

---

Subject: viel und häufig Sport trotz Haarteil?

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 07 Jan 2014 09:06:18 GMT

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

---

Ich mache eigentlich sehr gern Sport, es tut Körper, Geist und Seele sehr gut (zumindest meine Erfahrung). Jeder Tag, an dem ich mich sportlich so richtig ausgepowert hab, ist ein Gewinn an Lebensqualität. Und gesund ist es auch noch.

In den letzten Jahren ist meine sportliche Aktivität leider stark zurückgegangen.

Wie handhabt ihr das als Haarersatz-Träger? Lasst ihr euch auch so einschränken?

Bei mir ist das so, dass ich normalerweise alle 5 Tage neu verklebe. Sport würde ich am liebsten (fas) JEDEN Tag machen, vor allem Ausdauer (Fahrrad, Joggen), wo man so richtig ins Schwitzen kommt, aber auch intensivere Sachen wie Basketball etc...

Wenn ich nun jedoch frisch verklebt habe, dann sehen die Haare richtig gut und natürlich aus, ich fühle mich frisch und "sauber" - so wie es früher halt immer direkt nach dem Duschen war.

Wenn und dann aber einmal intensiv damit Sport mache und schwitze kriege ich nach dem Duschen die Frisur nie wieder so natürlich hin wie vorher: Der Schweiß reagiert mit den Klebestreifen, es wird alles etwas "schleimig", und ich fühle mich, selbst wenn ich nach dem Sport natürlich frisch geduscht bin, alles andere als sauber auf dem Kopf, das ist sehr schade... geht so tendenziell in ein ganz leichtes Jucken, was nach mehreren Tagen Sport natrürlich stärker wird.

Jeden Tag aufs Neue zu verkleben, wäre mir sehr stressig. Außerdem mit den Klebestreifen, die ich z.Zt. nutze und mit denen ich ansonsten sehr gute Erfahrungen gemacht habe, ist ein Ablösen nach nur 1 Tag ziemlich schwierig: Es klebt dann noch SEHR stark auf der Kopfhaut und reizt sie etwas, wenn man da mit allzuviel gewalt drangeht... Klebelöser krieg ich so richtig nur zwischen Lace und Klebestreifen, aber zwischen Kopfhaut und recht frisch verklebten Klebestreifen fast nicht. Erst so nach ca. 3 Tagen haben Talg und ein paar nachwachsende Stoppeln den Kleber so weit gelockert, dass er sich relativ sanft abziehen lässt.

Also, zurück zum Ursprungsproblem: Am liebsten würde ich jeden Tag stundenlang intensiv Sport machen.

1. Welche praktischen Tipps habt ihr da für einen Toupet-Träger (der nicht täglich neu verkleben will)
  2. Gibt es irgendwelche psychologischen Strategien, die ich versuchen könnte? (z.B. dass der positive Sport-Effekt die negativen Aspekte des Haarteils irgendwie übertrifft oder so...)
-