

---

Subject: kurz vor meiner ersten HT

Posted by [Werder.Christian](#) on Tue, 15 Dec 2009 07:09:03 GMT

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

---

Hi Leute,

ich werde mich im Januar einer HT unterziehen, ca. 4.000Grafts.

Hat jemand einen Tipp bezüglich eines Shampoos für nach der OP? Wie lange sollte ich dieses benutzen?

Wie oft habt ihr so eure Dehnungsübung für die hintere Kopfhaut gemacht? Ich mache es zur Zeit 4 bis 5 mal am Tag um die 2 Minuten.

---

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT

Posted by [Blue-Think](#) on Tue, 15 Dec 2009 07:44:39 GMT

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

---

Vorab gefragt: Zu welchem Arzt gehst du ?

Deine Fragen wurden hier schon des öfteren besprochen und daher wäre es nicht verkehrt, wenn du hier die Suchfunktion benutzen würdest... Aber ich möchte ja nicht so streng sein...

Die ersten 14 Tage ein ganz normales Baby-Shampoo benutzen....Anschließend bin ich dann auf Head&Shoulder Sensitiv (ebenfalls PH-Neutral) umgestiegen....Nach 4-6 Wochen kannst du ruhig (falls du das nehmen solltest) wieder das Ket-Shampoo benutzen....

Die Laxity-Übungen sollte man schon 4-6 Wochen vorher beginnen....

Übrigens, ich heiße dich herzlich hier im Forum willkommen...

LG

Blue-Think

---

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT

Posted by [Werder.Christian](#) on Tue, 15 Dec 2009 07:52:06 GMT

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

---

Ich werde mich in die guten Hände von Hattingen Hair begeben.

Ich habe schon viele gute Tipps von dem Team bekommen, aber ich dachte mir, dass es ja nicht schlecht sei, wenn man von den einen oder anderen mal hört, wie seine OP verlaufen ist und wie die unterschiedlichen Erfahrungen sind.

---

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [Blue-Think](#) on Tue, 15 Dec 2009 08:00:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stimmt... Kannst dich ja gerne mal hier umschauen...Hier findest du viele User, die bei HattingerHair waren...U.a Lumpi, capelli, katzenhase, tryout, Quan-Chi-Lin, bumerromeo24, Ellinas, peng, Racer, Mister82 sowie meine Person....Dort findest du auch viele Informationen, wie sie sich während der PostOP-Zeiten verhalten haben....

Viel Spass beim Rechechieren...

LG

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [dezenper](#) on Tue, 15 Dec 2009 11:51:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo und herzlich willkommen! ich hatte vor 2 monaten meine op, auch von den "hattingern" und verwende nach wie vor ein baby-shampoo (von penaten). es ist gut, wenn du schon mit den laxity-übungen angefangen hast. von der zeit her (2 minuten) und der täglichen anzahl ist das sicherlich ausreichend. wo hast du denn die op? und was wir hier ja alle besonders mögen: FOTOS

Ig

lassiwa

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [Werder.Christian](#) on Tue, 15 Dec 2009 15:30:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi und danke für deine Antwort.

Da ich Student bin und der Euro knapp sitzt, habe ich mich für Rumänien entschieden. Mit der Entscheidung für Hattingen Hair bin ich rundum zufrieden, ein super nettes Team!

Ich bin jetzt 30 Jahre und werde zwischen 3.500 und 4.000 Grafts bekommen.

Fotos und ein genauer Bericht werden nach der OP folgen.

Für mich, da ich ein sehr genauer Mensch bin, ist es wichtig, von anderen zu hören, wie es bei denen verlaufen ist mit der OP und allem drum herum, wie

- Ab wann Sport nach der OP,
  - laxity-übung,
  - Reganie,
  - Shampoo nach der OP...
- 
-

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [duda](#) on Tue, 15 Dec 2009 19:03:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Ab wann Sport nach der OP,

- laxity-übung,
- Reganie,
- Shampoo nach der OP...

