

---

Subject: Sport und Frisur

Posted by [tdox](#) on Mon, 23 Feb 2015 16:01:35 GMT

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

---

Hallo Zusammen,

meine HT nach FUE steht mir bald bevor und ich hätte einige Fragen an euch.

1. Ich mache Extremsport in Sache Ausdauer. 5 Wochen nach der HT findet ein Trail Run (Strongmanrun) statt. Dieser wird extrem hart und schmutzig (mit Schlamm und Schwimmen etc.) Was denkt ihr, kann ich daran teilnehmen?

2. Ich gehe regelmäßig ins Fitnessstudio und bewege Gewichte, wann kann das etwas härtere Training dann wieder losgehen?

3. Ich werde mir wohl für die HT die Haare komplett abrasieren. Wann ist die erste Komplettrasur nach der HT mit Maschine wieder drin?

Über eure Antworten freue ich mich sehr!!

Viele Grüße

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

Posted by [DreiStein](#) on Mon, 23 Feb 2015 16:18:03 GMT

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

---

Hi tdox,

das Thema wurde hier schon einmal diskutiert:

<http://www.alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/8225/>

Ich würde dir allerdings raten deinen behandelnden Arzt mal danach zu fragen, da das in deinem Fall ja schon eine relativ extreme Geschichte zu sein scheint.

Gruß,  
DS

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

Posted by [AbsoluterBeginner](#) on Mon, 23 Feb 2015 16:26:38 GMT

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

---

Hi,

zu deinen Fragen:

---

1. Würde ich nicht machen, es sei denn du willst dein Ergebnis ernsthaft gefährden. Mit solchen Sachen würde ich mindestens 3 Monate warten, gerade wenn es auch nicht auszuschließen ist, dass die Zone haptischem Stress ausgesetzt ist. Leichter Sport nach 3 - 4 Wochen..

2. Ich weiß ja nicht wie du drauf bist, aber leichtes Training geht wie gesagt so ab Woche 4. Jeder heilt unterschiedlich schnell, es kommt auch drauf an wie viele Grafts verpflanzt werden usw. Aber früher wohl sicher nicht. Mit bis-an-die-Leistungsgrenze-gehen würde ich wie gesagt länger warten, 2 - 3 Monate. Frag dann am besten auch nochmal in der Klinik nach..

3. Wenn du vorsichtig bist, schon nach zwei Wochen, warum auch nicht...

VG

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [AbsoluterBeginner](#) on Mon, 23 Feb 2015 16:32:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

AbsoluterBeginner schrieb am Mon, 23 February 2015 17:26  
Rasieren: Wenn du vorsichtig bist, schon nach zwei Wochen, warum auch nicht...

Oder meinst du eine Nassrasur? Damit würde ich 3 - 4 Wochen warten, und dann im Empfängergebiet halt echt behutsam vorgehen..

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Mon, 23 Feb 2015 16:39:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Erstmal vielen Dank für die hilfreichen Antworten.

Haptisch würden die Stellen sicherlich beansprucht..( Aber der Lauf ist natürlich auch eine Art Suchtfaktor sowie der Sport insgesamt.

Worum geht es denn eigentlich ganz genau bei der Schonung... Um die "OP-Wundheilung", um das Schwitzen beim Sport, um das Anwachsen der Wurzeln... Was genau ist so sensibel, dass man so lange keinen Sport machen darf..?

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 23 Feb 2015 17:25:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nach 2 Wochen PostOP sollte die Krustenphase vorüber sein und Du kannst deinen Kopf

normal mit Shampoo waschen. So gesehen macht auch Schlamm nichts aus. ABER: Du solltest jede mechanische Beanspruchung der Kopfhaut und Sonneneinstrahlung meiden!  
Für deinen Strongmanrun würde ich so etwas tragen:  
<http://www.devils-child.com/wp-content/uploads/gallery/sportbekleidung/sturzring.jpg>  
Mit Kappe darunter, wie auf dem Bild. Ist finde ich für so ein Event auch ein cooler Style!

Das gleiche gilt für den Einsatz einer Haarschneidemaschine, diese darf die Kopfhaut nicht reizen und an den Haaren ziehen.

