

---

Subject: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Buuh](#) on Sat, 25 Aug 2018 06:29:45 GMT

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

---

Guten Tag

Ich habe seit 3 Jahren starke Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und Stress. Ich merke richtig wie die Verspannungen am Nacken am Hinterkopf rauf ziehen und ich davon richtig starke Kopfschmerzen bekomme. Jeder schritt tut dann weh. Das komische ist auch das ich am Wochenende nicht länger als 7 Stunden schlafen darf sonst wache ich mit extremen Verspannungen und Kopfschmerzen auf.

Auch habe ich bemerkt das mein Kiefer völlig verspannt ist und ich dadurch Schmerzen im Mund habe.

Nun zu meiner eigentlichen Frage. Ist es möglich das durch diese Verspannungen Haarausfall entstehen kann und sich die GHE vergrößern?

Freundliche Grüsse

Buuh

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 25 Aug 2018 09:53:58 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Blackster](#) on Sat, 25 Aug 2018 10:57:07 GMT

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

---

Wie wärs denn, wenn man damit vllt mal zum Arzt geht ?

Hier würden wir doch eh alle ins Blaue raten.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Buuh](#) on Sat, 25 Aug 2018 11:07:03 GMT

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

---

Blackster schrieb am Sat, 25 August 2018 12:57Wie wärs denn, wenn man damit vllt mal zum Arzt geht ?

Hier würden wir doch eh alle ins Blaue raten.

---

Hallo,

Ich war bereits mehrmals beim Arzt. Hat mir Physiotherapie, Akkupunktur verschrieben und beim Chiropraktiker war ich auch schon, alles ohne erfolg. Ich habe im Oktober einen Termin bei Prof. Trüeb und bin da mal gespannt ob er mir bezüglich dies eine Antwort geben kann.

Ich bin mir schon am überlegen falls er mir Finasterid verschreiben möchte was ich dann machen soll. Ich lese in diesem Forum seit Monaten sehr viel und habe eine gespaltene Meinung über dieses Medikament. Viele schwören darauf aber man liest auch Horror Storys (Foxii).

Laut Studien haben ca 2% von Finasterid Nebenwirkungen aber wenn man hier liest, hat man das Gefühl das 95% irgendwelche Nebenwirkungen haben.

Ich habe schon viele Schmerzmedikamente gegen die Kopfschmerzen und Verspannungen genommen und habe niemals irgendwelche Nebenwirkungen verspürt obwohl die liste bei zb. Aspirin schon lange ist. Ich frage mich, wenn ich Finasterid genommen hätte und mich niemals über dieses Medikament informiert hätte ob ich da Nebenwirkungen gespürt hätte?

Was ich bemerkt habe ist, dass viele Ärzte von diesem Medikament positiv überzeugt sind. Ich weis leider auch nicht mehr was ich davon halten soll.

Freundliche Grüsse

Buuh

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [yoda](#) on Sat, 25 Aug 2018 11:32:17 GMT

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

---

Vielleicht mal die Ursache der Verspannungen angehen? Körperhaltung und flache Atmung stehen da ganz oben.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Blackster](#) on Sat, 25 Aug 2018 11:39:28 GMT

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

---

Sehe ich auch so.

Kläre das erstmal zu 100% ab, bevor du andere Maßnahmen ergreifst (Fin)

Hast du Schilddrüse mal überprüfen lassen ? Hat mir damals wegen Schlafstörungen geholfen.

Sind die Zähne in Ordnung ?

Das kann auch immer Ursache für irgendwelche Schmerzen im Körper sein.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Buuh](#) on Sat, 25 Aug 2018 11:51:00 GMT

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

---

Hallo,

Ja bei der Körperhaltung habe ich auch schon bemerkt, dass ich die Schultern unbewusst raufziehe.

Beiden Zähnen schmerzen mir die Weisheitszähne, ich sollte die vermutlich mal rausnehmen.