1. Kommt drauf an. Joggen oder schwimmen kannst du schon nach ein paar Wochen. Krafttraining, Bodybuilding und andere Sportarten, wo du Spannung am Hinterkopf bekommst, würde ich bis zu 6 Monate meiden. Ansonsten nimmt die Warscheinlichkeit zu, dass deine Narbe stretched. Kommt auf deine Risikoneigung an.
2. Laxity-Übungen solltest du vor der OP machen. Am besten so früh wie möglich. Hat 2 Vorteile:
  - Es können mehr Grafts entnommen werden
  - Es lässt sich wieder besser zunähen und die Narbe verheilt besser.
3. Regaine habe ich nicht genommen. Einige nehmen die 2%-Lösung nach (ich glaube 2 Wochen), weil die Grafts danach schneller rauskommen. Das ist subjektiv, dazu gibts glaube ich keine Statistiken oder Untersuchungen. Was nicht bedeutet, dass es nicht gut möglich ist. Andere wiederum reagieren auf Regaine nach der HT nahezu allergisch mit Rötungen usw. Probiere einfach aus, wenn du nicht verträgst, setz es ab.
4. Ich hab vom Doc ein Shampoo bekommen. Als es leer war, hab ich normales benutzt. Da wird dir dein Doc noch einiges zu sagen. Ein paar nehmen auch Aloe-Vera Shampoo, glaub ich

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [amandil](#) on Tue, 15 Dec 2009 22:31:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Noch konkret was zu Hattingen:

- 3.) Dr. Muresanu haut dir am nächsten Tag schon Minox auf den Kopp. Andere Ärzte wiederum sagen, dass es frühestens nach 2 Monaten drauf soll. Keine Ahnung, ich denke mal, probieren und wenns irgendwie die Haut iritiert, dann eben absetzen. Generell sagt einem der eigene Körper schon genug auf die meisten Fragen. Beim einen kann a, b und c super sein und beim anderen schlecht...
- 4.) Dr. Mureasnu empfiehlt DM/Balea PH Hautneutral, weils seiner Meinung nach ok ist und auch preiswert. Ich denek mal hier gilt analog 3.). Auf die Reaktionen des Körpers/der Haut achten. Eine Pflegespray/Creme wie Aloe Vera kann auch gut die Haut pflegen/beruhigen zusätzlich...

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [NewID](#) on Wed, 16 Dec 2009 14:20:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

habe auch bald meine erste HT in indien bei dr. arvind.

Habe diese Laxity-Übungen auch schon begonnen, nur wollt ich wissen ob ich diese richtig mache.

man nimmt doch seine 2 hände packt sie an den hinterkopf und "schiebt" die kopfhaut nach oben und unten.

---

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [amandil](#) on Wed, 16 Dec 2009 14:23:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ManuH

<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/2281/>

---

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [dezenper](#) on Wed, 16 Dec 2009 14:52:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wußte gar nicht, dass das Hattingen-Team im Jänner 2010 wieder in Rumänien ist?. Auf jeden Fall bist Du bei denen sicherlich in guten Händen!. Ich trage auf meine Kopfhaut zweimal täglich das 2%-ige Minox auf. Zusätzlich nehme ich noch Bio-H-Tin, Multivitamine sowie Kieselerde.

Begonnen habe ich damit ab der ca. 3. Post-OP-Woche. Es stimmt, daß Dir vermutlich auch gleich am nächsten Tag nach der Kopfwäsche das Minox aufgetragen wird. Bei mir war es auch so. Das Baby-Shampoo werde ich sicherheitshalber doch noch eine Weile verwenden und dann mal auf ein anderes mildes Produkt umsteigen.

auf jeden fall bin ich jetzt schon gespannt, was du dann zu berichten hast

Ig

lassiwa

---

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT  
Posted by [Blue-Think](#) on Wed, 16 Dec 2009 15:08:10 GMT

---

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

---

amandil schrieb am Wed, 16 December 2009 15:23@ManuH

<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/2281/>

Genau...

Bei youtube habe ich dazu auch schon ein paar Videos gesehen...

---

---

Subject: Re: kurz vor meiner ersten HT

Posted by [Werder.Christian](#) on Mon, 04 Jan 2010 17:30:14 GMT

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

---

Vielen Dank für die vielen Tipps.

---