

---

Subject: Sport nach HT?

Posted by [Rdd2002](#) on Wed, 29 Aug 2018 14:57:46 GMT

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

---

Hi, ich bin Freitag drei Wochen Post-OP (FUE). Wann kann ich endlich wieder mit joggen beginnen? Fehlt mir so dermaßen?

BG RDD

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT?

Posted by [Hairless29](#) on Wed, 29 Aug 2018 18:12:39 GMT

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

---

glaube joggen ist nach 3 wochen ok. Nur kein krafttraining oder ähnliches :d

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT?

Posted by [Bernd](#) on Wed, 29 Aug 2018 18:20:29 GMT

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

---

Bei FUE bist du ziemlich frei verglichen mit dem Zustand nach FUT. Nach 3 Wochen sollte Joggen kein Problem sein. Kraftsport kannst du auch allmählich wieder beginnen ohne zu übertreiben. Bei FUT gehen diese Dinge nicht, weil die Narbenheilung dadurch negativ beeinflusst wird.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT?

Posted by [Rdd2002](#) on Thu, 30 Aug 2018 17:00:42 GMT

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

---

Das hört sich gut an. Danke!

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT?

Posted by [Kyniker](#) on Fri, 31 Aug 2018 06:45:10 GMT

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

---

Bei mir in den Post OP Anweisungen stand sogar nach 2 Wochen. Wartete allerdings auch 3 Wochen und habe dann mit leichten Kraftübungen an den Maschinen angefangen, allerdings auf solche Sachen wie Bankdrücken etc. verzichtet.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT?

Posted by [Trevor Philips](#) on Sat, 01 Sep 2018 19:02:50 GMT

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

---

Nach meiner HT hieß es seitens des Arztes: Die ersten 7 Tage keine schweren körperlichen Aktivitäten, auch kein Sex und wenn es sein muss, soll die Partnerin halt ein wenig aktiver sein. Nach 14 Tagen kann man leichtes Lauftraining machen. Und nach spätestens 4 Wochen kannst du wieder das Eisen hart im Studio stämmen.

---