
Subject: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 22 Dec 2015 14:17:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohne bin ich nicht derselbe Mensch Wie lange muss ich denn pausieren damit?

Ohne Kopf zu duschen natürlich.

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Konami71](#) on Tue, 22 Dec 2015 16:34:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hä? Ist die Frage ernst gemeint? Wieso solltest Du damit überhaupt warten?

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Narbenkind](#) on Tue, 22 Dec 2015 19:56:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warte doch einfach ne Woche oder zwei mit dem Waschen, dann hast du auch nicht das Problem, dass dir jemand zu nahe kommt und die HT bemerkt

Oder erklär doch bitte was du meinst? Ich habe es auch nicht verstanden.

Grundsätzlich ist eine gute Durchblutung wichtig nach einer HT und da kannst du auch ruhig heiss und kalt duschen.

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 23 Dec 2015 11:31:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

War mein Gedanke also zu vorsichtig? Hast schon richtig verstanden

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 23 Dec 2015 15:39:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joggen darf man ja auch nicht, wieso das dann nicht? Wegen Schweiß? Also ich schwitze am Kopf nie.

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Konami71](#) on Wed, 23 Dec 2015 17:06:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, wegen Schweiß im Wundgebiet.
Schweiß > Bakterien > Entzündung.

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 23 Dec 2015 17:35:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gemieden werden soll. Druck entsteht da ja nicht.

Und schwitzen tue ich kein bisschen am Kopf und im Gesicht. Dann kann ich ja nach ein-zwei locker wieder joggen?

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [Konami71](#) on Wed, 23 Dec 2015 19:07:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich werde definitiv keine 4 Wo. mit Sport ausstzen.
Das soll aber für niemand jetzt irgendwie als Ratschlag gelten!!

Subject: Aw: Wann wieder Wechselduschen nach HT?
Posted by [test999](#) on Thu, 24 Dec 2015 10:43:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joggen soll nach 2 Wochen gut sein. Jetzt kein Marathon laufen aber ein bisschen die Beine vertreten wird keineswegs Schaden! Krafttraining würde ich erst nach 4/5 Wochen anfangen. Mit der Wechseldusche würde ich auch 1-2 Wochen warten. Aber guter Einfall, könnte vielleicht für Raucher interessant sein.
