

---

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)