
Subject: Sonne + Schwitzen 2 Wochen nach HT
Posted by [Glatze3.0](#) on Tue, 14 Jul 2020 12:15:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

Meine HT ist jetzt gute zwei Wochen her und alles ist schon sehr gut verheilt. Der Spenderbereich war nach ca. 6 Tagen abgeheilt, die Krusten im Empfängerbereich waren nach 10 Tagen alle abgefallen.

Gestern war ich im Wald etwas joggen. Zum Ende der Runde musste ich ca. 10 – 12 Minuten in der Sonne über freies Feld laufen und habe ziemlich geschwitzt (hab die Strecke etwas unterschätzt). Sonnenbrand habe ich aber keinen auf dem Kopf, trotz Post-OP-Frise.

Frage:

Gibt es Erkenntnisse ob ein solcher Zeitraum bereits ausreicht, die Grafts/Haarwurzel/Kopfhaut durch Sonneneinstrahlung so zu schädigen, dass das den weiteren Heilungsprozess negativ beeinflusst?

Danke für eure Antworten.

Subject: Aw: Sonne + Schwitzen 2 Wochen nach HT
Posted by [f.schreiner](#) on Wed, 15 Jul 2020 14:49:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach meinem Kenntnisstand sollte man eine direkte Sonneneinstrahlung möglichst mindestens 4 Wochen vermeiden. Vielleicht ergibt es Sinn, wenn du beim nächsten Joggen eine Cap aufsetzt.

Lass dich trotzdem nicht verrückt machen. Wahrscheinlich ist nicht viel passiert, solange du keinen Sonnenbrand bekommen hast. Aber natürlich alles mit Vorbehalt.

Subject: Aw: Sonne + Schwitzen 2 Wochen nach HT
Posted by [Glatze3.0](#) on Wed, 15 Jul 2020 16:32:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Antwort.

Nein, Sonnenbrand habe ich def. keinen, denke auch, dass das Ganze nochmal gut ging. Und es stimmt schon; in den ersten Wochen IMMER Cap tragen.
