
Subject: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Wed, 30 Jan 2019 10:49:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir eigentlich vorgenommen hier nichts mehr zu posten und eher abseits des Forums zu recherchieren da hier leider kaum konstruktive Threads entstehen.
Da ich aber mit meinem derzeitigen Verfahren positive Resultate erziele, würde ich diese gerne mit euch teilen.

Ich habe jetzt vor, monatlich hier solche Vergleichsbilder reinzustellen, einfach um mal zu beobachten wohin sich das Ganze entwickelt.
Hier also mein erstes Vergleichsbild: Dezember2018/Jänner2019

Nur zur Info: Ich nehme keine Haarwuchsmittel oder Ähnliches, also Kein Fin, RU, Minox usw. und ich klatsche mir auch sonst nichts drauf :lol:

Zu den Bildern: Ich habe sowohl beim Vorher-, als auch beim Nachherbild ein ganz bestimmtes Terminalhaar rot markiert. Dies dient lediglich als Orientierungspunkt, da dieses Haar schon immer da war und sich vom Rest abhebt.

File Attachments

1) [VorherNachher.png](#), downloaded 4410 times



Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 30 Jan 2019 15:57:53 GMT

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

Und wenn du keine Haarwuchsmittel nimmst, wie kommen dann die vielen Haare auf dem nachher Bild?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sinner85](#) on Wed, 30 Jan 2019 16:03:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Danke das du uns hier mit updates am laufenden halten möchtest. Das macht mit Bildern immer sinn und ist oft sehr hilfreich für andere.

Natürlich sieht man hier am nachher Bild eine Verbesserung, aber was nimmst du denn wenn keine Haarwuchsmittel?

LG

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Wed, 30 Jan 2019 18:40:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde vllt. am Wochenende genauer darauf eingehen, wobei ich lieber erst den Februar abwarten würde, um zu sehen wie sich das Ganze entwickelt.

Eines kann ich euch aber ganz klar sagen: Wer jetzt glaubt, er müsse nur irgendeine Pille schlucken und die Haare wachsen wieder, der macht sich das Ganze etwas zu leicht. Es geht in erster Linie darum, zu erkennen was man alles falsch macht, und worauf man wirklich achten muss. Wenn man seinen Körper erst einmal wieder im Griff hat, dann kann man den nächsten Schritt angehen um die AGA wieder umzukehren. Vorher tut sich sonst garnichts...

Ich verweise euch hier einmal auf diese drei links.

Wer wirklich daran interessiert ist, sollte sich alles einmal in Ruhe durchlesen. (Auch die Links zu den Studien und Artikeln)

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/423372/#msg_423372

<http://www.dannyroddy.com/>

<https://perfecthairhealth.com/blog/>

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [MagiSinbad2](#) on Thu, 31 Jan 2019 03:06:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es sieht sehr danach aus das du minox vorm foto machen aufgetragen hast (oder etwas anderes flüssiges). Ka was du mit diesem Post bezwecken willst wenn du schreibst das du nichts benutzt

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Thu, 31 Jan 2019 06:27:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MagiSinbad2 schrieb am Thu, 31 January 2019 04:06es sieht sehr danach aus das du minox vorm foto machen aufgetragen hast (oder etwas anderes flüssiges). Ka was du mit diesem Post bezwecken willst wenn du schreibst das du nichts benutzt
Wie bitte??? Wo siehst du da denn bitte Minox? Ich bereue es jetzt schon mich bei diesem Forum wieder angemeldet zu haben.

Edit: Ich mache diese Bilder mit Blitz und bin sehr nah an der Kopfhaut. Daher kommen diese Reflexionen. Möglicherweise ist die Kopfhaut auch etwas fettig vom Talg aber ich kann dir versprechen dass ich nichts draufschmiere. Außerdem soll Minoxidil an der Front sowieso nichts bringen von dem was ich so lese?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sinner85](#) on Thu, 31 Jan 2019 08:29:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich weiß nicht was du damit erreichen möchtest?

Du machst uns alle "geil" zu wissen was du machst. Reagierst jedoch extrem gereizt wenn jemand etwas fragt ?

Und dann sagst du "nein ich warte doch lieber bis Februar"?

Ganz ehrlich warum hast du denn dann nicht gleich erst im Februar mit dem Thread begonnen.

Offensichtlich machst du etwas richtig und wir wollen wissen was.

Finde dein verhalten etwas unfair, ohne dich persönlich angreifen zu wollen.

LG

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Thu, 31 Jan 2019 08:51:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da gebe ich dir recht. Ich muss mich für meine Reaktion entschuldigen.

Ich bin es jedoch von diesem Forum von früher gewohnt, dass alles sofort kritisiert wird, bevor überhaupt alles gelesen wurde. Also dass z.B. irgendwelche 0815 Gegenargumente in den Raum geworfen werden, obwohl diese schon zwei posts vorher abgedeckt werden. Und da komme ich mir dann halt auch verarscht vor. Öffnet bitte die drei Links und lest euch alles einmal durch.

Ich habe auch geschrieben, dass ich vllt. schon am Wochenende darauf eingehen werde, da ich dann einfach mehr Zeit habe und in aller Ruhe alles am PC anstatt vom Smartphone aus zu schreiben.

Ich wollte auch einfach deshalb noch abwarten weil diese Haare doch nicht sehr klein und fein sind.

Trotzdem muss ich mich noch einmal bei euch entschuldigen!

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 31 Jan 2019 08:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du triffst es auf den Punkt. Mehr ist dazu nicht zu sagen :?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [SayajinGain](#) on Thu, 31 Jan 2019 10:11:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab einiges durchgelesen und tippe auf Kopfmassage, dass das einen „minox“ effekt haben kann, halte ich teilweise für möglich.
Genauso sieht es bei dir ja aus.

Aber dann dürften doch auch keine Transplantate in den GHE wachsen oder?

Es könnte natürlich auch sein Januar 2019 ist einfach Januar 2017 :d

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Thu, 31 Jan 2019 10:24:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Kopfhautmassagen liegst du schon sehr richtig.

Das ist aber erst der zweite Schritt. Nur das alleine wird nichts bringen. (habe ich vor zwei Jahren schonmal erfolglos getestet.)

Man kann das ganze Prozedere in zwei Bereiche unterteilen.

- 1) Ursache erkennen und vermeiden (AGA stoppen)
- 2) Entstandenen Folgen und "Schäden" beheben. (AGA umkehren)

Die Massagen sind Teil des zweiten Punktes

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [chrisan](#) on Thu, 31 Jan 2019 10:29:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SayajinGain schrieb am Thu, 31 January 2019 11:11

Aber dann dürften doch auch keine Transplantate in den GHE wachsen oder?

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411>
"HT surgeries transplant more than just the hair follicle itself. Follicular unit grafts (FUG) procedures transplant "14 terminal hair follicles, one (or rarely two) vellus follicles, associated sebaceous lobules, insertion of erector pili muscle, [and the] perifollicular neurovascular network" [85]. Follicular unit extraction (FUE) procedures target singular follicles more specifically, typically with a 1 mm punch [86]. In either case, tissues surrounding each donor hair follicle are also transplanted."

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Thu, 31 Jan 2019 10:38:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Thu, 31 January 2019 11:29 SayajinGain schrieb am Thu, 31 January 2019 11:11

Aber dann dürften doch auch keine Transplantate in den GHE wachsen oder?

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411>
"HT surgeries transplant more than just the hair follicle itself. Follicular unit grafts (FUG) procedures transplant "14 terminal hair follicles, one (or rarely two) vellus follicles, associated sebaceous lobules, insertion of erector pili muscle, [and the] perifollicular neurovascular network" [85]. Follicular unit extraction (FUE) procedures target singular follicles more specifically, typically

with a 1 mm punch [86]. In either case, tissues surrounding each donor hair follicle are also transplanted."

Danke. Genau das meine ich :)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [SayajinGain](#) on Thu, 31 Jan 2019 10:53:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Okay verstehe.

Kannst du bitte auf Punkt 1 genauer eingehen? Denn ich glaube das ist das Problem wieso Punkt 2 massage, fin, minox bei einigen auch nichts hilft.

@chrisan:

Also du argumentiert, das funktioniert, weil es quasi eine „Hauttransplantation" ist.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Thu, 31 Jan 2019 11:01:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SayajinGain schrieb am Thu, 31 January 2019 11:53Okay verstehe.

Kannst du bitte auf Punkt 1 genauer eingehen? Denn ich glaube das ist das Problem wieso Punkt 2 massage, fin, minox bei einigen auch nichts hilft.

@chrisan:

Also du argumentiert, das funktioniert, weil es quasi eine „Hauttransplantation" ist.

Um die Frage für Chrisan zu beantworten: Ja! :p

Und ich werde auf die Punkte genauer eingehen, Aber erst wenn ich mehr Zeit habe. Also am WE.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [chrisan](#) on Thu, 31 Jan 2019 11:28:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer schrieb am Thu, 31 January 2019 12:01SayajinGain schrieb am Thu, 31 January 2019 11:53Okay verstehe.

Kannst du bitte auf Punkt 1 genauer eingehen? Denn ich glaube das ist das Problem wieso Punkt 2 massage, fin, minox bei einigen auch nichts hilft.

@chrisan:

Also du argumentiert, das funktioniert, weil es quasi eine „Hauttransplantation“ ist.
Um die Frage für Chrisan zu beantworten: Ja! :p

Und ich werde auf die Punkte genauer eingehen, Aber erst wenn ich mehr Zeit habe. Also am WE.

schneller gewesen :) Danke erstmal für die Infos, gespannt auf's WE. Geht bestimmt auch Richtung Mitochondrien, oxidativer Stress...

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 01 Feb 2019 09:26:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gehe mit der oben verlinkten Studie in gewisser Weise d'accord.
Was Kopfhautverspannungen angeht, kann ich nur mutmaßen....als "extrem-responder", sowohl von 5ar Hemmung, als auch PGD2 Hemmung (per Setipiprant), liegt meine persönliche Schlussfolgerung ebenfalls bei einem entzündlichem Prozess, in welchem Androgene nur ein Rädchen darstellen. Ich wünschte man hätte einen geeigneteren Wirkstoff als Seti....das würde einige Probleme beheben können.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Grashüpfer](#) on Fri, 01 Feb 2019 10:55:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann nur von mir ausgehen... Wie alle Nutzer hier habe ich am Anfang allerlei Theorien entwickelt, was aga "eigentlich" ist und habe anschließend eine gesunde Skepsis entwickelt. Darunter auch eine ausschweifende Theorie, die der in den von dir geposteten Artikel sehr ähnlich ist, aber letztendlich vermutlich falsch war.

Nun hast du aber wirklich exzellente Bilder gepostet, die sehr gut vergleichbar sind und tonnenweise Haare zeigen.

Bin gespannt wohin die Diskussion geht. Sehe Fin auch immer kritischer.

Danke, dass du zurück bist!

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Feb 2019 13:39:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Normalerweise hat man durch die Massagen erste Ergebnisse erst nach frühestens 6 Monaten!
Massierst du denn tatsächlich schon so lange? Falls nicht, vermute ich mal, wird der Effekt eher wo anders her kommen.

Dass AGA immer ein Entzündungsprozess ist, ist ja nichts neues.
Paradox aber ist doch, dass genau diese Entzündungen auch zu Neuwuchs führen.
Stichwort: Wundheilung / Dermaroller.
Wie lässt sich dieses Phänomen erklären?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 01 Feb 2019 16:12:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Fri, 01 February 2019 10:26Ich wünschte man hätte einen geeigneteren Wirkstoff als Seti....das würde einige Probleme beheben können.

Hattest du schon TM? Ich benutze auch TM und ja, es hilft gegen diese Entzündung an Haarfollikeln.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 01 Feb 2019 16:50:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TM? Immer diese Abkürzungen :d

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 01 Feb 2019 18:47:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Fri, 01 February 2019 17:50TM? Immer diese Abkürzungen :d
<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/28583/0//>

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Fri, 01 Feb 2019 23:22:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wollte eigentlich ursprünglich eine kleine Einleitung über mich selbst und meinen Haarausfallverlauf schreiben, und warum ich mich gegen die chemische Keule so sehr sträube

oder wie sich das Ganze Thema auf die eigene Psyche usw. auswirkt. Da mir das aber zu viel zu schreiben und für euch zu viel zu lesen wird, und ihr dieses leidige Thema sowieso schon kennt, mache ich es kurz und knapp.

Mein Name ist, Patrick, ich bin 26 Jahre alt und seit meinem sechzehnten Lebensjahr leide ich unter Haarausfall. Bei mir ist hauptsächlich nur die Front betroffen, vor ca. zwei Jahren hat sich aber auch die Tonsur ganz leicht zu lichten begonnen.

So jetzt aber zum eigentlichen Thema. Ihr wollt ja wissen was ich alles gemacht habe, um diesen Neuwuchs, der bei den Vergleichsbildern zu sehen ist, zu erzielen.

Bevor ich hier jetzt einfach meine Routine poste und euch erzähle was ich in meinem Leben alles verändert habe, würde ich doch gerne ein wenig in die Theorie dahinter eintauchen. Ich will das Ganze aber möglichst einfach halten und fange jetzt auch nicht wieder an etliche Links zu diversen Studien und Artikeln zu posten, da der Post sonst einfach zu lang und unübersichtlich wird, und vom eigentlichen Zweck ablenkt. Wer trotzdem genauer darauf eingehen will, hat ja die drei Links von mir weiter oben.

Zur Theorie:

Ich persönlich glaube schon lange nicht mehr an die DHT basierende Haarausfall-Theorie, und schon gar nicht mehr seitdem ich in einer Studie gelesen habe, dass dieses Hormon in entzündetem Gewebe in erhöhten Mengen vorkommt. Vor ein paar Jahren hat man herausgefunden, dass auch PGD2 in erhöhten Mengen in von AGA betroffenen Regionen vorkommt und dachte, dass das die Ursache sein muss! Hat man „The Cure“ damit gefunden? Bis jetzt sieht es nicht wirklich danach aus.

Was hat man stattdessen herausgefunden? Dass PGD2, wie DHT, in entzündetem Gewebe in erhöhten Mengen vorkommt! PGD2 ist nämlich nichts Anderes als eine der vielen Mediatoren (Genauso wie Histamin, ROS, usw..) von aktiven Mastzellen. Um alles etwas abzukürzen: Für mich hört sich das Alles tatsächlich nach einer chronischen Entzündung an, die eine schleichende Vernarbung des Gewebes zur Folge hat. Vielen von euch ist sicher schon aufgefallen, dass die Haut von Glatzen irgendwie glattpoliert und glänzend, sogar auf eine gewisse Weise ‚hart‘ wirkt.

Diese Erscheinung entsteht durch die exzessive und unorganisierte Neubildung von Kollagen. Also eine Vernarbung der ganzen Fläche im mikroskopischen Bereich (Ähnlich wie ein Tiefer Schnitt in die Haut, bei der durch die zu schnelle Verheilung eine Narbe, also Totes Gewebe, anstatt gesunder Haut entsteht). Wenn dieser Zustand schon zu weit fortgeschritten ist, hilft logischerweise auch das beste Haarwuchsmittel nichts :(-Das erklärt nebenbei auch die Diffuse Ausdünnung bei AGA besser als irgendeine Mangelerscheinung-

Kann man das Ganze auch irgendwie wieder umkehren? Ja man kann! Gottseidank hat unser Körper unglaubliche Selbstheilungskräfte und mit etwas Hilfe kann man sogar totes, vernarbtes Gewebe wieder in gesunde Haut um modellieren. Wie macht man das? Durch das Erzeugen von akuten lokalen Entzündungen. Stichwort Detumescence Therapy (Eine gewisse Technik von Kopfhautmassagen) Robert S. von Perfecthairhealth ist in diesem Bereich auf jeden Fall ein Vorreiter aber dazu kommen wir dann später noch einmal.

Jetzt könnte man ja sagen: „Toll ich muss nur regelmäßig diese Massagetechnik anwenden, und die Haare sprießen wieder.“ Was bringt das aber wenn das Gewebe noch immer chronisch entzündet ist? Ich kann es euch sagen. Absolut GARNICHTS. Ich habe es schon einmal vor ca. zwei Jahren allein nur mit diesen Massagen probiert und der Erfolg blieb aus.

Das führt uns dann zu den folgenden Punkten. Ernährung und Lebensweise: Ja ich weiß... „Ernährung hat doch nichts mit AGA zu tun...“ und vielleicht stimmt das auch irgendwo aber die Falsche Ernährung kann sehr wohl zu Haarausfall führen bzw. die Haarqualität stark beeinträchtigen. Man sehe sich nur die Erfahrungsberichte von Leuten an, die sich über lange Zeit ketogen ernährt haben und über massiven Haarausfall klagen. Und wenn wir schon unsere Haare zurückhaben wollen, sollten wir ihnen zumindest die bestmögliche Basis bieten. Dieser Abschnitt des Posts richtet sich jetzt mehr an die Arbeit von Danny Roddy und Raymond Peat.

Im untersten Teil der Haarwurzel, der Papille, ist der Ursprung des Haarwachstums. Hier werden die Haarzellen durch feinste Blutgefäße mit Nährstoffen versorgt. Die Papille hat eine extrem hohe Zellteilungsrate und ist somit auf einen sehr starken Metabolismus und eine optimale Nährstoffversorgung angewiesen. Und was für Haarzellen gut ist, kann auch nur gut für alle anderen Zellen im Körper sein. Stichwort Makronährstoffe:

Es gibt drei Arten von Makronährstoffen: Kohlenhydrate, Fette, und Proteine.

Kohlenhydrate und Fette sind die Energielieferanten und Proteine sind die Bausteine für die Zellen. Warum haben wir aber zwei mögliche Energielieferanten und welche ist besser für unseren Körper?

Alle Zellen in unserem Körper bevorzugen Glucose als Energiequelle. Das ist einfach so. Und die Mitochondrien in der Zelle Erzeugen Energie in Form von ATP. Die Energieausbeute ist höchst unterschiedlich. Wenn genügend Sauerstoff zur Verfügung steht, werden aus 1 Mol Glucose bis zu 38 Mol ATP gebildet, die Effizienz ist also sehr hoch und die Abfälle gering. Diese Ausbeute geht bis auf 2 Mol ATP bei gleichem Glucose-Einsatz zurück, wenn kein oder wenig Sauerstoff zur Verfügung steht.

Das heißt was mindestens genauso wichtig ist wie die Versorgung mit Glucose, ist die Versorgung mit Sauerstoff!

Ist im Grunde wie bei einem Kfz: Sauerstoff kommt rein (einatmen), wird mit Diesel/Benzin (Glucose) verbrannt, CO2 wird ausgestoßen (ausatmen). Zu wenig Sauerstoff; Motor rennt schlecht. Zu wenig Kraftstoff; Motor rennt schlecht.

Das eigene angesammelte Körperfett, bzw. Fett im Allgemeinen, gilt für den Körper eher nur als Notreserve für harte Zeiten, liefert für den Körper aber bei weitem nicht genug Energie, um die Energiehungrigen Zellen der Haare zu versorgen. -Ich weiß Inuit ernähren sich größtenteils aus Fett und Proteinen, jedoch wurde bei denen eine genetische Mutation nachgewiesen, die deren Metabolismus von Fett optimiert-

Das Falsche Fett (PUFA) kann dem Körper sogar schaden und den Metabolismus in Form von oxidativem Stress sehr negativ beeinflussen. PUFA ist erst in den letzten Jahrzehnten in unserer Ernährung immer stärker aufgekommen, was die Folge einer kleinen industriellen Revolution war.

