

---

Subject: HT und Kraftsport

Posted by [ispera](#) on Fri, 27 Jul 2007 19:46:10 GMT

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

---

Ich war heute zu einer Beratung in Schaffhausen (Hattingen-Klinik).

Die Klinik, sowie die Beratung war tadellos! Alles sehr nette und zuverlässige Leute, ich habe mich nun auf eine HT festgelegt und werde diese wohl Mitte Oktober 2007 machen lassen. Bei mir werden ca. 3000 - 3200 Grafts verpflanzt werden (Stirnbereich, siehe Foto).

Meine Frage: Hat jemand Erfahrung mit HT und Leistungssport? Ich mache 5x pro Woche Krafttraining, der behandelnde Arzt meinte, dass ich damit nach der HT für mindestens 2-3 Monate aufhören soll, bzw. lieber schwimmen oder fahrradfahren sollte.

Die Narbe am Hinterkopf (Strip) wäre dann komplett nach 6 Monaten verheilt. Natürlich möchte ich so wenig wie möglich warten und schnellstmöglichst wieder mit dem Krafttraining beginnen, da ich sonst die antrainierten Muskeln sicherlich schnellstens verlieren werde (hab eh einen Hang zum Fettbauch...).

Also, was meint Ihr? Erfahrungen, Tipps?

PS: Werde natürlich dann Fotos von meiner HT hier posten.

---

### File Attachments

1) [DSC00164.JPG](#), downloaded 767 times

---



---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [NW5a](#) on Fri, 27 Jul 2007 20:30:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst Sport mit leichten Gewichten machen, also nur Ausdauer, keine Maximalkraft.

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Fri, 27 Jul 2007 20:42:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und ab wann kann ich dieses mit leichten Gewichten wieder beginnen? Und vorallem ab wann kann ich wieder voll loslegen, ohne dass die Narbe breiter wird oder sonst Schaden nimmt?

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport

Posted by [NW5a](#) on Fri, 27 Jul 2007 20:48:29 GMT

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

---

Was heisst denn für dich voll loslegen ? Bei der Narbe musst du auch auf Ausgangsstellungen achten, z.B. nicht den Kopf nach unten beugen, was viele bei Bauchmuskelübungen machen. Musst dich jetzt eben etwas umstellen. Nach 3 Monaten würde ich langsam wieder anfangen. Vorher eben ganz easy going ...

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport

Posted by [tryout](#) on Fri, 27 Jul 2007 20:53:38 GMT

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

---

Hi Ispera,

ich hatte auch eine HT in Hattingen (1500 Grafts/GHE, acht Wochen her) und bin Leistungssportler bzw. mache seit Jahren - auch - intensiv Krafttraining. Ich habe schon zwei Wochen nach der HT wieder angefangen, exzessiv zu laufen, nach dreieinhalb Wochen stand ich gegen den Rat der Ärzte wieder fünf Mal pro Woche im Studio.

Allerdings - und das ist wichtig - habe ich Bizeps-, Trizeps, Brustmuskulatur und Schultermuskulatur bis dato vollständig aus meinem Trainingsplan verbannt. Heißt: Ich bin auf ein reines Beintraining umgestiegen (1. Tag: Quadrizeps + Adduktoren, 2. Tag: Hintere Oberschenkelmuskulatur + Gesäß), weil das die Narbenbildung nicht verstärkt. Jede Übung, die - und wenn's nur indirekt ist - Deine beiden großen Rückenmuskeln mit viel Gewicht ansteuert, kann leider die Strip-Narbe in den ersten Monaten deutlich größer werden lassen. Immerhin: Bauchmuskeltraining war nach vier Wochen wieder möglich.

Ich kann verstehen, dass das für Dich ein Problem ist. Fühle mich ohne mein Oberkörperprogramm so, als könnte ich dabei zusehen, wie die endlos lange aufgebaute Muskulatur schwindet. Aber die Umstellung macht's einigermaßen erträglich. Und ich habe keinen Bock auf eine 1cm breite Narbe.

Falls Du dennoch was für Deinen Bizeps, Trizeps, etc. tun willst, empfehle ich Dir den Compex mi-Sport ([www.compex.ch](http://www.compex.ch)). Ein Muskelstimulationsgerät, das vor allem Profisportler benutzen. Damit ist auch ein Hypertrophie-Training möglich. Und Du bearbeitest wirklich NUR (!) den Muskel, den Du ansteuerst. Muskelberge wachsen dadurch zwar nicht, aber für den Erhalt der vorhandenen Masse kannst Du einiges tun. Kleines Problem: das Ding ist sauteuer. Ca. 800 Euro. In der Kombination mit Schwimmtraining bringst Du die drei Monate irgendwie über die Runden. Bei mir sind's jetzt noch vier Wochen...

