Subject: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 05 Oct 2019 00:22:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30671883

Die Tatsache, dass es hauptsächlich bei AGA wirkt und kaum bei diffusem Haarausfall, zeigt schon, dass die Haare aufgrund einer zu hohen Spannung ausgehen, während der diffuse HA meist durch Ernährungsmängel entsteht.

Die besten Resultate wurden mit 60-minütigen Massage-Sitzungen täglich erzielt. Wer weniger massierte, hatte schlechtere Ergebnisse.

Diese Studie bestätigt das Ergebnis vorheriger Studien, die die AGA ebenso als "spannungsbedingt" entlarvten.
Das ist auch der einzige Grund, wie man dieses merkwürdige Muster mit den GHE und der Tonsur erklären kann.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Gerhard on Sat, 05 Oct 2019 04:39:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Eine weitere Studie aus diesem Jahr zum gleichen Themenkreis:

https://www.nature.com/articles/s41467-019-09402-8

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by xWannes on Sat, 05 Oct 2019 07:02:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und Frauen?

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 05 Oct 2019 09:53:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gerhard schrieb am Sat, 05 October 2019 06:39Eine weitere Studie aus diesem Jahr zum gleichen Themenkreis:

https://www.nature.com/articles/s41467-019-09402-8
Dehnung? Naja. Wenn das stimmen würde, bräuchte man sich ja nur Schröpfgläser auf die Kopfhaut zu setzen. Was ich bereits viele Monate getan habe. Ergebnis= NULL. x(

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by DetConan on Sat, 05 Oct 2019 11:13:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 05 October 2019 02:22https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30671883

Die Tatsache, dass es hauptsächlich bei AGA wirkt und kaum bei diffusem Haarausfall, zeigt schon, dass die Haare aufgrund einer zu hohen Spannung ausgehen, während der diffuse HA meist durch Ernährungsmängel entsteht.

Die besten Resultate wurden mit 60-minütigen Massage-Sitzungen täglich erzielt. Wer weniger massierte, hatte schlechtere Ergebnisse.

Diese Studie bestätigt das Ergebnis vorheriger Studien, die die AGA ebenso als "spannungsbedingt" entlarvten.
Das ist auch der einzige Grund, wie man dieses merkwürdige Muster mit den GHE und der Tonsur erklären kann.

Würd Sinn machen, aber gibts denn keine anderen Mittel als täglich eine Stunde seinen Kopf massieren zu müssen ? Außerdem muss man gucken ob dies den Status zum Halten bringt oder sogar Neuwuchs fördert ?

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Martius on Sat, 05 Oct 2019 13:18:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hatten wir doch schon hier:
https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=34372&goto=440788&#msg_440788

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 05 Oct 2019 16:47:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Martius schrieb am Sat, 05 October 2019 15:18Hatten wir doch schon hier:
https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=34372&goto=440788&#msg_440788
Nein, hatten wir nicht.
Die neue Studie bezieht sich auf Massagen. Der STR ist etwas völlig anderes.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 05 Oct 2019 16:47:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

DetConan schrieb am Sat, 05 October 2019 13:13Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 05 October 2019 02:22https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30671883

Die Tatsache, dass es hauptsächlich bei AGA wirkt und kaum bei diffusem Haarausfall, zeigt schon, dass die Haare aufgrund einer zu hohen Spannung ausgehen, während der diffuse HA meist durch Ernährungsmängel entsteht.

Die besten Resultate wurden mit 60-minütigen Massage-Sitzungen täglich erzielt. Wer weniger massierte, hatte schlechtere Ergebnisse.

Diese Studie bestätigt das Ergebnis vorheriger Studien, die die AGA ebenso als "spannungsbedingt" entlarvten.
Das ist auch der einzige Grund, wie man dieses merkwürdige Muster mit den GHE und der Tonsur erklären kann.

