
Subject: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung

Posted by [Milla123](#) on Tue, 12 Sep 2023 07:34:11 GMT

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

Hallo,

ich wollte mal hier darauf hinweisen dass Haarausfall, insbesondere Aga durch verspannte Muskulatur der Kopfhaut entsteht.

Deswegen kommt es nur an den besagten Stellen zu Haarausfall.

Bestimmte Bereiche der Kopfhautmuskulatur beeinflussen die Bereiche die kahl werden. Wie die Geheimratsecken und hinten der obere Hinterkopf.

Es gibt auch Studien die eine Besserung der lichten Stellen durch tägliche Kopfhautmassagen brachten.

Es ist nicht das Dht selbst das den Ausfall verursacht sondern die verminderte Durchblutung der Haarfollikel.

Durch die Verspannung kommt es dazu dass die Blutgefäße verengt sind, weil sich die Muskeln dort zu stark zusammenziehen.

So kommt es dazu, dass Dht nicht abfließen kann und so die Blutgefäße voll mit Dht sind und deswegen keine Nährstoffe hinkommen da der Platz vom Dht "besetzt" ist.

Durch die Massage werden die Muskeln entspannt und die Blutgefäße werden wieder frei.

Dht ist eigentlich am Haarwachstum beteiligt, es fördert ihn in gewisser Weise. Deswegen auch vermehrter Bartwuchs und Körperbehaarung durch Dht. Aber dort kommt es nicht zu Verpannungen.

Bei Frauen sind andere Muskeln des Kopfes betroffen, deswegen zeigt sich der Haarausfall in anderem Muster.

Und Männer neigen genetisch eher zu den Verspannungen.

Stress verschlimmert sie auch.

Manche Hautärzte bieten Botoxspritzen-Behandlung an, um die Muskulatur zu entspannen.

Leider wissen die Meisten Hautärzte darüber nicht Bescheid, und keiner gibt den Tipp mit den Massagen.

Es wird fast immer Dht alleine verantwortlich gemacht.

Doch es ist logisch dass das nicht stimmt.

Die Massage muss sehr gründlich und intensiv gemacht werden, mindestens 2x tgl und 5-10 Minuten lang, wenn man es richtig macht, spührt man Anfangs etwas Schmerz an den Stellen

Es gibt auch viele Youtubevideos von Experten zu dem Thema, das ist sehr interessant.

Ich bin gespannt ob jemand es ausprobieren wird und berichtet ob es bei ihm hilft

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung

Posted by [HerrOber](#) on Wed, 13 Sep 2023 12:19:10 GMT

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

Naja selbst wenn es was bringen würde, muss man halt täglich in einer standardisierten Weise wahrscheinlich 30 Minuten oder länger seinen Kopf durchkneten. Das durchzuhalten ist schon schwierig. Was das mechanistisch tatsächlich bewirkt, ist denke ich nicht so klar. Also man sollte nicht davon ausgehen dass das als Monotherapie irgendwie ausreichend wäre, eher ein Experiment mit vergleichsweise wenig Evidenz

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung

Posted by [pilos](#) on Wed, 13 Sep 2023 13:12:36 GMT

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

Milla123 schrieb am Tue, 12 September 2023 09:34Hallo,

ich wollte mal hier darauf hinweisen dass Haarausfall, insbesondere Aga durch verspannte Muskulatur der Kopfhaut entsteht.

Deswegen kommt es nur an den besagten Stellen zu Haarausfall.

Bestimmte Bereiche der Kopfhautmuskulatur beeinflussen die Bereiche die kahl werden. Wie die Geheimratsecken und hinten der obere Hinterkopf.

Es gibt auch Studien die eine Besserung der lichten Stellen durch tägliche Kopfhautmassagen brachten.

Es ist nicht das Dht selbst das den Ausfall verursacht sondern die verminderte Durchblutung der Haarfollikel.

Durch die Verspannung kommt es dazu dass die Blutgefäße verengt sind, weil sich die Muskeln dort zu stark zusammenziehen.

So kommt es dazu, dass Dht nicht abfließen kann und so die Blutgefäße voll mit Dht sind und deswegen keine Nährstoffe hinkommen da der Platz vom Dht "besetzt" ist.

Durch die Massage werden die Muskeln entspannt und die Blutgefäße werden wieder frei.

Dht ist eigentlich am Haarwachstum beteiligt, es fördert ihn in gewisser Weise. Deswegen auch vermehrter Bartwuchs und Körperbehaarung durch Dht. Aber dort kommt es nicht zu Verpannungen.

Bei Frauen sind andere Muskeln des Kopfes betroffen, deswegen zeigt sich der Haarausfall in anderem Muster.

Und Männer neigen genetisch eher zu den Verspannungen.

Stress verschlimmert sie auch.

Manche Hautärzte bieten Botoxspritzen-Behandlung an, um die Muskulatur zu entspannen.

Leider wissen die Meisten Hautärzte darüber nicht Bescheid, und keiner gibt den Tipp mit den Massagen.

Es wird fast immer Dht alleine verantwortlich gemacht.
Doch es ist logisch dass das nicht stimmt.

Die Massage muss sehr gründlich und intensiv gemacht werden, mindestens 2x tgl und 5-10 Minuten lang, wenn man es richtig macht, spührt man Anfangs etwas Schmerz an den Stellen

Es gibt auch viele Youtubevideos von Experten zu dem Thema, das ist sehr interessant.

Ich bin gespannt ob jemand es ausprobieren wird und berichtet ob es bei ihm hilft

na ja....der war deutlich mehr als verspannt ;)

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-2669022/Mans-head-expanded-balloon-size-grapefruit-g-roundbreaking-op-replace-skin-scalp.html>

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung
Posted by [Milla123](#) on Wed, 13 Sep 2023 15:44:26 GMT

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

Ja das ist schon aufwendig. Aber dafür kostet es nichts und schaden ksnn es auch nicht.
Es gibt ja diese Scalp massager, diese Bürsten mit Silikonspitzen dran, damit kann man ganz gut massieren.

Ich verwende die 5x tgl 5 Minuten lang.

Natürlich kann man das mit Minoxidil, Rosmarinwasser oder was auch immer kombinieren.

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung
Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 13 Sep 2023 17:03:42 GMT

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

Danke für den Tipp Norwood. Ist aber keine neue Erkenntnis. Hattest du bereits mehrfach geschrieben.

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Thu, 14 Sep 2023 07:21:30 GMT

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

Fliesengott schrieb am Wed, 13 September 2023 19:03Danke für den Tipp Norwood. Ist aber keine neue Erkenntnis. Hattest du bereits mehrfach geschrieben.

Zumindest sieht es einer.

:thumbup:

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung
Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 14 Sep 2023 07:37:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke es sehen alle. Es tut mir nur leid.

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung
Posted by [Milla123](#) on Thu, 14 Sep 2023 20:38:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer ist Norwood? Ich sehe keinen Beitrag von einem user mit diesem Namen

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Sep 2023 20:46:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=usrinfo&id=200&>

Subject: Aw: Kopfhautmassage gegen Haarausfall und Ausdünnung
Posted by [Milla123](#) on Sat, 16 Sep 2023 10:31:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was hat das jetzt mit dem Thema zu tun? Verstehe gerade nicht den Zusammenhang