Gruß

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Fri, 27 Jul 2007 20:57:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo Tryout, danke für Deine Antwort.  
Wie warst Du denn mit den Hattinger's zufrieden?  
Meinst Du, ca. 3000 Grafts bei mir würde ein gutes Resultat bringen?  
Er sprach da "nur" von einer 40-er Dichte

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [tryout](#) on Fri, 27 Jul 2007 21:12:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin zunächst sehr zufrieden, weil alles sehr ehrlich, professionell und reibungslos verlief.  
Aber das Wichtigste - nämlich das Ergebnis - steht ja noch aus. Also: Abwarten!

Ehrlich gesagt glaube ich persönlich, dass Du mit einer einzigen HT nicht klarkommen wirst und sicher nochmal zum Verdichten musst. Und ich hätte auf 4000 Grafts getippt. Aber ich bin Patient und kein Arzt. Kenne Deinen Donor ja auch nicht. In der Haarlinie wird Dir Laura sicher ne 60er-Dichte verpassen. Dahinter wird's dann dünner werden. Und in einer zweiten HT wäre es sicher einfacher, Grafts zu setzen, wenn's zuvor nicht ganz so dicht ist.

NW5a und ein paar andere hier würden Dir jetzt wahrscheinlich H&W empfehlen. Weil die dafür bekannt sind, dass sie aus einem Strip wahnsinnig viel rausholen können. Wäre sicher auch nicht die schlechteste Lösung. Habe in Fällen wie Deinen selten davon gehört, dass die mit weniger als 4500 Grafts gearbeitet haben.

Aber nochmal: Die Jungs & Mädels von HH verstehen ihr Handwerk. Die werden es Dir ja genau erklärt haben. Zumal sie auch schon Patienten hatten, denen sie in einer Sitzung fast 5000 gesetzt haben. Wer die Hattinger oder Heitmann wählt, hat aus meiner Sicht jedenfalls die Garantie, dass er nicht verarscht wird. Ansonsten gilt (wie gesagt: meine persönliche Meinung): Fly away! Und zwar ganz weit weg.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Fri, 27 Jul 2007 21:19:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nein, verarscht hab ich mich zu keiner Zeit gefühlt. Ich erwarte auch keine Dichte wie ich sie als Teenager hatte, aber halt einfach so, dass man nicht unbedingt immer auf den Kopfboden sieht. Der Spenderbereich sei sehr gut, meinte er, ich lass mich halt mal überraschen, werde die HT zu 99% dort machen.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport

---

Posted by [tryout](#) on Fri, 27 Jul 2007 21:25:02 GMT

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

---

Da machst Du nix falsch. Schau Dir mal die neuesten Metzger-Bilder hier an. 10er- oder 20er-Dichte. Ich bekomme da echt einen Anfall.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport

Posted by [NW5a](#) on Fri, 27 Jul 2007 21:26:23 GMT

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

---

Du solltest mal meine Beiträge nicht so oberflächlich lesen. Ich empfehle im europäischen Raum Heitmann und Hattingenhair und Devroye und Cole bei Strip, aber das sind nur Namen. Unabhängig würde ich immer erstmal mit Andreas Krämer sprechen. [www.hairforlife.de](http://www.hairforlife.de)

Immer mehrere Meinungen einholen, das ist das wichtigste und nichts vom Wohnsitz abhängig machen.

Ich selbst stand auch zwischen Heitmann und Hattingen, hab mich dann aber für Heitmann entschieden ....

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport

Posted by [tryout](#) on Fri, 27 Jul 2007 21:30:35 GMT

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

---

Pardon, NW5a. Vielleicht habe ich Dich jetzt auch verwechselt. War nicht meine Absicht. Deine Vorschläge sind jedenfalls immer fundiert und zielführend. Egal, ob Cole, Feller, Armani, H&W, Shapiro, Devroye, Heitmann oder Hattingen. Ich will ja nur nicht, dass jemand zu MM... oder Medica... oder Neues Transp... oder, oder geht.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport

Posted by [dakiha](#) on Sat, 28 Jul 2007 04:00:44 GMT

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

---

Ich gehe auch vier Tage in der Woche zum Training; dann machst du halt mal eine längere Pause von sechs Wochen zur generellen Generation deines geplagten Körpers.