Würd Sinn machen, aber gibts denn keine anderen Mittel als täglich eine Stunde seinen Kopf massieren zu müssen ? Außerdem muss man gucken ob dies den Status zum Halten bringt oder sogar Neuwuchs fördert ?
Definitiv Neuwuchs :!:

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Martius on Sun, 06 Oct 2019 09:23:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sat, 05 October 2019 18:47Martius schrieb am Sat, 05 October 2019 15:18Hatten wir doch schon hier:
https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=34372&goto=440788&#msg_440788
Nein, hatten wir nicht. STR ist etwas völlig anderes.... Diese Studie bestätigt die vorheriger Studien, die die AGA ebenso als "spannungsbedingt" entlarvten

Aha und für was wäre ein Scalp Tension Relaxer wohl da? Steckt eigentlich im Namen schon drin. Und der aktuell neueste am Markt wird von denen vertrieben, die mit ihren topischen Lotionen, Anleitungen für Massagen seit Jahren mitsenden. Als weiterentwickeltes Produkt um die Massagen zu verbessern.
Btw: Der verlinkte Thread hat 11 Posts. Du solltest mal mehr als den ersten Post lesen. Dann würdest du auch finden, dass auf Kopfhautmassagen eingegangen wurde. Und es sogar Testprobanden dafür und für die neue Kombie mit STR gab.

"Hat wenig gebracht (minimal Flaumhaar) bzw. genauso viel wie Kopfmassagen. Andere Testkandiaten hatten damit auch keinen Erfolg. "

Oder das, das oder sowas. Aber was soll man sagen. Irgendwann endeckst du die Posts und dann kommt wieder so eine "Entdeckung" die ich oder andere schon vor Ewigkeiten gepostet haben. :d Aber viel Glück mit dem Schröpfen der Kopfhaut, Reishi Pilz und Zink oder was auch immer dein aktuelles Regimen ist. Vielleicht wirst du ja irgendwann wirklich fündig. Kopfhautmassagen sind leider nicht der heilige Gral. Darauf würde ich wetten. Die Verspannungen sind lediglich ein Teil der Folgen von AGA. Aber Rest siehe anderer Post. Selbst

wenn du deinen ganzen Körper täglich massieren lässt und Kopfhaut und Wirbelbereich dazu, wird dein Körper kontinuierlich wieder diesen Zustand einnehmen. Man kratzt nur an der Oberfläche. Aber das ist meine Meinung.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Blackster on Sun, 06 Oct 2019 13:47:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Norwood halt.
Der Kopfhautrelaxer ist seit 30 Jahren auf dem Markt und hat noch Niemandem auch nur ein neues Haar gebracht.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Piwie on Sun, 06 Oct 2019 15:05:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Irgendeine Theorie muss halt alle paar Wochen rausgekramt werden, damit das Forum nicht total im Herbstblues versinkt.

Kaum mehr als 10 Beiträge pro Tag zur Zeit, aber es gibt wohl auch nichts mehr groß zu sagen. Wir verlieren alle weiterhin unsere Haare, unsere Gesundheit oder im besten Fall nur Geld. Am wahrscheinlichsten ist, von allem ein bisschen.

Wäre zu schön um wahr zu sein mit den Massagen. Mache ich auch regelmäßig, aber sicherlich keine Stunde am Tag. Neuwuchs zu garantieren, hat was von falsche Versprechungen machen.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Martius on Sun, 06 Oct 2019 15:25:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe auch nichts dagegen, wenn auf Studien aufmerksam gemacht wird (ggf. in vorhandene threads mit dem Thema) und etwas nicht als neue glorreiche Entdeckung präsentiert wird, wenn es bereits bekannt ist. Aber ein Forum sollte sich meiner Meinung nach durch Qualität auszeichnen und nicht Quantität (Herbstblues loswerden) : ) Lieber passiert länger mal nichts und dann wieder was relevantes. Zum Thema: Komm, es wäre zu einfach, wenn alle Aga-Leute sich nur täglich eine Stunde den Kopf massieren müssten und dann wieder mit vollen Mähnen wie der Rest rumlaufen würden (bzw. siehe Post von blackster). Im Grunde genommen, ist dies (Durchblutung fördern à la Minoxidil) einer der ersten Vermutungen und Versuche bezüglich der Aga-Behandlung schlechthin.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Sun, 06 Oct 2019 18:09:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Martius schrieb am Sun, 06 October 2019 17:25Ich habe auch nichts dagegen, wenn auf Studien aufmerksam gemacht wird (ggf. in vorhandene threads mit dem Thema) und etwas nicht als neue glorreiche Entdeckung präsentiert wird, wenn es bereits bekannt ist. Aber ein Forum sollte sich meiner Meinung nach durch Qualität auszeichnen und nicht Quantität (Herbstblues loswerden) : ) Lieber passiert länger mal nichts und dann wieder was relevantes. Zum Thema: Komm, es wäre zu einfach, wenn alle Aga-Leute sich nur täglich eine Stunde den Kopf massieren müssten und dann wieder mit vollen Mähnen wie der Rest rumlaufen würden (bzw. siehe Post von blackster). Im Grunde genommen, ist dies (Durchblutung fördern à la Minoxidil) einer der ersten Vermutungen und Versuche bezüglich der Aga-Behandlung schlechthin.
Das stimmt nicht. Die Massagen brechen ja auch Fibrose und Verkalkung auf. Des Weiteren werden alle Gene korrigiert, die AGA auslösten. Hier wird ja so oft von "erblich" gesprochen. Mit diesen Massagen werden also tatsächlich die AGA-Gene verändert und korrigiert. Das könnt ihr in den Massage-Studien überall nachlesen!