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/33245/423811/#msg_423811

An dieser Stelle muss ich mich entschuldigen, dass mein Post offensichtlich jetzt schon viel größer ist als erwartet und ich noch nicht einmal meine Vorgehensweise gepostet habe lol. Ich kann euch aber beruhigen, wir haben es fast geschafft.

Jetzt müssen wir nur noch einmal ein paar Schritte zurückspringen, und zwar zum Punkt mit dem chronisch entzündeten Gewebe. Was ist denn jetzt eigentlich die Ursache dafür?

Die Ursache für chronisch entzündetes Gewebe lautet Vasokonstriktion. Um genauer zu sein handelt es sich ein unterversorgtes System, welches gezwungenermaßen eine chronische Immunreaktion auslöst, um das Problem irgendwie zu beheben. Laut einer Studie sind von AGA betroffene Stellen im Schnitt um 30% schlechter mit Sauerstoff versorgt, was vor Allem bei einem aktiven Gewebe mit vielen Haarfollikeln dramatisch ist. Laut Perfecthairhealth erklärt sich dann zwar das entstehende Haarausfallmuster im Zusammenhang mit der verspannten Kopfhautmuskulatur aber...

AGA und Bluthochdruck? Habt ihr vielleicht schon mal was von Hypertonie im Zusammenhang mit „genetischem“ Haarausfall gehört? ;p Nicht nur die umliegende Schädelmuskulatur, vor Allem aber die chronische Kontraktion der glatten Muskulatur, welche die Blutgefäße verengt, kann die Versorgung des umliegenden Gewebes extrem beeinträchtigen. Deshalb ist es absolut Pflicht, alles zu unternehmen (natürlich in einem gesunden Rahmen), um einerseits die Muskelverhärtungen, aber auch eine vorhandene Hypertonie zu bekämpfen! Aber dazu kommen wir auch gleich.

Ich kann euch aus meiner Erfahrung berichten, dass es sich seit einem Monat wirklich so anfühlt, als hätte sich in meiner Kopfhaut irgendetwas endlich nach so langer Zeit gelöst. Alles fühlt sich so weich und angenehm an, und alles ist so wahnsinnig beweglich und leicht... :d

Ich sehe ich schreibe schon viel zu viel und ich hätte noch so vieles zu sagen aber ich kann an dieser Stelle am besten nur wieder auf die Links verweisen.

Bevor wir jetzt endlich zur Vorgehensweise kommen und was ich bis jetzt gemacht habe, hier noch ein paar Dinge, die ich loswerden möchte:

*CO₂, welches beim Metabolismus abgegeben wird, fungiert nicht nur als Vasodilator, es gilt auch als starkes Antioxidant und wird aufgrund des Bohr Effekts für die Sauerstoffabgabe in die Zelle benötigt. Ein gesunder Metabolismus löst also eine ganze Kette von positiven Effekten aus.

*Frauen sind vllt. Deshalb von AGA verschont, weil das Östrogen das Gewebe schützt und eher lockert, und nicht unbedingt, weil sie weniger Testosteron im Blut haben. Deshalb sind Frauen oftmals von Cellulite betroffen, dafür aber nicht von Haarausfall? Und vllt. Spielt ja die Muskulatur auch noch eine Rolle.

*Ich glaube, dass Testosteron eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Terminalhaaren spielt und dass es ansonsten keinen Unterschied zwischen Kopf- und Körperhaaren gibt. Je nach Region brauchen Haarfollikel unterschiedliche Mengen an Testosteron um Terminalhaare wachsen lassen zu können. Kopfhaare brauchen zum Beispiel nur sehr wenig T um terminal zu werden. Achseln und Schambereich schon etwas mehr und Bart, Brust usw. brauchen wesentlich mehr T, als z.B. eine gesunde Frau jemals produzieren könnte. Da glaube ich dann an eine gewisse genetische Androgensensitivität der einzelnen Follikel.

So das war jetzt mal das Grundlegendste der ganzen Theorie, wie ich sie interpretiere. Was habe ich jetzt die letzten zwei Monate eigentlich gemacht und worauf achte ich genau? Aus dem Schwall an Text kann man herauslesen, dass es im Prinzip drei wesentliche Punkte gibt, an denen man arbeiten muss:

-Blutversorgung maximieren; -Ernährung optimieren; -Vernarbung reversieren.

-Blutversorgung maximieren: Hier geht es darum, alles zu tun um das Gewebe bis an die hinterste Stelle mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Dabei handelt es sich einfach nur um viele

Kleinigkeiten, die man beachten bzw. ändern muss, um eine große Wirkung zu erzielen. Wer zum Beispiel Raucher ist (Ich habe viel geraucht), muss der Zigarette ein für alle mal abschwören. Nikotin ist ein starker Vasokonstriktor. Ein typisches Merkmal ist die fahle, blasse oder leicht gräuliche Haut. Der Nächste Punkt (und das ist ganz wichtig!), Trinkt genug Wasser!!! Man will gar nicht glauben was das für einen Unterschied macht! Wenn ich mal einen Tag dehydriert bin, ist meine Kopfhaut sofort wieder unbeweglich und steif! Erst wenn ich genug getrunken habe, wird alles wieder schön weich(vor Allem in der Früh nach dem Aufstehen brauche ich erst mal viel Wasser). Der Nächste Punkt; atmet immer möglichst frische Luft! Gerade in der Nacht solltet ihr zumindest ein Fenster offen haben. Das erhöht nicht nur die Schlafqualität, euer Gewebe wird auch besser durchblutet. Weiters würde ich euch auch regelmäßigen Sport nahelegen um euren Kreislauf anzukurbeln. Ganz einfache Kopfhautmassagen mit der Hand oder mit einer Holzbürste sind auch nie verkehrt und helfen sogar teilweise die verspannte Muskulatur zu lösen. Und noch ganz wichtig! Vermeidet Stress wo auch immer es möglich ist. Stress führt zu innerlichen Anspannungen, welche sich wieder negativ auf die Blutgefäße im Gewebe auswirken (Vasokonstriktion --> hoher Blutdruck).

-Ernährung optimieren: Bei diesem Punkt müsst ihr zum Glück auf nichts verzichten, da es auch keine wirkliche Diät ist, sondern einfach nur ein paar Grundregeln zu befolgen sind. Im Grunde müsst ihr hier nur darauf achten, dass ihr genug Proteine und Kohlenhydrate zu euch nehmt und vor Allem mehrfach ungesättigte Fette möglichst vermeidet. Ziel ist ein gesunder basaler Metabolismus. Und ich spreche hier jetzt nicht von Industriellem Zucker :p Wichtig ist auch, dass ihr nicht zu wenig esst. Wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr zu wenige Proteine zu euch nehmt, dann holt euch einen Proteinshake als Nahrungsergänzung. Wenn ihr auch noch bei den Kohlehydraten unsicher seid, mischt noch etwas Honig dazu. Und noch einmal... Trinkt unbedingt genug Wasser!!!

-Vernarbung reversieren: Das müsst ihr mir jetzt einfach glauben. Dieser Punkt macht nur Sinn, wenn ihr auch die Beiden davor befolgt. Hier kommen wir jetzt zu dem Prozess, der den angerichteten Schaden wieder umkehren soll. Hier kommt die Detumescence Therapie ins Spiel. Dabei handelt es sich um eine ganz bestimmte Form von Kopfhautmassagen, die sich in vier Schritte unterteilt. Ziel dieser Massage ist es, einen akuten Entzündungsprozess im Gewebe auszulösen, welche zur Heilung der betroffenen Stellen anregen soll, wer bereits für eine optimale Durchblutung sorgt, wird dadurch das Gewebe neu modelieren können, und wenn man sich richtig ernährt, beschleunigt sich auch der Heilungsprozess.

Wie geht man jetzt genau vor?

Hier einmal die vier Schritte:

- 1) Aufwärmen(5min): Dabei wird die Kopfhaut einfach einmal ganz normal massiert und entspannt um für eine bessere Durchblutung zu sorgen.
- 2) Pinching(5min): Hier wird mit beiden Händen die Kopfhaut zusammengeschoben, bis eine Falte entsteht. Hier ist ein wenig mehr Kraftaufwand notwendig. Arbeitet so eure Bereiche Schritt für Schritt ab, bis die Kopfhaut überall leicht rot wird. Es reicht, wenn das Zusammendrücken maximal eine Sekunde dauert. Gerade in den ersten Wochen fallen dadurch viele Schuppen und auch mehr Haare ab, aber das ist normal. Achtet nur darauf dass ihr mit euren Fingern nicht auf der Kopfhaut herumrutscht und euch so die Haare ausreißt.
- 3) Pressing(5min): In diesem Schritt massiert ihr jetzt eure rötliche Haut mit euren Fingerknöcheln. Hier könnt hier ordentlich druck auf eure Kopfhaut auswirken. Immer darauf achten, dass ihr alle Bereiche abdeckt.

4) Stretching(5min): Im letzten Schritt macht ihr jetzt genau das Gegenteil von Punkt zwei. Ihr schiebt die Haut nicht zusammen, ihr zieht sie auseinander. Wieder darauf achten, dass ihr alle Bereiche abdeckt und dass ihr nicht auf der Haut herumrutscht.

Das wäre dann ein Durchgang mit einer Dauer von 20 Minuten. Wichtig ist das die Haut zumindest beim Pinching einen rötlichen Teint bekommen hat. GANZ WICHTIG: In einem Durchgang könnt ihr unmöglich die ganze Kopfhaut effektiv bearbeiten, deshalb wird die Massage auf drei Bereiche unterteilt. Front, Oberkopf und Seiten+Hinterkopf.

Optimalerweise verläuft die Routine so, dass man täglich zwei Bereiche massiert. Also zum Beispiel so...

Tag 1: Vormittag Front / Nachmittag Oberkopf

Tag 2: Vormittag Seiten+Hinten / Nachmittag Front

Tag 3: Vormittag Oberkopf..... usw.

Wem das alles zu ungenau ist, dem empfehle ich sich auf perfecthairhealth über die Methode noch einmal zu informieren. Wer sich sein Buch kauft, bekommt von ihm sogar ein Demonstrationsvideo. Es gibt Leute die behaupten ein Dermaroller tuts auch, ich bin da aber anderer Meinung und sehe Dermaroller eher als gute Ergänzung fürs Wochenende.

Wie weiß man ob man auf dem richtigen Weg ist? Im grunde muss man nur darauf achten, dass die Kopfhaut schön weich bleibt bzw. von Woche zu Woche immer weicher wird.

AUCH DIE BEREICHE MASSIEREN DIE NICHT VON AGA BETROFFEN SIND!

Ansonsten braucht man auch ein wenig Geduld und Disziplin.

So das wars jetzt endgültig. Ich entschuldige mich für diesen elendlangen Text aber ich wollte auch den Sinn hinter all dem etwas näher bringen.

PS: Das erste Bild ist zwar vom September, ich bin aber schon seit November intensiv dabei also doch schon fast drei Monate. LG

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sinner85](#) on Fri, 01 Feb 2019 23:46:27 GMT

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

Hallo,

Das mit diesem TM wurde doch schonmal vor Jahren hier im Forum besprochen.

Es hieß immer es wird jemand Fotos posten usw.

Habe nie welche leider gesehen. (Erfolg?)

Ich finde die links hier vom threadersteller sehr interessant.....wenn dabei was rauskommt wäre es wirklich cool!

LG

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Feb 2019 07:38:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer schrieb am Sat, 02 February 2019 00:22
PS: Das erste Bild ist zwar vom September, ich bin aber schon seit November intensiv dabei also doch schon fast drei Monate. LG

Ich meinte natürlich Dezember und nicht September lol

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 02 Feb 2019 07:38:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Fri, 01 February 2019 17:12 Haar2O schrieb am Fri, 01 February 2019 10:26 Ich wünschte man hätte einen geeigneteren Wirkstoff als Seti....das würde einige Probleme beheben können.

Hattest du schon TM? Ich benutze auch TM und ja, es hilft gegen diese Entzündung an Haarfollikeln.
Musste mich erstmal kurz einlesen. Hat schon mal den Vorteil der massiv geringeren Dosierung, verglichen mit Seti....ein effektiverer CRTh2 Hemmer. Im selben Atemzug ist mir auch Ramotraban untergekommen, was fast identisch ist, allerdings nur in Japan vertrieben wird....
hmmm

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [SayajinGain](#) on Sat, 02 Feb 2019 08:33:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Mühe. Das soll also heißen im Prinzip haben AGA geplagte „nur“ eine verspanntere Kopfhaut. Natürlich genetisch bedingt?

Durch diese chronische Verspannung entsteht ein Teufelskreis mit Vernarbung usw was am Ende zum Schrumpfen der Haare führt (aga).

Was mir wirklich schwerfällt zu glauben ist, dass das in 30-40 Jahren Forschung keinem aufgefallen ist. Und es gibt so viele übergewichtige dicke Menschen die sich an nichts von allem halten. Die haben die besten Haare bis 70.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [dreg](#) on Sat, 02 Feb 2019 09:00:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zumindestens unter dem ganzen überflüssigen Zeugs was hier sonst zum großen Teil so geschrieben wird mal Etwas bei dem es lohnt sich damit näher zu befassen :thumbup:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 02 Feb 2019 09:11:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Grunde läuft das ganze um es kurz zu machen auf Kopfhautmassagen hinaus. Kenne genug Leute mit absolut cleaner, kohlenhydratreicher und proteinreicher Ernährung, die ihr cardiovaskuläres System bestens unter Kontrolle haben (vom Ausdauersportler bis zum Pumper alles dabei), aber trotzdem mit AGA rumlaufen.....nur massieren die sich halt net die Rübe.

Für den nach normalen westlichen Standarts lebenden Mitteleuropäer, ist dieses Modell, welches der TE vorschlägt, mit einer kompletten (sicherlich positiven) Lebensumstellung verbunden.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Feb 2019 09:42:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SayajinGain schrieb am Sat, 02 February 2019 09:33Danke für deine Mühe. Das soll also heißen im Prinzip haben AGA geplagte „nur“ eine verspanntere Kopfhaut. Natürlich genetisch bedingt?

Durch diese chronische Verspannung entsteht ein Teufelskreis mit Vernarbung usw was am Ende zum Schrumpfen der Haare führt (aga).

Was mir wirklich schwerfällt zu glauben ist, dass das in 30-40 Jahren Forschung keinem aufgefallen ist. Und es gibt soviele übergewichtige dicke Menschen die sich an nichts von alle dem halten. Die haben die besten Haare bis 70.

Ich glaube zwar, dass es in gewisser Weise eine genetische Veranlagung gibt. Vllt. spielt aber hier sogar eher nur die Kopfform eine wichtige Rolle. Aber ich glaube nicht an eine "Endstation" ohne Rückkehr. Meiner Meinung nach hat jeder das Potential immer das absolut Beste aus sich heraus zu holen. Und wir können entweder mit, oder gegen unseren Körper arbeiten.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [SayajinGain](#) on Sat, 02 Feb 2019 10:01:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also mein gesunder Menschenverstand tippt drauf, dass die Massagen in deinem individuellen Fall einfach eine Art „minox“ Effekt haben. Also bessere Durchblutung, erhöhte Nährstoffzufuhr usw.

Deinen Terminalhaaren zu urteilen steht es auch nicht allzu schlecht um dich. Freue mich aber sehr über deinen Beitrag und bin gespannt.

Glaube nur kaum, dass sich leute jeden Tag eine Stunde die Rübe massieren wollen :)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Feb 2019 10:15:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

If you're stressed for a long period of time, your muscles can remain contracted or partially contracted. Eventually, this tension may lead to discomfort.

<https://www.healthline.com/health/facial-tension>

Das gilt Vor Allem für die Umgebende Gesichtsmuskulatur. Denn diese vermittelt unseren emotionalen Zustand am Besten nach außen. Deshalb glaube ich auch, dass chronischer Stress und Cortisol eine sehr wichtige Rolle spielt.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sigara](#) on Sat, 02 Feb 2019 10:17:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klingt echt sehr Zeitaufwändig. Könnte man den selben Effekt nicht auch durch etherische Öle oder ähnlichem hinbekommen? (allerdings stinkt man dann wie Hölle, dann vielleicht doch lieber Glatze :d)

Zum Thema Ernährung kann ich nur sagen das ich vor einiger Zeit nochmal genauer drauf geachtet habe was ich zu mir nehme (vorallem mit Omega-3 sah es bei mir Mau aus) und dadurch habe ich mein seborrhoisches Ekzem in den Griff bekommen. In wie weit das Einfluss auf meinen Haarausfall genommen hat ist aber fraglich. ^^

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sigara](#) on Sat, 02 Feb 2019 10:19:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber es wäre aufjedenfall Interessant wenn du hin und wieder ein paar Updates zu deinen Haaren machen könntest :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 02 Feb 2019 10:34:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer schrieb am Sat, 02 February 2019 11:15 Deshalb glaube ich auch, dass chronischer Stress und Cortisol eine sehr wichtige Rolle spielt. Das fällt wohl weniger unter Glaube sondern ist fakt. Dauerhaft erhöhte Cortisollevel, durch Stress jeglicher Art, sorgen insgesamt für hormonelle Störungen....vor allem die Testosteron senkende Wirkung ist ein Punkt. In Folge steigende Östrogenlevel, DHT usw.....

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Feb 2019 10:53:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sigara schrieb am Sat, 02 February 2019 12:17 (vorallem mit Omega-3 sah es bei mir Mau aus) und dadurch habe ich mein seborrhoisches Ekzem in den Griff bekommen. In wie weit das Einfluss auf meinen Haarausfall genommen hat ist aber fraglich. ^^ und das sich ausgerechnet die verpönten pufa's ;)

in diesem ganzen roman...ist ausser die massage alles zeilenfühlendes beiwerk :d

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [xWannes](#) on Sat, 02 Feb 2019 11:03:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat das mal jemand in nur einer GHE versucht?

Testweise nur eine zu "behandeln", könnte ich mir noch am ehesten vorstellen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Forschi](#) on Sat, 02 Feb 2019 11:35:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nordwood hat das an der Front gemacht.

Ich selbst sehr lange in den GHE ohne Erfolg.

War sehr intensiv auf diesem Massage Film, aber bin davon abgekommen, auch wei richtige Erfolge ausblieben bei allen die ich über lange Zeit verfolgt habe die das auch machten.

Bei vielen sahen die Haare viel gesünder aus nach Monaten und ein paar wenige hatten auch ein paar neue Haare, aber so vereinzelt das es Ihnen nach Jahren zuviel Aufwand für die Ergebnisse war. Und nach diesen minimalen kosmetischen Effekt stagnierte das ganze bei allen ausnahmslos.

Ein paar Leute hatten diese Ergebnisse, aber die Haare dünnten nach einer Zeit auch weiter aus.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Feb 2019 12:03:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Forschi schrieb am Sat, 02 February 2019 13:35 Nordwood hat das an der Front gemacht.

Ich selbst sehr lange in den GHE ohne Erfolg.

War sehr intensiv auf diesem Massage Film, aber bin davon abgekommen, auch wei richtige Erfolge ausblieben bei allen die ich über lange Zeit verfolgt habe die das auch machten.

Bei vielen sahen die Haare viel gesünder aus nach Monaten und ein paar wenige hatten auch ein paar neue Haare, aber so vereinzelt das es Ihnen nach Jahren zuviel Aufwand für die Ergebnisse war. Und nach diesen minimalen kosmetischen Effekt stagnierte das ganze bei allen ausnahmslos.

Ein paar Leute hatten diese Ergebnisse, aber die Haare dünnten nach einer Zeit auch weiter aus.

