

---

Subject: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Tom321](#) on Sun, 04 Dec 2016 04:39:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen  
nachdem ich hier einige Zeit mitgelesen habe, war es letzte Woche auch für mich soweit und ich habe meine HT hinter mir. Wobei ich sagen muss, die OP scheint das geringste Übel zu sein. Aber nun zu meiner Frage: Ab wann habt ihr euch wieder getraut seitlich zu schlafen? Also bei mir wurden auch an den Seiten einige Grafts eingesetzt und wenn ich nun normal schlafen würde, hätten diese auf jeden Fall Kontakt mit meinem Kissen. Natürlich habe ich auch eine Aussage von meinem Arzt, aber mich würde einfach mal eure Zweitmeinung interessieren.  
Merci mal vorab

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Ryder89](#) on Sun, 04 Dec 2016 07:45:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tom321 schrieb am Sun, 04 December 2016 05:39Hallo zusammen  
nachdem ich hier einige Zeit mitgelesen habe, war es letzte Woche auch für mich soweit und ich habe meine HT hinter mir. Wobei ich sagen muss, die OP scheint das geringste Übel zu sein. Aber nun zu meiner Frage: Ab wann habt ihr euch wieder getraut seitlich zu schlafen? Also bei mir wurden auch an den Seiten einige Grafts eingesetzt und wenn ich nun normal schlafen würde, hätten diese auf jeden Fall Kontakt mit meinem Kissen. Natürlich habe ich auch eine Aussage von meinem Arzt, aber mich würde einfach mal eure Zweitmeinung interessieren.  
Merci mal vorab

5-7 Tage, je nachdem wie viele Sorgen du dir machst

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Tom321](#) on Sun, 04 Dec 2016 09:33:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hehe, danke für deine Antwort

Eine Frage noch: Ab wann kann ich mit der endgültigen Abschwellung auf der Stirn rechnen? Ich finde meine Haarlinie deutlich zu hoch. Mein Arzt sagte mir aber, dass er der eingezeichneten Linie treu geblieben wäre und es an der Schwellung liegen würde. Dennoch bin ich etwas verunsichert...Bin momentan Tag 4 post OP

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Haarfreak](#) on Mon, 05 Dec 2016 16:04:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ryder89 schrieb am Sun, 04 December 2016 08:45Tom321 schrieb am Sun, 04 December 2016

---

05:39Hallo zusammen

nachdem ich hier einige Zeit mitgelesen habe, war es letzte Woche auch für mich soweit und ich habe meine HT hinter mir. Wobei ich sagen muss, die OP scheint das geringste Übel zu sein. Aber nun zu meiner Frage: Ab wann habt ihr euch wieder getraut seitlich zu schlafen? Also bei mir wurden auch an den Seiten einige Grafts eingesetzt und wenn ich nun normal schlafen würde, hätten diese auf jeden Fall Kontakt mit meinem Kissen. Natürlich habe ich auch eine Aussage von meinem Arzt, aber mich würde einfach mal eure Zweitmeinung interessieren. Merci mal vorab

5-7 Tage, je nachdem wie viele Sorgen du dir machst

Lässt sich das überhaupt kontrollieren? Ich meine, wenn ich schlafe, dann drehe ich mich unbewusst mal nach links, mal nach rechts. Ich kann doch nicht schlafend die ganze Nacht auf dem Rücken liegen. Wie soll das funktionieren?

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Tom321](#) on Mon, 05 Dec 2016 16:15:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das geht schon. Bei der Klinik hatte ich einen Sessel, den ich ans Bett geschoben hatte und hab dann mit Nackenkissen um die Schläfen, mit dem Kopf auf dem Sessel gelegen. Hier hab ich jetzt mein Nackenkissen in einem hochkant gestellten Wäschekorb liegen. Wenn ich mich umdrehe, dann häng ich mit der Nase in den Löchern vom Korb und werd wach.

