
Subject: Massagen hilfreich

Posted by [Samu135](#) on Mon, 28 Jan 2013 11:43:13 GMT

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

Hallo liebes Forum!

Haltet ihr Kopfhautmassagen für ein wirksames / sinnvolles Mittel gegen Haarausfall? Ich möchte ungern mit der Chemiekeule draufhauen, und habe mal gelesen, dass die Haarfolikel auch mit der richtigen Massage stimuliert werden können. Weiß jemand von euch mehr darüber oder hat Tipps für mich??

Danke Schon mal im vorrauss!

Subject: Aw: Massagen hilfreich

Posted by [HansMaulwurf](#) on Mon, 17 Mar 2014 22:04:22 GMT

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

Genau das würde mich auch interessieren, ob massagen zu mehr haarwuchs führen.

Und ob es was bringt mit so einem Ding, immermal wieder den kopf zu "stimulieren".

http://www.affengeile-geschenke.de/artikelbilder/bokoma_l.jpg

Subject: Aw: Massagen hilfreich

Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 18 Mar 2014 11:02:25 GMT

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

wenn du mit dem ding DVB-T empfangen möchtest, kannst es dir gerne auf dem Kopf stecken...

Wenn s so einfach wäre, dann wären wir wohl nicht hier...

Subject: Aw: Massagen hilfreich

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 18 Mar 2014 12:28:47 GMT

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

Leute mit super erfolgen haben auch Kopf Übungen gemacht. Ist zur Unterstützung sicher gut.

http://www.youtube.com/watch?v=gOQX_WyLosA

<http://www.youtube.com/watch?v=OaNt4zg7jVA>

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [haarnarr](#) on Tue, 18 Mar 2014 14:37:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

endlich the cure!!!!!!!

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [pilos](#) on Tue, 18 Mar 2014 15:29:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Samu135 schrieb am Mon, 28 January 2013 13:43Hallo liebes Forum!

Haltet ihr Kopfhautmassagen für ein wirksames / sinnvolles Mittel gegen Haarausfall? Ich möchte ungern mit der Chemiekeule draufhauen, und habe mal gelesen, dass die Haarfolikel auch mit der richtigen Massage stimuliert werden können. Weiß jemand von euch mehr darüber oder hat Tipps für mich??

Danke Schon mal im vorrauss!

STR

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/9756/99953/#msg_99953

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [limonie](#) on Mon, 24 Mar 2014 09:36:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ob hilfreich oder nicht, Entspannung kann nie schaden.

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [mayaa](#) on Tue, 29 Jul 2014 22:23:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke das hilft nicht

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Pegasus](#) on Mon, 25 Aug 2014 07:35:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Massagen sind neben anderen Mitteln sicher hilfreich. Allein schon um äußere und innere Verspannungen abzubauen.
Gymnastik, Yoga, Übungen wirken meines Erachtens aber besser.

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [fghj](#) on Sun, 07 Sep 2014 12:13:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Samu135,

Ich bin mir sicher, dass Massagen helfen. Aber nicht einfach ne Kopfhautmassage, sondern ne echte "deep tissue massage". Das hat mit dem Ding, was HansMaulwurf gepostet hat, überhaupt nichts zu tun.

Es geht um was ganz anderes - unter anderem auch um die Freisetzung von growth-factors (siehe Video-Link: Ich empfehle das ganze Ding zu gucken
<http://www.youtube.com/watch?v=nnmT3qGb-FI>)

Eine richtige Massage verhindert Entzündungen und kann gut für die Behandlung von Fibrose sein. Also alles, worüber wir auch hier sprechen. Zusätzlich kommt Verbesserung des Flusses von Lymphflüssigkeit, um die Schadstoffe mal wegzuspülen. Mit Durchblutung müssen wir gar nicht anfangen - klar.

Darüberhinaus gibt es Vertreter, die meinen, HA hätte mit Verkalkung zu tun - da ist eine "deep tissue massage" auch gut.

Ich empfehle Dir mal nach "Detumescence Therapy" auf englischsprachigen Foren zu suchen. Die, dieser "therapie" zugrundeliegende Studie ist meiner Meinung nach kompletter schwachsinn. Die ungenaue Beschreibung ("grease") und die lächerlichen Bilder sind quatsch. Aber sie hat mich doch auf den Massage-Ansatz gebracht. Erst so habe ich gemerkt, dass meine kopfhaut -nicht an den GE, aber oben auf dem Kopf - unfassbar "angeschwollen" ist. Also Dick, kaum Knetbar. Ich konnte sie nicht einmal richtig falten. Ganz komisch - eigentlich gibt es äußerlich keine Anzeichen - aber als ich angefangen habe zu kneten habe ich gemerkt, dass sie sich so schwer formen lässt, als ob ich dort einen Stich hätte (also eine permanente Entzündung - nur eben ohne Schmerzen)

Noch zusätzlich muss ich anmerken, dass ich, seitdem ich diese massage mache eine viel gesündere Kopfhaut habe. Zusammen mit Leinsamen (denen ich definitiv die Hauptarbeit zuschreibe) bin ich endlich nach fast einem Jahrzehnt mein Seborrhoisches Ekzem "los geworden" (soweit man sowas überhaupt los wird).