:thumbup:

und deshalb lohnt es sich nicht

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Feb 2019 12:46:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer schrieb am Sat, 02 February 2019 00:22 Jetzt könnte man ja sagen: „Toll ich muss nur regelmäßig diese Massagetechnik anwenden, und die Haare sprießen wieder.“ Was bringt das aber wenn das Gewebe noch immer chronisch entzündet ist? Ich kann es euch sagen. Absolut GARNICHTS. Ich habe es schon einmal vor ca. zwei Jahren allein nur mit diesen Massagen probiert und der Erfolg blieb aus.

Genau deshalb habe ich auch dieses "zeilenfühlende beiwerk" dazugepackt. Ich habe nie behauptet dass man einfach nur die kahlen Stellen massieren muss und gut ist. Leider liest sich mein Post etwas unsachlich und dafür entschuldige ich mich, aber ich wollte alles eben so kurz wie möglich halten und trotzdem die, aus meiner Sicht, wichtigsten Punkte aufleuchten. Ich bezweifle auch, dass nur die kahlen stellen zu massieren, etwas helfen würde. Der Rest wäre ja dann trotzdem noch genauso verspannt.
<https://perfecthairhealth.com/scalp-tension-hair-loss/>

Aber es muss sowieso jeder selber für sich wissen wie er vorgeht.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Martius](#) on Sat, 02 Feb 2019 14:13:12 GMT

Zitat:

Bei vielen sahen die Haare viel gesünder aus nach Monaten und ein paar wenige hatten auch ein paar neue Haare, aber so vereinzelt das es Ihnen nach Jahren zuviel Aufwand für die Ergebnisse war. Und nach diesen minimalen kosmetischen Effekt stagnierte das ganze bei allen ausnahmslos.

Ganz genauso kenne ich das auch bzw. das ist auch meine Einschätzung dazu. Trotzdem Danke für deinen Post Geheimratsopfer! Leider dürfte es für viele von uns nahezu unmöglich sein, einen komplett stressfreien Alltag zu haben. Darf ich mal fragen in welchen Bereich du arbeitest und ob du Familie hast?

Zitat: Ich glaube zwar, dass es in gewisser Weise eine genetische Veranlagung gibt. Vllt. spielt aber hier sogar eher nur die Kopfform eine wichtige Rolle. Aber ich glaube nicht an eine "Endstation" ohne Rückkehr. Meiner Meinung nach hat jeder das Potential immer das absolut Beste aus sich heraus zu holen. Und wir können entweder mit, oder gegen unseren Körper arbeiten.

Die Kopfform wohl eher nicht, da es diverse Geschwister mit selber Kopfform aber unterschiedlicher Haarpracht gibt. Letzterem stimme ich auch zu. Btw. dein Post ist für mich ein Nachweis, dass du kein scammer bist aber ich denke in Zukunft kannst du gerne auch etwas abkürzen. ;) Tatsächlich bestätigst du auch ein paar Dinge, die ich für wichtig halte. Leider habe ich damit selbst aber seit ca. 2 Jahren keinen Erfolg. Zusammenfassung:

- verschiedene Kopfhautmassagen im ganzen Kopfbereich - 3 mal täglich in 15 minütiger Sitzung.
 - viel Wasser trinken
 - Ernährung optimieren (KH, Protein) guter Säuren-Basenhaushalt, gesunde Fette und Öle
 - verpannte Muskulatur lockern und Durchblutung fördern durch regelmäßigen Sport an der frischen Luft
 - Rauchen aufhören
-

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Feb 2019 15:42:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Martius ich hab dir ne pm geschickt

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Feb 2019 19:44:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Geheimratsopfer,

danke für deinen Bericht :thumbup:

Zitat:kann man sogar totes, vernarbtes Gewebe wieder in gesunde Haut um modellieren. Wie

macht man das? Durch das Erzeugen von akuten lokalen Entzündungen.
Hmmm.. also wenn ich das richtig verstanden habe, sind ja genau Entzündungen die
URSACHE der Fibrose! Also chronische Entzündungen sind schlecht, Akute aber gut?

Zitat:Frauen sind vllt. Deshalb von AGA verschont, weil das Östrogen das Gewebe schützt und
eher lockert, und nicht unbedingt, weil sie weniger Testosteron im Blut haben.
Du vergisst, dass Kinder und Eunuchen auch keine AGA bekommen und die haben auch keine
Östrogene im Blut!

Zitat:vor Allem mehrfach ungesättigte Fette möglichst vermeidet
Davon kann ich nur abraten. Mehlfach ungesättigte Fettsäuren sind die einzigen Fettsäuren,
die essentiell sind! Auf alle anderen kann der Körper verzichten, aber gerade die PUFAS sind
das aller wichtigste! Und zwar mangelt es nicht nur an Omega 3, sondern auch vor allem am
verpönten Omega 6. Es gibt sogar eine Studie, wonach Akne-Patienten an einen signifikanten
Mangel an Linolsäure (Omega 6) leiden. Wichtig ist nur, PUFAS nicht zu braten und diese auch
zusammen mit Vitamin E zu kombinieren. Dann bleibt auch eine Oxidation und
Entzündungsreaktion aus. Ich habe das übrigens selbst im Urin gemessen.

Zitat:PS: Das erste Bild ist zwar vom September, ich bin aber schon seit November intensiv dabei
also doch schon fast drei Monate. LG

Wenn du tatsächlich Dezember meinst, dann wären es ja sogar nur zwei Monate (Dezember
und Januar), denn der Februar hat ja vor 2 Tagen erst angefangen. Ich finde das sehr
ungewöhnlich. Denn laut der Massage-Studie wachsen erste neue Haare aller frühestens
nach 6 Monaten. Und du hast schon nach 6-8 Wochen Neuwuchs?

Zitat:Das soll also heißen im Prinzip haben AGA geplagte „nur“ eine verspanntere Kopfhaut.
Was mir wirklich schwerfällt zu glauben ist, dass das in 30-40 Jahren Forschung keinem
aufgefallen ist
Wie kommst du denn darauf? Es gibt doch bereits genug Studien, die besagen, dass es an der
Verspannung der Kopfhaut liegt.
<https://www.omicsonline.org/detumescence-therapy-of-human-scalp-for-natural-hair-regrowth-2155-9554.1000138.php?aid=4590>

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Feb 2019 19:56:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer,
wo genau hast du dich denn überall massiert? Du sagst ja, die kahlen Stellen alleine zu
massieren, reicht nicht.
Was dann noch? Hast du auch den Kranz massiert? Vielleicht ist das ja auch der Schlüssel zu
vollem Haar, dass der Blutfluss irgendwo blockiert ist.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Hey,

um es mal grob zu erklären.

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 02 February 2019 20:56

Hmmm.. also wenn ich das richtig verstanden habe, sind ja genau Entzündungen die URSACHE der Fibrose! Also chronische Entzündungen sind schlecht, Akute aber gut?

Eine Entzündung beschreibt einen Prozess, bei dem der Körper gegen harmvolle Dinge wie Infektionen, Verletzungen, Gifte usw. ankämpft. Sobald irgendetwas die körpereigenen Zellen schädigt (Auch eine Unterversorgung mit Sauerstoff kann eine Zelle schädigen), setzt dein Körper Chemische Signalstoffe frei, (DHT, PGD2, Histamin, ROS, usw.) woraufhin sich das Immunsystem einschaltet, dagegen ankämpft und einen Heilungsprozess einleitet.

Wenn dieser Prozess dauerhaft anhält, kann sich das Ganze mit der Zeit aber negativ auf das gesamte Gewebe auswirken. Chronische Entzündungen können dann zur Fibrose führen, weil es ja das Gewebe immer weiter versucht zu "heilen". Also um deine Frage zu beantworten: JA akute Entzündungen sind gut und chronische Entzündungen schaden dem Körper auf dauer. Ganze Organe können auf diese Weise langsam vernarben!

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 02 February 2019 20:56

Du vergisst, dass Kinder und Eunuchen auch keine AGA bekommen und die haben auch keine Östrogene im Blut!

Hmm ja stimmt auch wieder. Das war eher nur so ein Gedanke von mir. Rob von perfecthairhealth hat dieses Thema sowieso viel besser durchleuchtet und wirklich alle offenen Fragen zum Thema Testosteron, HRT, Eunuchen und Frauen komplett abgedeckt.

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 02 February 2019 20:56

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind die einzigen Fettsäuren, die essentiell sind! Auf alle anderen kann der Körper verzichten...

Über dieses Gebiet bin ich noch am wenigsten informiert, aber Raymond Peat's Arbeit darüber ist wirklich faszinierend. "Essentielle Fettsäuren" tragen diesen Namen, weil der Körper sie nicht selbst produzieren kann. Was doch irgendwo absurd ist. Unser Körper kann eigene Fette, Glucose und sogar Wasser selbst herstellen, und bei einer gewissen Art von Fetten scheitert er?

Raymont Peat ist fest davon überzeugt, dass der Körper sie deshalb nicht produziert, weil er sie überhaupt nicht benötigt! Nicht einmal Muttermilch (Die Nahrung, die einem Säugling absolut alles bietet was es braucht) besteht aus PUFAs, sondern aus gesättigten Fetten! Raymont Peat geht sogar so weit und sagt, dass PUFAs dem Körper extrem schaden und den Alterungsprozess stark beschleunigen. Mehrfach ungesättigte Fette werden, im Vergleich zu gesättigten Fetten, in Kontakt mit Sauerstoff sehr schnell ranzig.

Gesättigte Fettsäuren sind mit Wasserstoffatomen gesättigt. Ungesättigte Fette dagegen

nicht. Sie sind daher sehr Reaktionsfreudig und oxidieren sehr schnell. (werden schnell ranzig) UND GENAU DAS PASSIERT ABER AUCH IM KÖRPER! PUFAs reagieren auch im Körper mit dem Sauerstoff und oxidieren (werden im Körper ranzig!) Das wiederum führt zu vielen FREIEN RADIKALEN und diese schädigen die körpereigenen Zellen und deren Metabolismus.

Hoch qualitatives Olivenöl sieht Ray Peat aber zum Beispiel als Ausnahme, aufgrund des hohen Gehalts an Antioxidantien.

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 02 February 2019 20:56

wo genau hast du dich denn überall massiert? Du sagst ja, die kahlen Stellen alleine zu massieren, reicht nicht.

Was dann noch? Hast du auch den Kranz massiert? Vielleicht ist das ja auch der Schlüssel zu vollem Haar, dass der Blutfluss irgendwo blockiert ist.

Der ganze Kopf muss Massiert werden! Was bringt dir die Massage an einem Punkt, wenn der Rest noch komplett hart und verspannt ist? Was bringt es dir zum Beispiel wenn du nur deinen Oberkopf massierst, die Umliegende Muskulatur aber weiterhin hart und angespannt ist, und somit von allen Seiten daran zieht?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Feb 2019 23:17:23 GMT

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

Geheimratsopfer schrieb am Sun, 03 February 2019 00:52Hey,

Über dieses Gebiet bin ich noch am wenigsten informiert, aber Raymond Peat's Arbeit darüber ist wirklich faszinierend. "Essentielle Fettsäuren" tragen diesen Namen, weil der Körper sie nicht selbst produzieren kann. Was doch irgendwo absurd ist. Unser Körper kann eigene Fette, Glucose und sogar Wasser selbst herstellen, und bei einer gewissen Art von Fetten scheitert er?

Raymont Peat ist davon fest überzeugt, dass der Körper sie deshalb nicht produziert, weil er sie überhaupt nicht benötigt! Nicht einmal Muttermilch (Die Nahrung, die einem Säugling absolut alles bietet was es braucht) besteht aus PUFAs, sondern aus gesättigten Fetten! Raymont Peat geht sogar so weit und sagt, dass PUFAs dem Körper extrem schaden und den Alterungsprozess stark beschleunigen. Mehrfach ungesättigte Fette werden, im Vergleich zu gesättigten Fetten, in kontakt mit Sauerstoff sehr schnell ranzig.

zu viel broscience ist ungesund :arrow:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10527469>

und das gehirn strotzt nur so von pufas

<https://www.fatsoflife.com/brain-and-central-nervous-system/on-the-contribution-of-plasma-lysophospholipid-and-non-esterified-docosahexaenoic-acid-to-the-brain/>

der Körper kann keine PUFA's Vorläufer herstellen...muss sie zuführen, deshalb essentiell

https://en.wikipedia.org/wiki/Fatty_acid_desaturase#Role_in_human_metabolism

und die Überzeugungen von Raymont Peat, sind irrelevant ;)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Feb 2019 23:54:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Links. Dieses Feld scheint wirklich noch viele offene Lücken zu haben.
Zumindest widerspricht sich da einiges.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Feb 2019 00:38:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Raymont Peat ist fest davon überzeugt, dass der Körper sie deshalb nicht produziert, weil er sie überhaupt nicht benötigt! Nicht einmal Muttermilch (Die Nahrung, die einem Säugling absolut alles bietet was es braucht) besteht aus PUFA's, sondern aus gesättigten Fetten!

Wie kommst du denn auf diese Idee? 8o

Selbstverständlich sind in der Muttermilch PUFA's! Sogar die angeblich so "gefährliche" Arachidonsäure!

Die essentiellen Fettsäuren Linolsäure und Alpha-Linolensäure sind Vorläufer langkettiger mehrfach ungesättigter Fettsäuren (LC-PUFA), wie beispielsweise Arachidonsäure (C20: 4 n-6) und Docosahexaensäure (C22: 6 n-3), in Muttermilch in erheblichen Mengen. LC-PUFA sind unverzichtbare Strukturkomponenten aller Zellmembranen und werden während des frühen Wachstums des Gehirns und der Netzhaut in relativ großen Mengen eingebaut.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10527469>

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sun, 03 Feb 2019 07:46:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Breast_milk

Natürlich kommen auch die mehrfach ungesättigten Fette vor. Aber im Verhältnis doch nur in sehr geringen Mengen. Wenn man sich die Komposition anschaut, Sieht man, dass Muttermilch pro 100g nur ca. 5g Fett beinhaltet. Und von diesen 5g sind nur 0.6gramm PUFA. Der Rest ist einfach ungesättigt bzw. gesättigt.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sun, 03 Feb 2019 08:09:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiter unten im Link gibt es eine Tabelle, die die Komposition noch genauer aufteilt.

Fettgehalt der Menschlichen Muttermilch per cup:(=236,6 Milliliter)

-Gesättigte Fette: 4,9g

-Einfach ungesättigte Fette: 4,1g

-Mehrfach ungesättigte Fette: 1,2g

Gesamt: 10,2g ---> davon nur 1,2g PUFA

Mit anderen Worten: Menschliche Muttermilch besteht zu weniger als 1% aus Pufa

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [tomi](#) on Sun, 03 Feb 2019 10:49:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ca 10% wären das dann....

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sun, 03 Feb 2019 11:06:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tomi schrieb am Sun, 03 February 2019 11:49ca 10% wären das dann....

Wenn man pro 100g nur 0.6g Pufa besitzt, sind das 0,6%

Wenn man auf 236,6 ml nur 1,2g Pufa besitzt, sind das rund 0,5%
(man muss auch beachten dass Milch nicht dieselbe Dichte wie Wasser hat)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [hallowelt](#) on Sun, 03 Feb 2019 12:11:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer schrieb am Sun, 03 February 2019 12:06

Wenn man pro 100g nur 0.6g Pufa besitzt, sind das 0,6%

Eine wichtige Größe in diesem Zusammenhang ist der Anteil an der Gesamtenergie d.h. Energieprozent. Nach deinen Zahlen wären es >5 En%; die Empfehlung für Erwachsene geht von min. 2-4 En%, d.h. z.B. bei 2000 kcal 8-9 g essent. Fettsäuren (bei 4 En%). So wie Fette in der Ernährungszubereitung verwendet werden sind sie problematisch aber aus rohen natürlichen Quellen (Früchte, Nüsse etc) nicht und das Vitamin E (und andere Stoffe) schützt sie vor Oxidation.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Sun, 03 Feb 2019 12:14:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man recht es doch nicht so...

ein baby hat 5kg ein erwachsener 70-100kg

dann mal umrechnen ;)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sun, 03 Feb 2019 12:24:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

WTF :lol: :lol: :lol:

Leute die Rechnung von mir bezieht sich rein nur auf die Muttermilch und deren pufa Anteil. Und sonst nichts anderes xD

Keine Ahnung was ihr da jetzt macht haha

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Feb 2019 14:41:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man bedenkt, dass heutzutage fast jeder einen PUFA-Mangel hat, ist es doch nur logisch, dass auch die Mütter kaum noch PUFAS im Körper haben und daher auch ihrem Baby davon nur spärlich etwas abgeben können.

Eskimos z.B. essen doch sehr viel Fisch und haben eine hohe Lebenserwartung. Deren Ernährung besteht also hauptsächlich aus PUFAS.

Und es gibt so viele Studien, die den positiven Effekt von PUFAS auf die Gesundheit bestätigen. Und zwar nicht nur Omega 3, sondern auch Omega 6! Die Problematik ist nur, dass die PUFAS schneller oxidieren und leider heutzutage zu viele Menschen auf die Idee kommen, damit zu braten.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Sun, 03 Feb 2019 14:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sun, 03 February 2019 16:41Die Problematik ist nur, dass die PUFAS schneller oxidieren und leider heutzutage zu viele Menschen auf die Idee kommen, damit zu braten.
eben

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sinner85](#) on Sun, 03 Feb 2019 15:31:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 15:47Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sun, 03 February 2019 16:41Die Problematik ist nur, dass die PUFAS schneller oxidieren und leider heutzutage zu viele Menschen auf die Idee kommen, damit zu braten.
eben

Dann könnt ihr doch Mal zusammen fassen was man essen könnte um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Sun, 03 Feb 2019 15:54:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 17:31 um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d
auf die haare hat es kaum eine wirkung ;)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sinner85](#) on Sun, 03 Feb 2019 16:56:38 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 16:54Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 17:31
um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d
auf die haare hat es kaum eine wirkung ;)

Also Ernährung kaum relevant bei der schwindenden Haarpracht....??

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Feb 2019 17:01:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt vieles, was entzündungshemmend wirkt. Die folgende Fettsäure-Komposition ist sehr stark entzündungshemmend:
Borretschöl + Fischöl + Leinöl + Schwarzkümmelöl.
Man kann alle 4 zusammen mischen, es sollte aber im Kühlschrank aufbewahrt werden und innerhalb weniger Monate verzehrt werden. Noch besser, wenn man es zusammen mit Vitamin A+E (oder Beta-Carotin) kombiniert.

Durch die Kombi von Borretschöl und Fischöl wird doppelt so viel entzündungshemmendes Prostaglandin E1 und E3 gebildet, als wenn nur eines der beiden Öle verzehrt wird.
Leinöl hat 55% Alpha-Linolensäure, die stärkste entzündungshemmendste Fettsäure.
Und Schwarzkümmelöl wirkt sehr immunregulierend.
Mit diesen 4 Fetten bekommt man alle essentiellen Fettsäuren: Linolsäure, Gamma-Linolensäure, EPA, DHA und Alpha-Linolensäure.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Sun, 03 Feb 2019 17:17:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 18:56pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 16:54Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 17:31 um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d
auf die haare hat es kaum eine wirkung ;)

Also Ernährung kaum relevant bei der schwindenden Haarpracht....??

richtig

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Feb 2019 17:36:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 18:17Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 18:56pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 16:54Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 17:31 um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d
auf die haare hat es kaum eine wirkung ;)

Also Ernährung kaum relevant bei der schwindenden Haarpracht....??

richtig

Ist natürlich NICHT richtig.

Pilos hat doch selbst zugegeben, dass man mit PUFAS nicht braten soll. Sind PUFAS denn kein Teil der Ernährung?

