

---

Subject: Krafttraining erst nach 3 Monaten Post OP??

Posted by [Haarflüsterer](#) on Sun, 01 Apr 2018 21:36:23 GMT

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

---

Hallo Zusammen,

Ich bin neu hier habe mir vor genau einem Monat in der Türkei 3500 Grafts implantieren lassen, nach der FUE Methode.

Ich bin 38 Jahre alt und hatte Geheimratsecken die mich schon länger ärgerten und nun hab ich mich zu einer Haartransplantation entschieden.

Die Ärztin heist Asuman Akgül und ich bin auf Empfehlung von mehreren Türkischen Kollegen die bei Ihr waren hingegangen.

Ich bin bis jetzt mit der Arbeit sehr zufrieden.

Auf Anfrage wann ich wieder mit dem Krafttraining beginnen darf sagte sie, ich solle mindestens 3 Monate warten?

Aber warum? was kann passieren?

Ausdauersportarten sind schon nach 4 Wochen erlaubt aber eben kein Krafttraining ja nicht mal Liegestütze.

Mit dem Thaiboxen genauer mit dem Sparring sogar 6 Monate warten.

Was habt Ihr für Erfahrungen gemacht?

---