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Crossfitter777](#) on Thu, 13 Apr 2017 08:31:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tom321 schrieb am Sun, 04 December 2016 10:33Hehe, danke für deine Antwort

Eine Frage noch: Ab wann kann ich mit der endgültigen Abschwellung auf der Stirn rechnen? Ich finde meine Haarlinie deutlich zu hoch. Mein Arzt sagte mir aber, dass er der eingezeichneten Linie treu geblieben wäre und es an der Schwellung liegen würde. Dennoch bin ich etwas verunsichert...Bin momentan Tag 4 post OP

Hat sich das mit der Haarlinie und der Schwellung geklärt? Lass mal hören. Ist bei mir auch so  
Gerne PN

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Razu](#) on Thu, 13 Apr 2017 14:09:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Macht euch keine sorgen. wenn die schwellung weg ist, kommt die haarlinie runter

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [-Mark-](#) on Thu, 13 Apr 2017 21:20:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@haarfreak wenn du das nackenkissen stabil in die kissenlandschaft einbaust, dann kannst du dich gar nicht zur seite bewegen, weil du dann festgeklemmt bist, da ist nachts keine kontrolle nötig

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Tom321](#) on Fri, 14 Apr 2017 17:14:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Crossfitter777 schrieb am Thu, 13 April 2017 10:31Tom321 schrieb am Sun, 04 December 2016 10:33Hehe, danke für deine Antwort

Eine Frage noch: Ab wann kann ich mit der endgültigen Abschwellung auf der Stirn rechnen? Ich finde meine Haarlinie deutlich zu hoch. Mein Arzt sagte mir aber, dass er der eingezeichneten Linie treu geblieben wäre und es an der Schwellung liegen würde. Dennoch bin ich etwas verunsichert...Bin momentan Tag 4 post OP

Hat sich das mit der Haarlinie und der Schwellung geklärt? Lass mal hören. Ist bei mir auch so  
Gerne PN

Hey, also ich kann es dir gar nicht genau sagen. Die Linie ist doch recht hoch geblieben, aber es sieht ganz anders aus, wenn mal wirklich Haare wachsen. Ich kenne aber das Kopfkino nach der OP und auch die ständigen Kommentare "man soll sich keine Sorgen machen und geduldig bleiben". Für mich war das eine enorme psychische Belastung. 5 Monate post OP kann ich dir aber sagen, dass man sich wirklich zu 99% umsonst verrückt macht. Augen zu und nach einem Jahr beurteilen.

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Christian-00911](#) on Thu, 13 Apr 2023 09:47:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ich hake hier nochmal ein. Wie kann es denn sein, dass die Empfehlungen der Ärzte "zum normalen Schlafen" so unterschiedlich sein können?

Es variiert ja schon recht extrem: Ich meine mich erinnern zu können, dass mir Herr Muresanu mal gesagt hat, dass man nach ca. einer Woche wieder normal schlafen kann, ohne dass den Grafts was passiert. Also normal schlafen soll jetzt heißen ohne Nackenkissen, kein erhöhtes Schlafen, auf der Seite erlaubt, kein anderer Schnick Schnack.

Hier im Forum wird auch unterschiedliches gesagt: Nach 14 Tagen kann nichts mehr passieren? Nun habe ich von einem Arzt gehört, der sagt, dass die Grafts erst nach vier Wochen safe sind. Man soll also vier Wochen auf dem Rücken schlafen?

Woran kann man sich nun orientieren?

Wir gehen mal davon aus, dass nach ca. 12 Tagen alle Krusten ab sind.  
Wenn man zB eher schwächere Haarwurzeln hat und vielleicht dünne Haare, würde dies dann bedeuten, dass man lieber länger auf dem Rücken schläft?  
Spielt das angewandte Verfahren des Arztes eine Rolle (Art des Bohrers, manuell, FUE, FUT, etc...), welche Zeitspanne dem Patienten empfohlen wird?