Bei falscher Ernährung entsteht sehr viel Malondialdehyd, ein Abbauprodukt von oxidiertem Fett. Es gibt dazu übrigens Teststreifen für den Urin (in der Apotheke). Ich habe das mehrfach gemessen und durch Vitamin E (oder andere fettlösliche Antioxidantien) kann man die freien Radikale auf null bringen.

Chronisch erhöhte Werte bedeuten permanente Entzündungen in den Gefäßen, also auch in der Kopfhaut. Und das begünstigt Verkalkung und Fibrose und damit AGA.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [chrisan](#) on Sun, 03 Feb 2019 20:05:53 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sun, 03 February 2019 18:36pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 18:17Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 18:56pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 16:54Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 17:31 um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d
auf die haare hat es kaum eine wirkung ;)

Also Ernährung kaum relevant bei der schwindenden Haarpracht....??

richtig

Ist natürlich NICHT richtig.

Pilos hat doch selbst zugegeben, dass man mit PUFAS nicht braten soll. Sind PUFAS denn kein Teil der Ernährung?

Bei falscher Ernährung entsteht sehr viel Malondialdehyd, ein Abbauprodukt von oxidiertem Fett. Es gibt dazu übrigens Teststreifen für den Urin (in der Apotheke). Ich habe das mehrfach gemessen und durch Vitamin E (oder andere fettlösliche Antioxidantien) kann man die freien Radikale auf null bringen.

Chronisch erhöhte Werte bedeuten permanente Entzündungen in den Gefäßen, also auch in der Kopfhaut. Und das begünstigt Verkalkung und Fibrose und damit AGA.

Dann müssten all' die, die von entzündungsbedingten-Krankheiten betroffen sind (MS, Diabetes, Rheuma ...) auf jeden Fall AGA haben und da sieht es sehr verschieden aus auf deren Köpfen ...

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Feb 2019 12:08:06 GMT

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

chrisan schrieb am Sun, 03 February 2019 21:05Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sun, 03 February 2019 18:36pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 18:17Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 18:56pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 16:54Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 17:31 um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d auf die haare hat es kaum eine wirkung ;)

Also Ernährung kaum relevant bei der schwindenden Haarpracht....??

richtig

Ist natürlich NICHT richtig.

Pilos hat doch selbst zugegeben, dass man mit PUFAS nicht braten soll. Sind PUFAS denn kein Teil der Ernährung?

Bei falscher Ernährung entsteht sehr viel Malondialdehyd, ein Abbauprodukt von oxidiertem Fett. Es gibt dazu übrigens Teststreifen für den Urin (in der Apotheke). Ich habe das mehrfach gemessen und durch Vitamin E (oder andere fettlösliche Antioxidantien) kann man die freien Radikale auf null bringen.

Chronisch erhöhte Werte bedeuten permanente Entzündungen in den Gefäßen, also auch in der Kopfhaut. Und das begünstigt Verkalkung und Fibrose und damit AGA.

Dann müssten all' die, die von entzündungsbedingten-Krankheiten betroffen sind (MS, Diabetes, Rheuma ...) auf jeden Fall AGA haben und da sieht es sehr verschieden aus auf deren Köpfen ...

In der Tat hat fast jeder Diabetiker eine AGA. Weil chronisch erhöhte Blutzuckerwerte die Gefäße schädigen, kommt es zur Arteriosklerose. MS ist eine Erkrankung des Nervengewebes, das muss jetzt nicht unbedingt eine Arteriosklerose nach sich ziehen. Rheuma ist eine Erkrankung der Gelenke.

Also hier muss man schon differenzieren. Auch der Blutdruck spielt eine Rolle und der ist bei jedem verschieden.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [cyclonus](#) on Mon, 04 Feb 2019 15:50:05 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 04 February 2019 13:08chrisan schrieb am Sun, 03 February 2019 21:05Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sun, 03 February 2019 18:36pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 18:17Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 18:56pilos schrieb am Sun, 03 February 2019 16:54Sinner85 schrieb am Sun, 03 February 2019 17:31 um grob gesagt den Haaren was gutes zu tun :d auf die haare hat es kaum eine wirkung ;)

Also Ernährung kaum relevant bei der schwindenden Haarpracht....??

richtig

Ist natürlich NICHT richtig.

Pilos hat doch selbst zugegeben, dass man mit PUFAS nicht braten soll. Sind PUFAS denn kein

Teil der Ernährung?

Bei falscher Ernährung entsteht sehr viel Malondialdehyd, ein Abbauprodukt von oxidiertem Fett. Es gibt dazu übrigens Teststreifen für den Urin (in der Apotheke). Ich habe das mehrfach gemessen und durch Vitamin E (oder andere fettlösliche Antioxidantien) kann man die freien Radikale auf null bringen.

Chronisch erhöhte Werte bedeuten permanente Entzündungen in den Gefäßen, also auch in der Kopfhaut. Und das begünstigt Verkalkung und Fibrose und damit AGA.

Dann müssten all' die, die von entzündungsbedingten-Krankheiten betroffen sind (MS, Diabetes, Rheuma ...) auf jeden Fall AGA haben und da sieht es sehr verschieden aus auf deren Köpfen ...

In der Tat hat fast jeder Diabetiker eine AGA.

Wenn man da keine Prädisposition für hat: Nein. In Ländern wie Mexiko ist die Diabetikerquote teils astronomisch hoch, dank guter Indio-Gene haben trotzdem viele dort wenig oder gar keinen Haarausfall.

Imho ist die Mangelversorgungs-Hypothese der AGA ziemlicher Quatsch und durch so ziemlich alle Studien wiederlegt. Entzündungshemmer und Antioxidantien haben noch kein einziges Haar gerettet, Fin dagegen eine Menge, transplantiertes Haar überlegt gerne mal Jahrzehnte, wo der Rest schon weggestorben ist, supergesunde Sportfreaks sind genauso von AGA betroffen wie der Rest, harte Raucher wie Brad Pitt haben trotzdem keine AGA usw. und so fort...In der Theorie ist es schön, praktisch ist es Unsinn und funktioniert nicht. AGA ist einfach nicht nennenswert durch Lifestyle beeinflussbar.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Feb 2019 17:40:30 GMT

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

cyclonus schrieb am Mon, 04 February 2019 17:50

Wenn man da keine Prädisposition für hat: Nein. In Ländern wie Mexiko ist die Diabetikerquote teils astronomisch hoch, dank guter Indio-Gene haben trotzdem viele dort wenig oder gar keinen Haarausfall.

Imho ist die Mangelversorgungs-Hypothese der AGA ziemlicher Quatsch und durch so ziemlich alle Studien wiederlegt. Entzündungshemmer und Antioxidantien haben noch kein einziges Haar gerettet, Fin dagegen eine Menge, transplantiertes Haar überlegt gerne mal Jahrzehnte, wo der Rest schon weggestorben ist, supergesunde Sportfreaks sind genauso von AGA betroffen wie der Rest, harte Raucher wie Brad Pitt haben trotzdem keine AGA usw. und so fort...In der Theorie ist es schön, praktisch ist es Unsinn und funktioniert nicht. AGA ist einfach nicht nennenswert durch Lifestyle beeinflussbar.

:thumbup:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Feb 2019 18:23:20 GMT

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

Zitat: Entzündungshemmer und Antioxidantien haben noch kein einziges Haar gerettet
Bewiesen ist doch, dass AGA immer Verkalkung + Fibrose bedeutet und dass es ohne Kalk und Fibrose keine AGA gäbe.

Und was verursacht Kalk und Fibrose? Chronische Entzündungen. Das ist alles nachgewiesen.
Daher kann man sehr wohl durch Ernährung die AGA umkehren oder zumindest stoppen.

Ich habe Erfahrungsberichte gelesen, wo Leute nur durch den Konsum von Apfelessig und/oder Knoblauch ihre Haarpracht wiederbekommen haben.

Durch Thymian- oder Oreganoöl topisch wird AGA auch sehr schnell gestoppt. Es gibt Erfahrungsberichte dazu, u.a. vom User "yes-no".

Dass es auch Diabetiker ohne AGA gibt, mag sein. Die haben dann wahrscheinlich wenig(er) Androgen-Rezeptoren in der Haut.

Aber zu behaupten, die Ernährung hätte keinen Einfluss, ist natürlich Unsinn. Man kann ja auch Krebs heilen und vorbeugen durch Ernährung. Und ausgerechnet bei AGA soll das nicht funktionieren?

Es ist so wie mit dem Rauchen. Der eine bekommt Lungenkrebs und der andere nicht. Trotzdem kann man durch Nichtrauchen sich vor Lungenkrebs schützen. Und es gibt Lebensmittel, die vor Krebs und AGA schützen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Martius](#) on Mon, 04 Feb 2019 19:09:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube ihr redet hier aneinander vorbei. Es gibt durchaus Leute die durch Umstellungen im Leben, andere Ernährung und Supplements Erfolge haben. Da stimme ich dir schon zu Bis2019Norwood0. Allerdings darf man hier nicht außer Acht lassen, dass die Ursache vielleicht eine ganz andere war bzw. eine andere Art von Haarausfall vorliegt. Bei vielen von uns wird dein Knoblauch, Öle und Entzündungshemmer kaum was bringen. Ich mache das seit Jahren (über 10 vers. Entzündungshemmer) diverse Öle als topical und habe damit keinen Erfolg. Ganz im Gegenteil. Ich würde mal vermuten, bei meiner AGA und bei vielen anderen hier braucht es andere Lösungen. Bin da der Meinung von pilos und cyclonus.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 05 Feb 2019 07:34:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Aber zu behaupten, die Ernährung hätte keinen Einfluss, ist natürlich Unsinn. Man kann ja auch Krebs heilen und vorbeugen durch Ernährung. Und ausgerechnet bei AGA soll das nicht funktionieren?

Es ist so wie mit dem Rauchen. Der eine bekommt Lungenkrebs und der andere nicht. Trotzdem kann man durch Nichtrauchen sich vor Lungenkrebs schützen. Und es gibt Lebensmittel, die vor Krebs und AGA schützen.

Wenn ich dich als Hausarzt hätte, wäre wahrscheinlich schon lange tot!?:-P

Du kannst dich ein Leben lang gesund ernähren, nicht rauchen und saufen, und trotzdem kannst

frühzeitig an Krebs erkranken und sterben!

Ein anderer achtet ein Leben lang nie auf seine Gesundheit, und wird steinalt, ohne Krebs.
Das ist einfach so.

Genauso kannst dich auch überaus gesund ernähren, und mit 17 schon kahl werden.
Aber glaub was du willst, das machst du ja sowieso!;-)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [cyclonus](#) on Tue, 05 Feb 2019 08:08:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 04 February 2019 19:23Zitat: Entzündungshemmer und Antioxidantien haben noch kein einziges Haar gerettet
Bewiesen ist doch, dass AGA immer Verkalkung + Fibrose bedeutet und dass es ohne Kalk und Fibrose keine AGA gäbe.

Ist das so?

Afaik gibt es ein paar Studien in diese und jene Richtung, aber abschließend ist nicht geklärt, wie letztlich der Schritt (von DHT zu AGA oder wie auch immer) abläuft. Genauso wenig, wie der genaue Wirkmechanismus von Minox belegt ist.

Gibt natürlich immer einige Forenkrieger, die dann aus diversen Studien ihre allumfassende Theorie der AGA hinzaubern (z.B. Swisstemple oder wie der arische Bruder hieß). Eine umfassende, wirksame Therapie hat daraus trotzdem noch keiner ableiten können :lol:

Leider ist ja vieles im Bereich AGA was an Studien gemacht wird eher dünn, häufig auch nur in vitro oder Mäuse. Letztlich fließt da in die Grundlagenforschung einfach nicht sonderlich viel Geld. So groß ist das Marktpotential vermutlich dann doch nicht, da es schon "relativ" wirksame Therapien gibt und man auch keine abnormen Summen dafür abgreifen können wird. So ein monoklonaler Antikörper gegen Krebs kostet schon mal 5000€ und mehr im Monat pro Patient. Für AGA kann man da vielleicht 100€ pro Monat ansetzen für den Massenmarkt. Komplexe, am besten noch individuell hergestellte Therapien wird man dafür nicht anbieten können.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sigara](#) on Tue, 05 Feb 2019 08:37:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist aus Swisstemple eigentlich geworden? Ich meine mich zu erinnern, dass er relativ gute Erfolge hatte vorallem in den GHE.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Feb 2019 13:33:08 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Tue, 05 February 2019 08:34Zitat:Aber zu behaupten, die Ernährung hätte keinen Einfluss, ist natürlich Unsinn. Man kann ja auch Krebs heilen und vorbeugen durch Ernährung. Und ausgerechnet bei AGA soll das nicht funktionieren?

Es ist so wie mit dem Rauchen. Der eine bekommt Lungenkrebs und der andere nicht. Trotzdem kann man durch Nichtrauchen sich vor Lungenkrebs schützen. Und es gibt Lebensmittel, die vor Krebs und AGA schützen.

Wenn ich dich als Hausarzt hätte, wäre wahrscheinlich schon lange tot!??:-P

Du kannst dich ein Leben lang gesund ernähren, nicht rauchen und saufen, und trotzdem kannst frühzeitig an Krebs erkranken und sterben!

Ein anderer achtet ein Leben lang nie auf seine Gesundheit, und wird steinalt, ohne Krebs. Das ist einfach so.

Genauso kannst dich auch überaus gesund ernähren, und mit 17 schon kahl werden.

Aber glaub was du willst, das machst du ja sowieso!;-)

Es gibt aber Menschen, die sich nur durch das Trinken von Karottensaft vom Krebs geheilt haben. Und dass Karotten eine stark anti-tumorale Wirkung haben, ist durch zahlreiche Studien belegt. Das sagt dir aber natürlich nicht dein Hausarzt. 1.) weil er es nicht weiß und 2.) weil er mit Karotten kein Geld verdienen kann, sondern nur durch das Verschreiben von Medikamenten.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Feb 2019 13:39:43 GMT

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

Martius schrieb am Mon, 04 February 2019 20:09Ich glaube ihr redet hier aneinander vorbei. Es gibt durchaus Leute die durch Umstellungen im Leben, andere Ernährung und Supplements Erfolge haben. Da stimme ich dir schon zu Bis2019Norwood0. Allerdings darf man hier nicht außer Acht lassen, dass die Ursache vielleicht eine ganz andere war bzw. eine andere Art von Haarausfall vorliegt. Bei vielen von uns wird dein Knoblauch, Öle und Entzündungshemmer kaum was bringen. Ich mache das seit Jahren (über 10 vers. Entzündungshemmer) diverse Öle als topical und habe damit keinen Erfolg. Ganz im Gegenteil. Ich würde mal vermuten, bei meiner AGA und bei vielen anderen hier braucht es andere Lösungen. Bin da der Meinung von pilos und cyclonus.

AGA ist ja hauptsächlich eine starke Fibrose. Also dicke Kollagenbündel befinden sich in den Bereichen der kahlen Kopfhaut.

Und diese lösen sich nicht so ohne weiteres durch Entzündungshemmer.

Es braucht schon was mechanisches wie Schröpfen, Kopfaufrelaxer oder Massagen.

Und es sieht so aus, als wenn Pilze eine große Rolle spielen. Vermutlich wirkt deswegen auch das ket-shampoo so gut.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Martius](#) on Tue, 05 Feb 2019 14:50:25 GMT

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

Die Theorie mit Entzündungshemmern, Ernährung und Öle sind ja deine Worte, um dich mal

zu zitieren:

... Entzündungen... Daher kann man sehr wohl durch Ernährung die AGA umkehren oder zumindest stoppen. Durch Thymian- oder Oreganoöl topisch wird AGA auch sehr schnell gestoppt. Ich habe Erfahrungsberichte gelesen, wo Leute nur durch den Konsum von Apfelessig und/oder Knoblauch ihre Haarpracht wiederbekommen haben.

Du widersprichst dir also selbst wenn du behauptest, AGA wäre durch Ernährung zu lösen aber regelmäßig andere "Lösungen" präsentierst. Es wird wahrscheinlich darauf hinauslaufen, dass man einiges kombinieren muss und nicht jeder Erfolg hat. Das ist uns allen klar. Deswegen würde auch niemand schreiben dass die richtige Ernährung eine Lösung darstellt. Deine obige These solltest du vermutlich nicht so in den Raum stellen. Neulinge mit aggressiver AGA lesen das und glauben vielleicht tatsächlich, Ernährung könnte ihren Haarausfall lösen. Ket hilft vor allem bei Leuten mit Kopfhautproblemen. Irgendwo logisch das ein schlechter Nährboden bzw. Kopfhautklima keine gute Voraussetzung für Wachstum ist. Aber so genau weiß man es nicht. Mir hat es nicht geholfen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Feb 2019 18:11:36 GMT

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

Martius schrieb am Tue, 05 February 2019 15:50 Die Theorie mit Entzündungshemmern, Ernährung und Öle sind ja deine Worte, um dich mal zu zitieren:

... Entzündungen... Daher kann man sehr wohl durch Ernährung die AGA umkehren oder zumindest stoppen. Durch Thymian- oder Oreganoöl topisch wird AGA auch sehr schnell gestoppt. Ich habe Erfahrungsberichte gelesen, wo Leute nur durch den Konsum von Apfelessig und/oder Knoblauch ihre Haarpracht wiederbekommen haben.

Du widersprichst dir also selbst wenn du behauptest, AGA wäre durch Ernährung zu lösen aber regelmäßig andere "Lösungen" präsentierst. Es wird wahrscheinlich darauf hinauslaufen, dass man einiges kombinieren muss und nicht jeder Erfolg hat. Das ist uns allen klar. Deswegen würde auch niemand schreiben dass die richtige Ernährung eine Lösung darstellt. Deine obige These solltest du vermutlich nicht so in den Raum stellen. Neulinge mit aggressiver AGA lesen das und glauben vielleicht tatsächlich, Ernährung könnte ihren Haarausfall lösen. Ket hilft vor allem bei Leuten mit Kopfhautproblemen. Irgendwo logisch das ein schlechter Nährboden bzw. Kopfhautklima keine gute Voraussetzung für Wachstum ist. Aber so genau weiß man es nicht. Mir hat es nicht geholfen.

Die besagten Mittel wirken ja nicht NUR entzündungshemmend. Gerade Knoblauch wirkt ähnlich wie Ket, also gegen Pilze (in einer Studie hat es genau so gut geholfen wie Ket!), es wirkt auch ähnlich wie Minox, da gefäßerweiternd. Und auch Apfelessig wirkt nicht NUR entzündungshemmend, sondern kann auch Verkalkungen im Körper auflösen. Anwender berichten, dass sie durch Apfelessig keine steifen Gelenke mehr haben! Da muss man also schon etwas differenzieren. Wenn von Entzündungshemmern gesprochen wird, ist damit ja meist lediglich eine Enzym-Hemmung von COX-2 gemeint, so dass keine Prostaglandine mehr gebildet werden können. Verständlich, dass das nicht ausreicht. Und es kommt auch drauf an, wie stark die AGA ist. Es gibt natürlich extrem verhärtete Kopfhäute. Ich schröpfe z.B. schon ziemlich lange. Und obwohl meine Kopfhaut immer weicher wurde, ist sie immer noch längst nicht so weich wie im Kranz. Genau das muss sie aber sein, sonst kann man sich den Neuwuchs abschminken. Je härter die Alopezie, desto härter müssen auch die Maßnahmen ausfallen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [solinco](#) on Tue, 05 Feb 2019 18:26:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt es denn einen Beleg dafür, dass bei nicht AGA'lern die Kopfhaut oben weich ist?