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

Posted by [AbsoluterBeginner](#) on Mon, 23 Feb 2015 17:27:10 GMT

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

---

Auf den Lauf würd` ich echt verzichten, auch wenn`s schwer ist Oder die HT verschieben, vlt. in den Herbst (was sonst noch dazukommt, ist dass du länger nicht in die Sonne darfst und die ugly-duckling Phase genau in die Frühlingsmonate fällt).

Ich würde sagen die Schonungsphase sollte sich allgemein mit der Heilungsphase decken. Schonung ist unabdingbar wegen einer Mischung aus vielen Faktoren:

Wenn du schwitzt, schwitzt du ja auch immer Mineralien mit aus, und die werden gerade dringend benötigt, um die neuen Haare aufzubauen. Außerdem trocknet das Salz die Haut aus und verkrustet mikroskopisch, weshalb die Haut nicht mehr so gut "atmen" kann, dazu kommt, dass immer auch Giftstoffe mit ausgeschwitzt werden (Entschlackung), so würde ich mir jedenfalls das Schwitzverbot erklären.. Ich glaube aber Schwitzen generell ist nicht schädlich für die Grafts, solange man eine normale Körperhygiene betreibt.. (Auch Schlamm ist nicht nachteilig, ich meinte eher mögliche Unfälle beim Lauf (Hinfallen, im Getümmel einen Schlag abbekommen, keine Ahnung wie das bei euch da zugeht )

Je zeitnäher zum OP-Termin, umso schwächer und anfälliger für jegliche Art von Stress sind die Follikel allerdings, thermisch, mechanisch (nicht haptisch, my bad ) usw.. Der Metabolismus muss halt umgestellt werden und der Körper scheint immer nur begrenzte Ressourcen zu haben, vielleicht ähnlich wie ein Prozessor der laufende Aufgaben runterfahren muss, wenn neue Updates kommen, es sei denn er will es riskieren dass die Updates nicht richtig installiert werden Gleiches bzgl. der Wundheilung, die muss halt auch ablaufen, verbraucht Energie, benötigt Ressourcen..

Auch wenn eine HT, gerade eine FUE, ein verhältnismäßig kleiner chirurgischer Eingriff ist, bleibt es trotzdem eine Operation mit einer erforderlichen und äußerst sinnvollen Schonungsphase. Bedenke bitte dass du das Ergebnis ein Leben lang auf dem Kopf spazieren führen wirst, und nur begrenzte Donorressourcen hast. Ob du das Absterben von Follikeln wirklich riskieren willst, ist natürlich deine Sache, aber ich würde auf den Trail Run echt verzichten. Das halbe Jahr nach einer HT ist sowieso einfach Ausnahmezustand... Das ist aber alles natürlich nur meine laienhafte Meinung; wenn es dir so schwer fällt den Leistungssport ruhen zu lassen, frag auf jeden Fall noch mal bei einem Sportmediziner nach. VG

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [MMchen](#) on Mon, 23 Feb 2015 18:35:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich bin der Meinung nach 6 Wochen kannst du den Lauf machen.  
Klar ist darauf zu achten, das du es nicht übertreibst! Also halte dich einfach ein wenig zurück. Und geb nicht alles.

Da du ein ohnehin sehr sportlicher Mensch bist (hab ich jetzt mal angenommen) sollte dein Körper an die Belastungen gewohnt sein.

Grundsätzlich aber haben die User hier Recht! Wenn irgendetwas schief geht und du das Ergebnis sch... findest, dann kann es u.a. an dem Run liegen. KANN muss aber nicht. Man sol sich schonen da die kleinen Kapillare in der Rübe lange nichts mehr zu versorgen hatten. Da die Haarwurzel ja auch wat "zu futtern" braucht, müssen die Kapillare sich mit der Wurzel verbinden! Das sollte i.d.R aber nach 6 Wochen geschehen sein! Da du aber auch den Lauf nicht untrainiert (&Wochen Pause bedeutet das du es bist) absolvieren solltest, empfehle ich dir auch das du es besser dieses mal lässt und dann den Tough Mudder mitmachst.

Ich bin da so wie du Der Strongmanrun ist gegen diesen Run ein Witz UND das beste für dich(!) der ist später.