Ein Ronnie Coleman trainiert nach jedem Mr Olympia drei Monate lang nicht und er hat es immerhin zu acht Sandow-Trophäen gebracht

<http://www.bodybuildbid.com/articles/mroympia/ronnie-coleman.html>

Ich werde nach meiner Ht einfach sechs Wochen pausieren, da ist noch nix mit Muskelabbau und dann werde ich einfach bei niedrigem Gewicht meinen Body mit sehr vielen Wiederholungen

---

quälen - das habe ich bis dahin noch nie getan, daran ist er nicht gewöhnt und auf jede Veränderung im Training wird mein Körper hoffentlich positiv reagieren.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Sat, 28 Jul 2007 08:17:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielen Dank für Eure Antworten.  
Ich denke, ich werde mal die HT in den Vordergrund und das Krafrtraining in den Hintergrund stellen müssen, aber die Zeit geht ja auch vorbei...

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [Katzenhase](#) on Sat, 28 Jul 2007 11:03:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja Ja, da haben wir ja einen schönen Thread aufgemacht.  
Gehöre nämlich auch zu denen, die 6 mal pro Woche ins Fitnessstudio gehen.  
3 mal die Woche nur zum Umziehen und Duschen, weil ich danach in den 50m entfernten Wald gehe, um dort 45-60 Minuten(je nach dem) intensiv joggen gehe.  
Die anderen 3 mal trainiere ich ausschließlich und intensiv meine Brust in dem Studio.  
Habe nämlich einen Hang zu kleinen Titten. Weiß nicht, ob das Veranlagung ist oder weil ich bei 1,86 cm zur Zeit 90 Kilo wiege und ein paar Kilos zu viel auf dem Buckel habe.  
Es ist schon besser geworden, aber eine flache Brust habe ich noch immer nicht  
Ich bekomme jetzt schon so einen Hals, weil ich was Ausdauer und Krafttraining anbelangt auf einem guten Level bin und Ende Dezember das alles wieder etwas verlieren werde, wenn ich nämlich in Hattingen mir meinen Haarstatus perfektionieren lasse.  
Na ja was solls, was tut man nicht alles, um volles Haar zu bekommen

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [NW5a](#) on Sat, 28 Jul 2007 11:03:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Problem ist, daß Hattingen kein FUE anbietet

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [NW5a](#) on Sat, 28 Jul 2007 11:27:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du willst für 1000 Grafts einen Smiley auf deinen Hinterkopf ? Unter 2000 Grafts würde ich mir keinen Strip antun !

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [tryout](#) on Sat, 28 Jul 2007 12:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was wir hier für Leute im Forum mitschleppen - unglaublich!

Bedu, Informier Dich doch wenigstens ansatzweise, bevor Du irgendeinen Mist sabbelst und Dich wahrscheinlich noch unters Messer legst. Strip = FUT, Einzelgraftentnahme = FUE. Und die bietet Hattingen nicht (!!!!) an. Hast Du das verstanden? Sonst schreib ich's auch gerne in Lautschrift.

Und beim Thema Krafttraining geht's nicht darum, dass Dir eine Hantel auf den Kopf fallen könnte, sondern darum, dass sich Deine Stripnarbe am Hinterkopf (Du weißt, was eine Narbe ist, oder???) ausdehnen kann, wenn Du schwere Lasten trägst. Für Dich gaaaanz langsam: Sie wird dann breiter!!! Breit, das ist das Gegenteil von lang. Verstehst Du?

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Sat, 28 Jul 2007 14:05:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dass Hattingen nur FUT anbietet glaube ich nicht, wie erwähnt war ich am Freitag dort und mein Gesprächspartner hat durchaus auch von FUE gesprochen...!

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [NW5a](#) on Sat, 28 Jul 2007 15:50:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis jetzt hat noch niemand dort FUE angeboten bekommen und auf der Homepage wird diese Methode nicht genannt ! Nachteil von Fue ist, daß die Methode teurer ist. Aber bei der geringen Graftmenge ist eine Stripnarbe echt nicht tolerierbar

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Sat, 28 Jul 2007 16:31:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

An Tryout, falls Du mich mit Deinem zynischen Beitrag meintest.... Mir ist durchaus klar, was beim Heben schwerer Lasten passieren könnte, also bleib anständig und sachlich!

