

---

Subject: 5 Tage nach post op Fitness  
Posted by [Jens25](#) on Mon, 18 Sep 2017 14:39:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe 5 Tage nach meiner FUE leichtes Krafttraining gemacht.  
Wie schlimm kann sowas sein bzw wie merkt man ob etwas passiert ist?

---

---

Subject: Aw: 5 Tage nach post op Fitness  
Posted by [capelli123](#) on Mon, 18 Sep 2017 14:51:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Grundsätzlich ist das sicherlich nicht empfehlenswert.

Fitness-Training solltest du mindestens 14 Tage aussetzen, wie jegliche sportliche Aktivität.  
Diese 14 Tage sind sehr wichtig, ich persönlich würde dir 30 Tage empfehlen. Hat Dir dein  
Arzt keine Post-OP Empfehlungen gegeben?  
Die Frage ist immer; was verstehst du unter "leichtem Fitnessstraining"

---

---

Subject: Aw: 5 Tage nach post op Fitness  
Posted by [capelli123](#) on Mon, 18 Sep 2017 14:53:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie merkt man ob etwas passiert ist.. das ist schwierig zu sagen. Sicherlich dann anhand der  
Anwuchsrate, vorher denke ich schwierig eine Aussage zu machen a) ohne Fotos oder b) ohne  
das ich dabei war

---

---

Subject: Aw: 5 Tage nach post op Fitness  
Posted by [Jens25](#) on Mon, 18 Sep 2017 14:59:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Doch er meinte 14 Tage. Es war eher leichtes Krafttraining, nicht all zu anstrengend. Die  
Opposition ist jetzt genau 3 Monate her. 1 Graft hab ich gesehen, das raus ist.

---