
Subject: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update
Posted by [münchen](#) on Sun, 15 Feb 2009 18:51:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe User,

heute möchte ich Euch mein 1. update zeigen...mir wurden am 17.12.08 2800 grafts verpflanzt (nur in die frontpartie)
--> siehe Fotos

meine fragen an Euch

1. immer nach dem joggen sehe ich ein paar haare an meiner mütze kleben...muss ich deswegen beunruhigt sein? kann es sein dass die haare abgestossen werden?
2. der neuwuchs ist sehr konfus...die eine geheimratsecke wächst etwas stärker als die andere...würde mich interessieren wie Ihr meine aktuelle situation einschätzt?

Vielen Dank vorab für die antworten

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update
Posted by [NW5a](#) on Sun, 15 Feb 2009 19:07:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alles vollkommen normal! Du bist in den berühmten Doldrums und Wachstum geht normalerweise erst ab Monat 5-6 los. Orientiere dich z.B. nicht an Tryout. Das sind Ausnahmen.

Die Haare könnten noch Shocklosshaare sein, welche zurück kommen sollten.

Weiterhin gutes Wachstum und mach dir keinen Streß

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update
Posted by [münchen](#) on Sun, 15 Feb 2009 19:12:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi NW5a...danke für die moralische unterstützung...es ist doch schwieriger die zeit ohne nachzudenken und ohne in den spiegel zu sehen zu überbrücken...das macht einen wirklich kirre...

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update
Posted by [NW5a](#) on Sun, 15 Feb 2009 19:15:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das glaube ich dir gerne. War bei mir auch so. Ich habe mir die Zeit damit totgeschlagen. Fotos zu schießen. Alle 2 Wochen, daran sieht man dann später, wie die Entwicklung stattgefunden

hat und man erkennt, daß sie etwas tut. So ist man voller Zweifel und betet jeden Abend, daß es in keinem Fall so bleiben darf und es besser werden muss

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [münchen](#) on Sun, 15 Feb 2009 19:21:42 GMT

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

ne fotodoku? mach ich vielleicht auch.....es sieht wirklich nicht so optimal aus..vor allem lichtet sich auch meine tonsur jetzt irgendwie stärker hab ich das gefühl...wenn meine front gut anwächst werde ich auch den rest bearbeiten lassen

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [Moses](#) on Sun, 15 Feb 2009 20:21:59 GMT

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

Hallo München,

Ich würde Dir eher empfehlen, keinen Gedanken zu machen. Widme deine Zeit um wesentliche Dinge und nimm Abstand vom Haare. Sonst wird man eher Irre

Versuch Spiegel zu vermeiden. Versuch mal mehr Zeit für Dinge zu investieren, die Du gerne machst.

Die verpflanzten Haare werden kommen, ob Du willst oder nicht!

LG

Moses

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [münchen](#) on Sun, 15 Feb 2009 20:30:02 GMT

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

hi Moses....ja danke für den tipp....ist leichter gesagt als getan aber das wird wohl wirklich das beste sein...

wenn Du es schon so ansprichst...ich mach gerne sport auch etwas krafttraining...neben dem joggen würd ich gerne etwas krafttraining wieder machen...kann mann mit nur ca. 5 kg hanteln den biceps wieder langsam aufbauen oder ist das schon zu viel risiko für die narbe?

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [Moses](#) on Sun, 15 Feb 2009 20:38:46 GMT

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

münchen schrieb am Son, 15 Februar 2009 21:30hi Moses....ja danke für den tipp....ist leichter gesagt als getan aber das wird wohl wirklich das beste sein...

wenn Du es schon so ansprichst...ich mach gerne sport auch etwas krafttraining...neben dem joggen würd ich gerne etwas krafttraining wieder machen...kann mann mit nur ca. 5 kg hanteln den biceps wieder langsam aufbauen oder ist das schon zu viel risiko für die narbe?

Wir haben hier 2 Sportexperten, einmal den Katzenhase und den Tryout. Ich würde den letzteren mal fragen, was er machen würde...

Ich würde an deine Stelle jedes Risiko(6 Monate) vermeiden, was das Narbengebiet beanspruchen könnte.

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [münchen](#) on Sun, 15 Feb 2009 20:46:36 GMT

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

danke für den tipp,
bin auch schon übervorsichtig...war seit der op nicht im fitnessstudio....3 monate muss ichs wohl noch aushalten...

nach dem die haare hoffentl. anfangen zu spriessen, würde ich mich gerne mit dir über eine neue HT (tonsur und die 2. zone) unterhalten. habe nämlich den thread von Dir sehr interessant gefunden, das eine HT reine Mathematik ist...denn falls ich doch ein NW6-7 werden sollte, sollte trotz meiner 2. OP genügend resthaare übrig bleiben um notfalls eine 3. OP machen zu lassen.

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [Moses](#) on Sun, 15 Feb 2009 21:01:42 GMT

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

Können wir sehr gerne machen München,

ja in der Tat, ist HT=Mathematik sprich Flächenberechnung und Umverteilung der Haare in Relation der Dichte, Beschaffenheit und Haargefüge, Haut/Haarkontrast und draus resultierende Planung.