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [tryout](#) on Sat, 28 Jul 2007 21:30:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---



Also Ispera, ich meinte NICHT Dich, sondern Bedu, der nicht verstanden hat, warum Krafttraining grundsätzlich schaden sollte. Das vorab.

Und zweitens: Ich schließe ja nicht aus, dass die Hattinger FUE durchführen. Aber ich bin jetzt acht Wochen post op in Hattingen. Und vor acht Wochen haben sie definitiv noch keine FUE durchgeführt. Habe auch nichts davon gehört, dass sich da etwas geändert hat. Und auf der Homepage steht auch nichts von FUE.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Sun, 29 Jul 2007 09:02:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da hast Du Recht, nur war ich nicht in Hattingen, sondern in Schaffhausen, aber die Hattingers operieren und beraten auch da (und auch in Oesterreich etc....). Im Gespräch hat der Berater gemeint, dass für mich nur FUT in Frage käme, sie aber die andere Methode eben FUE auch machen, ev. machen das nicht alle vom Hattinger-Team, wer weiss. Für mich eh uninteressant, da ich mindestens 3000 Grafts brauche.

Wie gesagt, hab ich mich -mit oder ohne Krafttraining- eh schon zu der HT entschieden und werde diese Mitte Oktober 07 durchziehen.  
Ich hoffe, dass es bei mir auch mit "nur" 40 Grafts pro cm<sup>2</sup> auch mehr oder weniger anständig aussieht. Ich brauch nicht sooo dicke Haare, ich mache die HT eigentlich mehr, weil ich von Geburt an eine sehr ungerade Stirnpartie habe und diese mit zunehmendem Haarverlust natürlich mehr und mehr sichtbar wird.

Werde dann die Bilder hier posten....

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [kevin31](#) on Sat, 04 Aug 2007 11:19:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi ihr Kraftsportler!  
Habt ihr denn noch nichts vom "Memory Effekt" gehört?  
Wenn ihr einfach mal 3 Monate aussetzt und nur leichtes Ausdauertraining macht, um den Bauch in Schach zu halten, geht die Muskeldefinition schon etwas zurück. Wenn ihr dann aber wieder loslegt, habt ihr euer altes Level (Gewichte und Optik) doch ratzfatz wieder drauf!

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [Luke](#) on Mon, 06 Aug 2007 09:09:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tryout schrieb am Fre, 27 Juli 2007 22:53

Falls Du dennoch was für Deinen Bizeps, Trizeps, etc. tun willst, empfehle ich Dir den Complex



mi-Sport (www.compex.ch). Ein Muskelstimulationsgerät, das vor allem Profisportler benutzen.

Gruß

Trainiere auch meine Bauchmuskeln mit dem Compex "Fitness" Stimulator. Habe seit Jahren ein 6-Pack mit nur 3 Mal Compex-Bauchtraining die Woche. Also nur zu empfehlen. Gerät ist leider ziemlich teuer. Sollte aber für uns Schweizer kein Problem sein. Zu kaufen bei Manor, Athletikum oder XXL Sport.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [NW5a](#) on Mon, 06 Aug 2007 09:59:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh Mann, dann lieber auf konventioneller Weise oder probiert mal Vibrationstraining mit Powerplate oder fitvibe. Das baut auch nochmal richtig auf und die Muskeln könnt ihr im Alltag auch gebrauchen und schützen demensprechend auch funktionell.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [ispera](#) on Mon, 06 Aug 2007 11:19:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

halte nichts von dem Vibrationszeugs, überlasst das den Frauen

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [tryout](#) on Mon, 06 Aug 2007 15:15:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist aber nicht so ein Frauen-QVC-Billiggerät. Damit trainiert zum Beispiel der deutsche Ruder-Achter.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [NW5a](#) on Mon, 06 Aug 2007 17:11:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hehe, wenn er sich nicht traut, dann eben nicht ! So mach einer der "Profis" bekommt das eh nicht hin.

Die Produkte von Cefar sind doch genauso gut und günstiger, als von compex.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [tryout](#) on Tue, 07 Aug 2007 19:49:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Irrtum NW5a, cefar und compex ist dasselbe! Selbe Anschrift. Selbe Firma.

---

---

Subject: Re: HT und Kraftsport  
Posted by [NW5a](#) on Tue, 07 Aug 2007 21:29:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist ja dann noch besser ! Selbe Qualität und kostet nur die Hälfte

---