Aber schau selbst rein, in die Topics - und ob Du es ausprobieren willst. Manche berichten auch von Sheddings...

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [PaNtHeR1](#) on Sun, 07 Sep 2014 12:21:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Tue, 18 March 2014 12:02wenn du mit dem ding DVB-T empfangen möchtest, kannst es dir gerne auf dem Kopf stecken...

Genial

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Kurti70](#) on Mon, 08 Sep 2014 07:16:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Meinung.

Wer Haarausfall ohne Kopfhautmassagen und Übungen gegen Verspannungen bekämpft, zahlt nur die halbe Miete. Ist doch kein Zufall, dass die Buden in die Höhe schießen, die Botox-Behandlungen für die Kopfhaut anbieten.

Ich denke, dass man da mit Yoga und Massagen mindestens genausoviel erreichen kann. Ich würde zusätzlich Akupressur in Betracht ziehen.

Grüße
Kurti

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Nemesis](#) on Tue, 21 Oct 2014 19:16:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wie sollte so ne Massage nun aussehen? Ich meine, wenn man eh Abends vorm TV sitzt, warum sollte man es nicht versuchen?

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Kurti70](#) on Wed, 22 Oct 2014 06:35:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau

Da finden sich im Netz haufenweise Anleitungen.

Ich mache die Haare erst mit Haarwasser feucht und massiere mit einigem Druck. Wenn Du etwas härter gesotten bist auch Klopfmassage.

Cheers
Kurti

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [PirateMetal](#) on Wed, 22 Oct 2014 09:51:35 GMT

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

Das Botox-Argument ist da wenig stichhaltig, hätte hier jemand eine gute Theorie die besagen würde Joghurt stoppt Haarausfall sofort, wäre Danone morgen größer als Microsoft und Google zusammen xD

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 22 Oct 2014 16:12:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Botox hin oder her, das mit der Massage könnte interessant sein. Ich meine, verlieren kann man ja nix und Abends vorm Fehnseher hat man ja immer Zeit...

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [jespa123](#) on Thu, 30 Oct 2014 08:47:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin auch gegen jede Art von Chemie. Und Massagen sind meiner Meinung nach zur Unterstützung super geeignet, ich bin überzeugt davon dass sie helfen.
Es baut auf jeden Fall Stress ab und fördert die Durchblutung der Kopfhaut. Außerdem ist es sehr angenehm.
Ich möchte jedenfalls nicht mehr darauf verzichten

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 30 Oct 2014 22:08:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das eine hat ja mit dem anderen nix zu tun. bei dem hier erwähnten haarausfall gehe ich mal davon aus, dass ihr AGA meint.

die (chemiekeule gehört zur AGA) wie die (kopfhautmassage zur entspannung)

nur haben beide parteien untereinander nix gemeinsam

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [fghj](#) on Fri, 31 Oct 2014 18:46:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Thu, 30 October 2014 23:08das eine hat ja mit dem anderen nix zu tun. bei dem hier erwähnten haarausfall gehe ich mal davon aus, dass ihr AGA meint.

die (chemiekeule gehört zur AGA) wie die (kopfhautmassage zur entspannung)

nur haben beide parteien untereinander nix gemeinsam

Ich verstehe ja, dass manche Einer eine dezidierte Meinung vertritt. Und mir ist auch klar, dass eine Massage, wie man sie vom Frisör her kennt hier bei AGA nix helfen wird. Aber mich ärgert es schon, mit was für einer Sicherheit Sachen in Foren rausgehauen werden, als ob sie die absolute Wahrheit wären.

Natürlich gibt in der modernen Medizin Beweise, dass Massagen (Druck auf Zellen) sehr wohl einen sehr großen Einfluss haben auf das Genmaterial, Wachstumsfaktoren usw. und noch mehr. Und nein - das ist keine Esoterik, sondern standart. Mehr noch - das ist keine Allgemeine "neue Entdeckung", sondern es wird ganz konkret auch im Kontext von AGA diskutiert und geforscht.