LG

MMchen

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [MMchen](#) on Mon, 23 Feb 2015 18:43:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Als Beispiel kann man hier Wayne Rooney ansehen.  
Ich denke nicht, dass er 3 Monate Pause hatte

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [AbsoluterBeginner](#) on Mon, 23 Feb 2015 19:24:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach so ich hatte gedacht ich hätte 5 Wochen gelesen , ich find`s immer noch grenzwertig, Rooney und co haben die HT ja auch nicht umsonst ganz an den Anfang der Sommerpause gelegt, da gibt`s 4 Wochen Urlaub und dann erstmal leichtes Training.. Zudem sind sie vertraglich verpflichtet, den Kopf hinzuhalten wenn ein Ball geflogen kommt, ästhetische Risiken hin oder her.. 5 Wochen vor einem CL-Finale würde der Arzt wahrscheinlich auch eher abraten (es geht wenn ich das richtig überblicke ja bei tdox auch um Aufrechterhalten und sogar

Steigerung von Kondition etc. im Vorfeld, also vor den 5 Wochen).

Freizeitsportler können selbst entscheiden, ob sie das Risiko eingehen wollen oder nicht, ich find`s Quatsch und würd`s nicht machen, selbst wenn das Risiko klein ist, eine vernünftige Abwägung zwischen Nutzen und Risiko würde mich abhalten.. Ich würd`s einfach nicht riskieren, das ist alles.. Ist aber natürlich jedermanns eigene Entscheidung..

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

Posted by [tdox](#) on Wed, 01 Apr 2015 17:12:43 GMT

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

---

Viel Dank für die Infos bzw. eure Meinungen. Das hilft schon sehr gut weiter.. Vor allem der Tipp mit dem "Helm"..)

Also mal schauen was so geht, bin jetzt ne Woche post und ich lasse es mal entspannt auf mich zukommen..

Halte euch auf dem Laufenden..

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

Posted by [MMchen](#) on Wed, 01 Apr 2015 18:35:30 GMT

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

---

Wo warst denn?!

Und hast Bilder?

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

Posted by [tdox](#) on Mon, 13 Apr 2015 13:27:43 GMT

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

---

Kurzes Update...

14 Tag Post OP.

Bisher wenig Haare verloren aber im Vergleich zu den Seiten wachsen sie schon langsamer bzw. noch nicht dicht, so, dass man noch die Kopfhaut deutlich sieht. Krusten sind so gut wie alle ab, so dass es bisher niemand bemerkt hat.

Heute auch das erste Mal wieder im Gym Gewichte gehoben. Ich weiß, gleich anfangen. Aber das kann ich halt nicht so gut weil ich die Extreme mag. Somit wieder voll eingestiegen. Falls ich damit jetzt die Anwuchsrate gefährdet habe, ist es halt so. Aber mein Sport geht mir vor. Was nun mit dem Trailrun ist, kann ich bisher noch nicht sagen. Entscheide dass spontan.

Falls ihr fragen und/oder Anregungen habt, fleißig schreiben. Antwort dauert nur halt immer ein paar Tage. Wo ich die HT habe machen lassen erzähle ich noch nicht. Will erst das endgültige Ergebnis abwarten.

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Andis76](#) on Mon, 13 Apr 2015 18:32:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, was hier manchmal für ein Müll geschrieben wird. Ihr seid alles Wissenschaftler, oder?  
Gibt einfach euere Erfahrungen wieder, darum geht es hier im Forum. Alles andere sind  
Hypothesen, die keinem weiterhelfen.

Bsp. Sport

Hab bei meiner 1 HT (ca 6000 G) nach 5 Wochen voll mit Leistungssport wieder angefangen. Ob  
jetzt alle 6000 angewachsen sind oder nur 5800 oder weniger kann ich und auch niemand  
anderes sagen. Aber es hat sich viel getan. Es ist gewachsen. Bei meiner 2 HT im Febr. hab ich  
daselbe auch wieder gemacht. Relativ früh mit Sport angefangen. Was dort in der Kopfhaut  
für Mechanismen wirklich ablaufen mag wohl keiner so richtig verstehen. Es gibt keine Garantie  
oder wissent. Studien ob Sport nun wirklich Kontraindiziert ist oder nicht.

