

---

Subject: HT + Rauchen

Posted by [Silvio Berlustconi](#) on Sat, 22 Oct 2016 01:19:01 GMT

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

---

Hallo Zusammen,

ich bin momentan ca. 5 Wochen nach der HT und habe vor der OP weder MINOX noch FIN genommen (erst ca. 1 Monat vor der OP). Nun gönne ich mir das komplette Programm:

Biotin einmal täglich

MINOX einmal täglich

KET einmal wöchentlich

FIN alle 2 Tage 1 mg

Das Rauchen konnte ich bis ca. 1 Woche vor der HT nur auf ein Minimum reduzieren, d. h. die Tage direkt vor und nach bzw. während der HT habe ich vielleicht 1 Zigarette geraucht, dann ca. 2-3 Zigaretten am Tag bis zur Klammerentfernung (extra ganz leichte - die leichtesten die ich finden konnte).

Nun bin ich gerade in der "schwere Phase" (5 Wochen nach der HT) und frage mich ob das ausreichend war? Ich habe es einfach nicht geschafft komplett aufzuhören zu Rauchen. Kann mir dazu jemand was sagen - ich mache mich damit ziemlich verrückt gerade...

greetz

---