Man man man. Ein bisschen mehr Unvoreingenommenheit täte gut - vor allem in so einem (Unter-)Forum.

<http://www.youtube.com/watch?v=nnmT3qGb-FI>

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Kurti70](#) on Sat, 01 Nov 2014 09:30:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wollte eigentlich gar nicht mehr Stellung nehmen.
fghj spricht mir aber so aus dem Herzen, dass ich es doch tue.
Das Haarwachstum ist ein ziemlich langwieriger Prozess. Viel Zeit also, für ganz viele Faktoren Einfluss zu nehmen. Eine regelmäßig durchgeführte Kopfmassage hat erwiesenermaßen einen recht positiven Einfluss auf die Haarzellen und deren Durchblutung und Versorgung mit Nährstoffen. Wer sich jedoch einmal im Monat zwischen Duschen und Zähneputzen kurz auch noch die Haare massiert, wird kaum einen nennenswerten positiven Einfluss feststellen. Das Frage ist also: Wie integriere ich die Maßnahme in den Tagesablauf. Ich pladiere dafür, dass man jede sich bietende Gelegenheit nutzt!

Leider scheitern daran aber die Meisten. Pille einwerfen und Chemie für die Haare geht viel einfacher und schneller.

Und aus diesem Grunde wir der Haar-Masseur in diesem Forum immer Exot sein - und bleiben.
Cheers
Kurti

@Kurti70

Zitat:....zwischen Duschen und Zähneputzen kurz auch noch die Haare massiert, wird kaum einen nennenswerten positiven Einfluss feststellen. Das Frage ist also: Wie integriere ich die Maßnahme in den Tagesablauf. Ich pladiere dafür, dass man jede sich bietende Gelegenheit nutzt!

so habe ich es nicht praktiziert- sondern mal eine längere Zeit lang morgens und abends- also nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen. Vermutlich habe ich zuviel gewollt- trotz dessen, dass ich mit den Fingern schrittweise vorher festgelegte Partien nacheinander mehrmals massiert hatte, wurde es im Laufe der Zeit irgendwie unangenehm. Ein deutliches Zeichen dafür, dass ich mir zu wenig Zeit gelassen habe und wahrscheinlich, um das zu kompensieren, zu viel Kraft in die Finger legte...

Ich habe es auch mal mit bewußter Entspannung versucht- also zu versuchen, irgendwie entspannt und gerade auf dem Fußboden zu sitzen- Augen zu, bewußtes Atmen und Abschalten. Ich gestehe- irgendwann wurde ich unruhig, fing an, in die Umgebung zu lauschen- Entspannen Pustekuchen. Unnötig zu erwähnen, dass damit auch keine Regelmäßigkeit einherging. Mir fällt es schwer, mit nichts zu entspannen- lieber nehme ich mir ein Buch zur Hand oder gehe in die Natur- aber Abschalten fällt mir schwer.

Ich weiß nicht, wie es anderen diesbezüglich geht, aber ich denke mir, dass das auch in Bezug auf das sich Zeit nehmen bei Massagen oder zu Entspannen, ein Hinweis ist, der auf die Lebensführung abzielt. Entschleunigen und Entspannen, also sich bewußt Zeit für sich nehmen, ist ja kein Esoterik-Kram, sondern sinnvoll. Nicht umsonst ist es ein alter Hut, z.B. in Klausur zu gehen- also störende Umgebungseinflüsse auszuschalten oder das bewußte Herbeiführen von Langeweile. Das ist durchaus kein Müßiggang oder nutzlos, sondern sehr förderlich in Bezug auf Kreativität und dem aus sich selbst Schöpfenkönnen...

Sogesehen ist die bewußte und sorgfältige- also nicht hektisch eingeplante Massage ein wichtiger Dienst an sich selbst, den wir vermutlich mehr oder weniger alle unter dem Einfluß des heutigen Zeitgeistes des immerwährenden Machenmüssens, effektiv Seins, Leistung erbringen zu müssen, um (scheinbar) in den Augen anderer etwas wert zu sein, zu stark vernachlässigen und kleinreden.

Letztlich ist es auch Streßabbau und somit gut für den gesamten Stoffwechsel bzw. auch gut gegen sogenannte Blockaden, die wiederum in der Summe irgendwann zu Beeinträchtigungen führen können- da sind die Asiaten uns ein ganzes Stück voraus.

Mir ist aber auch klar- die Erkenntnis ist die eine Sache, das Umsetzen die andere- der Geist ist willig.... das Fleisch aber....

