trichio Der 14-Tage-Plan

Die ersten 14 Tage nach der Haartransplantation.

Schlafen, waschen, Sport: was wann wieder geht und woran du erkennst, dass alles normal verläuft.

! **Der Plan deiner Klinik geht immer vor.** Kliniken arbeiten mit unterschiedlichen Zeiten, zum Beispiel bei der ersten Haarwäsche. Dieser Plan zeigt, was üblich ist, damit du weisst, wonach du fragen kannst.

Tag 1 bis 3 Ruhe und Kopf hoch

Schlafen	Auf dem Rücken, Oberkörper **etwa 45 Grad erhöht** (zwei bis drei Kissen oder Sessel). Ein Nackenkissen hält den Kopf still. Mindestens die ersten drei bis vier Nächte, manche Kliniken länger.
Waschen	Den Empfängerbereich **nicht berühren**. Die erste Wäsche liegt je nach Klinik zwischen Tag 1 und Tag 5 und findet oft in der Klinik statt.
Bewegung	Kein Sport. Nicht kopfüber bücken, sondern in die Knie gehen. Nichts Schweres heben.
Verzicht	Kein Alkohol in den ersten drei bis fünf Tagen. Nicht rauchen, mindestens ein bis zwei Wochen.
Normal ist	Leichtes Nässen am Spenderbereich (frisches Handtuch aufs Kissen). Eine Schwellung an Stirn und Augenlidern um Tag 3 bis 4, die nach ein bis zwei Tagen abklingt.

Tag 4 bis 7 Vorsichtig waschen

Waschen	Täglich und lauwarm. In den ersten Tagen **Wasser aus einem Becher** über die Grafts giessen statt den Duschstrahl daraufzuhalten. Shampoo aufschäumen und auftupfen. **Nicht reiben, nicht kratzen.**
Trocknen	Tupfen oder an der Luft trocknen lassen. Föhn nur kühl und mit Abstand.
Schlafen	Weiter auf dem Rücken. Erhöht, solange noch eine Schwellung da ist.
Bewegung	Spazieren ja. Alles, was dich ins Schwitzen bringt, noch nicht.
Sonne	Direkte Sonne meiden. Kopfbedeckung nur locker sitzend und erst, wenn die Klinik sie freigibt.

Tag 8 bis 14

Die Krusten lösen sich

Krusten	Shampoo oder Schaum **10 bis 15 Minuten einwirken lassen**, dann sanft mit den Fingerkuppen kreisen. Nie abkratzen. Meist sind sie zwischen Tag 9 und Tag 14 weg.
Grafts	Nach etwa **10 bis 14 Tagen** sitzen sie fest. Bis dahin können Druck, Reibung und Schläge sie lösen.
Sport	Leichtes Training nach Freigabe der Klinik, meist ab Tag 10 bis 14. Intensives Training und Schwimmen kommen später (siehe Tabelle unten).
Normal ist	Ab der zweiten Woche fallen die verpflanzten Haare aus. Die Wurzeln bleiben in der Haut.

Was wann wieder geht

Was	Üblich ab	Hinweis
Erste Haarwäsche	**Tag 1 bis 5**	Je nach Klinik, oft dort vor Ort
Duschstrahl auf die Grafts	**etwa Tag 6**	Vorher mit dem Becher
Alkohol	**nach 3 bis 5 Tagen**	Frühestens
Auf der Seite oder dem Bauch schlafen	**nach 7 bis 14 Tagen**	Sobald die Grafts fest sitzen
Haarschnitt	**etwa Tag 10**	Mit der Schere, vorsichtig am Empfängerbereich
Leichter Sport	**Tag 10 bis 14**	Nach Freigabe der Klinik
Rauchen	**nach 1 bis 2 Wochen**	Länger zu pausieren hilft der Heilung
Schwimmen und Sauna	**nach 2 bis 4 Wochen**	Viele Kliniken nennen vier Wochen
Enge Mütze oder Helm	**nach etwa 3 Wochen**	Vorher nur locker sitzend
Intensives Training, Kontaktsport	**nach 3 bis 4 Wochen**	Schläge auf den Kopf vermeiden
Haare färben	**nach 4 bis 6 Wochen**	
Pralle Sonne ohne Schutz	**nach 3 Monaten**	Bis dahin Hut oder Sonnencreme ab LSF 30

Sofort bei der Klinik melden

- Eine Blutung stoppt trotz 15 bis 20 Minuten sanftem Druck nicht.
- Rötung, Schwellung oder Schmerz nehmen nach Tag 2 zu statt ab.
- Fieber oder Schüttelfrost.
- Eiter oder Pusteln an den Haaren.
- Ein Graft wurde herausgestossen oder ausgekämmt.

Was danach kommt

- **Woche 2 bis 8:** Die verpflanzten Haare fallen aus. Das ist die Phase, in der viele zweifeln.
- **Ab Monat 3 bis 4:** Die Wurzeln treiben neu aus.
- **Monat 6:** Es wird sichtbar dichter.
- **Nach etwa 12 Monaten:** Das Ergebnis ist zu sehen.

Das sagt meine Klinik

Frag diese Punkte vor der Abreise ab und trag sie hier ein. Dann musst du später nichts raten.

Erste Haarwäsche an Tag _____

Erhöht schlafen bis Tag _____

Shampoo oder Schaum _____

Leichter Sport ab Tag _____

Medikamente _____

Schwimmen ab Woche _____

Notfallnummer _____

Kontrolltermin am _____

Noch auf der Suche nach der passenden Klinik?

Auf Trichio beschreibst du deinen Fall einmal und vergleichst bis zu drei Angebote mit Festpreis nebeneinander.

trichio.com

Allgemeine Orientierung, kein medizinischer Rat und kein Ersatz für die Anweisungen deiner Klinik. Die Zeitangaben stammen aus veröffentlichten Nachsorge-Anleitungen von Haarkliniken und weichen je nach Klinik und Methode (FUE, FUT, DHI) ab. Trichio behandelt nicht selbst. Stand: November 2026.