

---

Subject: Joggen bei Kälte nach HT

Posted by [TraurigerPeter](#) on Wed, 03 Oct 2018 17:52:31 GMT

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

---

Hey,

ich bin jetzt bald 3 Wochen Post OP und wollte langsam wieder mit leichten Joggen anfangen. Deswegen würde es mich interessieren ob es schaden könnte wenn ich bei sehr kaltem Wetter ohne Mütze joggen gehe. Würde vlt höchstens ein Stirnband tragen was aber den Empfängerbereich komplett offen lässt.

Hab gelesen man sollte starkes Schwitzen vermeiden und bei Ausdauersport läuft es bei mir immer sehr :d

Werde deswegen auch länger als 4 Wochen warten mit Kraftsport da ich vorhabe Cap im Fitnessstudio zu tragen.

---