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [zwentus](#) on Sun, 02 Nov 2014 10:09:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also massagen sind ja schön, aber ob sie wirklich hilfreich sind?

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [fghj](#) on Sun, 02 Nov 2014 18:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zwentus schrieb am Sun, 02 November 2014 11:09also massagen sind ja schön, aber ob sie wirklich hilfreich sind?

Deine Frage wurde von mir drei Posts früher in dem Youtube-Video ausführlichst beantwortet...

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 02 Nov 2014 20:35:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Massagen jeglicher Art müssten 2-3 Jahre mehrmals täglich angewendet werden um ein Fazit ziehen zu können. Kann mir nicht vorstellen dass es sonderlich viele User weltweit gibt die einen deartigen Versuch unternommen bzw. durchgehalten haben.

Der STR hat eine Wirkung gezeigt, wüsste nicht weshalb das mit den bloßen Händen nicht machbar sein sollte.

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [fghj](#) on Mon, 03 Nov 2014 17:19:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Sun, 02 November 2014 21:35Massagen jeglicher Art müssten 2-3 Jahre mehrmals täglich angewendet werden um ein Fazit ziehen zu können. Kann mir nicht vorstellen dass es sonderlich viele User weltweit gibt die einen deartigen Versuch unternommen bzw. durchgehalten haben.

Der STR hat eine Wirkung gezeigt, wüsste nicht weshalb das mit den bloßen Händen nicht machbar sein sollte.

Hi benutzer.

Klar muss sowas über einen längeren Zeitraum geschehen. Zunächst: Egal welche Medikamente oder Methoden man verwendet. Bis die Haare ihren Zyklus durch haben und stärker nachwachsen und wieder ausfallen und nachwachsen, vergeht doch mind ein halbes Jahr. Bis man was sieht, noch mehr.

Aber ich denke auch - wenn Massagen wirklich überhaupt helfen (in dem Video wurde gut beschrieben, wo das problem liegt) - muss einiges an Zeit vergehen.

Und zu Deiner Frage: Es gibt "weltweit" einige User, die das machen. immortal-hair forum. Detumescence therapy. Kannst gucken. Viel Spass.

Und eine Frage habe ich. Was ist STR?

Danke und viele Grüße

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 03 Nov 2014 17:30:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fghj schrieb am Mon, 03 November 2014 18:19benutzer81 schrieb am Sun, 02 November 2014 21:35Massagen jeglicher Art müssten 2-3 Jahre mehrmals täglich angewendet werden um ein Fazit ziehen zu können. Kann mir nicht vorstellen dass es sonderlich viele User weltweit gibt die einen deartigen Versuch unternommen bzw. durchgehalten haben.

Der STR hat eine Wirkung gezeigt, wüsste nicht weshalb das mit den bloßen Händen nicht machbar sein sollte.

Hi benutzer.

Klar muss sowas über einen längeren Zeitraum geschehen. Zunächst: Egal welche Medikamente oder Methoden man verwendet. Bis die Haare ihren Zyklus durch haben und stärker nachwachsen und wieder ausfallen und nachwachsen, vergeht doch mind ein halbes Jahr. Bis man was sieht, noch mehr.

Aber ich denke auch - wenn Massagen wirklich überhaupt helfen (in dem Video wurde gut beschrieben, wo das problem liegt) - muss einiges an Zeit vergehen.

Und zu Deiner Frage: Es gibt "weltweit" einige User, die das machen. immortal-hair forum. Detumescence therapy. Kannst gucken. Viel Spass.

Und eine Frage habe ich. Was ist STR?

Danke und viele Grüße

Meine Englischkenntnisse beschränken sich auf small-talk und alltägliches...Bei fachlichen Vorträgen wirds schon schwierig und es geht wohl vielen anderen Usern hier genauso.

Wenn du Lust und Zeit hast, könntest uns vielleicht die Quintessenz dieses Videos ja aufbereiten um neue Denkanstöße zu liefern.

STR = Scalp Tension Relaxer (Siehe Suche im Forum).

Zu deiner Aussage: Ja, das meinte ich ja. Dadurch dass es eine langwierigere Angelegenheit ist, gibt es bestimmt nicht viele User die das lange genug durchgezogen haben - d.h. wir dürfen

Massagen nicht schon im Vorfeld als völlig wirkungslos abschreiben.

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [fghj](#) on Thu, 06 Nov 2014 15:49:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 03 November 2014 18:30STR = Scalp Tension Relaxer (Siehe Suche im Forum).

