

---

Subject: HT und Kraftsport

Posted by [ispera](#) on Fri, 27 Jul 2007 19:46:10 GMT

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

---

Ich war heute zu einer Beratung in Schaffhausen (Hattingen-Klinik).

Die Klinik, sowie die Beratung war tadellos! Alles sehr nette und zuverlässige Leute, ich habe mich nun auf eine HT festgelegt und werde diese wohl Mitte Oktober 2007 machen lassen. Bei mir werden ca. 3000 - 3200 Grafts verpflanzt werden (Stirnbereich, siehe Foto).

Meine Frage: Hat jemand Erfahrung mit HT und Leistungssport? Ich mache 5x pro Woche Krafttraining, der behandelnde Arzt meinte, dass ich damit nach der HT für mindestens 2-3 Monate aufhören soll, bzw. lieber schwimmen oder fahrradfahren sollte.

Die Narbe am Hinterkopf (Strip) wäre dann komplett nach 6 Monaten verheilt. Natürlich möchte ich so wenig wie möglich warten und schnellstmöglichst wieder mit dem Krafttraining beginnen, da ich sonst die antrainierten Muskeln sicherlich schnellstens verlieren werde (hab eh einen Hang zum Fettbauch...).

Also, was meint Ihr? Erfahrungen, Tipps?

PS: Werde natürlich dann Fotos von meiner HT hier posten.

---

### File Attachments

1) [DSC00164.JPG](#), downloaded 621 times

---