Schilddrüse habe ich checken lassen. Ich hänge da mal mein Blutbild an, eventuell erkennt ihr da was. Der Arzt meinte ich habe einen leichten Calciummangel, der kann auch Haarausfall auslösen. Er hat mir nun Calcium D3 Kautabletten verschrieben für 3 Monate.

### File Attachments

---

1) [A5A32056-3744-403F-AA45-4B315D6B4737.jpeg](#), downloaded 2312 times

Bezeichnung	Referenz	Einheit	Wert	T
<b>Hämatologie</b>				
fer Ferritin	30 - 400	µg/l	175	
Ec Erythrozyten	4.2 - 6	x10 <sup>9</sup> /ΩL	4.28	
Hkt Hämatokrit	38 - 52	%	40.1	
Hb Hämoglobin	14 - 18	g/dL	13.9	↓
MCV Mittleres Zellvolumen	80 - 97	fL	93.6	
MCH Mittlerer zellulärer Hämoglobingehalt	26.5 - 33.5	pg	32.4	
MCHC Mittlere zelluläre Hämoglobinkonzentration	31.5 - 35	g/dL	34.6	
Lc Leukozyten	4 - 10	x10 <sup>9</sup> /L	6.2	
Gra# Granulozyten absolut	1.2 - 6.8	x10 <sup>9</sup> /ΩL	3.4	
Gra% Granulozyten prozentual	43 - 76	%	55.7	
Mon# Monozyten absolut	0.3 - 0.8	mm <sup>3</sup> /L	0.4	
Mon% Monozyten prozentual	4 - 10	%	5.7	
Lym# Lymphozyten absolut	1.2 - 3.2	x10 <sup>9</sup> /L	2.4	
Lym% Lymphozyten prozentual	17 - 48	%	38.6	
Tc Thrombozyten	150 - 400	x10 <sup>9</sup> /L	208	
<b>Klinische Chemie</b>				
albu Albumin	35 - 52	g/l	44.9	
cakor Calcium korrigiert	2.15 - 2.5	mmol/l	2.12	↓
BAGLIMSMikrobiologie			siehe Text	T
b12 Vitamin B12	145 - 569	pmol/l	250	
Crea Creatinin	< 104	µmol/L	77	
HbA1c Glykiertes Hämoglobin	4.2 - 6.3	%	5.0	
TP Protein gesamt	65 - 82	g/L	74	
AST Aspartat-Aminotransferase (ASAT)	10 - 40	IU/L	13	
ALT Alanin-Aminotransferase (ALAT)	10 - 40	IU/L	12	
ALP Alkalische Phosphatase	40 - 122	IU/L	86	
GGT Gamma-Glutamyltranspeptidase	10 - 65	IU/L	13	
CA Calcium	2.15 - 2.5	mmol/L	2.24	
CK Kreatin-Kinase	15 - 125	IU/L	100	
Alb Albumin	37 - 53	g/L	39	
<b>Endokrinologie</b>				
tsh TSH	0.27 - 4.2	mIU/l	1.14	
<b>Vitamine</b>				
25oh6 25-Hydroxyvit. D		nmol/l	70	T
trco3 Holo-Transcobalamin	37.5 - 188	pmol/l	69.3	
<b>Stuhluntersuchungen</b>				
calpro Calprotectin	< 50	µg/g	<20	T
<b>Nicht näher bezeichnete Analysen</b>				
CRP C-reaktives Protein	< 5	mg/L	0.0	
<b>Elektrolyte</b>				
Chl Chlorid	98 - 110	mmol/L	101	
Na Natrium	135 - 145	mmol/L	140	

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Aug 2018 12:22:48 GMT

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

---

Muskelverspannungen sind meiner Meinung nach die Hauptursache der AGA.

