
Subject: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [ebayebay1818](#) on Fri, 09 Jan 2015 18:42:20 GMT

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

Meine HT liegt nun etwa 15 Tage zurück. Ich habe ein breites Spektrum an Verhaltensweisen und Verhaltensempfehlungen nach der FUE-HT gelesen. Doch wie sieht es denn nun aus? Wann kann ich wieder loslegen und warum sollte ich tatsächlich länger als 14-21 Tage mit dem Sport warten?

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [Zone1](#) on Fri, 09 Jan 2015 19:58:51 GMT

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

Deine Grafts sind schon lange save, trotzdem kann aber die Anwuchsrate durch Stress und andere äußere Einflüsse Negative beeinflusst werden!

Das ist individuell und bei jedem unterschiedlich.....

Wer sicher gehen will wartet halt 6-8 Wochen.

Ich denke nach 4 Wochen kannst du wieder mit allem loslegen!

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [marchh](#) on Fri, 09 Jan 2015 21:30:51 GMT

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

Auf jeden Fall sehr berechtigte Fragen - Bei mir sind es auch 16 Tage seit meiner OP und natürlich interessiert es mich, was alles tun darf und was nicht!

Haare Färben?? (selbstverständlich nicht den Empfängerbereich) sondern den Donor-Bereich ... habe dort viele graue Haare, die mich stören!

Rauchen? Bin zwar kein Raucher, aber manchmal passiv, weil ich von Menschen umgeben bin, die rauchen oder in Kneipen bin, wo geraucht wird.

Alkohol Trinken?

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [ebayebay1818](#) on Sat, 10 Jan 2015 16:19:22 GMT

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

Es gibt ja allerhand Verhaltensrichtlinien. Ich nehme an, dass Rauchen, Alkohol oder auch Stress einfach nur schlecht auf den Haarstatus einwirken können - mit und ohne HT.

Rational kann ich auch nicht nachvollziehen, warum man nicht auch einen Haarrasierer nach einer HT benutzen sollte. Klar, die Grafts sind sicher empfindlicher als die fest verankerten Haare. Jedoch können letztere Doch nach wie vor auch mit einer Maschine bearbeitet werden.

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [Alex2013](#) on Mon, 12 Jan 2015 16:08:22 GMT

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

Servus Kollegen,

versuche euch ein paar eurer Fragen kurz und bündig zu beantworten.
Zauberwort auf im Prinzip alle eurer Fragen ist „Durchblutung“.

Ihr müsst euch das so vorstellen:

Auf euren kahlen Stellen hat sich länger schon nichts mehr getan, deswegen sind die alten Blutbahnen, für die alten Haare „verkümmert und abgestorben“.

Die neuen Grafts müssen jetzt natürlich mit dem normalen Blutkreislauf verbunden werden (logisch). Diese Blutbahnen sind aber wie vorher angesprochen nicht mehr da und müssen sich erst bilden. Erst sind diese noch sehr dünn und verletzlich, bis sie sich dann mit der Zeit ausprägen - ähnlich wie bei einer Pflanze/Baum, den kann man auch nicht gleich nach dem Pflanzen beanspruchen, weil seine Wurzeln noch dünn und schlecht ausgeprägt sind.

Wenn man diese Blutbahnen/Wurzeln jetzt zu sehr beansprucht (Sport, etc), dann platzen diese und bilden sich wohlmöglich nicht wieder neu -> schlechte Anwuchsrate. Denn bei starken Beanspruchungen steigt der Druck in den Blutbahnen (sieht man gut bei einem roten Kopf wenn man etwas hebt) und diesen Druck halten sie oftmals noch nicht aus, deswegen -> bitte warten. Ihr habt so viel gezahlt, dann wartet doch ein bisschen und schmeißt euer Ergebnis nicht leichtfertig übern Zaun.

