

# Gesund bleiben bzw. werden

**Beitrag von „Ratatouille“ vom 18. Mai 2019 14:25**

## Zitat von Kopfschloss

Was macht ihr, um gesund und fit zu bleiben?  
Was hilft euch, den Alltag gut zu bewältigen?

Liebe Kopfschloss, ich kenne das! Nach einigen Jahren mit kleinen Kindern wird man einfach immer müder. Wie alt sind sie? Ab 10 wird es langsam besser, aber auch dann muss man auf sich aufpassen. So habe ich (alleinerziehend) es gemacht:

Abends routinemäßig aufräumen, nur einmal in der Woche einkaufen und putzen, alle helfen nach Plan (Putzfrau ist uns zu umständlich). Jahresplan, in welchen Ferien welche langfristigen Aufgaben erledigt werden (nur was sein muss). Überflüssiges konsequent weglassen, sowohl im Haushalt als auch in der Schule. Einfaches Essen kochen, und zwar abends, Gemüse auch mal aus der Tiefkühltruhe (ohne Würze).

Konsequent Feierabend machen vor dem Abendessen oder allerspätestens um 21 Uhr und konsequent rechtzeitig ins Bett (das ist das Allerwichtigste!!!) Möglichst viel Arbeit in der Schule erledigen, nach der Schule einfach dort bleiben und den Kleinkram weghauen, dann von dort aus zur Kita/zum Hort. Gesundes, schnelles Pausenbrot für Erwachsene und Kinder. Kinder in allem zügig selbstständig werden lassen, das schadet ihnen nämlich keineswegs, ganz im Gegenteil. Liebevoll kann man auch sein, ohne sie ständig zu bedienen. Hausaufgaben können sie im Wesentlichen auch alleine machen. So oft wie möglich mit den Kindern (solange noch klein) wegfahren, z.B. in eine Jugendherberge ins Grüne, wo andere Kinder sind, mit denen sie rumgasen können, man nicht kochen muss und nichts für die Schule tun kann. Wandern gehen, überhaupt rausgehen abends, am Wochenende, weil sich dabei auch die Erwachsenen erholen können. Nachbarskinder mitnehmen, dafür mal die eigenen mitgeben. Akzeptieren, dass es ein paar Jahre hart ist und die meisten Tipps nicht funktionieren. Prioritäten setzen, sich fragen, was in 20 Jahren wichtig ist (geputzte Fenster oder schöne Erlebnisse?)  
Gesundheitscheck: Schilddrüse? Hormonstatus? Eisen, Vitamin B, Vitamin D, Magnesium... Zucker und Kaffee einschränken (wegen Cortisol) etc. Regelmäßig kurze, echte Pausen (Meditation?), Kur verschreiben lassen?