

---

Subject: Schwimmen nach HT

Posted by [Whereismyhair](#) on Tue, 21 Oct 2025 11:29:54 GMT

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

---

Guten Tag.

Ich hatte vor 14 tage eine HT (1.700 Grafts in den Geheimratsecken). Es ist auch alles super gelaufen. Alle Krusten sind ab, der Donor hat sich vollständig regeneriert und der Empfangsbereich sieht - Stand jetzt - auch sehr gut aus. Shedding kommt ja wohl noch... :(

Ich wollte mich mal nach eurer Verhaltensweise bzgl. "Schwimmen nach einer HT" erkundigen.

Ja, ich weiß. Maßgeblich ist das Wort des behandelnden Arztes. Mir wurde empfohlen, 4 Monate lang das Hallenbad zu meiden.

Schön und gut, zur Not komme ich auch darauf klar.

Leider ist Schwimmen eines der wenigen Dinge, die ich im familiären Alltag regelmäßig (1 x Woche) hinbekommen habe und es "fehlt" schon etwas.

Bei meiner Recherche kam ich zu unterschiedlichsten Aussagen. Von 3 Wochen (Foren), bis hin zu 4-6 Wochen (ChatGpt) und 6-8 Wochen habe ich viele Meinungen gefunden.

Wie lange habt ihr gewartet, bis ihr wieder ins (Chlor-)wasser gegangen seid?

Ich schwimme eigentlich immer "langsam" und mit dem Kopf über Wasser, tauche also i.d.R. auch gar nicht unter.

Gruß

---