
Subject: Verhalten nach Haartransplantation - viele Ärzte viele Meinungen

Posted by [m.ritter](#) on Thu, 06 Jan 2022 10:17:07 GMT

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

Ahoi!

Selbstverständlich halte ich mich an die Vorgaben, die mein Arzt mir gegeben hat und im Endeffekt bin ich glaube ich noch ein Stück vorsichtiger - alles für die Haare. Alles für den Club!

Mich würde aber mal die Empfehlung eures Arztes interessieren, da man im Internet noch viele andere Sachen liest.

Folgende Sachen wurden mir besonders empfohlen:

Schlafen: die ersten 7 Tage auf dem Rücken schlafen mit Neigung ~45°. Danach vorerst weiter auf dem Rücken schlafen

Haarewaschen: 3 komplette Ruhetage. Dann täglich mit pentanohl Schaum einsprühen und 40 Minuten einwirken lassen. Danach mit lauwarmen Wasser ausspülen. Brause auf minimalster Stufe - tröpfelte nur raus. Ab Tag 10 mit SebaMed 5,5 Ph Wert. Empfängerbereich SebaMed aufschäumen und drauf tupfen. 3 Minuten einwirken lassen. SebaMed mind 30 Tage nutzen.

Was noch auf den Kopf darf: Die ersten 7 Tage täglich 2-3x mit einem AloeSpray (mind. 99% AloeVera) oder einem extra Wassereextrakt befeuchten. Spender + Empfängerbereich.

Minoxidil: musste eine Woche vor der HT abgesetzt werden und soll frühestens 4 Wochen nach dem Eingriff wieder aufgetragen werden. Ich leide gerade unter ordentlich Shedding, was das Herz zwar bluten lässt, aber in Kauf genommen wird. 5 Wochen nach der OP (für mich also nächsten Dienstag) werde ich wieder mit Minox beginnen.

Fin topisch ist noch angedacht...

Bewegungen: Die ersten Tage nach der OP auf keinen Fall Druck im Kopf aufbauen (starkes Gähnen, stark Beugen um die Schuhe zuzumachen etc.)

Sport: Die ersten 4 Wochen gar kein Sport! Danach ganz leicht anfangen. Bei mir wurde es auf 6 Wochen erhöht, da ich sehr schnell sehr stark schwitze. Dann langsam steigern.

Sonne: Keine direkte Sonneneinstrahlungen in den ersten 5 Monaten. - das und das Schwitzen waren für mich auch die Hauptgründe, die OP im Spätherbst / Anfang Winter zu machen.

Frage dazu: zählt die Wintersonne bereits als starke Sonneneinstrahlung oder ist 5 Minuten durch die Stadt gehen in Ordnung? Habe bisher darauf verzichtet.

Kopfbedeckung: Bin ich mir nicht mehr ganz sicher, aber ich meine, dass erst nach 3 oder 4 Wochen eine Kopfbedeckung nutzen in Ordnung ist. Ich habe komplett darauf verzichtet.

Alkohol: So lange wie möglich darauf verzichten. Zu Silvester gab es kein Sekt und in der Sauce zum Braten ist kein Rotwein gewesen. Plane 3 Monate komplett zu verzichten. Sollte kein Problem darstellen.

Ernährung: Ich habe mich ernährt wie immer. Im Nachhinein ärgere ich mich darüber, da ich recht viel Zucker gegessen habe - Weihnachtszeit. Und auch zugenommen habe 3-4kg. Das liegt jedoch wohl auch daran, dass ich vorher 5-6x die Woche beim Sport war und jetzt bei 0 liege.

Die Anweisung kam vom Arzt nicht, aber ich würde den raffinierten Zucker nächstes Mal stark reduzieren.

Rauchen: Bin nicht-Raucher, daher komplett egal.