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [münchen](#) on Sun, 15 Feb 2009 21:08:11 GMT

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

ja..deshalb finde ich eine gute planung sehr wichtig. dein fall interessiert mich sehr Moses, da Du ja bereits sehr viele grafts hast transplantieren lassen...da ich nicht weiss wie alt Du bist (kann ja sein dass der HA noch weiter geht) ist es interessant zu erfahren ob Du evtl. noch grafts hast für eine weitere HT? aber will dich jetzt nicht mit fragen nerven, die ich später evtl. wieder stellen werde

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [Moses](#) on Sun, 15 Feb 2009 21:27:33 GMT

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

Planung ist A und O! Wie viel habe ich zu Verfügung, wie verteile ich sie am Besten?

Daher bringt es auch nicht wenn man hier -wie so oft suggeriert wird-, dass man 2000 Grafts in einer NW5 verteilt und plötzlich Haare auf dem Kopf hat. Daher muss jeder sofort skeptisch werden, was gegen alle Regel der Physik(Physikalische Gegebenheiten der Haare/Kopf) und Mathematik (Fläche/Anzahl der Grafts) widerspricht.

Sachte(Konservativ) Planung, Realistische Erwartungshaltung der Patienten haben immer Erfolg. Dagegen bringt ohne Planung der Zukunft und Wiedererwachung aus dem HT Traum spätestens nach 12 Monate nur Trauma.

Ich habe ca. noch 2000 Grafts am Haarkranz, und ausreichend BHT.

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [münchen](#) on Sun, 15 Feb 2009 21:36:47 GMT

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

deshalb wollte ich auch nicht meine GHE total zupflastern, weil mein hinerkopf sich sehr lichtet und ich zjm NW5 gehe

..naja jetz bin ich zunächst mal gespannt auf mein ergebnis...danach wird gut geplant,und spätestens dann komm ich auf Dich nochmal zu

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [tomtom](#) on Sun, 15 Feb 2009 22:46:16 GMT

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

@München

Könntest Du ein kurzes Update bzgl der Narbe geben?
hast Du evtl. sogar Bilder von Deiner Narbe?

Cheers, Gruß t

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [NewID](#) on Sun, 15 Feb 2009 23:43:18 GMT

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

hmm ist es denn so schrecklich wenn man sich in diesen "doldrums" befindet???
ich versteh das nich wirklich, ich mein es ist doch der selbe zustand in dem man sich vor der ht befand. sollte man doch gewöhnt sein...

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update

Posted by [cheveux](#) on Mon, 16 Feb 2009 07:12:46 GMT

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

Diese Zeit ist aus meiner Sicht, deshalb so unangenehm.

Da man

1. nicht weiß, welches Ergebnis man erwartet.
2. ist zwar unterschiedlich, der transplantierte Bereich eine Rötung aufweist (bei mir leider extrem)
3. sich selbst fragt, was zum Teufel einen geritten hat.
4. FUE, hofft der Spendebereich ist noch dicht genug
5. FUT, hofft die Narbe heilt gut und sehr schmall bleibt.
6. besser jeden Spiegel meidet, da gerade in den ersten Wochen, der Zustand schlimmer aussieht als vor der HT.
7. Objektivität flöten geht.

Ja, ich befinde mich in den Doldrums.

Nein, ich berichte erst im Juni, aus oben genannten Grund.

Meine Meinung:

Sobald man darüber nachdenkt, ob man eine HT machen sollte.

Mindestens ein Jahr warten & Medis nehmen, einlesen, Geld sparen, etc.

Fühle mich jetzt besser.

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update
Posted by [münchen](#) on Mon, 16 Feb 2009 10:50:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[I]tomtom

Könntest Du ein kurzes Update bzgl der Narbe geben?
hast Du evtl. sogar Bilder von Deiner Narbe?

meine narbe bewegt sich zwischen 2 und 3 mm....ein teil ist etwas blasser und ein teil der narbe ist noch etwas rötlicher (meine schwester hat gestern erst das KeloCateSpray draufgesprüht deshalb kann ich es aktuell berichten)...da ich meine haare zum ersten mal in meinem leben auf 12 mm rasiert habe, fand ich es erstaunlich dass man von der narbe nichts sah und ich kein schockloss an der narbe habe obwohl es eigentlich noch frisch ist....ich hoffe es bleibt auch so deshalb habe ich ehrlich gesagt etwas schiss zu mich sportlich zu betätigen was echt hart ist

ManuH.

hmm ist es denn so schrecklich wenn man sich in diesen "doldrums" befindet???
ich versteh das nich wirklich, ich mein es ist doch der selbe zustand in dem man sich vor der ht befand. sollte man doch gewöhnt sein...

als antwort kann ich definitiv jedem punkt von cheveux zustimmen!

Subject: Krafttraining vermeiden....
Posted by [Katzenhase](#) on Mon, 16 Feb 2009 13:23:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da Moses mir nicht zutraut, die Frage zu beantworten, sondern eher Tryout, versuche ich es aber trotzdem mal

Du solltest auf jegliches Krafttraining erst einmal verzichten, weil das deine Narbe stretchen kann bzw. wird.

