
Subject: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [naseweiss](#) on Sun, 27 Jul 2008 18:01:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...wie war das nochmal mit dem Joggen & Schwitzen nach einer HT. Ab wann kann man das wieder ohne Einschränkungen machen ?

Habe hier im Forum mal etwas gesucht, aber nicht soviel belastbare Info`s hierzu entdeckt. Die meisten Fragen gingen bisher eher in Richtung Krafttraining etc.

Wie waren/sind dazu eure Erfahrungswerte ? Wann habt ihr mit dem Joggen oder Fahrrad fahren und in welcher Intensität jeweils wieder angefangen ?

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [aqua](#) on Sun, 27 Jul 2008 18:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tag auch.

Bin jetzt 4 Monate post OP und mache schon seit einiger Zeit wieder Sport. Habe bisher nicht den Eindruck, dass es das Wachstum behindert.

Gruß

aqua

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [NW5a](#) on Sun, 27 Jul 2008 19:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach 12 Wochen würde ich alles machen. Wie immer langsam anfangen und schauen ...

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [pili](#) on Sun, 27 Jul 2008 19:26:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach einem Monate kann man wieder langsam mit Ausdauersport anfangen. Schwimmen vielleicht noch nicht bei FUT belastet das die Narbe zu sehr.

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [german homer](#) on Tue, 29 Jul 2008 06:07:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so jetzt haben wir im ersten post 16 wochen, im zweiten 12 wochen und im dritten 4 wochen. Wer bietet mehr

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [naseweiss](#) on Tue, 29 Jul 2008 07:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..vielleicht ist es die "güldene" Mitte mit 8 Wochen

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [NW5a](#) on Tue, 29 Jul 2008 07:20:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Richtet euch einfach nach der Wundheilung!

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [newton](#) on Tue, 29 Jul 2008 11:16:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei FUE kann man wohl nach ca 10 Tagen wieder mit Joggen beginnen

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [naseweiss](#) on Tue, 29 Jul 2008 17:16:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@NW5a: ist schon klar, muss jeder je nach Heilungsprozess letztendlich wieder für sich selber entscheiden.

Aber da sieht man mal wieder - auch bei so einer simplen Frage - wie individuell das Thema HT ist

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [Philebos](#) on Wed, 30 Jul 2008 06:34:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich wüsste nicht, warum Schweiß überhaupt schädlich für Grafts sein sollte...
Da Schweiß aber meistens mit Anstrengung verbunden ist, würde ich das ruhen lassen, bis der Heilungsprozess recht weit fortgeschritten ist - und das variiert.

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [dermitdemhaartanz](#) on Thu, 31 Jul 2008 01:49:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich persönlich habe 3 Tage Post-OP schon wieder 140 Kg Bankdrücken (Freihantel) gemacht und bin 8 km gejoggt. Ich hab gar nicht eingesehen, meinen Adoniskörper aufzugeben, nur weil die Narbe viel. ein paar mm breiter sein könnte. Muskeln und Fitness bauen sich sehr schnell ab. Leider. Dann nach 3 Monaten ohne Waschbrettbauch, aber mit Wampe und vollem Haar rumlaufen ist ein schlechter Deal.

Bin jetzt 5 Wochen post op. Meine Grafts sind bisher zu einem großen Teil weitergewachsen und meine Narbe ist immer noch hauchdünn (aber immer noch gerötet).

Und ich schwitze sehr viel beim Sport.

Meine Theorie: Narben und Heilungscharkteristika sind zu 90% sowieso Veranlagung. Der eine kann 12 Wochen regungslos auf einem Samtkissen liegen und hat eine unschöne Narbe und der nächste macht alles "falsch" und hat Top-Resultate. Ich spreche aus Erfahrung. Man schaue sich etwa allein Asiaten und schwarzhäutige Menschen an, die zu kelloiden Narben neigen.