Die einzige wirksame Therapie gegen Sklerodermie (harte Haut) soll laut einem Experten-Bericht Massagen sein.
Und AGA kann durchaus mit Sklerodermie verglichen werden. Bei der Sklerodermie wird die gesamte Haut hart, bei AGA ist es ebenso eine Verhärtung, die sich jedoch (Gott sei Dank) nur auf die Kopfhaut bezieht.

https://www.hairguard.com/scalp-massage/

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Larinol on Mon, 07 Oct 2019 06:02:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich denke den meisten Usern gehts darum, dass es absolut in Ordnung ist, auf eine "neue" Theorie hinzuweisen.
Nur jedes mal von jeder Theorie SO überzeugt zu sprechen, als wäre DAS der goldene Weg, ist einfach übertrieben

Wenns so einfach wäre hätte jede ne Mähne.. auch du

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 07 Oct 2019 11:00:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Larinol schrieb am Mon, 07 October 2019 08:02Ich denke den meisten Usern gehts darum, dass es absolut in Ordnung ist, auf eine "neue" Theorie hinzuweisen.
Nur jedes mal von jeder Theorie SO überzeugt zu sprechen, als wäre DAS der goldene Weg,

ist einfach übertrieben

Wenns so einfach wäre hätte jede ne Mähne.. auch du
Ich habe doch ganz neutral darüber berichtet.
Und das "Wenn es so einfach wäre, hätte jeder ne Mähne"
ist natürlich Unsinn. Denn ich kenne keinen, der sich jeden Tag 60 Min. massiert und das noch dazu über viele Monate hinweg.
Einfach ist es auch nicht. Was soll daran einfach sein, sich jeden Tag eine Stunde zu massieren? Das ist eine sehr aufwendige Methode, die sich kaum jemand antut.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Piwie on Mon, 07 Oct 2019 14:39:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn es wirklich funktionieren würde, wäre ich sogar bereit soviel Lebenszeit zu verschwenden, vorm Tv oder so. Aber mit so ungewissem Ausgang, schafft es doch niemand, das solange durchzuziehen.
Was bedeutet ne Stunde hier überhaupt, der selbe Bereich oder der gesamte Kopf, man kann ja immer nur ein bestimmtes Areal mit den Fingern einzeln massieren.

Meine sporadischen 10 Minuten am Tag, haben mir jedenfalls noch nichts merklich gebracht. Dss einzige was ich bestätigten könnte, es knirscht tatsächlich manchmal an den betroffenen Stellen beim kneten.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Martius on Mon, 07 Oct 2019 14:45:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Sun, 06 October 2019 20:09
Das stimmt nicht. Die Massagen brechen ja auch Fibrose und Verkalkung auf. Des Weiteren werden alle Gene korrigiert, die AGA auslösten. Hier wird ja so oft von "erblich" gesprochen. Mit diesen Massagen werden also tatsächlich die AGA-Gene verändert und korrigiert. Das könnt ihr in den Massage-Studien überall nachlesen!