Frag mal Tryout, der kann ein Lied davon singen.

Joggen kannst du dagegen nach ein paar Wochen.

Riskier nichts nur damit dein Bizeps ein wenig dicker wird.
Ich habe auch 6 Monate kein Krafttraining gemacht und meine Narbe hat sich nicht gestretcht.

Dafür mache ich jetzt umso mehr Krafttrainig+Ausdauer+gesunde Ernährung und habe innerhalb von 6 Wochen 7 kg verloren.
Bin jetzt schon wieder schlank.....

Subject: Re: Krafttraining vermeiden....

Posted by [münchen](#) on Mon, 16 Feb 2009 13:27:19 GMT

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

als sportler fällt das einem schon etwas schwer...jedoch hast Du recht...zumindest durch joggen nicht zuzunehmen..das ist das wichtigste!

Subject: Re: Krafttraining vermeiden....

Posted by [NW5a](#) on Mon, 16 Feb 2009 13:55:56 GMT

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

Und wenn Krafttraining, dann Kraftausdauer ohne große Gewichte.

Subject: Re: Krafttraining vermeiden....

Posted by [münchen](#) on Mon, 16 Feb 2009 13:59:56 GMT

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

das ist genau meine fragen: was bedeutet große gewichte....hab nämlich daheim ne hantel und wenn ich schon nicht ins studio gehe dann würd ich wenigstens daheim n paar kilo trainieren..nur was wäre denn erlaubt? wahrs. kann das eh kein mensch beantworten da es keine validierten ergebnisse gibt.....

Subject: Re: Krafttraining vermeiden....

Posted by [cheveux](#) on Mon, 16 Feb 2009 14:16:49 GMT

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

Zur Aufmunterung.

Du kannst ruhig einige Monate auf Krafttraining verzichten.

Muskelfaser besitzen eine Art Gedächtnis.

Der trainierte Muskel speichert die Information der Beanspruchung und reagiert wesentlich schneller auf Belastung, d.h. ein Mensch der jahrelang trainiert, wird wesentlich schneller Muskel aufbauen, als jemand der noch nie eine Hantel in die Hand genommen hat. (Sogar nach Jahren)

Subject: Re: Krafttraining vermeiden....

Posted by [münchen](#) on Mon, 16 Feb 2009 14:29:35 GMT

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

hi cheveux,

ja genau...ich bitte um mehr munition (= aufmunternde worte) damit ich die nächsten wochen und monate besser überbrücken kann

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update
Posted by [peng](#) on Tue, 17 Mar 2009 21:02:38 GMT

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

Da ich mich in Sachen Krafttrainingsausfall grade mit dem selben Problem/Entzug rumschlage und zusätzlich zu der reichlich dämlich aussehenden Frisur nun auch noch ein schrumpfender Oberkörper dazukommt , habe ich mal folgende These aufgestellt:

Die Narbe stretcht dann, wenn sie auseinandergezogen wird, die Haut also gedehnt wird. Dies ist bei vielen Bewegungen der Fall, bei denen viel Kraft benötigt wird, weil dabei fast automatisch der Kopf zur Brust genommen wird.

Bei einer bloßen muskulären Beanspruchung des Nacken-/Halsbereiches verstehe ich nicht, wie Dehnungskräfte auf die Narbe einwirken sollen, da sich die Muskeln UNTER der Haut befinden.

Wenn ich also bei der Übungsausführung darauf achte, den Kopf in den Nacken zu nehmen, wirft die Haut im Bereich der Narbe eher Falten, als daß sie unter Spannung steht, obwohl die Muskeln darunter arbeiten.

Das ist wie gesagt nur meine Theorie und klingt für mich halbwegs plausibel.

Dagegen habe ich sonst hier im Forum bislang immer nur pauschale Aussagen wie "alles was die Nackenmuskulatur beansprucht sollte unterlassen werden" gelesen. Das ist für mich aber nur die halbe Wahrheit. Vielleicht kommt es nur darauf an, WIE man trainiert?

Was meint ihr dazu?

Ich bin übrigens NICHT geneigt, das Versuchskaninchen zu spielen.

Ist halt nur ne einfache Logik: Wenn ich Dehnungskräfte auf die Narbe ausschalte, sollte es keine Dehnung der Narbe geben.

Subject: Re: HattingenHair_2800 grafts_8,5 Wochen Update
Posted by [NW5a](#) on Tue, 17 Mar 2009 21:15:10 GMT

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

Das ist viel komplexer, als man denkt. Alle Strukturen sind über Fazien verbunden und reagieren auch miteinander, daher würde ich auch nicht das Versuchskaninchen spielen wollen.

Subject: Re: Krafttraining vermeiden....

Posted by [tryout](#) on Tue, 17 Mar 2009 21:19:59 GMT

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

Er hat Recht. Das nennt man Memory-Effekt. Du baust häufig in nullkomamamnix verlorene Muskelmasse wieder auf.
