Subject: Trichodynie und Kämmen
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 16 Aug 2019 16:23:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

habe mal wieder starke Trichodynie (Schmerzen der Kopfhaut/ Haare).
dummerweise habe ich so eine Macke, dass ich manchmal sehr lange die Haare kämme. Immer und immer wieder. So bis zu einer Stunde wenn es hoch kommt.
Dabei bin ich aber, so gut es geht, sanft. Zur Zeit sind meine Haare wieder ziemlich trocken und lassen sich nur mit etwas Zug durchkämmen.
Nun habe ich wieder so lange gekämmt und frage mich, ob dies zu Haarausfall führen kann.
Die Kopfhaut tut gerade ziemlich weh. In solchen Fällen hilft mir jeweils
/nicht immer, Cannabis Tropfen (16%)---

Danke für eure Hilfe,
Ocean

Subject: Aw: Trichodynie und Kämmen
Posted by [random1](#) on Fri, 16 Aug 2019 16:35:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

du solltest dir keine stunde die haare kämmen und ist auch so nicht normal. falls du das einsiehst, solltest du dein verhalten dahingehend verändern.
hört sich schon nach nem zwang an.
die trichodynie wird wieder abklingen, hatte ich auch schon. ist zwar unangenehm aber nicht weltbewegend. zumindest bei mir. ich denke auch eine stunde haare kämmen bei diesen schmerzen ist nicht sehr sinnvoll. du solltest dich auf etwas anderes fokussieren.

Subject: Aw: Trichodynie und Kämmen
Posted by [Piwie](#) on Sun, 18 Aug 2019 00:50:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tatsächlich ist es so, dass eine Aga an deinen Haarfollikeln mehr Schaden anrichten kann, als es eine Badezimmeroutine je könnte. Selbst stundenlanges Kämmen würde deinen Haarwurzeln nicht schaden, solange es kein permanenter fester Zug ist. Allerdings kann es dazu kommen, dass du die Haare die sich in der Ruhephase befinden vorzeitig lockerst. Deiner Fülle tust du damit also doch kein Gefallen und du solltest es moderat ausfallen lassen. Zudem raust du die Haarstruktur unnötig auf.

Des weiteren fördert die permanente Beschäftigung mit den Haaren und die Angst deine Trichodynie. Selbst wenn das nicht der Auslöser ist, was bis heute nicht geklärt ist, so werden Botenstoffe freigesetzt, die das ganze pushen.

Wenn du alles gegen die Tricho tust und einfach nicht mehr weiter weißt was noch, dann hilft nur eines, so blöd es sich auch anhört, locker lassen.
Ein schwerer Tricho Schub, braucht auch ca. 2-3 Tage zum verschwinden, nicht gleich nach den ersten Entspannungsmaßnahmen aufgeben.