Die einzige wirksame Therapie gegen Sklerodermie (harte Haut) soll laut einem Experten-Bericht Massagen sein.
Und AGA kann durchaus mit Sklerodermie verglichen werden. Bei der Sklerodermie wird die gesamte Haut hart, bei AGA ist es ebenso eine Verhärtung, die sich jedoch (Gott sei Dank) nur auf die Kopfhaut bezieht.

https://www.hairguard.com/scalp-massage/

... Hast du auch nur irgendetwas davon gelesen, was blackster, viele andere und ich (inklusive Links) dazu geschrieben haben? Das war dann wohl Zeitverschwendung und ich werde auch in

Zukunft nicht mehr Zeit darin investieren. Aber als kleiner hint: Dort geht es genau um deine genannten Dinge wie hairguard, growband & massage Testkandidaten, Ergebnisse davon und die tolle Fibrosetheorie.
Die paar Stellen aus deinem Post, die ich unterstrichen habe, empfinde ich als besonders interessant. Liest sich wie Verprechungen aus so einem infomercal. Ich denke du wärst dafür geeignet. Aber im Ernst: Entweder du stehst auf der Leitung oder du ignorierst Informationen, dir dir anderen netterweise zur deiner neuesten Behauptung geben um dir und andere den Weg zu ersparen. Dann probier es selbst aus, wenn du glaubst du würdest ein anderes Ergebnis wie user hier oder die growband Testkandiaten haben. -> Glaube nicht alles was im Netz zu finden ist. Ich weiß die Versuchung ist da, sich mit gewissen Infos eine vermeintliche "Lösung" zusammenzureimen aber man sollte immer klaren Verstand behalten. Wünsche dir dennoch viel Erfolg.
Um parallel noch auf deine allgemeine Frage im Dermrollerthread zu antworten (die man gleich auf die Startseite packen könnte): Ich denke es sollte jedem klar sein, dass darauf aktuell niemand eine gute Antwort hat, sonst würde es das Forum nicht geben und wir würden hier nicht rumdoktern. Ich gehe selbst im Grunde genommen nach dem Ausschlussverfahren vor. Kann ich dir nur empfehlen. Ich vermute, dass es mehrere Auslöser/Faktoren geben wird, die in AGA resultieren. Nicht eine Ursache.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Tue, 08 Oct 2019 15:00:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Es erscheint logisch, möglichst viele Maßnahmen zu ergreifen und nicht nur eine.
Dazu zählen Kopfmassagen, das Reiben der Fingernägel (auch dazu gibt es haufenweise Erfolgsberichte!) sowie das Erhöhen des IGF-1 (Capsaicin, Isoflavone und Himbeerketon), aber auch das Beseitigen der Pilze durch 30% Nelkenöl und das Beseitigen der Verkalkung durch Magnesium oder Natriumthiosulfat.
Wenn man alles miteinander kombiniert, müsste es auch irgendwann Erfolge geben.
Immerhin gibt es Studien dazu und dort wurde immer nur eines angewandt. Wenn also bereits eine einzige Maßnahme zum Erfolg führt, dann mehrere Maßnahmen erst recht.
Von DHT-Hemmung halte ich nichts, denn ich erachte es für kontraproduktiv. Denn laut Studien werden durch DHT-Hemmer die Androgenrezeptoren erhöht. Sollte man das Mittel also eines Tages absetzen, hat man einen viel stärkeren Haarausfall als je zuvor.
Wenn, dann bräuchte man Androgen-Rezeptorblocker. Evtl. könnte Nelkenöl so einer sein. Außerdem wirkt es auch gegen den Malassezia-Pilz. Das ist ja praktisch.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Wiener1983 on Wed, 09 Oct 2019 00:09:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Was sagt DetConan?

