
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?

Subject: Aw: Krafttraining erst nach 3 Monaten Post OP??

Posted by [Alexander1988](#) on Mon, 02 Apr 2018 09:07:00 GMT

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

mir wurden 6- 8 Wochen ans herz gelegt...nach 2 Monaten sollte man 1000% keinen negativen Einfluss für die neu an zuwachsenden Grafts mehr haben durch das Krafttraining --> das man nicht trainieren soll 6-8 Wochen also explizit Krafttraining hat folgenden Grund: wenn man pumpt steigt das Blut in den Kopf man sieht ja das man einen roten kopf bekommt beim Bankdrücken etc... und dieser Bluthochdruck tut einfach den neu wachsenden haaren die keinen stress in der Anfangsphase brauchen nicht gut...

ich hatte vor genau 4 Wochen meine Op mit 4800 Grafts...habe mich daran bis dato gehalten und hasse es da ich davor manchmal sogar 2 mal am tag im Gym war...

ich werde jetzt eine Woche noch nichts machen dann mit Yoga bisschen beginnen ab Woche 6 langsam und vorsichtig mit dem Krafttraining

Ig alexander

Subject: Aw: Krafttraining erst nach 3 Monaten Post OP??
Posted by [Haarflüsterer](#) on Mon, 02 Apr 2018 20:37:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Alex

danke für dein Feedback.

dann bist du ja genau wie ich 4 wochen Post OP.

Ok Ausdauer hat sie gemeint würde gehen und das hab heute auch gemacht, Ich war kurz joggen.

Das mit dem Bluthochdruck ist Nachvollziehbar.

Sag mal wie sieht es bei dir auf dem Kopf aus? sind dir viele Haare ausgefallen?

Bei mir ist auf der rechten Seite ein ziemlicher Busch und in der mitte will das Haar noch nicht wirklich kommen.

grüsse

Subject: Aw: Krafttraining erst nach 3 Monaten Post OP??
Posted by [Haarflüsterer](#) on Sat, 07 Apr 2018 04:42:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie sieht es mit boxen am sandsack aus?

ärztin meinte es wäre ok...ist ja im prinzip auch nur ausdauer

Subject: Aw: Krafttraining erst nach 3 Monaten Post OP??
Posted by [Alexander1988](#) on Sat, 07 Apr 2018 09:33:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde ich nach 6 wochen beginnen....

Subject: Aw: Krafttraining erst nach 3 Monaten Post OP??
Posted by [Haarflüsterer](#) on Sat, 07 Apr 2018 11:20:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok ...

selben gedanken hatte ich auch
