Entspannen. Habe mein Jucken mit Leinsamen und Lachs reicher Nahrung im Griff.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Tue, 15 Dec 2015 00:20:41 GMT

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

Genau das was ich auch feststelle.

geistige Anspannung -> körperliche Anspannung -> Jucken und vermehrter HA

Mir hilft dann temporär, inne zu halten und tief in den bauch zu atmen und halt runterzukommen. Mache ich das ein paar mal täglich, verschwindet das Jucken für einige Zeit .. bis zur nächsten anspannung

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Blackster](#) on Tue, 15 Dec 2015 11:27:12 GMT

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

Dann müssten Frauen auch betroffen sein.

Sehe da irgendwie keinen Zusammenhang Kopfhautspannen -> AGA.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 15 Dec 2015 11:48:06 GMT

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

Es geht ja um erster Linie um den Zusammenhang Juckreiz - Verspannung, da gibt es einen Zusammenhang meines Erachtens. Da der Juckreiz nur von einem Teil der Betroffenen wahrgenommen wird, ist es gut möglich dass durch die Verspannungen die

Entzündungsprozesse (die ohnehin bei jedem stattfinden) einfach von manchen verstärkter wahrgenommen werden.

Dass die AGA genetisch bedingt ist, steht auch für mich außer Frage. Es könnte jedoch auch möglich sein dass die Kopfhautspannung ihren Teil dazu beiträgt (eine Art Trigger) - hinsichtlich Intensität und Musterbildung.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [peci123](#) on Tue, 15 Dec 2015 13:14:40 GMT

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

Blackster schrieb am Tue, 15 December 2015 12:27 Dann müssten Frauen auch betroffen sein. Sehe da irgendwie keinen Zusammenhang Kopfhautspannen -> AGA.

Meine Frau ist leider auch ein Zähneknirscher, teilweise so laut, dass ich davon nachts aufwache und sie wecken muss.

Haartechnisch hat sie extrem dichte Wolle, um das sie so ziemlich jede Frau beneidet und selbst die Friseure sagen, dass so eine Dichte extrem selten ist. Zumindest bei meiner Frau ist kein Zusammenhang zwischen Zähneknirschen und Haaren festzustellen.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 15 Dec 2015 14:40:11 GMT

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

Deine Frau hat auch keine AGA. Nochmal, ich betrachte es als möglichen Trigger, nicht als Ursache.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Freezy](#) on Tue, 15 Dec 2015 17:13:20 GMT

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

benutzer81 schrieb am Tue, 15 December 2015 15:40 Deine Frau hat auch keine AGA. Nochmal, ich betrachte es als möglichen Trigger, nicht als Ursache.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [peci123](#) on Tue, 15 Dec 2015 18:47:07 GMT

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

benutzer81 schrieb am Tue, 15 December 2015 15:40 Deine Frau hat auch keine AGA. Nochmal,

ich betrachte es als möglichen Trigger, nicht als Ursache.

Ich schrieb ja, dass man es in diesem Fall ausschließen kann und nicht allgemein....

Wäre interessant bei wie vielen Zähneknirschern das auch so ist.

Yoga macht meine Frau seit einigen Jahren, aber das bringt bei ihr keinen Erfolg im Bezug aufs Knirschen. Ist es hier jemandem gelungen das dauerhaft loszuwerden?

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 15 Dec 2015 19:31:40 GMT

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

peci123 schrieb am Tue, 15 December 2015 19:47benutzer81 schrieb am Tue, 15 December 2015 15:40Deine Frau hat auch keine AGA. Nochmal, ich betrachte es als möglichen Trigger, nicht als Ursache.

Yoga macht meine Frau seit einigen Jahren, aber das bringt bei ihr keinen Erfolg im Bezug aufs Knirschen. Ist es hier jemandem gelungen das dauerhaft loszuwerden?

Schlafe derzeit alleine daher schwer zu beurteilen aber subjektiv ist es bereits besser geworden (werden die Wochen zeigen).

Yoga ist so ne Sache - es ist ein bewusstes Entspannen. Zähneknirschen ist jedoch ein unbewusster Mechanismus um Stress abzubauen. Ein Mechanismus der bei schweren Knirschern etwas ausgeartet ist.

Auf diesen Mechanismus haben wir bewusst nur sehr beschränkt Zugriff. Daher arbeite ich Abends momentan mit der Hypnose... es muss "runtersickern" damit das Unbewusste lernt den Stress anders zu verarbeiten.

Wenn ich Nachts hin und wieder aufgewacht bin (oder auch Morgens), hat sich übrigens auch der Juckreiz auch signifikant bemerkbar gemacht - zur Zeit merke ich nichts davon (toi toi toi)

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 01 Feb 2016 20:20:49 GMT

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

Blackster schrieb am Tue, 15 December 2015 12:27Dann müssten Frauen auch betroffen sein. Sehe da irgendwie keinen Zusammenhang Kopfhautspannen -> AGA.

Einige Experten gehen davon aus, dass die Ursache der AGA in erster Linie eine Kopfmuskelverspannung ist.

Und erst in zweiter Linie das DHT und nicht umgekehrt.

Durch die verspannte Kopfhaut werden die Blutgefäße zusammengepresst und das DHT lagert sich an, statt schnell mit dem Blutstrom ausgeschwemmt zu werden, wie es bei Non-AGAlern der Fall ist.

Das DHT löst dann zusammen mit der Arteriosklerose das Glatzenprotein DKK-1 aus, was die Papillenzellen der Haarfollikel schrumpfen lässt. So entsteht die Glatze.

Subject: Aw: Muskelverspannung / Juckreiz - interessante Feststellung

Posted by [Blackster](#) on Mon, 01 Feb 2016 21:48:11 GMT

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

Was genau macht einen denn zum "Experten" ?

Die haben auch nicht mehr Ahnung als ich/wir hier im Forum.