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by odomos on Wed, 18 Dec 2019 21:53:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Moin,
ich mache seit etwa 6 Wochen Kopfhautmassagen. Habe ausgeprägte GH und eine starke Ausdünnung auf dem gesamten Oberkopf. Trage daher immer kurze Harre (3-9mm). Alter 33, Haarausfall seit 10 Jahren, Minox vor etwa 1 Jahr abgesetzt (hatte damit am Anfang extrem große Erfolge, hat sich aber leider nicht gehalten).
Nach den ersten ca. 3 Wochen Massage (20-60 min pro Tag) konnte ich einige dünne pigmentierte Harre in den GH entdecken. Diese waren definitiv vorher nicht da. Sie sind aber sehr klein (zu klein für meine Kamera) und wachsen auch nicht so schnell wie die normalen Terminalhaare.
Leider fallen mir momentan aber mehr Haare aus, so dass der Gesamteindruck eher ein schlechterer ist und von den dünnen Haaren haben sich auch einige wieder veranschiedet.
Werde es mal weiterverfolgen. Falls Massagen etwas bringen sollten, gehen die Haare eventuell den umgekehrten Weg des Ausfalls. Sie wachsen also zunächst sehr dünn und klein nach und fallen schnell wieder aus und ein etwas stärkeres Haar wächst. Und so weiter...
Hier im Forum gab es ja nur vereinzelte positve Berichte und leider keine Langzeitresultate.
Zumindest die Kopfhaut wird bei mir ordentlich gelockert. Wobei ich recht "aggressiv" vorgehe. Mit dem Handballen kräftig reiben, Kopfhaut mit Händen verschieben, Kneten, Zusammenschieben...
Mache es immer nach dem (heißen) Duschen, dann ist die Kopfhaut schon etwas lockerer. Meistens vorm Fernseher oder Rechner beim Filme schauen.
Denke mal, ich werde es noch die nächsten 2-3 Monate durchziehen und schauen, wie es sich entwickelt.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 23 Dec 2019 10:40:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

odomos schrieb am Wed, 18 December 2019 22:53Moin,
ich mache seit etwa 6 Wochen Kopfhautmassagen. Habe ausgeprägte GH und eine starke Ausdünnung auf dem gesamten Oberkopf. Trage daher immer kurze Harre (3-9mm). Alter 33, Haarausfall seit 10 Jahren, Minox vor etwa 1 Jahr abgesetzt (hatte damit am Anfang extrem große Erfolge, hat sich aber leider nicht gehalten).
Nach den ersten ca. 3 Wochen Massage (20-60 min pro Tag) konnte ich einige dünne pigmentierte Harre in den GH entdecken. Diese waren definitiv vorher nicht da. Sie sind aber sehr klein (zu klein für meine Kamera) und wachsen auch nicht so schnell wie die normalen Terminalhaare.
Leider fallen mir momentan aber mehr Haare aus, so dass der Gesamteindruck eher ein schlechterer ist und von den dünnen Haaren haben sich auch einige wieder veranschiedet.
Werde es mal weiterverfolgen. Falls Massagen etwas bringen sollten, gehen die Haare eventuell den umgekehrten Weg des Ausfalls. Sie wachsen also zunächst sehr dünn und klein nach und fallen schnell wieder aus und ein etwas stärkeres Haar wächst. Und so weiter...
Hier im Forum gab es ja nur vereinzelte positve Berichte und leider keine Langzeitresultate.

Zumindest die Kopfhaut wird bei mir ordentlich gelockert. Wobei ich recht "aggressiv" vorgehe. Mit dem Handballen kräftig reiben, Kopfhaut mit Händen verschieben, Kneten, Zusammenschieben...
Mache es immer nach dem (heißen) Duschen, dann ist die Kopfhaut schon etwas lockerer.
Meistens vorm Fernseher oder Rechner beim Filme schauen.
Denke mal, ich werde es noch die nächsten 2-3 Monate durchziehen und schauen, wie es sich entwickelt.

Sehr gut!
Vergiss nicht, Vorher-Nachher-Bilder zu machen.

Also die Massagen sind sicher das Wichtigste und Wirksamste, was man gegen AGA tun kann. Trotzdem darf man nicht vergessen, dass auch Kopfhaut-Pilze eine Rolle spielen. Ich würde mir daher unbedingt ein Mittel besorgen, welches gegen die Pilze wirkt. Z.B. Ket-Shampoo.
Ich habe sehr gute Erfahrungen mit 30% Nelkenöl gemacht. Denn das wirkt nicht nur gegen die Pilze, sondern durchblutet meine Kopfhaut wie kein anderes Mittel. Meine Kopfhaut wird richtig ROT davon, was nicht mal Wärmesalben geschafft haben. Laut einer Studie entspannt das Nelkenöl die Muskulatur, dadurch kommt es zu einer Vasodilatation der Gefäße.
Ich reichere diese Creme auch noch mit Mariendistel (da antifibrotisch) und Arginin an. Das fördert die Durchblutung noch mehr. Des Weiteren habe ich auch 10% Magnesiumsulfat dabei, gegen die Verkalkung.