Danke für die Antwort. Den kenne ich - habe aber nirgendwo wirklich erfolgsberichte o.Ä. gefunden. Das Prinzip macht u.U. Sinn. Aber ich glaube dass Massagen da echt ne andere Liga sind.

benutzer81 schrieb am Mon, 03 November 2014 18:30Meine Englischkenntnisse beschränken sich auf small-talk und alltägliches...Bei fachlichen Vorträgen wirds schon schwierig und es geht wohl vielen anderen Usern hier genauso.

Hast Du das Video überhaupt angeschaut? Das Sprachniveau auf internationalen Konferenzen angeht ist in der Regel eh nicht hoch. Und der Japaner benutzt doch eh fast immer dieselben Wörter im Kreis. Zusätzlich ist das ganze doch relativ gut gebildet und selbsterklärend. Also eigentlich müsste man mit spärlichen Kenntnissen doch viel verstehen... Bevor ich jetzt ein 40minütigen Vortrag zusammenfasse...

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 01 May 2015 21:55:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt Massage Techniken die mit Druck und Ziehen mit relativ wenig Kraftaufwand gemacht werden kann.

Habe einen Jadestein Massageroller mit welchem sich auf eine einfache weise eine Massage möglich ist.

Meine Theorie

Der Sinn und Zweck ist es das Gewebe zu lockern damit der aufgestaute Talg abfließen kann. Dieser wird durch Kalkablagerungen behindert.

Ich vermute stark das durch Anorganische Mineralien (Trink / Mineralwasser) Kalzium Ansammelt. Das überflüssige Kalzium wird über die Haare ausgeleitet aber akkumuliert sich dort Aufgrund von DHT.

Eventuell bringen Apfelessig Spülungen sowie Magnesium Öl Topisch was..

<http://ernaehrung.me/ernaehrung-und-das-anorganische-kalzium>

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 01 May 2015 22:01:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Fri, 01 May 2015 23:55Es gibt Massage Technicken die mit Druck und Ziehen mit relativ wenig Kraftaufwand gemacht werden kann.
Habe einen Jadestein Massageroller mit welchem sich auf eine einfache weise eine Massage möglich ist.

Meine Theorie

Der Sinn und Zweck ist es das Gewebe zu lockern damit der aufgestaute Talg abfließen kann. Dieser wird durch Kalkablagerungen behindert.

Ich vermute stark das durch Anorganische Mineralien (Trink / Mineralwasser) Kalzium Ansammelt. Das überflüssige Kalzium wird über die Haare ausgeleitet aber akkumuliert sich dort Aufgrund von DHT.
Eventuell bringen Apfelessig Spülungen sowie Magnesium Öl Topisch was..

<http://ernaehrung.me/ernaehrung-und-das-anorganische-kalzium>
da wasche ich lieber meine kopfhaut mit KET Shampoo. dann weiss ich wenigstens sicher, dass der talg weg ist

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 May 2015 22:13:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Fri, 01 May 2015 23:55Es gibt Massage Technicken die mit Druck und Ziehen mit relativ wenig Kraftaufwand gemacht werden kann.
Habe einen Jadestein Massageroller mit welchem sich auf eine einfache weise eine Massage möglich ist.

Meine Theorie

Der Sinn und Zweck ist es das Gewebe zu lockern damit der aufgestaute Talg abfließen kann. Dieser wird durch Kalkablagerungen behindert.

Ich vermute stark das durch Anorganische Mineralien (Trink / Mineralwasser) Kalzium Ansammelt. Das überflüssige Kalzium wird über die Haare ausgeleitet aber akkumuliert sich dort Aufgrund von DHT.
Eventuell bringen Apfelessig Spülungen sowie Magnesium Öl Topisch was..

<http://ernaehrung.me/ernaehrung-und-das-anorganische-kalzium>

Oh Rene. Du srichst mir aus der Seele

Du bist eh mein Lieblings-User.

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [samy1.0](#) on Fri, 29 May 2015 05:41:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich massiere meine Kopfhaut seit 5 Tagen für ca. 10-15 min kopfüber.
Momentan gehen mir echt wirklich viele Haare aus, was wahrscheinlich daher kommt das sich das Gewebe lockert/entspannt.
Ich werte das mal als gutes Zeichen

Subject: Aw: Massagen hilfreich
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Sep 2016 19:15:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt eine neue Studie dazu. Auf Seite 3 (rechts) seht ihr ein Vorher-Nachher-Foto. Das ist doch echt der Hammer, oder? Von Norwood-5 auf Norwood-0, nur durch Kopfmassagen!

<http://www.omicsonline.org/detumescence-therapy-of-human-scalp-for-natural-hair-regrowth-2155-9554.1000138.pdf>
