

---

Subject: Sport nach HT

Posted by [Haareweg](#) on Fri, 08 Apr 2011 15:47:41 GMT

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

---

Hallo, ich mache nächstes Jahr eine HT bei Dr. Keser (wenn alles bei mir finanziell passt).

Wielange muss ich nach der OP den Sport aussetzen (joggen, Fußball). Habe in der FAQ keine eindeutigen Antworten gefunden.

Kraftsport mache ich auch noch, den müsste ich wahrscheinlich erst mal für längere Zeiten aussetzen.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Desmond](#) on Fri, 08 Apr 2011 16:17:49 GMT

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

---

Nach einem Monat kannst du wieder mit Sport anfangen, auch mit Kraftsport.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Haareweg](#) on Fri, 08 Apr 2011 16:29:10 GMT

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

---

Danke, das ist doch schon mal was Positives.

Wann bist du eigentlich wieder arbeiten gegangen nach deiner HT?

Ich hatte geplant 2 Wochen Urlaub zu nehmen. Weiß noch nicht so richtig, wie ich es den Arbeitskollegen erklären soll

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Desmond](#) on Fri, 08 Apr 2011 16:31:17 GMT

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

---

2 Wochen danach und niemand hat was davon mitbekommen, da die Rötung schon abgeklungen war.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Haareweg](#) on Fri, 08 Apr 2011 16:32:12 GMT

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

---

Naja, dann kann ich nur hoffen, dass es bei mir auch so schnell verläuft mit dem Heilungsprozess.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [epione](#) on Sat, 30 Apr 2011 14:22:15 GMT

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

---

Mein Arzt meinte 4 wochen nach der HT kein Sport, da der Schweiss nicht gut ist. Werde jetzt mal vorsichtshalber 4 Wochen nichts machen und dann langsam wieder anfangen, bevor ich dann in 6 Wochen wieder richtig mit Sprinten und Gewichte stämmen anfangen.

Übrigens auch oft vergessen, meint Arzt empfahl mir nächsten 12 Monate bis alle Haare sind nichts in die Haare zu schmieren. Hab das auch irgendwoanders online gelesen. Ist natürlich sehr konservativ aber wer alles rausholen will, sollte das eventuell mitbedenken.

---