

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „plattyplus“ vom 6. April 2018 09:10

[Zitat von MrsPace](#)

Eventuell würde es auch helfen, wenn du das Ganze ärztlich betreuen lässt.

Da kommt es ja her. Mein Hausarzt nölt zwar noch nicht, aber Flieger- und Taucherarzt tun dies. Da muß ich ja alle paar Monate zum Check, also Belastungs-EKG und so. Die Blutwerte sind scheiße, weil "zu fett", quasi an der Grenze zum Diabetes und so.

Manche mögen jetzt denken "Taucherarzt? Der Muß doch Sport treiben." Beim Tauchen so mit Preßluftflasche auf dem Rücken ist es aber so, daß man versucht den Körperumsatz möglichst weit runter zu bringen. Viel und insb. schnelle Bewegung = großer Luftverbrauch = man ist schnell wieder oben. Drum können Frauen auch regelmäßig länger unten bleiben, ihr Grundumsatz ist einfach geringer.