
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

Subject: Aw: Schwimmen nach HT

Posted by [Basti94](#) on Tue, 21 Oct 2025 12:47:24 GMT

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

Ohne groß drauf eingehen zu wollen - die Maßgabe des Arztes einfach einhalten. Auch wenn du sagst du schwimmst langsam, bist achtsam etc. Muss man dennoch auch mit der Unachtsamkeit anderer rechnen. Kinder die dich nass spritzen, reinspringen etc. Nur als Beispiel.

Setz einfach für dich in Relation ob dir 4 Monate warten bzw. Nicht zu warten es wert sind, dein ausgegebenes Geld, etwaige Komplikationen oder ein verfälschtes Ergebnis zu riskieren.

Subject: Aw: Schwimmen nach HT

Posted by [Whereismyhair](#) on Tue, 21 Oct 2025 12:52:53 GMT

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

Danke für die Rückmeldung.

Ich hatte ja auch geschrieben, dass mir bewusst ist, dass die Ansage des behandelnden Arztes maßgeblich ist.

Ich war nur verwundert das scheinbar (?) kein anderer Arzt eine solch lange "Sperrung" verhängt und wollte daher mal fragen, wie bei euch die Marschrichtung war/ist.

Gruß

Subject: Aw: Schwimmen nach HT
Posted by [Basti94](#) on Tue, 21 Oct 2025 13:13:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

6 Monate keine direkte Sonne / Solarium
4 Monate kein Chlorwasser/Schwimmbad/Sauna
4 Wochen keine große Anstrengung/Gym/Sport jeglicher Art

Subject: Aw: Schwimmen nach HT
Posted by [DELH100670](#) on Thu, 23 Oct 2025 17:41:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja es gibt da einen gewissen Arzt, welcher solche Toleranzen zieht :d

Einfach machen, akzeptieren

Subject: Aw: Schwimmen nach HT
Posted by [Werwolf](#) on Sat, 25 Oct 2025 11:51:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Basti94 schrieb am Di., 21 Oktober 2025 15:13: 6 Monate keine direkte Sonne / Solarium
4 Monate kein Chlorwasser/Schwimmbad/Sauna
4 Wochen keine große Anstrengung/Gym/Sport jeglicher Art
Joggen nach 2 Wochen idR wieder machbar