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [pili](#) on Thu, 31 Jul 2008 13:51:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber das kannst du vorher nicht wissen wie es bei dir ist. Also das sollte mit Sicherheit keine Allgemeingültige Empfehlung sein! Was machst du wenn dadurch doch noch Grfats abgestoßen werden oder die Narbe sich noch dehnt? Wenn du 3 Monate Pause machst und fett wirst oder 20 % Muskelmasse abbaust, dann kannst du das in 3 Moanten auch wieder zurücktrainieren. Das Risiko ist nicht nur groß, dass du damit das HT Ergebnis beeinflusst sondern unverantwortlich wioe ich finde. Hoffe trotzdem, dass es bei dir nichts ausgemacht hat, weil das wirst du erst später sehen.

gruß

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [tryout](#) on Thu, 31 Jul 2008 14:56:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Junge, ich sag Dir aus eigener Erfahrung. Deine Entscheidung, nach vier Tagen wieder Bankdrücken zu machen, ist grandios schlecht. Beklage Dich später nicht...

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [chris2401](#) on Thu, 31 Jul 2008 16:32:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe drei Wochen nach meiner Op wieder mit Radfahren angefangen. Aber natürlich nach Rücksprache mit dem Doc. Er hat nur gefragt welchen Sport ich mache und da er gesagt

ist ok. Muss jeden

Tag 15km hin und 15 km zurück mit dem Rad. Schwitzen tut man natürlich dabei auch . Aber bei dem Wetter schwitzt man auch einfach nur so. Der Doc hat halt nur gesagt das man mit Krafttraining und Solarium noch länger warten soll.

Übrigens steht auch in meiner Post Op Anweisung das man nach drei Wochen wieder mit Sport anfangen kann. Dazu steht es auch auf einigen Seiten der verschiedenen Kliniken. Und die sollten es ja eigentlich wissen oder ?

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [tryout](#) on Thu, 31 Jul 2008 16:43:34 GMT

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

Eine Narbe ist nach 6 Monaten relativ sicher. Wenn Du 140 Kilo drückst, zieht das Gewicht an der Rückenmuskulatur. Die Narbe wird also womöglich in ihrer "Bildungsphase" gedehnt. Ich denke, das liegt auf der Hand. Wenn in den Post-OP-Anweisungen steht: Nach 6 Wochen wieder Sport, dann meinen die damit nicht, dass Du Maximalkrafttraining machen sollst. Natürlich darfst Du Radfahren, Joggen, etc.

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [floater](#) on Thu, 31 Jul 2008 17:40:37 GMT

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

naseweiss schrieb am Son, 27 Juli 2008 20:01...wie war das nochmal mit dem Joggen & Schwitzen nach einer HT. Ab wann kann man das wieder ohne Einschränkungen machen ?

Habe hier im Forum mal etwas gesucht, aber nicht soviel belastbare Info`s hierzu entdeckt. Die meisten Fragen gingen bisher eher in Richtung Krafttraining etc.

Wie waren/sind dazu eure Erfahrungswerte ? Wann habt ihr mit dem Joggen oder Fahrrad fahren und in welcher Intensität jeweils wieder angefangen ?

Hallo Naseweiss,

hatte anlässlich meiner geplanten FUE (!) bei Dr. Mwamba auch bezüglich "Sport" angefragt und folgende Antwort bekommen:

3)How long after the procedure do I have to avoid to go swimming/surfing in the sea(saltwater) and rockclimbing(sweating) ?

1 week.

Notice that saltwater is good for the healing process.Just be carefull with sun exposure.Wear a hat or use a good sunscreen to protect your grafts

Ig

floater

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [Katzenhase](#) on Thu, 31 Jul 2008 18:32:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Alopeter, ich krieg echt einen Anfall....
Meine kleinen Titten sind echt nicht schön.....
Es wird aber besser bzw fester, wenn ich abnehme und Brusttraining mache.
Hatte ja letztes Jahr nach der Neidel OP 3 Monate lang kein Krafttraining gemacht.
Dann habe ich die ganzen Sommerferien genutzt, um abzunehmen+meinen Körper in Form zu bringen.
Bin dann 6 Wochen lang 3mal wöchentlich 45 Min. durch den Wald gejoggt und habe 3 mal wöchentlich Krafttraining gemacht...-hauptsächlich Brusttraining. Sonntags war Ruhetag!
Und siehe da, nach den Sommerferien sah ich aus wie ein Adonis....
Trotzdem gingen die Titten nicht zu 100%weg, aber die Brust war ganz klar definiert.
Dieses Jahr dieselbe Prozedur...-nur das ich diesmal nur 2 Übungen für die Brust mache(u.a. Butterfly), weil ich laut den Hattingern 6 Monate lang keine Gewichte über den Kopf drücken soll.
Also verzichte ich bis Mitte September auf Bankdrücken!
Das die Narbe sich verbreitet, ist mir zu riskant.
Die 6 Wochen halte ich auch noch durch.

