

---

Subject: Seitenschläfer wie schlafen nach HT  
Posted by [brandon](#) on Fri, 17 Oct 2025 15:39:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus,

in den ersten 3 Nächten nach einer HT sollte man in einem 45 Grad Winkel mit Nackenkissen auf dem Rücken stabilisiert schlafen. Man könnte aufs Sofa sitzen oder halbwegs liegen und auf den Seiten links und rechts mit Kissen soweit stabilisieren, dass man im Schlaf nicht auf die Seite fällt. Als Seitenschläfer habe ich da meine Vorbehalte, dass dies so funktioniert. In den 3 Nächten wird man sicher für ein paar Stunden in den Schlaf fallen, auch wenn man nicht den erholsamsten Schlaf haben wird. Wenn man nun schläft, fällt man doch irgendwann auf die Seite als Seitenschläfer, im Tiefschlaf merkt man das doch nicht und liegt plötzlich mit den GHR auf dem Sofa und drückt da drauf.

Wäre ein nach hinten klappbarer Bürostuhl geeignet oder zu gefährlich?

<https://medihair.com/de/wie-schlaeft-man-nach-einer-haartransplantation/#section-2>

Hier wird ein Liegesessel empfohlen.

Was habt ihr für Tipps zur Stabilisierung, wie habt ihr es gemacht?

Und was sind Einwegpads, von denen die im Link oben schreiben? Finde dazu nichts.

Grüße

---