Vllt können die mal ein paar zu Worte melden, die noch relativ volles Haar haben (gibt hier ja genügend)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Martius](#) on Tue, 05 Feb 2019 18:39:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mhm, auf jeden Fall interessant. Denke auch, je stärker die Aga-Voraussetzungen oder Gene sind umso mehr muss man unternehmen. Was basisches essen, Kaliumhaushalt, Pilzwachstum minimieren, Knoblauch, Apfelessig und diverse Öle angeht, so kann ich nach fast einem Jahr sagen, dass es mir gar nichts gebracht hat. Es muss wahrscheinlich jeder für sich rausfinden. Genau da ist der Knackpunkt. Woher will man wissen, dass deine Quellen, die scheinbar Erfolg hatten, erstzunehmend sind, wirklich Aga hatten und auch tatsächlich mit den benannten Mitteln? Kleines Beispiel: Ein Freund meinte letztens, dass er durch eine Hyaluron-Creme deutlich jünger aussieht. Dann hat sich rausgestellt, dass er mehr Bewegung und das Rauchen reduziert hat sowie mehr trinkt, worauf ich meinte, dass es auch vielleicht daran liegt. Die Creme hat jetzt die Freundin abbekommen weil er sie seit Monaten nicht benutzt. Sprich, die Creme hat ihm nichts gebracht sondern andere Dinge.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Tue, 05 Feb 2019 23:37:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Tue, 05 February 2019 19:26 Gibt es denn einen Beleg dafür, dass bei nicht AGA'lern die Kopfhaut oben weich ist?

Vllt können die mal ein paar zu Worte melden, die noch relativ volles Haar haben (gibt hier ja genügend)

Einen anständigen Beleg, dass sie bei Vollhaaträgern satter und weicher ist, konnte ich bisher jedenfalls nicht finden. Männer haben ja generell strafferes Bindegewebe, es liegt nahe, dass dies hormonelle Hintergründe hat. In diesem Gewebsschichten befinden sich viele Rezeptoren. Es ist theoretisch also nicht abwegig, dass das stärkste aller Androgene, das Dht, durch gewisse Effekte die ohnehin stramm anliegende kopfhaut so einengt, dass soviel Druck auf die Haarwurzeln entsteht, dass sie anfangen zu verkümmern und sich während dieses Prozesses entzünden und letztendlich vernarben. Westliche Wohlstandsangewohnheiten können das eventuell auch zusätzlich begünstigen.

Ich selbst habe am Oberkopf und an den Seiten keinen Unterschied gegenüber aga Betroffenen Stellen ausfindig machen können. Also habe ich meine Freundin gefragt, ob ich mal bei ihr fühlen kann. Ich merke keinen Unterschied. Fragt in eurer Familie rum und fühlt selbst. Die

Kopfhaut ist generell recht dünn und liegt stramm an.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [solinco](#) on Wed, 06 Feb 2019 06:47:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn ich versuche die Kopfhaut zusammen zu drücken, merke ich, dass es oben, wo die haare dünner werden, viel viel schwieriger ist, da die Kopfhaut einfach mehr unter Spannung steht. Die Frage ist nur, ob das nicht auch bei nicht AGA lern der Fall ist.

@pewie: ist deine Kopfhaut oben genauso flexibel wie an den Seiten? Und darf ich fragen, ob du oben noch relativ dichtes Haar hast?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Wed, 06 Feb 2019 12:45:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Kahl sind bisher keine Stellen, die Geheimratsecken dünnen aber wieder stark aus und ich kann keinen Unterschied zu den Seiten fühlen, die am dichtesten sind. Die Haut ist an der ganzen Kopfhaut und Stirn geringfügig zwickbar, es entsteht dabei nur eine minimale Hautfalte, wenn überhaupt.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Feb 2019 14:21:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

solinco schrieb am Tue, 05 February 2019 19:26 Gibt es denn einen Beleg dafür, dass bei nicht AGA'lern die Kopfhaut oben weich ist?

Vlt können die mal ein paar zu Worte melden, die noch relativ volles Haar haben (gibt hier ja genügend)

In einer Studie wurde nachgewiesen, dass die Glatzen-Bereiche 4,5 mal mehr harte Kollagenfasern haben als behaarte Bereiche.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Feb 2019 14:27:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/hainguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.
Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [BärtigerNW1](#) on Wed, 06 Feb 2019 14:36:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 15:27Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/haiguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.
Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht.
Inwiefern wirken die ganzen Sachen denn? Hast du damit Neuwuchs erzielt?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sinner85](#) on Wed, 06 Feb 2019 15:42:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also aus Interesse hab ich das gerade probiert.

Kann nur auf den Seiten durch zusammenschieben eine Falte schaffen.
Am ober Kopf oder auch hinten oberhalb vom Genick geht es nicht.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Feb 2019 17:03:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 15:36Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed,

06 February 2019 15:27Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/haiguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.

Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht.

Inwiefern wirken die ganzen Sachen denn? Hast du damit Neuwuchs erzielt?

Von Neuwuchs bin ich wohl noch Lichtjahre entfernt.

Aber durch das Schröpfen ist es mir bereits gelungen meine Kopfhaut von EXTREM hart auf MÄßIG hart zu senken.

Aber der Neuwuchs wird wohl erst einsetzen, wenn gar keine Verhärtung mehr da ist. Das ist dann der Fall, wenn durch das Schröpfen gar keine Beulen mehr entstehen, so wie es am Kranz auch der Fall ist.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [BärtigerNW1](#) on Wed, 06 Feb 2019 17:06:11 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 18:03BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 15:36Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 15:27Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/haiguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.

Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht.

Inwiefern wirken die ganzen Sachen denn? Hast du damit Neuwuchs erzielt?

Von Neuwuchs bin ich wohl noch Lichtjahre entfernt.

Aber durch das Schröpfen ist es mir bereits gelungen meine Kopfhaut von EXTREM hart auf MÄßIG hart zu senken.

Aber der Neuwuchs wird wohl erst einsetzen, wenn gar keine Verhärtung mehr da ist. Das ist dann der Fall, wenn durch das Schröpfen gar keine Beulen mehr entstehen, so wie es am Kranz auch der Fall ist.

Das ist aber alles nur theorie. In der Praxis wird das alles nix nützen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Feb 2019 18:13:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 18:06Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 18:03BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 15:36Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 15:27Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/hairguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.
Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht. Inwiefern wirken die ganzen Sachen denn? Hast du damit Neuwuchs erzielt?
Von Neuwuchs bin ich wohl noch Lichtjahre entfernt.
Aber durch das Schröpfen ist es mir bereits gelungen meine Kopfhaut von EXTREM hart auf MÄßIG hart zu senken.
Aber der Neuwuchs wird wohl erst einsetzen, wenn gar keine Verhärtung mehr da ist. Das ist dann der Fall, wenn durch das Schröpfen gar keine Beulen mehr entstehen, so wie es am Kranz auch der Fall ist.
Das ist aber alles nur theorie. In der Praxis wird das alles nix nützen.
Offensichtlich schon. Sonst würden ja Massagen oder der Kopfhautrelaxer gar nicht wirken..

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [BärtigerNW1](#) on Wed, 06 Feb 2019 18:21:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 19:13BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 18:06Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 18:03BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 15:36Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 15:27Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/hairguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.
Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht. Inwiefern wirken die ganzen Sachen denn? Hast du damit Neuwuchs erzielt?

Von Neuwuchs bin ich wohl noch Lichtjahre entfernt.

Aber durch das Schröpfen ist es mir bereits gelungen meine Kopfhaut von EXTREM hart auf MÄßIG hart zu senken.

Aber der Neuwuchs wird wohl erst einsetzen, wenn gar keine Verhärtung mehr da ist. Das ist dann der Fall, wenn durch das Schröpfen gar keine Beulen mehr entstehen, so wie es am Kranz auch der Fall ist.

Das ist aber alles nur Theorie. In der Praxis wird das alles nix nützen.

Offensichtlich schon. Sonst würden ja Massagen oder der Kopfhautrelaxer gar nicht wirken..

Hast doch geschrieben, dass du damit noch keinen Erfolg hattest. Warum behauptest du dann, dass sie doch wirken?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [chrisan](#) on Thu, 07 Feb 2019 10:10:55 GMT

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

Ergänzend zu diesem Thread möchte ich hiermit gerne meine dazu Meinung einwerfen:

Nach einer HT vor 5 Jahren fiel mir auf, dass meine Kopfhaut danach elastischer war (wahrscheinlich u.a. durch das "Durchstechen" der Kopfhaut mit den Haarnadeln bedingt). Diesen Zustand wollte ich beibehalten und habe deshalb seitdem meiner Kopfhaut regelmäßig Massagen verpasst, diese ist seitdem elastischer geblieben.

Dann habe ich noch andere Maßnahme getroffen, zwar nicht vorrangig wegen HA (wollte eine Besserung im Rahmen einer entzündlichen Erkrankung erreichen), diese Maßnahmen decken sich aber teilweise mit den Versuchen, die hier im Forum unternommen werden, um den Haarstatus zu verbessern.

Neben den täglichen Kopfhaut-Massage u.a.:

- . Umstellung des Lebensstils (weniger Stress, mehr Frischluft-Aktivitäten, statt ständig vorm Rechner),
- . Ernährung (u.a. günstiges Verhältnis Omega 3 & 6 angestrebt, Transfette und generell entzündungsfreundliche Lebensmittel vermieden),
- . regelmäßig Sport mit Ziel Auflösung von Verspannung in HWS und LWS (Ziel erreicht und 7 cm weniger Bauchumfang ;)),
- . Vitamin D (immunsupprimierende Wirkung mit hohen Dosen) und andere Nahrungsergänzung (Mg, B12, Vit.K u.a.)

Das alles zusammen hat wahrscheinlich dazu geführt, dass die Erkrankung weitgehend zum Stillstand gekommen ist (laut letzter ärztlicher Untersuchung und was eigentlich eher selten ist).

Die Haarsituation habe ich dabei natürlich auch immer im Blick gehabt, kann daher sagen, dass durch diese Maßnahmen in meinem Fall kein einziges neues Haar gewachsen ist. Vielleicht hat es eine Verlangsamung des HA bewirkt? Wer weiss, denn dieser ist mittlerweile recht moderat, lässt sich aber letztlich schwer beurteilen ...

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Feb 2019 12:46:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 19:21Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 19:13BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 18:06Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 18:03BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 15:36Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 15:27Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/haiguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.
Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht. Inwiefern wirken die ganzen Sachen denn? Hast du damit Neuwuchs erzielt?
Von Neuwuchs bin ich wohl noch Lichtjahre entfernt.
Aber durch das Schröpfen ist es mir bereits gelungen meine Kopfhaut von EXTREM hart auf MÄßIG hart zu senken.
Aber der Neuwuchs wird wohl erst einsetzen, wenn gar keine Verhärtung mehr da ist. Das ist dann der Fall, wenn durch das Schröpfen gar keine Beulen mehr entstehen, so wie es am Kranz auch der Fall ist.
Das ist aber alles nur theorie. In der Praxis wird das alles nix nützen.
Offensichtlich schon. Sonst würden ja Massagen oder der Kopfhautrelaxer gar nicht wirken..
Hast doch geschrieben, dass du damit noch keinen Erfolg hattest. Warum behauptest du dann, dass sie doch wirken?
Bei anderen hat es geholfen. Je nach Schwere der Verspannung kann es natürlich auch sehr lange dauern...

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [chrisan](#) on Thu, 07 Feb 2019 12:47:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Thu, 07 February 2019 13:46BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 19:21Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 19:13BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 18:06Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 18:03BärtigerNW1 schrieb am Wed, 06 February 2019 15:36Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 06 February 2019 15:27Hier wird das mit der Kopfhaut-Spannung genau erklärt:
<https://www.hairlossrevolution.com/haiguard/growband/>

Deswegen wirken ja auch Kopfhautrelaxer, Botox-Spritzen und Massagen.
Meine Haut ist am Oberkopf (wo reichlich Haare wachsen) auch sehr straff und man kann sie

nicht zusammenpressen. Aber wenn ich ein Schröpfglas drauf setze, dann entsteht nur eine minimale Beule! Setze ich das Schröpfglas auf eine kahle Stelle, dauert es 3 Tage, bis die Beule weg ist. Zumindest am Anfang. Mittlerweile schröpfe ich ja schon eine ganze Weile, so dass sich die Zeit auf ca. 5 Stunden reduziert hat. Es dauert also nur noch 5 Stunden jetzt, bis die Beule weg ist.

Am Kranz ist meine Kopfhaut so weich und elastisch, dass gar keine Beule entsteht.

Inwiefern wirken die ganzen Sachen denn? Hast du damit Neuwuchs erzielt?

Von Neuwuchs bin ich wohl noch Lichtjahre entfernt.

Aber durch das Schröpfen ist es mir bereits gelungen meine Kopfhaut von EXTREM hart auf MÄßIG hart zu senken.

Aber der Neuwuchs wird wohl erst einsetzen, wenn gar keine Verhärtung mehr da ist. Das ist dann der Fall, wenn durch das Schröpfen gar keine Beulen mehr entstehen, so wie es am Kranz auch der Fall ist.

Das ist aber alles nur theorie. In der Praxis wird das alles nix nützen.

Offensichtlich schon. Sonst würden ja Massagen oder der Kopfhautrelaxer gar nicht wirken..

Hast doch geschrieben, dass du damit noch keinen Erfolg hattest. Warum behauptest du dann, dass sie doch wirken?

Bei anderen hat es geholfen. Je nach Schwere der Verspannung kann es natürlich auch sehr lange dauern...

immer diese Anderen auf den Fotos und in den Studien ;)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Mon, 11 Feb 2019 00:30:50 GMT

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

Ich habe den Tag mal meinen 80 jährigen Opa mit ausgeprägter Stirnglatze beobachtet und wenn er seine Augenbraun hochzog, runzelte sich die Stirn erheblich. Aber jetzt kommt das interessante, dieser Effekt stoppte exakt an einer V-förmigen Linie zum Oberkopf hin, man konnte gut seinen ursprünglichen Haaransatz erahnen. Die Haut dahinter war glatt und starr, ich hätte am liebsten ein Bild davon gemacht. Da war mir klar, die Haut hat eine andere Beschaffenheit entwickelt, man könnte es jetzt vielleicht auch Vernarbung bezeichnen.

Ich muss sagen, das treibt mich hart in den Massage + Microneedling Hype. Vielleicht gibt es tatsächlich zwei vielversprechende Gegenmaßnahmen. Signalstoffe drücken (Medis) und/oder deren Effekte auf die Kopfhaut entgegenwirken (Mechanisch gegebenfalls entzündungshemmend)

Ach ja, bedanken möchte ich mich beim Threadersteller für seine Mühe.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [BärtigerNW1](#) on Mon, 11 Feb 2019 02:53:29 GMT

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

Piwie schrieb am Mon, 11 February 2019 01:30Ich habe den Tag mal meinen 80 jährigen Opa mit ausgeprägter Stirnglatze beobachtet und wenn er seine Augenbraun hochzog, runzelte sich die Stirn erheblich. Aber jetzt kommt das interessante, dieser Effekt stoppte exakt an einer V-förmigen Linie zum Oberkopf hin, man konnte gut seinen ursprünglichen Haaransatz erahnen. Die Haut dahinter war glatt und starr, ich hätte am liebsten ein Bild davon gemacht. Da war mir klar, die Haut hat eine andere Beschaffenheit entwickelt, man könnte es jetzt vielleicht auch Vernarbung bezeichnen.

Ich muss sagen, das treibt mich hart in den Massage + Microneedling Hype. Vielleicht gibt es tatsächlich zwei vielversprechende Gegenmaßnahmen. Signalstoffe drücken (Medis) und/oder deren Effekte auf die Kopfhaut entgegenwirken (Mechanisch gegebenfalls entzündungshemmend)

Ach ja, bedanken möchte ich mich beim Threadersteller für seine Mühe.
Ich glaube ja, dass die Kopfhaut bei jemanden ohne AGA glattrasiert auch so aussehen würde.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [tomi](#) on Mon, 11 Feb 2019 17:55:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe guten Kumpel der NW 0 hat, er trägt die haare 2mm rasiert: bei Ihm sieht es nicht so aus.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Mon, 11 Feb 2019 18:28:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BärtigerNW1 schrieb am Mon, 11 February 2019 03:53
Ich glaube ja, dass die Kopfhaut bei jemanden ohne AGA glattrasiert auch so aussehen würde. Ohne Bild ist die Schilderung der Beobachtung nichts wert, das weiß ich. Selbst damit wäre es nicht zwingend aussagekräftig. Mich brachte es aber zum nachdenken.

Vor allem die klar sichtbare Trennlinie beim Stirnrunzeln, wo sich früher der Haaransatz befand. Wie für einen 80jährigen üblich war die Haut auf der Stirn bei nachlassender Spannung (runzeln)sehr faltig, schlaff und beweglich. Anders knapp darüber auf der Glatze, die war starr und eher "hart". Die Haut hat dort irgendwie eine andere Beschaffenheit, auch wenn es optisch gar nicht so zum tragen kommt. Ob das jetzt mit Aga zu tun hat weiß ich nicht, ich weiß nur Vernarbte Haut ist unbeweglicher und "härter".

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [BärtigerNW1](#) on Mon, 11 Feb 2019 19:43:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Piwie schrieb am Mon, 11 February 2019 19:28BärtigerNW1 schrieb am Mon, 11 February 2019 03:53

Ich glaube ja, dass die Kopfhaut bei jemanden ohne AGA glattrasiert auch so aussehen würde. Ohne Bild ist die Schilderung der Beobachtung nichts wert, das weiß ich. Selbst damit wäre es nicht zwingend aussagekräftig. Mich brachte es aber zum nachdenken.

Vor allem die klar sichtbare Trennlinie beim Stirnrunzeln, wo sich früher der Haaransatz befand. Wie für einen 80jährigen üblich war die Haut auf der Stirn bei nachlassender Spannung (runzeln)sehr faltig, schlaff und beweglich. Anders knapp darüber auf der Glatze, die war starr und eher "hart". Die Haut hat dort irgendwie eine andere Beschaffenheit, auch wenn es optisch gar nicht so zum tragen kommt. Ob das jetzt mit Aga zu tun hat weiß ich nicht, ich weiß nur Vernarbte Haut ist unbeweglicher und "härter".

Ich weiß genau was du meinst. Ein Verwandter von mir hat das auch (Mitte 60 ist er). Wenn er die Stirn runzelt sieht man richtig, dass direkt über der letzten Falte alles glatt un star ist. Ich glaube dennoch, dass das nichts mit AGA zu tun hat. Bei mir nämlich ähnlich. Krasse Stirnfalten und direkt dadrüber alles glatt. Die haut ist nunmal über den Schädel gespannt. Wie soll das denn sonst aussehen? :) Mal abgesehen davon, dass die Haut natürlich auch leidet, wenn sie Jahrzehnte der Sonne und allem ausgesetzt ist.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Kahlschläger](#) on Mon, 11 Feb 2019 22:00:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Konkretes Beispiel an meiner Person: Habe die mature hairline weit in Richtung NW2 überschritten - klassische receding hairline, kann anhand der (generell gut sichtbaren) Stirnfalten aber auch schon genau ablesen, wo die "eigentliche" bzw. Männerhaarlinie ohne AGA verlaufen wäre.

Eben jenes ist mir bisher an jedem (beginnenden) Glatzenträger aufgefallen, ich vermute, es gibt einen "Haut-Unterschied", der aber auch bei NW0 vorhanden wäre, bei AGAlern aber sichtbar wird.

Von Kopfhautjucken, verhornender Kopfhaut und derart kann ich jedoch nicht berichten, ich halte solche Beobachtungen eher für eine Korrelation/Koinzidenz aber nicht zielführend hinsichtlich der tatsächlichen kausalen Vorgänge. Glaube aber hoffnungsvoll, dass immer treffendere Theorien wie DHT, dann PGE2 usw. irgendwann uns diese Beobachtungen sowie zB. auch die Haarmuster von Säuglingen erklären werden können. Um die Biochemie aber verstehen und ergründen zu können, bin ich zu sehr Laie, da helfe ich lieber symptomatisch/experimentell.