Mit dem Rauchen ist es ähnlich, hat auch mit der Durchblutung zu tun, da Rauchen die Gefäße verengt - Passivrauchen ist jedoch keine Gefahr. Bis zu 3 Zigaretten liegen in der Toleranz.

Alkohol... lasst ihn...

Mein Tipp (kein Expertenrat):

- Sex (eher passiv ohne größere Anstrengung): 2 Wochen
- Ausdauersport/Cardio: 4 Wochen
- Rauchen: 4 Wochen
- Kraftsport/intensiver Sex: 8 Wochen

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [GordonGekko](#) on Fri, 03 Apr 2015 10:15:18 GMT

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

Alex2013 schrieb am Mon, 12 January 2015 17:08

Ihr müsst euch das so vorstellen:

Auf euren kahlen Stellen hat sich länger schon nichts mehr getan, deswegen sind die alten Blutbahnen, für die alten Haare „verkümmert und abgestorben“.

Die neuen Grafts müssen jetzt natürlich mit dem normalen Blutkreislauf verbunden werden (logisch). Diese Blutbahnen sind aber wie vorher angesprochen nicht mehr da und müssen sich erst bilden. Erst sind diese noch sehr dünn und verletzlich, bis sie sich dann mit der Zeit ausprägen - ähnlich wie bei einer Pflanze/Baum, den kann man auch nicht gleich nach dem Pflanzen beanspruchen, weil seine Wurzeln noch dünn und schlecht ausgeprägt sind.

Wenn man diese Blutbahnen/Wurzeln jetzt zu sehr beansprucht (Sport, etc), dann platzen diese und bilden sich wohlmöglich nicht wieder neu -> schlechte Anwuchsrate. Denn bei starken Beanspruchungen steigt der Druck in den Blutbahnen (sieht man gut bei einem roten Kopf wenn man etwas hebt) und diesen Druck halten sie oftmals noch nicht aus, deswegen -> bitte warten.

Ob diese Theorie mit den Blutbahnen stimmt, wage ich zu bezweifeln. Ist das Deine persönliche Meinung oder hast Du medizinische Quellen dazu?

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [Iceman23](#) on Fri, 03 Apr 2015 14:51:53 GMT

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

Bin nach knapp 3 Wochen wieder ins Fitness gegangen.. Ab der 4 Woche wieder regelmässig. Natürlich erstmal wieder mit leichten Gewichten anfangen und auch nicht bis zum Maximum gehen

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [GordonGekko](#) on Fri, 03 Apr 2015 16:01:28 GMT

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

Wann hattest du deine HT? Hattest du Auswirkungen auf die Anwuchsrate?

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der

FUE-Transplantation???

Posted by [Musel](#) on Fri, 03 Apr 2015 18:30:59 GMT

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

Also wenn die Grafts nach 2 Wochen safe sind
Heißt das dann nicht das sie angewachsen sind ?

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der
FUE-Transplantation???

Posted by [GordonGekko](#) on Fri, 03 Apr 2015 18:44:00 GMT

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

Das dachte ich auch! Nur hier wird irgendwas von Blutgefäßen und deren Zerstörung durch Anstrengung geschrieben.

Deshalb frage ich ja, ob diese Theorie realistisch ist. Wenn jemand dazu was weiß, wäre super.

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der
FUE-Transplantation???

Posted by [Alex2013](#) on Sat, 04 Apr 2015 10:51:14 GMT

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

Einer meiner besten Freunde ist Physio und hat deswegen sehr gutes Wissen über den Körper und seine Funktionen. Er hat es mir so erklärt.
Bestätigt auch dass bei Anstrengungen der Kopf rot und heiss wird bzw bei manchen äderchen platzen

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der
FUE-Transplantation???

Posted by [Musel](#) on Sat, 04 Apr 2015 12:08:19 GMT

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

Wenn das so wäre dann würde man sein ganzes Leben Gefahr laufen
Haare bzw Haarwurzeln zu verlieren wenn man sich überanstrengt.
So verstehe ich das zumindest

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der
FUE-Transplantation???

