
Subject: Sport/Solarium nach FUT HT ?

Posted by [petershaare](#) on Tue, 22 Mar 2016 05:01:10 GMT

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

Hallo wollte mal fragen wie lange man nach einer Fut kein Sport bzw Bodybuilding machen kann?

wie lange sollte man warten bis man wieder leicht einsteigen kann?

und ab wann man wieder ins Solarium gehen kann ggf. mit Abdeckung des kopfes?

Subject: Aw: Sport/Solarium nach FUT HT ?

Posted by [theophil2011](#) on Tue, 22 Mar 2016 05:44:42 GMT

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

leichte cardio sachen wie laufen oder radfahren kannst du wieder nach etwa drei wochen vorsichtig machen....

mit extremem fitness und bodybuilding solltest du mindestens 5 Monate warten, da sich die Spannung am kopf sonst sehr schlecht auf die narbenheilung auswirkt... solarium und direkte solleneinstrahlung etwa ebensolang...

Subject: Aw: Sport/Solarium nach FUT HT ?

Posted by [Alex2013](#) on Tue, 22 Mar 2016 08:40:55 GMT

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

Hi Peter,

das war eine Fragestellung mit der ich mich auch beschäftigt habe.
dabei ist grundsätzlich zu unterscheiden, ob wir über FUE oder FUT reden.
bei einer FUT hast du deutlich längere "Ausfallzeiten" wegen der Narbe.

auf präzise Nachfrage bei Dr. Feriduni bekam ich folgende Antwort:

leichtes Training: 2 Wochen
hartes Training: 4 Wochen
natürliche Sonneneinstrahlung: 3 Monate
Sonnenbaden/Solarium: 6 Monate

ich bin nach ca. 3 Wochen wieder ins Solarium, wobei ich (ich traue es mich gar nicht zu sagen - war aber eine optimale Lösung) eine Boxershirt (Gummizug) als Kopfbedeckung verwendet habe, um keinerlei Strahlung auf die transplantierte Fläche zu bekommen.

hoffe es hilft dir
