

---

Subject: Sonne nach HT

Posted by [BriGht3.7](#) on Thu, 01 Apr 2021 17:40:40 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin jetzt 9 Wochen nach meiner HT. Ich wollte mal fragen, wie es mit der Sonne derzeit aussieht. Meint ihr es ist schlimm, wenn ich ab 17 Uhr beispielsweise ohne Kopfbedeckung rausgehen und etwas Sonnenstrahlen hin und wieder abbekomme?

Ab wann denkt ihr kann man wieder ganz normal raus gehen (also ohne Kopfbedeckung) ?

Oder bezieht sich das mit der Sonne nur auf die Sonne im Sommer wo man auch braun wird?

---

---

Subject: Aw: Sonne nach HT

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 02 Apr 2021 11:18:33 GMT

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

---

Servus!

Also stärkere Sonne um 10-16 Uhr würd ich meiden.

Aber hin und wieder bisschen Nachmittagssonne dürfstest du jetzt ohne Probleme vertragen. Ich würde halt allgemein die ersten 3-4 Monate die Kopfhaut im transplantierten Bereich behutsam pflegen, mit besonders mildem Shampoo, Sonnenschutz und eventuell mit einer Feuchtigkeitscreme ab und zu einschmieren, damit möglichst viel anwächst.

Ab Monat 4 ists glaub ich nicht mehr so wild, wenn du mal richtig Sonne tankst. UV-Schutz würd ich im Sommer am Kopf aber allgemein empfehlen, bzw bei Stirn/Haaransatz.

---