Das erkennt man schon am typischen Muster. Denn die Haare gehen nicht irgendwo aus, sondern GENAU dort, wo auch die Muskeln sitzen. Deswegen wirken auch Massagen, Botox-Spritzen oder der Kopfhautrelaxer.

Die Ursache der Muskelverspannung ist meist ein Mangel an Kalium und Magnesium. Mich wundert, dass dein Arzt diese wichtigen Werte nicht gemessen hat.

Wie ich sehe, hast du auch wenig Erythrozyten. Das deutet auf einen Fettsäure-Mangel hin. Du könntest es mal mit Borretschöl + Fischöl probieren. Daraus werden die Prostaglandine der Serien 1, 2 und 3 gebildet.

Vor allem aber die entzündungshemmenden der Serien 1 und 3.

Dass das die Blutbildung fördert kannst du hier nachlesen:

<https://www.spektrum.de/news/prostaglandin-hilft-bei-blutneubildung-nach-chemotherapie/887654>

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Gasthörer](#) on Sat, 25 Aug 2018 14:10:42 GMT

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

---

Bekämpfe deinen Kopfschmerzen und wenn es dich stört, dann bekämpfe auch den Haarausfall.

Aber verschende keine Zeit irgendwelche Zusammenhänge zu finden und zu hoffen, dass der Haarausfall durch eine "Rückenschule" weggeht.

Millionen Männer haben keine Kopfschmerzen/Migräne o. Ä. und kein einziges Haar auf dem Kopf.

Was FIN angeht. Les die Studien und bilde dir deine eigene Meinung. Das Internet ist voller Verschwörungstheoretiker und Anwälten die Geld mit Sammelklagen machen wollen. Lies mal den FOXI Thread von Anfang an, dann verstehst du was ich meine.

Ich nehme FIN seit 3.5 Jahren ohne relevante NW (wobei strenggenommen die Reduktion des Ausfalls einen NW ist). Und dabei lasse ich die wichtigen Werte immer testen.

Damit meine ich keinesfalls: Hau dir FIN rein wie Smarties. Jeder muss diese Entscheidung für sich treffen.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Aug 2018 14:33:55 GMT

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

---

Zitat:Millionen Männer haben keine Kopfschmerzen/Migräne o. Ä. und kein einziges Haar auf dem Kopf.

Das stimmt. Eine verspannte Muskulatur hat aber trotzdem fast jeder. Ich habe meine Spannung der Kopfhaut selbst messen lassen und sie war katastrophal erhöht.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 25 Aug 2018 15:03:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Buuh schrieb: Beiden Zähnen schmerzen mir die Weisheitszähne, ich sollte die vermutlich mal rausnehmen.

Solltest du unbedingt abchecken lassen, weil die Probleme halt auf den ganzen Körper abstrahlen können.  
Zähneknirschen kann zb auch Kopfschmerzen usw verursachen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?  
Posted by [Buuh](#) on Sun, 26 Aug 2018 07:47:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen dank für die Antworten.

Kalium wurde auch gemessen.. war auf der zweiten seite hab ich nicht gesehn.

Kalium ist bei 3.9 RefWert: 3.5-5.3

Das mit den Weisheitszähnen muss ich mal angehen. Ich habe auch beim Zähneputzen immer wieder Zahnfleischbluten. Mein Zahnarzt meinte Magnesiummangel und/oder Stress.

Ich denke ich werde mal bei Prof. Trüeb vorbeischaun und bin gespannt was er meint.

Mir wurde gesagt ich darf 5 Tage vor dem Termin meine Haare nicht mehr waschen und sie dürfen nicht mit wasser in berührung kommen. Weis jemand was der Grund dafür sein könnte?