Ich bin mit dem Ablauf des Haaranwuchses sehr zufrieden und kann meine (und nur meine!!!!)  
Erfahrung hier weitergeben ohne mediz. ins Detail zu gehen

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Andis76](#) on Mon, 13 Apr 2015 18:34:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Noch ein Zusatz. Kraftsport mit schweren Gewichten ist bei einer FUT Narbe oder generell bei  
Operationen mit Narben in den ersten Monaten tabu. Aber das ist ja logisch, oder ?

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Thu, 16 Apr 2015 15:28:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

in sportlicher Hinsicht geht es immer weiter voran. 4mal die Woche ins Gym mit vollen Gewichten  
nach 3 Wo. post Op. Alle Haare sind noch dran. Was die Anwuchsrate betrifft wird sich dann erst  
sicher in einigen Monaten zeigen, aber ich bin sehr zuversichtlich.

Beste Grüße

T

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Iceman23](#) on Thu, 16 Apr 2015 17:15:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi! bin jetzt fast in der 7 Woche Post Op und geh regelmäßig ins Fitness.. So richtig powern  
das der Kopf raucht, traue ich mich jedoch immer noch nicht! eine gewisse Hemmung ist

vorhanden!

Eig dürfte aber da nichts passieren wieder voll anzugreifen oder?

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Azad112](#) on Thu, 16 Apr 2015 17:45:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Momentan gebe ich nur 70%-80% beim Krafttraining. und bin in der 8 Woche Post-OP. Ich denke ab der 10 Woche kann man voll angreifen. ich würde noch Zink empfehlen

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Wed, 06 May 2015 18:54:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mini-Update:

ca. 6 Wochen Post-Op.

Seit der 3 Woche Post, gehe ich wieder ins Gym unter -fast- Maximalbelastung ( ca. 90kg Bankdrücken etc )

Kopf wird dabei schon ziemlich stark durchblutet. Allerdings sind bei mir schon noch viele Stoppeln und auch bereits einige längere Haare im Empfangsbereich. Sieht also bisher ganz gut aus. Werde weiterhin schreiben, damit ihr die sportlichen Auswirkungen auf eine HT besser abchecken könnt. Kann natürlich noch nichts über irgendwelche Endergebnisse sagen. Bin selbst gespannt. Ggf. war ja auch alles umsonst, weil ich die Anwuchsrate durch den Sport arg herunter-subtrahiert habe!/? Wer weiß..

War im übrigen gestern das erste Mal schwimmen und 1mal wöchentlich joggen..

Liebe Grüße

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Mon, 11 May 2015 13:49:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

weiter gehts in Sachen Sport, etwas über 6 Wochen Post-Op. Derzeit auf dem Stand vor der OP was das Eisen angeht. 3-4Mal die Woche geht es also ins Gym.

In Bezug auf den Kopf sieht es wie folgt aus: Immer noch leichte Rötungen im Empfängerbereich. Nachts teilweise starkes jucken. Nicht so viele Haare verloren (Schätze ca.

40-50%). Die meisten davon sind nach wie vor hart und stoppelig. Allerdings wachsen jetzt schon viele der Haare ziemlich lang und somit auf gleiche Höhe wie das "konventionelle" Haar. Das wundert mich natürlich schon ein bisschen, da oft zu lesen ist, dass das Wachstum erst nach Monat 3 post beginnt. Wenn das Ganze jetzt noch dichter wäre, wäre es schon fast okay.. Somit scheint -auch harter- Sport -zumindest für meine Person- so schlecht nicht zu sein.

Soweit... Wie schaut es bei Euch aus?

LG T

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [breathing](#) on Tue, 12 May 2015 06:53:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab mir nach 6 Wochen auch gedacht dass viele Haare bleiben und direkt weiterwachsen, aber das täuscht. Die werden auch noch rausgeschoben.

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Tue, 12 May 2015 18:18:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die motivierenden Worte..

Hatte hier jedoch auch schon Mal gelesen, dass Haare die nach 4-5 Wochen nicht ausgefallen sind auch da bleiben..!? Naja, mal schauen...