Berührungen: Glücklicherweise habe ich kaum ein Jucken im Empfängerbereich gespürt. Die Haare habe ich in der ersten Woche nicht einmal angefasst. Den Pentanohl Schaum habe ich auch erst ab Tag 10 leicht einmassiert. Die Krusten dann an Tag 12 vorsichtig rausgestreichelt (von hinten nach vorne). Wenn es danach einmal gejuckt hat, bin ich leicht über die Haarspitzen mit den Fingerkuppen gegangen. Das hat meist ausgereicht.

Sauna+Schwimmbad: Werde ich 15 Wochen drauf verzichten. - die Anweisung kam jedoch nicht vom Arzt, hatte nicht explizit gefragt.

Wie schaut es bei euch aus? Was waren eure Empfehlungen zum Verhalten nach der OP vom Arzt? Habt ihr euch direkt dran gehalten? Wart ihr vorsichtiger oder etwas riskanter? Gibt es noch Faktoren, die ich hätte beachten müssen?

Subject: Aw: Verhalten nach Haartransplantation - viele Ärzte viele Meinungen
Posted by [Geheimratsecken](#) on Thu, 06 Jan 2022 16:03:48 GMT

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

Ich denke du gehörst definitiv zur vorsichtigeren Gruppe, was ja auch völlig ok ist, wenn das für dich passt.

Bei mir:

Schlafen: Ich habe die ersten 10 Tage mit Kopfkissen geschlafen, laut Klinik reichen 7 Tage.

Haarewaschen: Ab Tag 3 ganz vorsichtig. Ab Tag 14 wieder ganz normal duschen. Ich verwende weiter das SebaMed.

Was noch auf den Kopf darf: Habe keine Empfehlung erhalten und dementsprechend nichts drauf geschmiert.

Minoxidil: keine Empfehlung, da ich nichts nehme.

Bewegungen: Wenig bis gar keine Bewegungen in den ersten Tagen.

Sport: Die ersten zwei Wochen habe ich kein Sport gemacht. Anschliessend ganz lockerer Gym-Besuch, in dem ich nicht annähernd an die Grenze gehe und nicht schwitze.

Sonne: Es wird empfohlen, dass ich die ersten 4 Wochen nicht an die Sonne gehe (sofern ich keine Kopfbedeckung habe). Anschliessend werde ich wieder vermehrt an die Sonne gehen (Urlaub steht bevor).

Kopfbedeckung: Cap ab der dritten Woche wieder getragen (natürlich nur wenn ich draussen war).

Alkohol: Zwei Wochen komplett verzichtet, da ich ohne Problem ohne Alkohol kann. An Silvester (Tag 17) wieder etwas getrunken. Ich sehe da kein Problem.

Ernährung: Normal wie immer ernährt. Fast zwei Wochen keinen Kaffee getrunken und immer mindestens 3 Liter Wasser getrunken.

Rauchen: Ich rauche nicht.

Berührungen: Die ersten 14 Tagen mal abgesehen beim waschen habe ich den transplantierten Bereich nicht berührt.

Sauna+Schwimmbad: Sauna werde ich länger verzichten, da ich dies sowieso selten mache. Ins Meer werde ich wohl ab Woche 6 gehen.

Subject: Aw: Verhalten nach Haartransplantation - viele Ärzte viele Meinungen
Posted by [Gasthörer](#) on Thu, 06 Jan 2022 18:55:56 GMT

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

Also ich war deutlich weniger vorsichtig. Highlights:

- Bewegung ab dem 2. Tag (Empfehlung des Arztest)
 - Sport nach 7 Tagen
 - Kontaktsport nach 14 Tagen (Arztvorgabe 4 Wochen)
 - Schwimmen (Meer !) nach 4 Wochen (Arztvorgabe 2 Wochen)
 - Alkohol nach 7 Tagen (war nach dem 3 Tag nur wegen Schlafen nicht wegen der Heilung nicht empfohlen)
 - Friseur nach 14 Tagen (Natürlich nicht im Recipient)
 - Kopfbedeckung 4 Wochen (Arztvorgabe 7 Tage)

 - Nur bei Sonne (UV) war ich restriktiv (3 Monate)
-