Lg Buuh

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?  
Posted by [dreg](#) on Sun, 26 Aug 2018 08:40:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mach dir auch mal Gedanken über Kopfkissen und Matratze , mir taten lange Zeit gegen Morgen die Beine weh, zum Arzt - in die Röhre - ein Jahr lang Funktionstraining - hat nichts gebracht , dann habe ich meine Recherche im Netz nochmal verstärkt bis ich auf den simplen Rat gestoßen bin die Matratze mal zu tauschen - getan und seitdem keine Beschwerden mehr.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

---

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Aug 2018 10:53:36 GMT

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

---

Buuh schrieb am Sun, 26 August 2018 09:47Vielen dank für die Antworten.

Kalium wurde auch gemessen.. war auf der zweiten seite hab ich nicht gesehn.

Kalium ist bei 3.9 RefWert: 3.5-5.3

Das mit den Weisheitszähnen muss ich mal angehen. Ich habe auch beim Zähneputzen immer wieder Zahnfleischbluten. Mein Zahnarzt meinte Magnesiummangel und/oder Stress.

Ich denke ich werde mal bei Prof. Trüeb vorbeischaun und bin gespannt was er meint.

Mir wurde gesagt ich darf 5 Tage vor dem Termin meine Haare nicht mehr waschen und sie dürfen nicht mit wasser in berührung kommen. Weis jemand was der Grund dafür sein könnte?

Lg Buuh

Wurde Kalium im Vollblut gemessen oder im Serum?

Im Serum bringt das gar nichts, denn das Kalium befindet sich ja in den Zellen. Nur geringe Mengen sind im Serum.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?

Posted by [Buuh](#) on Mon, 27 Aug 2018 16:20:56 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 26 August 2018 12:53Buuh schrieb am Sun, 26 August 2018 09:47Vielen dank für die Antworten.

Kalium wurde auch gemessen.. war auf der zweiten seite hab ich nicht gesehn.

Kalium ist bei 3.9 RefWert: 3.5-5.3

Das mit den Weisheitszähnen muss ich mal angehen. Ich habe auch beim Zähneputzen immer wieder Zahnfleischbluten. Mein Zahnarzt meinte Magnesiummangel und/oder Stress.

Ich denke ich werde mal bei Prof. Trüeb vorbeischaun und bin gespannt was er meint.

Mir wurde gesagt ich darf 5 Tage vor dem Termin meine Haare nicht mehr waschen und sie dürfen nicht mit wasser in berührung kommen. Weis jemand was der Grund dafür sein könnte?

Lg Buuh

Wurde Kalium im Vollblut gemessen oder im Serum?

---

Im Serum bringt das gar nichts, denn das Kalium befindet sich ja in den Zellen. Nur geringe Mengen sind im Serum.

Hallo,

Das kann ich leider nicht sagen. Mir wurde Blut abgenommen. Kenne mich da nicht besser aus.

Lg Buuh

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?  
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 17 Oct 2018 10:01:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Eine Pilotstudie fuer Botulinum Toxin Injections in die mit der GA verbundenen Muskeln ergaben einen 18 % increase in hair count in AGA patients ueber 48 weeks, implying that their chronic contraction may be part of AGA pathology."

[https://journals.lww.com/plasreconsurg/fulltext/2010/11000/Treatment\\_of\\_Male\\_Pattern\\_Baldness\\_with\\_Botulinum.79.aspx](https://journals.lww.com/plasreconsurg/fulltext/2010/11000/Treatment_of_Male_Pattern_Baldness_with_Botulinum.79.aspx)

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Nackenverspannungen?  
Posted by [Geheimrat34](#) on Sun, 21 Jun 2020 18:16:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sat, 25 August 2018 16:33Zitat:Millionen Männer haben keine Kopfschmerzen/Migräne o. Ä. und kein einziges Haar auf dem Kopf.  
Das stimmt. Eine verspannte Muskulatur hat aber trotzdem fast jeder. Ich habe meine Spannung der Kopfhaut selbst messen lassen und sie war katastrophal erhöht.  
Wo hast du deine Kopfhautspannung messen lassen? Hast du die AC-Therapie schonmal probiert?