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [floater](#) on Thu, 31 Jul 2008 18:37:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Katzenhase schrieb am Don, 31 Juli 2008 20:32Ja Alopeter, ich krieg echt einen Anfall....
Meine kleinen Titten sind echt nicht schön.....
Es wird aber besser bzw fester, wenn ich abnehme und Brusttraining mache.
Hatte ja letztes Jahr nach der Neidel OP 3 Monate lang kein Krafttraining gemacht.
Dann habe ich die ganzen Sommerferien genutzt, um abzunehmen+meinen Körper in Form zu bringen.
Bin dann 6 Wochen lang 3mal wöchentlich 45 Min. durch den Wald gejoggt und habe 3 mal wöchentlich Krafttraining gemacht...-hauptsächlich Brusttraining. Sonntags war Ruhetag!
Und siehe da, nach den Sommerferien sah ich aus wie ein Adonis....
Trotzdem gingen die Titten nicht zu 100%weg, aber die Brust war ganz klar definiert.
Dieses Jahr dieselbe Prozedur...-nur das ich diesmal nur 2 Übungen für die Brust mache(u.a. Butterfly), weil ich laut den Hattingern 6 Monate lang keine Gewichte über den Kopf drücken soll.
Also verzichte ich bis Mitte September auf Bankdrücken!
Das die Narbe sich verbreitet, ist mir zu riskant.
Die 6 Wochen halte ich auch noch durch.

Dann geh doch als Alternative zum Krafttraining 3-4x / Woche ca. ordentlich 45´ Schwimmen !

Würde sich anbieten, da

- a) neue / andere Reize für die Oberkörpermuskulatur,
- b) Abwechslung,
- c) Sommer

oder ?

Ig
floater

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [floater](#) on Thu, 31 Jul 2008 18:58:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dermitdemhaartantz schrieb am Don, 31 Juli 2008 03:49Also ich persönlich habe 3 Tage Post-OP schon wieder 140 Kg Bankdrücken (Freihantel) gemacht und bin 8 km gejoggt. Ich hab gar nicht eingesehen, meinen Adoniskörper aufzugeben, nur weil die Narbe viel. ein paar mm breiter sein könnte. Muskeln und Fitness bauen sich sehr schnell ab. Leider. Dann nach 3 Monaten ohne Waschbrettbauch, aber mit Wampe und vollem Haar rumlaufen ist ein schlechter Deal.

Bin jetzt 5 Wochen post op. Meine Grafts sind bisher zu einem großen Teil weitergewachsen und meine Narbe ist immer noch hauchdünn (aber immer noch gerötet).

Und ich schwitze sehr viel beim Sport.

Meine Theorie: Narben und Heilungscharakteristika sind zu 90% sowieso Veranlagung. Der eine kann 12 Wochen regungslos auf einem Samtkissen liegen und hat eine unschöne Narbe und der nächste macht alles "falsch" und hat Top-Resultate. Ich spreche aus Erfahrung. Man schaue sich etwa allein Asiaten und schwarzhäutige Menschen an, die zu kelloiden Narben neigen.

Respekt.

Ich nehme an Du nimmst als "Ergänzung" maximal Eiweiss / Kohlenhydratdrinks zu Dir, oder ?

Ig
floater

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [Katzenhase](#) on Thu, 31 Jul 2008 19:23:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Floater,

ich hasse schwimmen. Habe in meinem Sportstudium erst im dritten Anlauf die Schwimmprüfung geschafft. Bin wirklich ein klasse Allgemeinsportler, aber Schwimmen, geht gar nicht.

Erinnere mich noch gut, dass ich damals die 50m Kraulen in 38 Sekunden geschwommen bin, weil ich bis heute keinen ordentlichen Startsprung hinbekomme

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT

Posted by [floater](#) on Thu, 31 Jul 2008 19:28:49 GMT

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

Katzenhase schrieb am Don, 31 Juli 2008 21:23Floater,

ich hasse schwimmen. Habe in meinem Sportstudium erst im dritten Anlauf die Schwimmprüfung geschafft. Bin wirklich ein klasse Allgemeinsportler, aber Schwimmen, geht gar nicht.

