

---

Subject: Optimale Vorbereitung auf HT

Posted by [Tony84](#) on Mon, 14 Sep 2015 07:56:02 GMT

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

---

Guten Morgen zusammen,

in knapp zwei Monaten ist es soweit, meine HT bei Hattingen steht an. Wie ihr dem Titel schon entnehmen könnt geht es um die Vorbereitung und die Nachbehandlung.

Ich wollte mal hören was in euren Augen wirklich Sinn macht und was nicht. Ich brauche soviel Info's wie möglich, ich will nichts dem Zufall überlassen, da dieser Schritt für mich persönlich der wichtigste ist.

Fin nehme nach wie vor weiter, Minox soweit ich das verstanden habe erst wieder ab der 3-4 Woche.

Fussball und Fitness werde ich mindestens drei Monate nach der HT nicht betreiben. Toppik erst ab der 3-4. Woche.

Wie sieht das mit anderen Medikamente, Vitamine und Pflegeprodukte aus. Habt ihr eine Empfehlung?

Würde mich über einige Tipps freuen. Ich habe diese Frage natürlich auch Herrn Muresanu gestellt. Sobald ich eine Rückmeldung habe poste ich diese auch, um hier die Info auch mal von der anderen Seite zu haben.