File Attachments

1) [IMAG3413.jpg](#), downloaded 795 times



Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Kahlschläger](#) on Mon, 11 Feb 2019 22:00:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Edit: Bzw. was ich mit "Hautunterschied" meinte, beruht wohl vor allem schlicht auf den ansteuerbaren Partien, den beweglichen Muskeln. Die Haut auf dem Kopf ist schlicht gespannt, die Stirn beweglich. Wenn man "Muskeln Schädel" googlet, wird das ganz deutlich.

File Attachments

1) [IMAG3415.jpg](#), downloaded 740 times



Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Martius](#) on Mon, 11 Feb 2019 22:28:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:genau ablesen, wo die "eigentliche" bzw. Männerhaarlinie ohne AGA verlaufen wäre.
Wo wäre deiner Meinung nach deine Haarlinie ohne AGA? Zeichne sie auf dem Bild am besten mal ein.
Nichts für ungut, ich bin in etwa eurer Meinung obwohl ich so manche Schlussfolgerungen hier auch in Frage stelle.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Forschi](#) on Mon, 11 Feb 2019 22:57:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das soll Norwood 2+ sein?!

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [hallowelt](#) on Tue, 12 Feb 2019 07:31:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Forschi schrieb am Mon, 11 February 2019 23:57Das soll Norwood 2+ sein?!
Vllt 1-2. :lol:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [JustHiThere](#) on Wed, 13 Feb 2019 07:57:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieht wirklich gut aus. Hier ist meine Transformation mit doc. Gluten unveren. Gib mir deine Meinung :)

File Attachments

1) [Screen Shot 2019-02-07 at 11.41.32.png](#), downloaded 636 times



Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [cyclonus](#) on Wed, 13 Feb 2019 08:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kahlschläger schrieb am Mon, 11 February 2019 23:00Edit: Bzw. was ich mit "Hautunterschied" meinte, beruht wohl vor allem schlicht auf den ansteuerbaren Partien, den beweglichen Muskeln. Die Haut auf dem Kopf ist schlicht gespannt, die Stirn beweglich. Wenn man "Muskeln Schädel" googlet, wird das ganz deutlich.
Sorry but sorry, aber du hast nicht wirklich Haarausfall :uhoh:

Wenn die Haarlinie da wäre, wo die Falten enden, wäre das eine krasse Affenhaarlinie :lol:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Mar 2019 17:04:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey mal ein Update. Das Monat ist ja schon wieder vorbei. Leider ist es ziemlich schwierig immer den gleichen Winkel zu treffen und der Fokus ist auch nicht immer gleich aber was meint ihr dazu?

Ich stelle später noch ein Vergleichsfoto von der linken Seite rein.

LG

File Attachments

1) [VorherNachher2.png](#), downloaded 729 times



Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [buttkeis](#) on Sat, 02 Mar 2019 17:07:20 GMT

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

JustHiThere schrieb am Wed, 13 February 2019 08:57 Sieht wirklich gut aus. Hier ist meine Transformation mit doc. Gluten unveren. Gib mir deine Meinung :)

Ht, zu erkennen an der Haarlinie und den Gesetzten Grafts

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 02 Mar 2019 17:12:01 GMT

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

@geheimratsopfer: Sieht ja nach ziemlich viel neuwuchs aus....

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Mar 2019 17:13:30 GMT

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

Hier die linke Seite.

Meiner Meinung nach wächst es auf dieser Seite besser, aber ich habe hier leider keine Fixpunkte.

File Attachments

1) [VorherNachherL.png](#), downloaded 677 times



Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Mar 2019 21:21:18 GMT

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

Aber was genau hast du gemacht?

Man bekommt doch kein Neuwuchs, nur weil man sich mal etwas die Kopfhaut massiert und mehr Wasser trinkt. :frage:

Und schon gar nicht nach so kurzer Zeit. Bei anderen dauert das mindestens 6 Monate, wenn nicht sogar 12.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sat, 02 Mar 2019 21:29:59 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 02 March 2019 22:21 Aber was genau hast du gemacht?

Man bekommt doch kein Neuwuchs, nur weil man sich mal etwas die Kopfhaut massiert und mehr Wasser trinkt. :frage:

Und schon gar nicht nach so kurzer Zeit. Bei anderen dauert das mindestens 6 Monate, wenn nicht sogar 12.

Alter wie oft soll ich mich denn noch wiederholen? xD

Lies dir in Ruhe alle meine Beiträge durch und mach auch die geposteten Links auf.

Und es ist ja auch keine gewöhnliche Massage. Man geht da viel härter ran um eine akute Entzündung und Heilungsreaktion auszulösen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Mar 2019 22:21:06 GMT

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

Zitat:Die Ursache für chronisch entzündetes Gewebe lautet Vasokonstriktion

Hallo Geheimratsopfer,

das könnte in der Tat die Ursache der AGA sein.

Du solltest den AGA-Nobelpreis bekommen. :!: :thumbup:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Geheimratsopfer](#) on Sun, 03 Mar 2019 04:52:47 GMT

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

Norwood auch wenn ich das vielleicht geschrieben habe, will ich eines klarstellen.

Du hast dir jetzt irgendeinen Satz aus vielen hunderten herausgesucht. Mir ist es aber wichtig dass man das Gesamte Bild hinter der Arbeit von Rob (perfecthairhealth.com & sciencedirect.com) betrachtet.

Ich habe wesentlich mehr als nur diesen einen Satz gepostet. Entzündetes Gewebe durch zu

enge Blutgefäße erklärt bei weitem nicht alles und ist auch nur eher eine Theorie meinerseits. Ich habe mich dabei nur auf eine MÖGLICHE Ursache für CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN und nicht auf AGA direkt bezogen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [LabraThor](#) on Sun, 03 Mar 2019 09:23:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Geheimratsopfer,

kannst du mir vielleicht noch kurz und präzise warum für dich die DHT Theorie für dich unwahrscheinlich ist?

Ich hab mal flott die bekanntesten Publikationen rausgesucht:

- 1) Androgenetic alopecia in men. In: Blume-Peytavi U, Tosti A, Whiting DA, Trüeb R: Hair growth and disorders. Berlin Heidelberg: Springer Verlag, 2008: 15970.
 - 2) Susceptibility variants for male-pattern baldness on chromosome 20p11. Nat Genet 2008; 40(11): 127981.
 - 3) Male-pattern baldness susceptibility locus at 20p11. Nat Genet 2008; 40(11): 12824.
- Wenn das alles Mumpitz ist, warum hilft dann Finasterid? Ist Finasterid vielleicht gar kein 5-Alpha-Reduktase-Hemmer sondern ein Entzündungshemmer und die Pharmaindustrie führt uns wieder hinters Licht? 8o

Wenn nach deiner Theorie das Gebiet entzündet ist, geht das doch durch die inflammatorischen Botenstoffe mit einer Rötung und Vasodilatation einher?

Selbst bei einer chronischen Entzündung ist das Gebiet zumindest geschwollen und ödematös.

Während bei einer chronischen Entzündung nicht auch Lymphozyten, Granulozyten und CRP erhöht im BB erhöht? Warum sehen dann die Pathologen unter dem Mikroskop bei der Histo von Haarausfall keine Entzündung...

emedicine.medscape.com/article/1070167-overview

Und Wenn es dann tatsächlich durch eine Unterversorgung und Vernarbung kommt... Dann ist es echt zu spät. Hab noch nie gehört, dass man durch Massage und viel trinken Kollagenarben reversibel machen kann. Das wäre ja auch die Lösung für alle Herzinfarkte :nod:

Zu der Vernarbung, aus der aktuellen Leitlinie: "Charakteristisch für die androgenetische Alopezie ist eine nicht narbige progrediente Miniaturisierung der Haarfollikel bei entsprechend veranlagten Männern und Frauen, wobei gewöhnlich ein typisches Verteilungsmuster zu erkennen ist. Die Ätiologie ist multifaktoriell und polygenetisch [3]."

Quelle: S1 guideline for diagnostic evaluation in androgenetic alopecia in men, women and adolescents. Br J Dermatol 2011; 164(1): 515.

Ich will deinen Thread hier nicht runter machen, nur kritisch hinterfragen. Ich halte es für fraglich,

dass Du die neue Ursache gefunden hast. Keine Frage sind eine gesunde Ernährung und ein allgemein gesunder Lebensstil präventiv und wichtig, und Sachen wie hoher Blutdruck, Diabetes etc. eher schädlich, aber das gift für die 99% aller Erkrankungen.

Noch ein kleiner Tipp: Wissenschaftlich ist es immer höchst fraglich sich nur auf Einzel Personen zu verlassen: Rudolf Müller hat schon gesagt... Rudolf Müller von rudolfmüllerforpresident.de ist der Überzeugung... Solange Rudolf Müller kein anerkannter Wissenschaftler ist oder gerade hochrangig publiziert hat (siehe Quellen oben)... Ist das Evidenzlevel ganz ganz mager. Und das Evidenzlevel der Goldstandard in der man sich in der Medizin zu richten hat.

wikipedia.org/wiki/Evidenzgrad

Nach deinem *einzigen Fall* und da du kein renommierter Experte bist, kann man das ganze nicht mal in Stufe 5 einstufen...

Nochmal zusammenfassend: Ich würde mir wünschen, dass die Lösung so einfach wäre, und ich finde es immer toll, wenn jemand den wissenschaftlichen Stand kritisch hinterfragt, aber wenn schon, dann richtig!

Hoffen wir, dass ich mich irre und wir dich in ein paar Jahren in Stockholm sehen :applaus:

Alles Gute und liebe Grüße

Thor

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Nemesis](#) on Sun, 03 Mar 2019 11:28:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ergebnisse sind beeindruckend. Vielleicht erreicht man mit Microneedling einen ähnlichen Effekt, wie mit den Massagen. Beides wäre glaube ich zu viel.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [solinco](#) on Sun, 03 Mar 2019 12:02:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SayajinGain schrieb am Thu, 31 January 2019 11:11 Hab einiges durchgelesen und tippe auf Kopfmassage, dass das einen „minox“ effekt haben kann, halte ich teilweise für möglich. Genauso sieht es bei dir ja aus.

Aber dann dürften doch auch keine Transplantate in den GHE wachsen oder?

Es könnte natürlich auch sein Januar 2019 ist einfach Januar 2017 :d
Also falls du wieder ein Bild hochladen solltest, was ich sehr begrüßen würde, wäre es für uns und die Glaubwürdigkeit dieses Threads nicht unerheblich, wenn du, sagen wir mal einen grünen Punkt auf die Stirn oder in die GHE malst.

Benutzt du auch den Dermaroller?

Die Ergebnisse sind ohne Fin und minox einfach fast zu gut zu glauben.

Danke schon mal für deinen Beitrag.

Hattest du denn anfangs Schmerzen bei den Massagen und hat sich die Beschaffenheit deiner Kopfhaut schon verändert?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Mar 2019 14:43:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer schrieb am Sun, 03 March 2019 05:52 Norwood auch wenn ich das vielleicht geschrieben habe, will ich eines klarstellen.
Du hast dir jetzt irgendeinen Satz aus vielen hunderten herausgesucht. Mir ist es aber wichtig dass man das Gesamte Bild hinter der Arbeit von Rob (perfecthairhealth.com & sciencedirect.com) betrachtet.

Ich habe wesentlich mehr als nur diesen einen Satz gepostet. Entzündetes Gewebe durch zu enge Blutgefäße erklärt bei weitem nicht alles und ist auch nur eher eine Theorie meinerseits. Ich habe mich dabei nur auf eine MÖGLICHE Ursache für CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN und nicht auf AGA direkt bezogen.

Also ich sehe das anders.

Meiner Meinung nach ist die Ursache tatsächlich eine chronische Vasokonstriktion. Warum sollten sonst die Haare in den GHE und Tonsur ausgehen? Also genau in den Bereichen wo die Spannung am höchsten ist? Auch ist mir aufgefallen, dass Menschen mit zu niedrigem Blutdruck entweder gar keine AGA haben oder wenn, dann nur ganz leichte GHE.

Auch denke ich, dass der Blutdruck regional sehr unterschiedlich sein kann. Nur weil der Blutdruck am Oberarm normal ist, heißt das nicht, dass er in der Kopfhaut auch normal sein muss. Z.B. ein verspannter Nacken kann schon zu Bluthochdruck führen.

Und die verengten Gefäße schütten dann Entzündungsmediatoren aus, die dann Verkalkung und Fibrose machen.

Das macht auch alles Sinn weshalb Botox, Kopfhautrelaxer, DHT-Hemmer, Minox etc. etc. wirken.

Es handelt sich hier eindeutig um eine Durchblutungsstörung. Und das ist ja auch wissenschaftlich alles nachgewiesen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Mar 2019 15:06:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Thor94 schrieb am Sun, 03 March 2019 10:23 Hallo Geheimratsopfer,

kannst du mir vielleicht noch kurz und präzise warum für dich die DHT Theorie für dich unwahrscheinlich ist?

Ich hab mal flott die bekanntesten Publikationen rausgesucht:

1) Androgenetic alopecia in men. In: Blume-Peytavi U, Tosti A, Whiting DA, Trüeb R: Hair growth and disorders. Berlin Heidelberg: Springer Verlag, 2008: 15970.

2) Susceptibility variants for male-pattern baldness on chromosome 20p11. Nat Genet 2008; 40(11): 127981.

3) Male-pattern baldness susceptibility locus at 20p11. Nat Genet 2008; 40(11): 12824.

Wenn das alles Mumpitz ist, warum hilft dann Finasterid? Ist Finasterid vielleicht gar kein 5-Alpha-Reduktase-Hemmer sondern ein Entzündungshemmer und die Pharmaindustrie führt uns wieder hinters Licht? 80

Wenn nach deiner Theorie das Gebiet entzündet ist, geht das doch durch die inflammatorischen Botenstoffe mit einer Rötung und Vasodilatation einher?

Selbst bei einer chronischen Entzündung ist das Gebiet zumindest geschwollen und ödematös.

Während bei einer chronischen Entzündung nicht auch Lymphozyten, Granulozyten und CRP erhöht im Blut erhöht? Warum sehen dann die Pathologen unter dem Mikroskop bei der Histologie von Haarausfall keine Entzündung...

emedicine.medscape.com/article/1070167-overview

Und Wenn es dann tatsächlich durch eine Unterversorgung und Vernarbung kommt... Dann ist es echt zu spät. Hab noch nie gehört, dass man durch Massage und viel trinken Kollagennarben reversibel machen kann. Das wäre ja auch die Lösung für alle Herzinfarkte :nod:

Zu Der Vernarbung, aus der aktuellen Leitlinie: "Charakteristisch für die androgenetische Alopezie ist eine nicht narbige progrediente Miniaturisierung der Haarfollikel bei entsprechend veranlagten Männern und Frauen, wobei gewöhnlich ein typisches Verteilungsmuster zu erkennen ist. Die Ätiologie ist multifaktoriell und polygenetisch [3]."

Quelle: S1 guideline for diagnostic evaluation in androgenetic alopecia in men, women and adolescents. Br J Dermatol 2011; 164(1): 515.

Ich will deinen Thread hier nicht runter machen, nur kritisch hinterfragen. Ich halte es für fraglich, dass Du die neue Ursache gefunden hast. Keine Frage sind eine gesunde Ernährung und ein allgemein gesunder Lebensstil präventiv und wichtig, und Sachen wie hoher Blutdruck, Diabetes etc. eher schädlich, aber das gilt für die 99% aller Erkrankungen.

Noch ein kleiner Tipp: Wissenschaftlich ist es immer höchst fraglich sich nur auf Einzelpersonen abzustützen: Rudolf Müller hat schon gesagt... Rudolf Müller von rudolfmüllerforpresident.de ist der Überzeugung... Solange Rudolf Müller kein anerkannter Wissenschaftler ist oder gerade hochrangig publiziert hat (siehe Quellen oben)... Ist das Evidenzlevel ganz ganz mager. Und das Evidenzlevel der Goldstandard in der man sich in der Medizin zu richten hat.

wikipedia.org/wiki/Evidenzgrad

Nach deinem *einzigen Fall* und da du kein renommierter Experte bist, kann man das ganze nicht mal in Stufe 5 einstufen...

Nochmal zusammenfassend: Ich würde mir wünschen, dass die Lösung so einfach wäre, und ich finde es immer toll, wenn jemand den wissenschaftlichen Stand kritisch hinterfragt, aber wenn schon, dann richtig!

Hoffen wir, dass ich mich irre und wir dich in ein paar Jahren in Stockholm sehen :applaus:

Alles Gute und liebe Grüße

Thor

Da bist du sehr schlecht informiert.

AGA ist eine Entzündung:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22134564>

AGA ist eine Vernarbung (Fibrose):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16755026>

AGA ist eine Durchblutungsstörung:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8628793>

AGA ist mit Arteriosklerose assoziiert:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19250324>

Deswegen vermutlich auch der Zusammenhang zwischen AGA und Herzerkrankungen:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3641488/>

Warum DHT-Hemmer wirken? Weil DHT sowohl Kalk, als auch Fibrose fördert. Das ist das ganze Geheimnis (steht auch in der Fibrose-Studie).

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [LabraThor](#) on Sun, 03 Mar 2019 15:15:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sun, 03 March 2019 15:43Geheimratsopfer schrieb am Sun, 03 March 2019 05:52Norwood auch wenn ich das vielleicht geschrieben habe, will ich eines klarstellen.
Du hast dir jetzt irgendeinen Satz aus vielen hunderten herausgesucht. Mir ist es aber wichtig dass man das Gesamte Bild hinter der Arbeit von Rob (perfecthairhealth.com & sciencedirect.com) betrachtet.

Ich habe wesentlich mehr als nur diesen einen Satz gepostet. Entzündetes Gewebe durch zu enge Blutgefäße erklärt bei weitem nicht alles und ist auch nur eher eine Theorie meinerseits. Ich habe mich dabei nur auf eine MÖGLICHE Ursache für CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN und nicht auf AGA direkt bezogen.

Also ich sehe das anders.

Meiner Meinung nach ist die Ursache tatsächlich eine chronische Vasokonstriktion. Warum sollten sonst die Haare in den GHE und Tonsur ausgehen? Also genau in den Bereichen wo die Spannung am höchsten ist? Auch ist mir aufgefallen, dass Menschen mit zu niedrigem Blutdruck entweder gar keine AGA haben oder wenn, dann nur ganz leichte GHE.

Auch denke ich, dass der Blutdruck regional sehr unterschiedlich sein kann. Nur weil der Blutdruck am Oberarm normal ist, heißt das nicht, dass er in der Kopfhaut auch normal sein muss. Z.B. ein verspannter Nacken kann schon zu Bluthochdruck führen.

Und die verengten Gefäße schütten dann Entzündungsmediatoren aus, die dann Verkalkung und Fibrose machen.

Das macht auch alles Sinn weshalb Botox, Kopfhautrelaxer, DHT-Hemmer, Minox etc. etc. wirken.

Es handelt sich hier eindeutig um eine Durchblutungsstörung. Und das ist ja auch wissenschaftlich alles nachgewiesen.

Und ich finde es langsam gruselig wie viel hier ohne wissenschaftliches Fundament gepostet wird...

Also Menschen mit niedrigem Blutdruck haben keinen AGA. Der Druck kann aber am Oberarm unterschiedlich sein, im Gegensatz zu deinem Kopf. Woher weißt du dann, dass der Blutdruck bei den Leuten mit dem zu geringen Blutdruck nicht vielleicht auch zu hoch ist am Kopf.