Erinnere mich noch gut, dass ich damals die 50m Kraulen in 38 Sekunden geschwommen bin, weil ich bis heute keinen ordentlichen Startsprung hinbekomme

So unterschiedlich sind Menschen.

Mein Element ist das Wasser

Mach Dir nix draus - dafür hast Du heute sicherlich (bald) eine schönere Haarlinie als so mancher, der damals die Schwimmprüfung beim ersten Mal mit Bravour gemeistert hat !

Ig

floater

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT

Posted by [dermitdemhaartanz](#) on Thu, 31 Jul 2008 21:42:34 GMT

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

Wenn das ein Anspielung auf Anabolika etc. sein sollte:

1. ich bin Vegetarier, d.h. ich bin gegen jegliche Tierhaltung. Eiweisspulver wird aus Milch gewonnen. Schon mal gesehen, wie die Tiere leben und leiden, nur damit die Herrschaften ihr täglich Glas Milch und Käse haben können. Ganz abgesehen von den Schlachttieren, denen keinerlei Erbarmen zuteil gekommen lassen wird.

2. Ich trainiere seit ich 12 bin und sehe auch nicht aus, als wenn ich 140 kg Bank drücke. Ich bin ein Athlet und kein Bodybuilder. Und ja ich kenne die erstaunten Gesichter von diesen aufgepumpten Arschlöchern, die gerade 120 kg schaffen und dann mit ganz kleiner Fresse ihre

Bank verlassen.

3. Kohlenhydrate machen fett. Obwohl ja stets das gute Brot und Nudeln etc. gepredigt werden. Alles Schrott. Pflanzliches Eiweiss und Fette sind der Schlüssel.

4. Anabolika verursachen Schrumpfpimmel, Pickel, Riesenwuchs der Gesichtsknochen, Gnubbelfinger, Aggression und dominantes Verhalten, Bitch-Tits, Dumpfsinn, Osteoporose... noch mehr gefällig. Dann google einfach.

Nun kannst Du Dir ausrechnen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass ich irgendeins von Deinen erwähnten Dingen bzw. subtil unterstellten Dingen nehme.

Subject: Re: Joggen & Schwitzen nach HT
Posted by [floater](#) on Fri, 01 Aug 2008 22:27:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dermitdemhaartantz schrieb am Don, 31 Juli 2008 23:42 Wenn das ein Anspielung auf Anabolika etc. sein sollte:

1. ich bin Vegetarier, d.h. ich bin gegen jegliche Tierhaltung. Eiweisspulver wird aus Milch gewonnen. Schon mal gesehen, wie die Tiere leben und leiden, nur damit die Herrschaften ihr täglich Glas Milch und Käse haben können. Ganz abgesehen von den Schlachttieren, denen keinerlei Erbarmen zuteil gekommen lassen wird.

2. Ich trainiere seit ich 12 bin und sehe auch nicht aus, als wenn ich 140 kg Bank drücke. Ich bin ein Athlet und kein Bodybuilder. Und ja ich kenne die erstaunten Gesichter von diesen aufgepumpten Arschlöchern, die gerade 120 kg schaffen und dann mit ganz kleiner Fresse ihre Bank verlassen.

3. Kohlenhydrate machen fett. Obwohl ja stets das gute Brot und Nudeln etc. gepredigt werden. Alles Schrott. Pflanzliches Eiweiss und Fette sind der Schlüssel.

4. Anabolika verursachen Schrumpfpimmel, Pickel, Riesenwuchs der Gesichtsknochen, Gnubbelfinger, Aggression und dominantes Verhalten, Bitch-Tits, Dumpfsinn, Osteoporose... noch mehr gefällig. Dann google einfach.

Nun kannst Du Dir ausrechnen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass ich irgendeins von Deinen erwähnten Dingen bzw. subtil unterstellten Dingen nehme.

Tut mir leid, wenn ich Dir mit meiner ironisch gemeinten, etwas flapsigen Aussage subtil etwas unterstellt habe, dass bei Dir eine dermassen allergische Reaktion auslöst.
Ich nehme es hiermit in aller Form zurück.

Du bist Athlet und kein Arschloch.

In diesem Sinne
Keep on pumpin´ !

floater
aka "Athletisches Soletti"
