

Die Woche 5 nach der OP ist nun sehr krass noch in der Shockloss Phase.

Allerdings sind noch nicht so viele Haare ausgefallen, aber ich hoffe, dass das in den nächsten Wochen noch mehr ausfällt, damit die neuen Haare endlich dicker nachwachsen können. Aber Geduld....^^

Keine Schmerzen, keine Vernarbung, keine ungewöhnlichen Auffälligkeiten sind aber auch schon positiv und helfen bei der Geduld auf die neuen, nachwachsenden Haare.

Ich mache zu Hause auch schon wieder leichtes Training, also Hanteltraining, Liegestützte, Situps usw. Auch wenn ich wieder laufen gehen könnte, ist noch bissl kalt, auch wenn das bei dem ganzen Essen momentan wichtiger wäre, da man echt fett wird, während man auf seinen

Falls ihr übrigens immer noch Bedenken habt, eine HT zu machen, überlegt einfach, ob ihr in einem Alter seid, in dem der Haarausfall schon fortgeschritten ist und ob ihr euch mit Haaren wohler fühlen würdet und damit einfach nochmal deutlich selbstsicherer auftreten könntet. Bei mir gabs mal hier und da Witze über die Platte auf dem Kopf aber mein Umfeld hat die Platte nie beachtet oder gesehen. Aber ich persönlich habe ich eben unwohl gefühlt vor einer Menge Leute zu sitzen oder zu stehen und jeder starrt gefühlt auf diese Landefläche. Wenn die Haare in den nächsten Monaten da sind, werde ich ebenfalls deutlich selbstsicherer sein und das bin ich schon jetzt, da der Schritt zu einer HT schon Mut erfordert von uns allen.

Es ist für das eigene Wohlbefinden!

File Attachments

1) [IMG-20191227-WA0013.jpg](#), downloaded 1929 times



2) [IMG-20191227-WA0010.jpg](#), downloaded 1589 times



3) [IMG-20191227-WA0008.jpg](#), downloaded 1492 times