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [breathing](#) on Tue, 12 May 2015 18:50:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tdox schrieb am Tue, 12 May 2015 20:18Danke für die motivierenden Worte..

Keine Bange, die kommen ja wieder. Aber ich kenne dein "Gefühl", habe auch gehofft dass die Mehrzahl gleich weiterwächst.

Ich bin heute fast auf den Tag genau 8 Wochen Post OP, seit ein paar Tagen fällt nun nichts mehr aus und man erkennt von oben gesehen kleine schwache schwarze Stoppeln....herrlich!

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

---



Posted by [tdox](#) on Mon, 01 Jun 2015 14:11:58 GMT

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

---

Update 9 Wochen Post-OP:

Hingegen aller Erwartungen wächst es spürbar bereits nach 9 Wochen. Zudem habe ich auch nicht mehr viele Haare verloren. Ich gehe insgesamt von höchstens 50% aus. Im vorderen Bereich (Geheimratsecken) wachsen die Haare wie Kraut und Rüben. Im "mittleren" Kopfbereich (hier wurde "aufgefüllt") fühlt man neben den "normalen Haaren" die neuen Stoppeln. Insgesamt ist die Kopfhaut noch irritiert, rötlich, und es entstehen einige Pickel, die dann auch jucken.

Weiterhin geht es sportlich gesehen, weiter nach vorn. Wie gesagt, nach 2 Wochen post OP wieder voll eingestiegen. Stark geschwitzt und durchblutet. War jetzt kürzlich auch wieder schwimmen.

Pflegeprodukte habe ich gar nicht genommen, lediglich ph-neutrales Shampoo.

Lege heute mal ein Foto anbei und bin auf eure Meinung gespannt. Wie gesagt habe ich keine Erfahrung wie es normalerweise nach 9 Wochen aussieht. Vll. ist es ja auch völlig fehlgeschlagen!? Was sagt ihr?

---

#### File Attachments

1) [IMG\\_5073.jpg](#), downloaded 715 times

---



Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [breathing](#) on Mon, 01 Jun 2015 16:27:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich kenne zwar deine pre op Bilder nicht, aber für 9 Wochen sieht es soweit sehr gut aus!  
happy growing

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Mon, 01 Jun 2015 16:45:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das stimmt mich optimistisch... Danke:-)

Hier noch ein pre-op-bild..

#### File Attachments

1) [IMG\\_4615.jpg](#), downloaded 668 times



Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [breathing](#) on Mon, 01 Jun 2015 18:12:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schaut gut aus, bei mir steht nach fast 11 Wochen deutlich weniger, aber wie gesagt dass muss nichts bedeuten...interessant wird es ab Monat 3

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Tue, 02 Jun 2015 05:20:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Go Go Go!!!!

Ich drücke die Daumen.. Keine Sorge, alles wird gut..

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Thu, 02 Jul 2015 09:53:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Update nach 14 Wochen post Op.

Hallo zusammen,

wie versprochen halte ich euch auf dem Laufenden. Mich interessiert natürlich auch eure Meinung. Sah es bei Euch nach 14 Wo. besser/genauso aus?

Also, meiner Meinung nach wächst es echt sehr gut. Immer neue haare kommen hinzu und die Dichte nimmt auch zu. Naja, habe ja auch nicht viele haare verloren. Schätze mal so ca. 30% sind post ausgefallen, höchstens.

Ich persönlich führe das auf die sportliche Betätigung zurück. Habe 2 Wochen nach der HT direkt wieder angefangen (Gym/Joggen etc.). Nach einem Monat wieder Schwimmen usw..

Ich habe, außer ph-neutralem Shampoo, keinerlei Produkte verwendet. Beachtet habe ich lediglich auf eine geringe Sonneneinwirkung (bis heute).

Meldet euch bei Fragen und schreibt bitte eure Meinung.