Was auch sehr wichtig ist, den IGF1-Spiegel hoch zu halten. Denn hohes IGF-1 wirkt sehr gut gegen AGA und lässt die Haare in einer Studie auch nachwachsen. Es gibt sogar Studien, wonach Fin hauptsächlich wegen dem IGF-1 wirken soll. Und bei Leuten, die Fin nehmen und keine IGF1-Erhöhung dadurch bekommen haben, blieb auch der Erfolg aus.
Du kannst IGF1 erhöhen durch die Kombination von Capsaicin + Isoflavone. Ich weiß jetzt die genaue Dosis nicht mehr. Müsste in der Sudie stehen.
Alternativ geht auch Himbeerketon. Gibts sehr billig auf ebay.

Und was du auch machen kannst ist Fingernagelreiben, mit der Ausnahme des Daumens. Es gibt viele Erfahrungsberichte dazu. Das Wirkprinzip geht wohl in Richtung Akupressur. Es soll die Stammzellen in der Kopfhaut anregen und die Leute die es ausprobierten berichten von Neuwuchs.

Oral kannst du außerdem L-Citrullin verwenden. Das wird in Arginin umgewandelt und bewirkt eine dauerhaft erhöhte Durchblutung der Kapillargefäße, wenn man es morgens und abends schluckt.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Fliesengott on Mon, 23 Dec 2019 12:28:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Welche Creme mit Nelkenöl nimmst du denn?

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 23 Dec 2019 17:16:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Mon, 23 December 2019 13:28Welche Creme mit Nelkenöl nimmst du denn?
Ich habe da keine bestimmte. Irgendeine aus der Drogerie.
30% Nelkenöl
70% Creme mit Magesiumsulfat, Arginin Base und Mariendistel-Extrakt

Ich verwende die Creme die ganze Nacht via Duschhaube.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Fliesengott on Mon, 23 Dec 2019 18:19:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und hast du Erfolg? Sprich neuwuchs?

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 23 Dec 2019 21:47:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Mon, 23 December 2019 19:19Und hast du Erfolg? Sprich neuwuchs?
Ich verwende die Creme erst seit kurzem und auch nicht jede Nacht.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by odomos on Mon, 20 Jan 2020 15:27:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,
mal ein kurzes Update. Mache Kopfhautmassagen seit Anfang November und kann bis jetzt leider nur von einer massiven Ausdünnung am gesamten Oberkopf berichten. So licht war es wirklich noch nie. Seit etwa zwei Wochen fällt aber kaum noch was aus.
Tja, keine Ahnung ob das nun eine Art Shedding ist, oder ob Massagen doch eher kontraproduktiv sind.
Mein Ziel ist es, sechs Monate durchzuhalten und ein Fazit zu ziehen. 2 1/2 Monate sind nun rum.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 20 Jan 2020 20:47:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

odomos schrieb am Mon, 20 January 2020 16:27Hallo,

mal ein kurzes Update. Mache Kopfhautmassagen seit Anfang November und kann bis jetzt leider nur von einer massiven Ausdünnung am gesamten Oberkopf berichten. So licht war es wirklich noch nie. Seit etwa zwei Wochen fällt aber kaum noch was aus.
Tja, keine Ahnung ob das nun eine Art Shedding ist, oder ob Massagen doch eher kontraproduktiv sind.
Mein Ziel ist es, sechs Monate durchzuhalten und ein Fazit zu ziehen. 2 1/2 Monate sind nun rum. Wahrscheinlich Shedding.
68,9% berichteten von einer Stabilisierung oder einem Nachwachsen des Haarausfalls.
Im Durchschnitt traten nach 36,3 Stunden SSM-Anstrengung (Kopfmassagen) eine wahrgenommene Stabilisierung und ein Nachwachsen des Haarausfalls auf. Die Ergebnisse waren unabhängig von Alter, Geschlecht, Norwood-Gradient oder der gleichzeitigen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, topischen Mitteln, Finasteriden, Minoxidilen oder Mikronadeln.

