

---

Subject: Sport nach HT

Posted by [Sammy123](#) on Thu, 12 Sep 2013 05:43:48 GMT

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

---

Hey, wie lange muss ich auf sport, speziell wintersport nach ner HT verzichten?

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Lipohair](#) on Thu, 12 Sep 2013 11:18:14 GMT

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

---

Auch hey,

ca. 2-3 Wochen nach Heitmann. Starkes Schwitzen ist vorübergehend zu vermeiden. Hab mich daran gehalten und keine Probleme bekommen.

Außnahme bei FUT: das dauert mind. ein paar Monate ehe die Narbe verheilt ist.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [MMchen](#) on Thu, 12 Sep 2013 13:42:51 GMT

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

---

Da streiten sich die Gelehrten...

Manche sagen 2-3 Wochen und wieder andere sagen leichtes joggen geht klar.

Am besten denke ich sind 2 Wochen Pause. Das tut deinem Körper mal ganz gut und du kannst keinen Fehler machen

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Sammy123](#) on Fri, 13 Sep 2013 05:22:32 GMT

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

---

alles klar, danke!

---