Weiterhin ist es wissenschaftlich erwiesen, dass der Blutdruck z.B am Fuß ganz anders ist, als am Kopf, dafür muss man weder Medizin noch Physik studiert haben, das hat einfach mit dem hydrostatischen Druck zu tun:

Verengte Gefäße können keine Entzündungsmediatoren ausschütten, warum sollten sie... Das ist alles totales Humbug...

Und wie zum Teufel sollen DHT Hemmer den Blutdruck senken. DHT Hemmer steigern eher um 10% das Testo Lvl und würden damit eher über eine Aktivierung der Noradrenalin Achse den Blutdruck erhöhen...

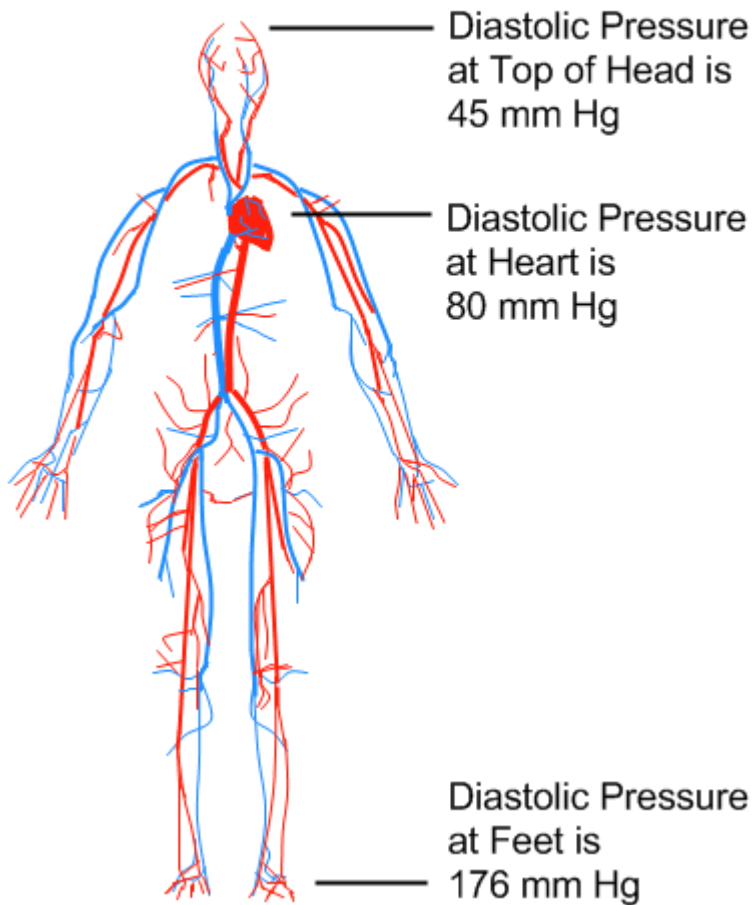
Also handelt es sich eindeutig nicht um eine Durchblutungsstörung. Und es ist auch nicht wissenschaftlich erwiesen, nur weil es für dich Sinn macht weil du dir mit ein paar Theorien die Medizin und 50 Jahre Forschung vereinfachst...

Oh weh oh weh, ich ziehe mich wieder ins HT Forum zurück, da ist es irgendwie nicht so anstrengend zu diskutieren

File Attachments

1) [blood1.gif](#), downloaded 427 times

170 cm Tall Man with a Normal
Blood Pressure of 120 / 80



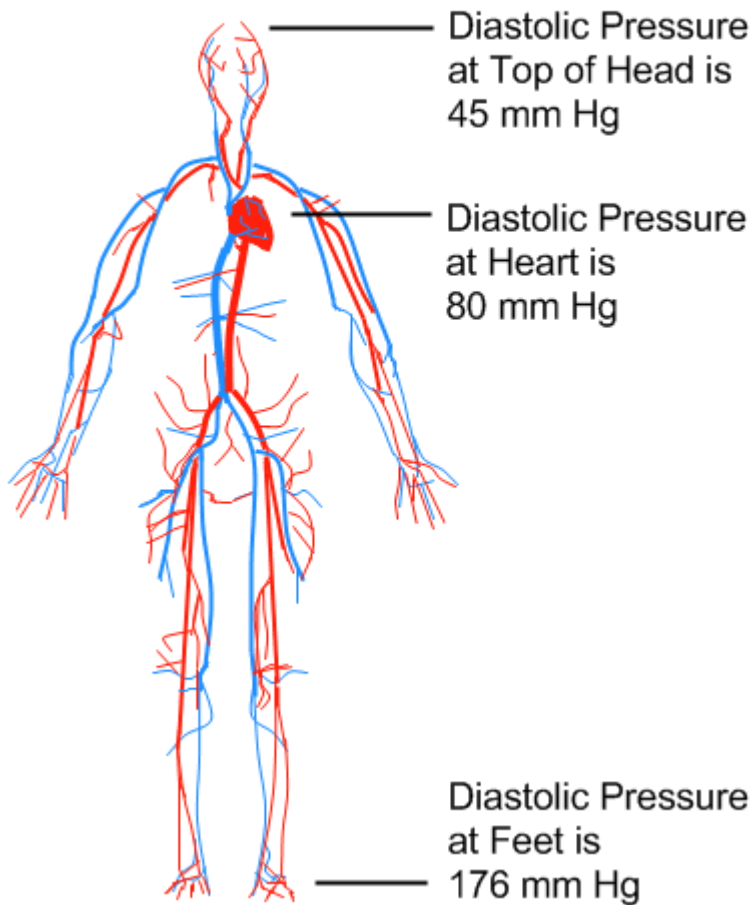
Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [LabraThor](#) on Sun, 03 Mar 2019 15:24:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry, Doppelpost.

File Attachments

1) [blood1.gif](#), downloaded 291 times

170 cm Tall Man with a Normal Blood Pressure of 120 / 80



Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [LabraThor](#) on Sun, 03 Mar 2019 15:38:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Da bist du sehr schlecht informiert.

AGA ist eine Entzündung:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22134564>

AGA ist eine Vernarbung (Fibrose):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16755026>

AGA ist eine Durchblutungsstörung:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8628793>

AGA ist mit Arteriosklerose assoziiert:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19250324>

Deswegen vermutlich auch der Zusammenhang zwischen AGA und Herzerkrankungen:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3641488/>

Warum DHT-Hemmer wirken? Weil DHT sowohl Kalk, als auch Fibrose fördert. Das ist das ganze Geheimnis (steht auch in der Fibrose-Studie).

Zu deiner ersten Studie: Falsches Studienkollektiv, bei dieser Studie wurden Frauen untersucht, Ganz andere Sache als beim Mann.

Zu deiner zweiten Studie: "Androgenetic alopecia (AGA) is a dihydrotestosterone (DHT)-mediated process, characterized by continuous miniaturization of androgen reactive hair follicles and accompanied by perifollicular fibrosis of follicular units in histological examination".

--> Die Studie die du zitierst widerlegt deine Theorie zwei mal: 1. sagt sie, dass es DHT bedingt ist. Und wenn du jetzt sagst dass du mit DHT die Sklerose der Gefäße meinst, steht im Titel und im ersten Satz: dass es um eine perIFOLLIKULÄRE Fibrose heißt. Natürlich stirbt der Follikel am Ende ab.

Dritte Studie: Tatsächlich interessant, aber eine nicht verblindete Studie von vor 23 Jahren mit 18 Patienten... komm schon. Wer lang genug sucht, der findet.

Vierte Studie: Auch interessant. Aber genau so könnte man den Raum werfen: Menschen mit hohem DHT Level und höherem AGA haben mehr Testosteron und damit auch anfälliger für chron. HI.

Und zum Schluss steht doch auch: However, frontal baldness was not associated with CHD (RR 1.11 (0.92 to 1.32, p=0.28)). Aber dafür gibts dann bestimmt auch eine super Erklärung.

Ganz ehrlich, mir kommt es so vor als hättest du einfach die Titel geogogelt und nicht mal die Abstracts gelesen.

Zusammenfassend glaube ich nicht mehr, dass wir auf einen gemeinsamen Nenner kommen, und das ist auch vollkommen ok. Ich ziehe mich hiermit zurück und hoffe einfach dass sich andere ein objektives Bild machen können, was Sie glauben wollen, und was nicht...

Euch allen ein schönes Wochenende und danke für die doch spannende Diskussion :)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Mar 2019 15:48:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Zu deiner ersten Studie: Falsches Studienkollektiv, bei dieser Studie wurden Frauen untersucht, Ganz andere Sache als beim Mann.

Ganz ehrlich, mir kommt es so vor als hättest du einfach die Titel geogelt und nicht mal die Abstracts gelesen.

LOL :lol:

Wenn hier jemand die Studien nicht gelesen hat, dann jawohl DU. Sonst wüsstest du, dass in der ersten Studie sehr wohl auch Männer erwähnt wurden:

Biopsien von Männern mit androgenetischer Alopezie zeigten ein ähnliches Muster der Entzündung und der Ablagerung von Immunreaktanten.

Diese neuen Erkenntnisse passen halt nicht in dein Weltbild und so versuchst du es so hin zu drehen wie es dir halt gerade ins Weltbild passt. Aber warum dann Massagen funktionieren, kannst du dir nicht erklären.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Sun, 03 Mar 2019 23:03:32 GMT

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

Ein klassischer Norwood ist es trotzdem, Studien so ranzuziehen wie man sie gerade selbst für richtig hält :p

In dem Thread gehts mal wieder drunter und drüber, was ich eigentlich schade finde für den Threadersteller. Auch wenn ich selbst mit meinen Beiträgen den Thread nicht aufwerten kann, möchte ich mich trotzdem doch noch mal beim User Geheimratsopfer bedanken und hoffe das er auch weiterhin Updates postet. Das was er bei sich selbst erreicht hat, ohne den Einsatz von Substanzen, ist schon echt super. Jetzt müsste das Ergebnis nur noch reproduzierbar sein und halten.

@Glaubst du, der gelegentliche Einsatz von 1,5mm Microneedling könnte dieser Art der Behandlung zusätzlich zugute kommen? Im Sammelbeitrag von Schnuggi wurden das Needling und die Massagen als effektive Verfahren genannt.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Mon, 04 Mar 2019 16:27:41 GMT

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

Hey Thor,

Leider finde ich unter der Woche kaum Zeit um mich hier aufzuhalten, geschweige denn was zu posten.

Ich versuche trotzdem mal deine fragen möglichst zu beantworten.

Ich bestreite nicht, dass DHT bei der androgenetischen Alopezie eine gewisse Rolle spielt. Genauso würde ich auch nicht die Komponente der erblichen Veranlagung ausschließen. Was wir aber seit Jahrzehnten unternehmen um den Haarausfall zu bekämpfen, gepaart mit den spärlichen Erfolgsergebnissen, zeigt doch, dass wir bei weitem noch nicht alles rund ums

Thema Haarausfall verstanden haben. Das Problem bei Studien allgemein, sind nicht die gewonnenen Daten an sich, sondern wie diese Ergebnisse interpretiert werden und ob möglichst alle Störfaktoren innerhalb der Studie beseitigt wurden. Damit will ich sagen, dass ich nicht die Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte anzweifle, aber dass es Zeit wird, diese von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten.

Sicherlich hast du schon einmal vom DHT Paradox gehört. Leider gibt es auch in der allgemein geläufigen AGA-Theorie gewisse uneinstimmigkeiten, welche gewisse Zweifel aufkommen lassen.

Soviel mal dazu:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411#b0330>

Zitat: One study demonstrated that the pro-inflammatory cytokine interleukin 1 (IL-1) increases androgen metabolism in chronically inflamed gingivitis tissues and the periodontal ligament [66]. This verifies that androgen activity can be a response to inflammation, and that tension-mediated inflammation may increase DHT, AR, and TGF- β 1 in AGA by inducing ROS and other pro-inflammatory

biomarkers. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1600-051X.1996.tb00568.x>

<http://jcs.biologists.org/content/119/4/722.full>

Zitat: ...In summary, the data presented provide further evidence in support of the classification of androgens, in particular DHT, as inhibitors of wound repair (Fig. 6). Castrated rats heal wounds more rapidly and with reduced inflammation compared with controls.

Bei dem Thema weiß ich leider nicht wo ich am besten einsteige, da es so umfassend beschrieben wird, aber mit diesen zwei Zitaten will ich nur mal demonstrieren, welche weiteren Ursachen bzw. Auswirkungen eine erhöhte DHT aktivität bzw. Sensitivität haben kann. Rob von Perfecthairhealth, deutet den Ursprung der vorherrschenden chronischen Entzündungen auf dauerhafte mechanische Spannungen des Gewebes bezogen auf die Galea (und nicht auf die später folgende Unterversorgung wie ich anfangs dachte) und beschreibt die Vorgänge ziemlich genau.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411#b0320>

Zitat: ...Collectively, these findings highlight the presence of GA-transmitted mechanical tension in AGA onset alongside the induction of ROS, PGD₂, and TGF- β 1 all of which are pro-inflammatory substances and overexpressed in balding scalps. This implies that the inflammation observed in AGA is likely tension-mediated, and that GA-transmitted tension may be the starting point of a chronic inflammatory cascade that results in baldness.

Daraus kann man schließen, dass Finasterid durch die DHT (5AR) Hemmung indirekt in die Entzündungsreaktion eingreift (siehe castrated rats zwei Zitate weiter oben) und somit den Haarausfall stilllegt, aber je nach Grad der bereits entstandenen Fibrose, ein Neuwuchs nur schwer zu erzielen ist. (Frei nach dem Motto: Je früher man damit anfängt, desto größer die Chancen auf Neuwuchs.)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411#b0320>

Zitat: ...Finasteride reduces DHT to castrate levels, but its efficacy is typically limited to stopping AGA progression. Our model suggests that DHT attenuation may help prevent fibrosis progression [54], but likely will not reverse fibrosis already present in AGA-affected tissues. (Die Visualisierung dazu sollte sich jeder mal anschauen.)

Nur mal am Rande .Warum kann man diese Entzündungen mit bloßem Auge nicht sehen? Weil sich das Ganze auf einem ganz anderem Level abspielt. Chronische Entzündungen sind meistens schleichend und bei weitem nicht so aggressiv wie zum Beispiel eine allergische Reaktion. Nur weil jemand erhöhte Entzündungswerte im Blut hat, ist auch nicht gleich die ganze Haut angeschwollen und rot.

Noch kurz zur Fibrose und deiner Aussage, dass es bei einer Vernarbung sowieso zu spät ist:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411#b0335>

Zitat:TGF- β mediates calcification and fibrosis in non-AGA tissues, (3) androgen-induced TGF- β 1 may induce perifollicular fibrosis, and (4) differences in TGF- β expression might explain why AGA-affected hair follicles miniaturize while secondary body and facial hair follicles sustain growth throughout adulthood. This implies that AR, DHT, and TGF- β 1 expression are all required for AGA-related tissue remodeling.

Zitat:Fibrosis and calcification might be two of the hardest-to-reverse conditions, but recent mechanotransduction studies demonstrate that mechanical offloading may prevent or even partially reverse fibrosis in cutaneous wounds [95], [96].

Die Detumescence Therapie aka. Massage (obwohl nicht eine einfache Massage), ist meiner Meinung nach eine der besten Methoden um die mechanische Anspannung zu lösen und die Fibrose umzukehren. Microneedling bzw. Dermarollen ist bestimmt eine gute Möglichkeit um der exzessiven Kollagenüberproduktion entgegen zu wirken, ich bezweifle aber dass diese alleine die mechanische Spannung der Kopfhaut lösen kann. Von daher würde ich dieses Verfahren höchstens einmal wöchentlich anwenden und eher nur als Zusatz zur Massage. Gerade bei Leuten mit NW5 bis NW7 kann ich mir aber gut vorstellen, dass Dermarollen das ganze beschleunigt, da bei denen die exzessive Kollagenüberwucherung so stark ist, dass man sie teilweise mit bloßem Auge erkennen kann.

Ich würde so gerne noch genauer auf das Thema eingehen, gerade weil es mich auch sehr interessiert und weil es darüber einfach noch so vieles zu schreiben gibt. Aber wie schon gesagt fehlt mir einfach die Zeit dazu. Das soll jetzt einfach einmal eine grobe Antwort zu deinem Post und zu deinen fragen sein.

Natürlich wäre es toll wenn jemand von euch denselben Weg wie ich gehen würde, nur um hier im Forum einen Vergleich zu haben.

LG

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Mon, 04 Mar 2019 18:41:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

folgende Überlegung meinerseits

Eine gewisse vererbte Prädisposition, sowie der Einfluss der männlichen Hormone muss zwangsläufig bei der androgenetischen Alopezie eine Rolle spielen, sonst wäre der Unterschied in der Häufigkeit der Betroffenen gegenüber Frauen nicht so groß und natürlich der Vielzahl an Männern die bis ins Hohe Alter verschont bleiben.

Es deutet immer mehr darauf hin, dass das Dht nicht an sich das Problem ist. Die Haut bei Männern ist in der Regel straffer, fester und dicker, bei Frauen eher weich und neigt zu Bindegewebsschwäche. Dieser Faktor kann bei der hochsensiblen Kopfhaut mit hoher Haarfollikeldichte durchaus ein potenzielles Risiko darstellen, besonders bei dem der Schwerkraft ausgesetzten Stellen. Das nicht anabol wirkende Dht hat in den Zielzellen nun mal den stärksten androgenen Effekt, den 4-5 fachen des Testosterons an sich.

Daher könnte man spekulieren, dass der Haarausfall nicht direkt die Folge einer genetischen oder durch Hormone bewirkten Erschöpfung ist. Es scheint vielmehr, als würde die Bildung der Haare aktiv unterdrückt werden.

Die Haut sitzt straff, die Gefäße, die den Haarfollikel versorgen werden eingeengt, die androgene Konzentration steigt, inflammatorische Reaktionen beginnen, Pge2 wird vermehrt gebildet (diese Signalsubstanz wird bei allergischen Reaktionen von Mastzellen ebenfalls freigesetzt)

Es soll ein Nachweis gefunden worden sein, dass sich in den Haarfollikeln Stammzellen befinden und diese durch die vermehrte Produktion eines Prostaglandins (D2) Enzyms bei fortschreitender Alopezie blockiert werden, ausgehend aus dieser Erkenntnis würde das bedeuten, eine Glatzenbildung ist theoretisch umkehrbar.

Die Konzentration von Prostaglandin D2 soll bei Männern mit AGA an den kahlen Stellen dreimal höher sein, als bei (noch) behaarten Regionen und dies führe zur Verkleinerung der Haarfollikel und zu einer Vergrößerung der Talgdrüsen.

Durch die chronischen Entzündungsprozesse und dem körpereigenen Versuch diesen entgegenzuwirken, entstehen über einen längeren Zeitraum mikroskopisch kleine Vernarbungsprozesse und eine gesteigerte Kollagenbildung bis zur Fibrose.

Fraglich ist Punkt 1 der Kette, bildet der Anfang erst die Verspannung und die Gefäßverengung oder eben doch das Dht. Also
Verengung/Spannung ->Dht ->Unterversorgung->Entzündung->Vernarbung oder
Dht -> Verengung/Spannung ->Unterversorgung-> Entzündung->Vernarbung

Man bedenke, Erfolge gab es schon, bei Eingriffen in jedem Teil der Kette. Also
Massagen -> Dht Hemmung ->Gefäßerweiterung -> Entzündungshemmer -> Kollagenfasern aufbrechen.

