
Subject: Schlafposition nach HT?

Posted by [Carlos_e01](#) on Mon, 10 Apr 2017 07:17:05 GMT

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

Hallo Leute!

Bald ist es soweit, in 3 Monaten geht es los mit der HT.

Ich hab leider ein Problem dass mich einfach nicht in Ruhe lässt. Bin ein Bauchschläfer und habe daher angst die frisch transplantierten Haare nach kurzer Zeit zu beschädigen.

Habe mir ein Nackenkissen gekauft dass mir sehr geholfen hat aber trotz dessen kommt es vor dass ich manchmal auf dem Bauch schlafe

Habt ihr eventuell Tipps für mich? Oder mach ich mir deswegen doch viel zu große Sorgen?

Subject: Aw: Schlafposition nach HT?

Posted by [-Mark-](#) on Mon, 10 Apr 2017 07:59:22 GMT

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

Hallo,

ich habe mir aus mehreren Kissen ein Nest gebaut, so dass ich nachts nicht zur Seite kippen konnte. Das ist anfangs ungewohnt, das hat sich bei mir schnell geändert, ab der zweiten Nacht ging das ganz gut.

Subject: Aw: Schlafposition nach HT?

Posted by [Sven987](#) on Mon, 10 Apr 2017 12:38:33 GMT

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

Ich kann mir das mit dem Nest nicht vorstellen.

Gibt es vielleicht ein Foto?

Subject: Aw: Schlafposition nach HT?

Posted by [Crossfitter777](#) on Wed, 12 Apr 2017 12:57:35 GMT

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

Links und rechts neben dem Nackenkissen wo man drin liegt Kissen hin legen.

Ist auch unangenehm für mich auf dem Rücken nur in so nem Kissen zu pennen. Aber ist ja nur die ersten 2 Wochen

Subject: Aw: Schlafposition nach HT?

Posted by [-Mark-](#) on Wed, 12 Apr 2017 18:19:46 GMT

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

Ich denke 5 Tage auf dem Rücken zu schlafen reicht, zwei Wochen halte ich für etwas übertrieben.