LG T

---

#### File Attachments

1) [IMG\\_5365.jpg](#), downloaded 620 times

---





Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Fr777](#) on Thu, 02 Jul 2015 12:45:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi, ich bin erst in Woche 9, aber du solltest für die Rötungen Panthenol Spray oder Aloe Vera Gel verwenden. Für mich sieht das nach 14 Wochen Post OP noch ziemlich gerötet aus, was natürlich nicht schlimm ist, aber ich würde mal die Produkte verwenden, dann bist du sie schneller los. Bei dir sollte das Wachstum nun merklich einsetzen die nächsten Tage / Wochen. Wieviel grafts hast du bekommen ?

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Andis76](#) on Thu, 02 Jul 2015 13:04:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
sieht für mich noch sehr rötlich aus für 14 Wo. Tu mal ordentlich Feuchtigkeitscreme drauf damit sich die Kopfhaut beruhigt. Jetzt kannt du das noch bei den kurzen Haaren. Seba med Urea Akut 10% Lotion

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Thu, 02 Jul 2015 16:04:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja sauber... Danke für die Kommentare und Tipps.

Habe die Lotion direkt gekauft..

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Fri, 07 Aug 2015 14:46:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Update: Ca. 18 Wochen post OP

Also es ist über einen Monat her seit dem letzten Update und es ist wieder viel passiert.

Ganz langsam kann man die Haare schon ein bisschen frisieren und es wird immer dichter. Die letzten Wochen habe ich viel Sonne an den Kopf gelassen. Und mir prompt einen intensiven Sonnenbrand geholt. Ich hoffe, dass dieser nicht zu viel Schaden angerichtet hat. Was denkt ihr? Nach 18 Wochen dürfte das doch wohl zu verkraften sein, da die Wurzel doch tiefer sitzt als die oberste Hautschicht!?

Naja, Sonnenbrand ist abgeklungen und beim über die Haare streichen spürt man deutlich viele weitere Stoppel. Hoffe, dass das Wachstum noch kein Ende nimmt..

Foto natürlich wieder anbei. Vorher-Fotos findet ihr zu Beginn des Posts.)

Euch weiterhin viel Spass und gutes Wachstum

T-Dox

P.S.: Schreibt mir bitte weiterhin eure Meinung

### File Attachments

---

1) [IMG\\_6245.jpg](#), downloaded 559 times







Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Fr777](#) on Fri, 07 Aug 2015 16:33:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sieht gut aus ! Irgendwie bewundere ich deine lockere Einstellung zu dem ganzen Thema.  
Direkt hart in den Sport eingestiegen sowie die Sonne voll drauf.

Beim Sport bin ich noch auf deiner Seite , aber Sonnenbrand unter 5-6 Monaten auf dem Kopf.  
Keine gute Idee. Hoffe , dass deine Rötungen vorher 100% weg waren . Sonst kann das ganze  
Pigmentstörungen nach sich ziehen.

Aber sonst sieht das alles nach Plan aus .

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Fri, 07 Aug 2015 19:22:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für das Feedback.

Die lockere Einstellung ist wohl damit zu begründen, dass ich keine so großen Erwartungen  
hatte und somit auch bei Misserfolg nicht solo enttäuscht gewesen wäre. Umso schöner,  
dass es vermutlich zu einem passablen Ergebnis kommt.

Die Sache mit dem Sport sehe ich allerdings als einen Garant dafür, dass ich kaum Haare nach  
der OP verloren habe und alles sofort zu wachsen begonnen hat. Ich schiebe es auf die damit  
zusammenhängende gute Durchblutung.

Mit dem Sonnenbrand ist es natürlich ärgerlich, aber jetzt auch nicht mehr zu ändern. Die  
haut pellt sich gerade etwas. Genaueres kann ich dann im nächsten Update berichten.

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [tdox](#) on Sat, 08 Aug 2015 17:10:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kurze Frage... Ab wann würdet ihr wieder mit Haarwachs etc. anfangen?

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur  
Posted by [Iceman23](#) on Sat, 08 Aug 2015 18:02:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich habe ab dem 3, 4 Monat leicht gel oder Haarspray benutzt

Auch ganz leichtes kämmen für die Durchblutung

---

---

Subject: Aw: Sport und Frisur

Posted by [JohnBello](#) on Tue, 19 Jan 2016 14:13:39 GMT

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

---

Geht es denn beim Thema Sonne um eine Schädigung der Haare oder eher der Kopfhaut?

---