

---

Subject: Joggen bei Kälte nach HT

Posted by [TaurigerPeter](#) 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.

---

---

Subject: Aw: Joggen bei Kälte nach HT

Posted by [shawnstein](#) on Thu, 04 Oct 2018 09:36:48 GMT

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

---

Hi,

bin 3 Tage Post-OP und nach Gesprächen mit dem behandelnden Arzt und eigener Recherche habe ich eine andere Meinung.

Ob und wieviele Grafts anwachsen ist vorwiegend abhängig von der Kunst des Arztes bzw. der FUE/FUT-Schwestern und dem Patienten (Alter, Gesundheitszustand). Ich kann mir nicht vorstellen dass starkes Schwitzen oder Kälte am Kopf nach 14 Tagen noch dazu führt dass der Körper die Haarwurzel doch nicht annimmt. Dieser riesen Post-OP-Regelkatalog ist sehr übervorsichtig formuliert und soll hauptsächlich zur allgemeinen Vorsicht aufrufen. Aber selbst, dass man sich beim normalem Waschen nach 4 Tagen Grafts raus-rupft ist sehr unwahrscheinlich, aber eben möglich. Denn nach 4 Tagen sind die Wurzeln dank Wundheilung schon relativ stark in den Löchern verklebt. Aber eben auch das variiert je nach Patient und Qualität der Arbeit des Teams.

Nur meine Meinung. Ich würde mich mit solchen Fragen aber immer an den behandelnden Arzt wenden (ich habe seine Handynr bekommen). In Online Foren gibt es zu jeder Fragen 20 Antworten.

Gruß

Jan

---

---

Subject: Aw: Joggen bei Kälte nach HT

Posted by [Gannicus](#) on Thu, 04 Oct 2018 11:23:03 GMT

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

---

Ich hab das mal mit Dr De Reys diskutiert und er meinte sogar Kraftsport ist nach 7-10 Tagen kein Problem. Sobald die Krusten runter sind und man sich wieder 100% fit fühlt kann man auch mit

Sport beginnen. Ich hab 2 Wochen nach meiner ersten Haartransplantation schon wieder Kniebeugen mit richtig viel Gewicht gemacht und trotzdem ist alles angewachsen.

---

---

Subject: Aw: Joggen bei Kälte nach HT

Posted by [TraurigerPeter](#) on Thu, 04 Oct 2018 17:11:50 GMT

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

---

Ja ich hätte auch eine Nummer und Email Adresse zur Verfügung aber mehrere Meinungen und Ansichten sind immer besser als eine find ich.

Laut den mitgegebenen Anweisung kann ich schon nach 2 Wochen mit Sport beginnen und mit intensiven Sport nach 4 Wochen.

Ich denke auch das nach 2-3 Wochen höchstwahrscheinlich nicht mehr viel passieren wird aber warum auch das kleinste Risiko eingehen wenn man einfach noch zusätzlich ne Woche warten kann um mehr auszuschließen =) Ich mache halt auch schweres Kreuzheben und Kniebeugen und was sind paar Wochen bei so was langfristigem

---

---

Subject: Aw: Joggen bei Kälte nach HT

Posted by [elevator](#) on Thu, 04 Oct 2018 18:51:46 GMT

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

---

Die sogenannte primäre Wundheilung ist nach 7-8 Tagen abgeschlossen. Danach könnte man wieder sanft starten. Grade der Mund, Kiefer, Gesichtsbereich mit Kopfhaut ist hervorragend durchblutet, was dem Operateur zugute kommt. Da die Wundheilung/Einheilung der Transplantate (FUE sind prinzipiell Schnitt/Stichwunden) maßgeblich von der Durchblutung abhängig ist, sollten langjährige Sportler und Saunagänger sogar im Vorteil sein.

Zur Frage:

Also theoretisch würden 7-8 Tage Schonzeit wahrscheinlich reichen, habe aber selbst auch 14 Tage gewartet:)

Dasdir durch Kälte in unseren Breitengraden ein Stück Kopfhaut abstirbt/beschädigt wird ist höchst unwahrscheinlich.

Viel Spaß!

---