Die Psyche und die Ernährung haben auch Einfluss auf die Spannung und auf Entzündungsbotenstoffe/Hormone. Somit sind eigentlich die meisten Ansätze die es so gibt abgedeckt, sie alle befassen sich oft mit einem Teil der Kette, was wenn man nun in allen Punkten eingreifen könnte/würde, je nach Ausgangslage.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Mon, 04 Mar 2019 18:50:07 GMT

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

Piwie schrieb am Mon, 04 March 2019 19:41

Fraglich ist Punkt 1 der Kette, bildet der Anfang erst die Verspannung und die Gefäßverengung oder eben doch das Dht. Also

Verengung/Spannung ->Dht ->Unterversorgung->Entzündung->Vernarbung oder
Dht -> Verengung/Spannung ->Unterversorgung-> Entzündung->Vernarbung

Laut den Informationen nach denen ich mich richte, verläuft es eher nach dieser Kette:

Verengung/Spannung ->Dht (und diverse Mediatoren)
->Unterversorgung->Entzündung->Vernarbung

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Mon, 04 Mar 2019 19:34:29 GMT

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

Geheimratsopfer schrieb am Mon, 04 March 2019 19:50Piwie schrieb am Mon, 04 March 2019 19:41

Fraglich ist Punkt 1 der Kette, bildet der Anfang erst die Verspannung und die Gefäßverengung oder eben doch das Dht. Also

Verengung/Spannung ->Dht ->Unterversorgung->Entzündung->Vernarbung oder
Dht -> Verengung/Spannung ->Unterversorgung-> Entzündung->Vernarbung

Laut den Informationen nach denen ich mich richte, verläuft es eher nach dieser Kette:

Verengung/Spannung ->Dht (und diverse Mediatoren)
->Unterversorgung->Entzündung->Vernarbung

Die Erkenntnis, welcher Punkt den Ausgangswert der Kausalkette darstellt, wäre sehr entscheidend. Würde es doch in dem Fall die Dht Hemmung ganzheitlich gesehen komplett obsolet machen, bei fortwährender Remission durch die Verspannungsprävention.

Was dafür spricht, ist, dass es ja trotz der Androgenen Hemmung nicht zu wirklichen Neuwuchs kommt und die Aga nicht selten weiter voranschreitet.

Was ein bisschen dagegenspricht, ist, dass die Dht Hemmung immernoch die (bisher!) besten Resultate hervorbrachte. Zielt man auf einen vorhergehenden Punkt der Kette, müsste eine Behandlung theoretisch noch bessere Resultate hervorbringen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Mon, 04 Mar 2019 19:41:44 GMT

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

Das glaube ich auch. Zusätzlich ,den in diesem Fall vorhergehenden Punkt zu behandeln, sollte den Effekt von Dht-Hemmern demnach verstärken.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Mar 2019 20:10:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:die exzessive Kollagenüberwucherung so stark ist, dass man sie teilweise mit bloßem Auge erkennen kann
Woran siehst du das, Geheimratsopfer?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Mon, 04 Mar 2019 20:37:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 04 March 2019 21:10Zitat:die exzessive Kollagenüberwucherung so stark ist, dass man sie teilweise mit bloßem Auge erkennen kann
Woran siehst du das, Geheimratsopfer?
Am Glanzeffekt und der überstrafften Haut im Vergleich zum restlichen Körper/Gesicht

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Mar 2019 21:06:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geheimratsopfer schrieb am Mon, 04 March 2019 21:37Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 04 March 2019 21:10Zitat:die exzessive Kollagenüberwucherung so stark ist, dass man sie teilweise mit bloßem Auge erkennen kann
Woran siehst du das, Geheimratsopfer?
Am Glanzeffekt und der überstrafften Haut im Vergleich zum restlichen Körper/Gesicht

Nur weil es glänzt, muss es Bindegewebe sein? Naja..

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Mon, 04 Mar 2019 21:31:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 04 March 2019 22:06Geheimratsopfer schrieb am Mon, 04 March 2019 21:37Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 04 March 2019 21:10Zitat:die exzessive Kollagenüberwucherung so stark ist, dass man sie teilweise mit bloßem Auge erkennen kann
Woran siehst du das, Geheimratsopfer?
Am Glanzeffekt und der überstrafften Haut im Vergleich zum restlichen Körper/Gesicht

Nur weil es glänzt, muss es Bindegewebe sein? Naja..
Habe ich so nicht gesagt.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [solinco](#) on Mon, 11 Mar 2019 20:11:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Geheimratsopfer

Du hast gesagt, bei dir hat es anfangs ziemlich geschuppt? Waren dies lediglich kleine Schuppen oder auch größere Flocken?
Ist das immer noch der Fall? Und wann hast du eibe Besserung verspürt?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Tue, 12 Mar 2019 09:20:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja es hat wirklich viel geschuppt. Da war alles dabei von kleinen Schuppen bis hin zu größeren Plättchen die sich lösten. Und auch die Haare waren nach dem Massieren immer extrem fettig. Das alles legt sich aber schlagartig in 2 bis 3 Wochen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [solinco](#) on Tue, 12 Mar 2019 10:49:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du dann die wunde Haut weiterbearbeitet oder erst gewartet bis diese sich wieder erholt hat?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Tue, 12 Mar 2019 12:13:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kommt darauf an. Normalerweise hat man zwischen den Massagen der einzelnen Bereiche eine Erholungszeit von 36 Stunden.

Vormittag: Front
Abend: Oben
Vormittag:Seiten&Hinten
Abend:Front
Vormittag:Oben
Usw...

Wenn man aber nach 36 Stunden noch immer leicht wund ist, kann man bedenkenlos weitere 12

Stunden warten.

Zwischendurch kann man die Kopfhaut auch gerne mal zur Entspannung ganz normal massieren.
Sei es mit einer Bürste oder per Hand

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [solinco](#) on Tue, 02 Apr 2019 10:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt es hier ein Monatsupdate? ;)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [solinco](#) on Sun, 03 Nov 2019 16:18:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Any updates?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [DetConan](#) on Thu, 11 Jun 2020 10:23:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

:?:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 14 Dec 2021 02:36:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dieser Thread beinhaltet mit Abstand
den besten Erfolgsbericht, den ich in all den 17 Jahren
hier gesehen habe! 8o
Es scheint, als hättest du das Heilmittel
gegen AGA gefunden!

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Fri, 17 Dec 2021 19:27:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider meldet er sich nicht mehr zu Wort.
Bedeutsam wäre es zu wissen, ob er auch dauerhaft Erfolg damit hatte.
Einen kurzlebigen Umkehreffekt hatte doch fast jeder mal mit irgendeinem Mittel erlebt.

Als Heilmittel könnte es als solches erst dann gelten, wenn es auch reproduzierbar wäre.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 17 Dec 2021 23:03:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Piwie schrieb am Fri, 17 December 2021 20:27: Leider meldet er sich nicht mehr zu Wort. Bedeutsam wäre es zu wissen, ob er auch dauerhaft Erfolg damit hatte. Einen kurzlebigen Umkehreffekt hatte doch fast jeder mal mit irgendeinem Mittel erlebt. Als Heilmittel könnte es als solches erst dann gelten, wenn es auch reproduzierbar wäre. Jeder? Ich noch nie! Nicht mal Flaum. Nicht mal ansatzweise.

Trotz zahlreicher Versuche, u.a.:
- 3 Jahre Fin+ Minox
- 6 Monate Dut
- zahlreiche Dermaroller-Sitzungen

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Piwie](#) on Sat, 18 Dec 2021 05:52:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da steht fast jeder. Oder sollte ich eher sagen, fast jeder, der in einem Stadium des Haarausfalls eingriff, wo noch nicht alles weg war. Bestes Beispiel hierfür wäre natürlich Minox, bei topischen Mitteln gibts generell häufig ein auf und ab. Den Status dauerhaft aufrecht zu erhalten ist wesentlich schwerer als einen anfänglichen Effekt zu erzielen, an ersteren sind schon viele Ansätze und Regimen gescheitert.

edit: ein gesundheitlich unbedenklicher und kostenloser Ansatz wie hier wäre klar auch mein Favorit, leider werden sich nicht viele intensiv damit beschäftigt haben und noch weniger werden es längere Zeit versucht haben. Umso bedauerlicher wäre es, sollte er tatsächlich langfristig Erfolg damit gehabt haben und trotzdem nichts mehr dazu postet. Ich habe es selbst 2 Monate probiert, aber dann leider aufgegeben, weil keinerlei Effekt wahrnehmbar und Motivation danach fehlte.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 18 Dec 2021 07:47:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Trotz zahlreicher Versuche, u.a.:
- 3 Jahre Fin+ Minox
- 6 Monate Dut

- zahlreiche Dermaroller-Sitzungen
Auch keinen „HALTE-ZUSTAND“, Norwood???

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [daniel91](#) on Sat, 18 Dec 2021 10:33:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 18 December 2021 00:03Piwie schrieb am Fri, 17 December 2021 20:27Leider meldet er sich nicht mehr zu Wort.
Bedeutsam wäre es zu wissen, ob er auch dauerhaft Erfolg damit hatte.
Einen kurzlebigen Umkehreffekt hatte doch fast jeder mal mit irgendeinem Mittel erlebt.
Als Heilmittel könnte es als solches erst dann gelten, wenn es auch reproduzierbar wäre.
Jeder? Ich noch nie! Nicht mal Flaum.
Nicht mal ansatzweise.

Trotz zahlreicher Versuche, u.a.:

- 3 Jahre Fin+ Minox
 - 6 Monate Dut
 - zahlreiche Dermaroller-Sitzungen
- Entweder zu lange gewartet oder dht backdoor pathway, gibt es leider auch.
-

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 18 Dec 2021 11:27:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Piwie schrieb am Sat, 18 December 2021 06:52da steht fast jeder. Oder sollte ich eher sagen, fast jeder, der in einem Stadium des Haarausfalls eingriff, wo noch nicht alles weg war. Bestes Beispiel hierfür wäre natürlich Minox, bei topischen Mitteln gibts generell häufig ein auf und ab.

Den Status dauerhaft aufrecht zu erhalten ist wesentlich schwerer als einen anfänglichen Effekt zu erzielen, an ersteren sind schon viele Ansätze und Regimen gescheitert.

edit: ein gesundheitlich unbedenklicher und kostenloser Ansatz wie hier wäre klar auch mein Favorit, leider werden sich nicht viele intensiv damit beschäftigt haben und noch weniger werden es längere Zeit versucht haben. Umso bedauerlicher wäre es, sollte er tatsächlich langfristig Erfolg damit gehabt haben und trotzdem nichts mehr dazu postet.

Ich habe es selbst 2 Monate probiert, aber dann leider aufgegeben, weil keinerlei Effekt wahrnehmbar und Motivation danach fehlte.

Bei ihm war aber alles weg!
Schau doch nur seine Bilder an!
Die GHE waren komplett blank.
Und nach nur 2 Monaten hat er ein Ergebnis erzielt, was andere nicht mal nach 5 Jahren

Minox geschafft haben.

Er muss also irgendwas richtig gemacht haben,
was alle anderen Massierer falsch gemacht haben.

Er gibt z.B. an, nicht nur die kahlen Stellen
massiert zu haben, sondern auch den Haarkranz
und die Stirn!

Das könnte den Erfolg erklären.

Gerade die Muskeln über den Ohren sowie
in der Stirn sollen für die AGA
verantwortlich sein.

Wahrscheinlich ist dieser Bereich sogar
viel wichtiger zu massieren als die
kahlen Stellen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Sat, 18 Dec 2021 17:51:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Sat, 18 December 2021 12:33Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 18
December 2021 00:03Piwie schrieb am Fri, 17 December 2021 20:27Leider meldet er sich nicht
mehr zu Wort.

Bedeutsam wäre es zu wissen, ob er auch dauerhaft Erfolg damit hatte.

Einen kurzlebigen Umkehreffekt hatte doch fast jeder mal mit irgendeinem Mittel erlebt.

Als Heilmittel könnte es als solches erst dann gelten, wenn es auch reproduzierbar wäre.

Jeder? Ich noch nie! Nicht mal Flaum.

Nicht mal ansatzweise.

Trotz zahlreicher Versuche, u.a.:

- 3 Jahre Fin+ Minox

- 6 Monate Dut

- zahlreiche Dermaroller-Sitzungen

Entweder zu lange gewartet oder dht backdoor pathway, gibt es leider auch.

und zu viel zeit/geld mit zweifehalfte experimente vertrödelt..

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Dec 2021 00:25:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 18 December 2021 18:51daniel91 schrieb am Sat, 18 December 2021

12:33Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 18 December 2021 00:03Piwie schrieb am Fri, 17 December 2021 20:27Leider meldet er sich nicht mehr zu Wort.
Bedeutsam wäre es zu wissen, ob er auch dauerhaft Erfolg damit hatte.
Einen kurzlebigen Umkehreffekt hatte doch fast jeder mal mit irgendeinem Mittel erlebt.
Als Heilmittel könnte es als solches erst dann gelten, wenn es auch reproduzierbar wäre.
Jeder? Ich noch nie! Nicht mal Flaum.
Nicht mal ansatzweise.

Trotz zahlreicher Versuche, u.a.:

- 3 Jahre Fin+ Minox
- 6 Monate Dut
- zahlreiche Dermaroller-Sitzungen

Entweder zu lange gewartet oder dht backdoor pathway, gibt es leider auch.
und zu viel zeit/geld mit zweifelhafte experimente vertrödelt..

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen
Punkt irreversibel ist? 8o

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [daniel91](#) on Fri, 14 Jan 2022 12:25:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 01:25pilos schrieb am Sat, 18 December 2021 18:51daniel91 schrieb am Sat, 18 December 2021 12:33Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 18 December 2021 00:03Piwie schrieb am Fri, 17 December 2021 20:27Leider meldet er sich nicht mehr zu Wort.
Bedeutsam wäre es zu wissen, ob er auch dauerhaft Erfolg damit hatte.
Einen kurzlebigen Umkehreffekt hatte doch fast jeder mal mit irgendeinem Mittel erlebt.
Als Heilmittel könnte es als solches erst dann gelten, wenn es auch reproduzierbar wäre.
Jeder? Ich noch nie! Nicht mal Flaum.
Nicht mal ansatzweise.

Trotz zahlreicher Versuche, u.a.:

- 3 Jahre Fin+ Minox
- 6 Monate Dut
- zahlreiche Dermaroller-Sitzungen

Entweder zu lange gewartet oder dht backdoor pathway, gibt es leider auch.
und zu viel zeit/geld mit zweifelhafte experimente vertrödelt..

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen

Punkt irreversibel ist? 8o

Ja, und das ist weitestgehends bekannt, irgendwann verkümmern die Haarwurzeln.
Deswegen ist auch jeden Quatsch den du versuchst, nutzlos.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Jan 2022 12:46:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25
Heißt das, dass AGA ab einem gewissen
Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 14 Jan 2022 13:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 13:46
Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25
Heißt das, dass AGA ab einem gewissen
Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Ich hatte mit 16 weniger Haare als ein 46-jähriger
ohne AGA :!:

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [daniel91](#) on Fri, 14 Jan 2022 13:26:50 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 13:46Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Vollkommen irreversibel

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Jan 2022 13:45:43 GMT

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

daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 15:26pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 13:46Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Vollkommen irreversibel

nö ;)

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [daniel91](#) on Fri, 14 Jan 2022 14:00:20 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 14:45daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 15:26pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 13:46Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Vollkommen irreversibel

nö ;)

Wenn jemand seit 30 jahren AGA hat und nichts unternimmt, sind die Kanäle geschlossen und die Wurzeln verkümmert, hast du da andere news?

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Jan 2022 14:15:11 GMT

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

daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 16:00pilos schrieb am Fri, 14 January 2022

14:45daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 15:26pilos schrieb am Fri, 14 January 2022

13:46Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen

Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Vollkommen irreversibel

nö ;)

Wenn jemand seit 30 jahren AGA hat und nichts unternimmt, sind die Kanäle geschlossen und die Wurzeln verkümmert, hast du da andere news?

es gibt da diese ominöse keratosis behandlung mit diclofenac

https://www.researchgate.net/publication/302483501_Topical_Diclofenac_3_Gel_for_Actinic_Keratosis_May_Induce_Terminal_Hair_in_Male_Androgenetic_Alopecia_A_Report_of_Three_Cases

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Martius](#) on Fri, 14 Jan 2022 14:16:10 GMT

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

Ich will keinen falschen Hoffnungen machen da ich auch schon einmal so gedacht habe (zu einen gewissen Teil immer noch) aber mittlerweile bin ich anderer Meinung. Natürlich baut der Körper im Alter ab und die Haardichte nimmt ebenfalls ab. Doch in meinem Fall gab es nicht nur regrowth am Anfang sondern auch zwischendurch nach Jahren auf einmal wo seit Jahren kein Flaum mehr gewachsen ist. Ist natürlich auch wieder verloren gegangen aber ich kann nur dazu ermutigen nicht so schnell die Flinte ins Korn zu werfen.

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung
Posted by [daniel91](#) on Fri, 14 Jan 2022 14:21:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 15:15daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 16:00pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 14:45daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 15:26pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 13:46Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Vollkommen irreversibel

nö ;)

Wenn jemand seit 30 jahren AGA hat und nichts unternimmt, sind die Kanäle geschlossen und die Wurzeln verkümmert, hast du da andere news?

es gibt da diese ominöse keratosis behandlung mit diclofenac

https://www.researchgate.net/publication/302483501_Topical_Diclofenac_3_Gel_for_Actinic_Keratosis_May_Induce_Terminal_Hair_in_Male_Androgenetic_Alopecia_A_Report_of_Three_Cases

Die Studie widerspricht ja auch nicht meiner These.

Die Studien gibt ja nicht an, seit wann die Haare, die nun wieder da sind ausgefallen sind, wenn das innerhalb von 5-10 Jahren passiert ist, bin ich auch der Meinung, dass es reversibel ist...

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 14 Jan 2022 19:22:25 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 15:15daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 16:00pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 14:45daniel91 schrieb am Fri, 14 January 2022 15:26pilos schrieb am Fri, 14 January 2022 13:46Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 19 December 2021 02:25

Heißt das, dass AGA ab einem gewissen Punkt irreversibel ist? 8o

teilweise irreversibel

auch eine non-aga birne, verliert irreversibel ein teil der haare.

99% der männer haben mit 46 nicht mehr die gleiche dichte wie mit 16

Vollkommen irreversibel

nö ;)

Wenn jemand seit 30 jahren AGA hat und nichts unternimmt, sind die Kanäle geschlossen und die Wurzeln verkümmert, hast du da andere news?

es gibt da diese ominöse keratosis behandlung mit diclofenac

https://www.researchgate.net/publication/302483501_Topical_Diclofenac_3_Gel_for_Actinic_Keratosis_May_Induce_Terminal_Hair_in_Male_Androgenetic_Alopecia_A_Report_of_Three_Cases

Der Erfolg ist aber sehr bescheiden!

Subject: Aw: Vorher/Nachher Bilder. Eure Meinung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 29 Aug 2024 17:58:58 GMT

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

Das Ergebnis ist eines der besten,
die ich je gesehen habe!
Und das nach nur 1 Monat!

Massagen funktionieren also.
Aber wie funktionieren sie?
Wenn man davon ausgeht, dass AGA durch einen
Subfett-Schwund verursacht wird,
dann muss es bedeuten, dass die Massagen
das Subfett aufgebaut haben.

Oder der Subfett-Schwund ist doch nicht die Ursache der AGA, sondern lediglich eine Begleiterscheinung.

Es ist ja bekannt, dass sich das Fettgewebe automatisch aufbaut, wenn das Haar in die Anagenphase eintritt. Genauso wie das Fett abnimmt, wenn es in die Telogenphase kommt.

Da die Haare bei AGA immer in der Ruhephase sich befinden, ist es logisch, dass auch das Fett weniger ist.
