

---

Subject: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [Alex1](#) on Wed, 07 Feb 2007 14:10:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1. Die Kopfhaut mit den Fingerkuppen entlang dem Haaransatz an der Stirn etwa zwanzig Mal vor und zurück und sanft hin und her reiben.
  2. Mit den Fingerkuppen mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen von der Stirn zum Hinterkopf massieren.
  3. Mit den Händen über die Seitenpartien zum Oberkopf gleiten.
  4. Abschließend die gesamte Kopfhaut sanft und rhythmisch mit den Fingern abklopfen.
- 

---

Subject: Re: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 16:47:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na dann lieber dieses Massagegerät von Pearl. Ist unstressiger und dennoch sehr entspannend.

---

---

Subject: Re: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [Alex1](#) on Wed, 07 Feb 2007 16:49:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@frühaufsteher  
wolltest du nichtmal über dein ZIX-MIX berichten??

---

---

Subject: Re: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 16:54:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, ist natürlich schwer zu beurteilen, da ich ja zur gleichen Zeit meine Fin-Dosis verdoppelt habe und Zix jetzt auch nur noch jeden 2. Tag verwende. Ich kann nur sagen, dass ich zur Zeit sehr zufrieden bin und wenn ich meinen Haarzustand so halten könnte wäre ich definitiv glücklich.

---

---

Subject: Re: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [Alex1](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:05:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

achso, ja hast du dein Status gehalten oder verbessert?  
woher beziehst du l-arginin?

---

---

Subject: Re: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:09:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es fallen mir definitiv weniger Haare aus und meine Haare sind laut meiner Friseurin auch wieder "schön dick". Also subjektiv haben sie sich keinesfalls verschlechtert, eher im Gegenteil.

Das Arginin hab ich von hier (wie wahrscheinlich so ziemlich alle im Forum):

<http://www.amalui.com/ssl/onlineshop/de/index.html>

---

---

Subject: Re: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [Alex1](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:28:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke dir!! was ist denn dein Problembereich eigentlich??

---

---

Subject: Re: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:42:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also mein persönlicher Problembereich ist eher eine allgemeine diffuse Ausdünnung auf dem Oberkopf. Ich hab zwar auch GHE aber die sind eigentlich seit zig Jahren konstant.

---