Weiter heißt es:
"Allerdings waren die Verbesserungen der Haarveränderung bei Teilnehmern, die von einer diffusen gegenüber einer frontalen / temporalen oder vertexen Ausdünnung berichteten, geringfügig geringer."
=> Was darauf hindeutet, dass AGA eindeutig spannungsbedingt ist und der diffuse HA eher andere Ursachen hat.

Studie:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6380978/

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Geier on Tue, 21 Jan 2020 14:54:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich mache nun schon seit etwa 3 monaten regelmäßig kopfmassagen. Nicht nur weil es möglicherweise gegen haarausfall helfen könnte sondern auch weil es sich einfach super gut anfühlt. In diesen 3 monaten hat sich mein kopfhaar sehr verbessert, allerdings könnte das auch andere gründe haben.
Ich hatte vor wenigen monaten starken haarausfall aber am ganzen kopf also will ich nicht ausschließen das es sich um saisonales shedding oder nährstoffmangel gehandelt hat.
Zusätzlich kann ich berichten, dass ich seit Anfang der Pubertät viele trockene schuppen hatte, jetzt aber gar keine mehr. Möglicherweise massiere ich sie auch einfach alle nur raus, vermute aber schon das es dagegen hilft.

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Fliesengott on Tue, 21 Jan 2020 14:56:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und wie führst du diese Massage aus und wie oft und wie lange? Hast du Hilfsmittel?

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Geier on Tue, 21 Jan 2020 15:21:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Meine freundin und mich machen das gegenseitig. Jeden tag nur etwa 10 min.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by markd on Tue, 21 Jan 2020 20:28:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielleicht eine komische Frage, aber hat hier noch jemand, der länger als 10-15 Minuten Kopfhautmassagen macht, ein ähnliches Problem, dass der Kopf nun besser durchblutet ist, er aber jetzt kalte Füsse hat ?

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by odomos on Tue, 21 Jan 2020 20:56:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

markd schrieb am Tue, 21 January 2020 21:28Vielleicht eine komische Frage, aber hat hier noch jemand, der länger als 10-15 Minuten Kopfhautmassagen macht, ein ähnliches Problem, dass der Kopf nun besser durchblutet ist, er aber jetzt kalte Füsse hat ?
Ist halt Winter :)

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by odomos on Tue, 21 Jan 2020 20:58:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Geier schrieb am Tue, 21 January 2020 15:54Ich mache nun schon seit etwa 3 monaten regelmäßig kopfmassagen. Nicht nur weil es möglicherweise gegen haarausfall helfen könnte sondern auch weil es sich einfach super gut anfühlt. In diesen 3 monaten hat sich mein kopfhaar sehr verbessert.
Was meinst denn genau damit? Inwiefern verbessert?

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by odomos on Tue, 21 Jan 2020 21:01:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 20 January 2020 21:47
Im Durchschnitt traten nach 36,3 Stunden SSM-Anstrengung (Kopfmassagen) eine wahrgenommene Stabilisierung und ein Nachwachsen des Haarausfalls auf.
Ok. Ich mache durchschnittlich etwa 30min pro Tag, was dann 72 Tagen entsprechen würde und ungefähr dem Zeitraum den ich nun durchgezogen habe. Mittlerweile fällt ja auch nix mehr

aus. Ich hoffe nur, dass das was in den letzten Wochen ausgefallen ist auch wiederkommt.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Sonic Boom on Wed, 22 Jan 2020 06:37:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Meine freundin und mich machen das gegenseitig. Jeden tag nur etwa 10 min. Verdam... ich brauch unbedingt wieder ne Frau!  :d
Ich bin ja sehr skeptisch, ob NUR Massagen bei ner ( richtigen) AGA was bringen.
Selbst wenns funktioniert, müßt ihr das ja über Jahrzehnte täglich durchführen.
Ich schaffs auch nicht seit 30 Jahren, 2-3 mal die Woche immer zu trainieren, weil meine (sportliche?) Figur erhalten bleiben soll. Irgendwann ist man mal zu müde, oder hat keine Lust.
Würd mich aber trotzdem interessieren, ob diese Praktik zielführend ist.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by DetConan on Wed, 22 Jan 2020 09:48:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich denke schon dass es was bringt, aber bin viel zu fauuul das täglich zu machen

