
Subject: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Desmond](#) on Mon, 05 Mar 2012 18:38:45 GMT

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

Ziemlich interessantes Thema, worauf zu wenig eingegangen wird, zumeist sehr oberflächlich, insbesondere von Ärzten.

Ich bin kein Arzt, also kann ich euch diesbezüglich keine wissenschaftlichen Erkenntnisse geben, aber dafür lasse ich einfach mal meine Erfahrungswerte von vielen gelesenen Patientenberichten sprechen.

Rauchen:

Rauchen führt definitiv zu einer schlechteren Anwuchsrate, es verengt die Blutgefäße und sorgt für eine schlechtere Wundheilung.

Wichtig ist es aber schon frühzeitig, mindestens einen Monat vor der HT damit aufzuhören, es dauert halt einige Zeit bis die Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden sind.

Auf Anhieb fallen mir jetzt folgende user ein die Vor/Nach der HT geraucht haben und bescheidene Ergebnisse hatten.

JamJam(Dr. Keser)
HU_82 (Dr. Keser)
Fineliner(Dr. De Reys)
Floxi(Dr. Bisanga)
Da Vinci(Dr. Heitmann)

Und meine Wenigkeit

Ich habe übertrieben viel geraucht, hatte sogar die HT paarmal unterbrochen gehabt um eine zu dampfen und Nachts im Hotel eine nach der anderen, weil ich nicht schlafen konnte. Ich denke mein Ergebnis wäre sicherlich nen tick besser geworden als Nichtraucher.

Sport

Es empfiehlt sich eigentlich schon lange Zeit vor der HT damit anzufangen, denn durchtrainierte Menschen leiden gewöhnlich nicht unter Bluthochdruck(graftkiller nr.1), auch die Blutwerte sind meistens top, insbesondere die Blutzirkulation. Damit auch alles so bleibt sollte man schnellstmöglich nach der HT wieder mit dem Training anfangen(Ausdauersport)

Azar empfiehlt Sport schon eine Woche nach der HT, frühestens wenn die Krusten ab sind. Es Gibt mMn keinen Grund erst nach einem Monat zu trainieren. Bewegungsmangel sollte man zumindest entgegenwirken.

Sonne vermeiden

Man sollte intensive Sonneneinstrahlung vermeiden bis man ein Endresultat hat, jedoch mindestens 6 Monate. Sonnenbaden innerhalb der ersten 6 Monate Postop kann dazu führen das eure grafts nicht vollständig anwachsen, bzw. unpigmentierte grafts verkümmern.

Krusten müssen schnell abfallen, da sie ein Nährboden für Keime etc sind. Schon nach 2-3 tagen postop kann man mit einem Babyshampoo kräftig aufschäumen und gegen den Uhrzeigersinn die Kopfhaut reinigen und dabei versuchen die Krusten sanft zu lösen, aber nicht mit Gewalt. Ab 7-8 Tagen postop sollte man schon kräftig aufschäumen und keine Angst mehr haben die grafts zu verletzen und dabei auch die Kopfhaut massieren um die Durchblutung anzuregen.

Vielleicht kann der ein oder andere Ergänzen?
