

---

Subject: Sport nach einer HT und Alkohol?  
Posted by [Tsquared](#) on Sun, 11 Dec 2011 20:31:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebes Expertenteam,

ich habe nächste Woche meine HT. Wie lange soll ich mit Sport pausieren?

Gehe Laufen, Fußball, Langlauf und mache Krafttraining. Sollte ich bei diesen Sportarten verschieden lang pausieren.

Zudem die weitere Frage, da ja 14 Tage nach meiner HT Silvester ist. Wie siehts mit Alkohol aus, wie lange sollte/darf ich nichts trinken?

Schönen Gruß  
T

---

---

Subject: Aw: Sport nach einer HT und Alkohol?  
Posted by [Azar](#) on Sun, 11 Dec 2011 21:08:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tsquared.

wann Sie postoperativ mit dem Sport beginnen können, ist abhängig davon für welches Transplantationsverfahren Sie sich entschieden haben.

Meine Patienten dürfen bereits nach 7 Tagen postop. mit jeglicher Sportart beginnen.

Bitte besprechen Sie es mit Ihrem behandelnden Arzt.

Hinsichtlich des Alkoholgenuss sollte direkt postoperativ ein gemütliches Bier kein Problem darstellen.

Nach 14 Tagen postop. könnte man ruhig mitfeiern.

---

---

Subject: Aw: Sport nach einer HT und Alkohol?  
Posted by [Desmond](#) on Sun, 11 Dec 2011 22:56:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der user "dermitdemhaartanz" hat 3 Tage nach einer FUT HT mit Kraftsport angefangen und angewachsen sind nahezu 100% seiner grafts soweit man das beurteilen kann. Kann sowieso nicht verstehen warum viele Ärzte ihren Patienten raten mindestens einen Monat auf Sport zu verzichten. Die grafts sind ja nach 3 tagen safe also gibt es diesbezüglich keine bedenken.

---

Subject: Aw: Sport nach einer HT und Alkohol?  
Posted by [Azar](#) on Sun, 11 Dec 2011 23:04:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei der FUT besteht die Gefahr der Narbenausweitung / Back Stretch Effect durch frühzeitige Sportausübung.

---