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by Geier on Wed, 22 Jan 2020 10:07:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

odomos schrieb am Tue, 21 January 2020 21:58Geier schrieb am Tue, 21 January 2020 15:54Ich mache nun schon seit etwa 3 monaten regelmäßig kopfmassagen. Nicht nur weil es möglicherweise gegen haarausfall helfen könnte sondern auch weil es sich einfach super gut anfühlt. In diesen 3 monaten hat sich mein kopfhaar sehr verbessert.
Was meinst denn genau damit? Inwiefern verbessert?
Ich hatte eine deutliche ausdünnung am ganzen Kopf außer am nacken, was ja eigentlich eher untypisch bei AGA ist. Ist mir persönlich gar nicht so stark aufgefallen aber meiner Frisöse. Nun scheinbar hat sich das problem bei mir gelöst, trage meine haare sehr kurz daher kann man Unterschiede recht schnell erkennen. Meine haare wirken kräftiger und dicker als vorher. Wie gesagt es kann bei mir sehr gut sein dass es auch ohne Massage genauso sein würde, hatte schon immer etwas Haarwechsel im Herbst nur war es nie so auffällig wie dieses mal.

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by odomos on Sat, 14 Mar 2020 08:41:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Moin,

mal wieder ein kurzes Update: 33 Jahre, Haarausfall seit 12 Jahren, ausgeprägte Geheimratsecken und starke Lichtung in der Tonsur und mittlerweile auf dem gesamten Oberkopf.
Kopfhautmassagen seit November, täglich 20-30min, kräftiges Reiben, Kneten und Dehnen, seit Januar zusätzlich 1-2 mal die Woche Microneedling (1,5mm). Anfang Januar hatte ich ein sehr starkes Shedding, mit massivem Haarverlust und sehr starker Ausdünnung. So wenig Haare wie im Januar hatte ich wohl noch nie. Ab Anfang Februar Stabilisierung des Haarausfalls und Wiederwuchs der ausgefallenen Haare sowie generelle Stabilisierung der Haardichte. Seit Mitte Februar Neuwuchs von vielen, vielen kleinen feinen (überwiegend pigmentierten) Haaren in den gesamten Geheimratsecken, auch dort, wo seit Jahren nichts mehr gewachsen ist. Allerdings wirklich noch sehr klein und fein und nur bei sehr genauem Hinschauen nah am Spiegel und richtigen Lichtverhältnissen erkennenbar. Subjektiv auch eine leichte Verdichtung am Oberkopf, aber noch nicht deutlich genug für einen ausreichenden Fotovergleich.
Ich bin guter Dinge, denke aber, dass es noch einige Zeit dauert, bis die neuen Härchen einen wirklichen optischen Effekt ausmachen (wenn überhaupt einmal). Dennoch, ich bin zufrieden und wöchentlich sehe ich mehr neue feine Härchen. Auch scheinen die dickeren Terminalhaare am Rand der Geheimratsecken etwas kräftiger geworden zu sein.
Mein Ziel war zunächst 6 Monate mit diesem Regimen. 4 Monate sind nun rum, mal sehen was die nächsten zwei Monate bringen.

PS: ich weise darauf hin, dass ich Massagen und Microneedling im Selbstversuch durchführe und keine Erkenntnisse oder Informationen über eventuelle Risiken, Nebenwirkungen oder anderweitigen Veränderungen habe (z.B. eventuelle Blutvergiftungen durch Microneedling oder so etwas). Falls sich irgendjemand veranlasst sehen sollte, es mir gleich zu tun gilt natürlich wie immer: Auf eigene Gefahr!

---

Subject: Aw: Kopfmassagen wirken. Neue Studie!!
Posted by DetConan on Wed, 27 May 2020 12:15:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gibts Updates ?

---