Posted by [Azad112](#) on Sat, 04 Apr 2015 14:11:15 GMT

@ Alex2013

Nach deiner Theorie müsste also jeder Pro-Bodybuilder eine Glatze haben / RICHTIG ?

mein Wissen -> Die Haarpapille versorgt über ihre Blutgefäße die Haarwurzel und Haarbalg mit Nährstoffen.

Wenn die Verbindung nicht mehr da wäre , wäre noch immer die Haarpapille drinnen / Ist es nicht möglich ,dass die Haarapille eine neue Verbindung aufbaut zu den Blutäderchen ?

sogar wenn die Haarpapille mit dem Blutgefäßen verbunden wäre , aber keine Nährstoffe mehr bekommen würde , somti würde sich Haarwurzel sich verkleinern und sich abstoßen.

lg

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [Musel](#) on Wed, 08 Apr 2015 18:16:59 GMT

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

Schade das zu dieser Frage keiner eine richtige Antwort geben kann

Also ich meine zum letzten Gespräch mit dem

Anwachsen der Grafts

Mich würde es auf jeden fall interessieren

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [Andis76](#) on Wed, 08 Apr 2015 19:52:01 GMT

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

Es gibt keine wissensch. fundierten Aussagen hierzu. HT ist im Vergleich zu anderen Op´s (plastische/ onkologische....) ein noch relativ junges Thema. Man kann nur aus den vielen Berichten hier im Forum sich ein logisches Gesamtbild erstellen, was evtl. dann zutrifft.

Meine Gedanken und Erfahrungen von 2 HT (wie gesagt es sind nur meine!!!):

Nach ca. 5 Tagen, laut Doc, sind die Haarwurzeln fest in der Haut integriert, dh. diese werden an Ort und Stelle bleiben.

Was nicht heißt, dass es eine Garantie für das Anwachsen gibt. Da spielen andere Komponenten eine Rolle:

Soviel zu deiner Frage,wenn die Wurzel Safe ist wächst sie auch an. Nicht unbedingt. Wenn es in dem Bereich eine Durchblutungsstörung gibt, kann das Anwachsen auch ausbleiben und die Wurzel stirbt ab.

Sport.: Bin jetzt in der 7 Woche post Op nach der 2. HT. Treibe seit 3 Wochen Sport (Laufen), bereite mich auf einen Wettkampf vor und muss sagen das meine Haare relativ schnell wachsen. War auch Anfangs skeptisch aber bin aus eigener Erfahrung schlauer geworden. Ich kann also

überhaupt nicht bestätigen, dass sich der Schweiß oder die Anstrengung negativ auf das Wachstum auswirkt. Das einzige ist die Narbe auf die man aufpassen muss. Die kann sich schon mal bemerkbar machen, gerade bei Spanungen

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [Alex2013](#) on Wed, 08 Apr 2015 19:53:07 GMT

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

Vollkommen falsch interpretiert.

Wir reden hier von neuen Äderchen, welche sich gerade erst bilden und deswegen noch ganz fein sind.

Diese waren vorher nicht (mehr) da oder verkümmert.

Anders macht das ganze auch keinen Sinn... Warum sollte ich sonst 4 Wochen schreiben?!

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [Andis76](#) on Wed, 08 Apr 2015 20:17:38 GMT

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

Woher weißt du das??

Gibt es dazu irgendeine Publikation, Doktorarbeit oder sonst etwas was diese These stützt. Wir reden von einer HT, also keinen normalen Haarwuchs. Viell. sind die Äder. ja vorhanden. Also alles Hypothesen

Subject: Aw: Bodybuilding, Sex und andere Laster nach der FUE-Transplantation???

Posted by [breathing](#) on Thu, 09 Apr 2015 05:50:42 GMT

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

Ich habe noch keine Post Op Anweisung gesehen in der es nicht gestattet gewesen wäre nach 2-3 Wochen leichten Sport wie laufen wie zu betreiben