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [rgv250blau](#) on Fri, 14 Apr 2023 06:21:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian-00911 schrieb am Do, 13 April 2023 11:47Hallo  
Ich hake hier nochmal ein. Wie kann es denn sein, dass die Empfehlungen der Ärzte "zum normalen Schlafen" so unterschiedlich sein können?  
Es variiert ja schon recht extrem: Ich meine mich erinnern zu können, dass mir Herr Muresanu mal gesagt hat, dass man nach ca. einer Woche wieder normal schlafen kann, ohne dass den Grafts was passiert. Also normal schlafen soll jetzt heißen ohne Nackenkissen, kein erhöhtes Schlafen, auf der Seite erlaubt, kein anderer Schnick Schnack.  
Hier im Forum wird auch unterschiedliches gesagt: Nach 14 Tagen kann nichts mehr passieren? Nun habe ich von einem Arzt gehört, der sagt, dass die Grafts erst nach vier Wochen safe sind. Man soll also vier Wochen auf dem Rücken schlafen?  
Woran kann man sich nun orientieren?  
Wir gehen mal davon aus, dass nach ca. 12 Tagen alle Krusten ab sind.  
Wenn man zB eher schwächere Haarwurzeln hat und vielleicht dünne Haare, würde dies dann bedeuten, dass man lieber länger auf dem Rücken schläft?  
Spielt das angewandte Verfahren des Arztes eine Rolle (Art des Bohrers, manuell, FUE, FUT, etc...), welche Zeitspanne dem Patienten empfohlen wird?  
Das entfernen der Krusten ist doch 10x stärker als normal schalfen. Einfach mal selbst überlegen. Ab Tag 11 kannst du normal schlafen!

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?  
Posted by [Varon](#) on Sun, 28 May 2023 14:31:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also mir wurde bei Hairdoc gesagt, dass man direkt auf der Seite schlafen kann. Nur auf dem Bauch ist wohl kritisch...

Auf dem Entnahmebereich liegt man doch sowieso. Wieso sollte da das Liegen auf dem Hinterkopf bei Rückenlage besser sein als auf der Seite zu liegen?

Es geht doch auch nur darum, nicht den Bereich mit de gesetzten Grafts ins Kissen zu drücken, oder?

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?

---

Posted by [rgv250blau](#) on Mon, 29 May 2023 17:01:37 GMT

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

---

Varon schrieb am So, 28 Mai 2023 16:31Also mir wurde bei Hairdoc gesagt, dass man direkt auf der Seite schlafen kann. Nur auf dem Bauch ist wohl kritisch...

Auf dem Entnahmbereich liegt man doch sowieso. Wieso sollte da das Liegen auf dem Hinterkopf bei Rückenlage besser sein als auf der Seite zu liegen?

Es geht doch auch nur darum, nicht den Bereich mit de gesetzten Grafts ins Kissen zu drücken, oder?

Es geht da in den ersten Tagen ehr um die Schwellungen dass die nicht auf einen Seite wandern, konnte ich selbst beobachten. Daher ist es besser gleichmäßig zu liegen zumindest die ersten Tage. Grafts sollten die ersten 11 Tage nicht berührt werden.

---

---

Subject: Aw: Ab wann wieder seitlich schlafen?

Posted by [RAMBO58](#) on Sun, 06 Aug 2023 08:15:56 GMT

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

---

Guten Morgen

Also so wie ich das mitbekommen habe

Geht es an mehr um die Schwellung in den ersten Tagen

Ich habe mein Nackenkissen 8-10 Tage benutzt mehr auch nicht , ich denke mit noch weniger wäre genauso wenig passiert! Jeder sagt was anderes aber solange du dir nicht die Kopf stößt dich kratzt sollte oder dürfte eigentlich nichts passieren da die grafts ja relativ schnell fest sind zumindest so fest das sie nicht gleich ausfallen :)

---