

Worüber ich mich heute freuen kann...

Beitrag von „treasure“ vom 12. Oktober 2024 13:21

[Zitat von s3g4](#)

Ich bin heute zum zweiten Mal, nach einem Jahr Pause, beim Krafttraining. Fühlt sich gut die Muskulatur wieder zu zerstören.

(Bin nur wahnsinnig schwach geworden, im Vergleich zu letztem Jahr)

Ich kann das SO nachvollziehen!

Ich war jetzt nach längerer Krankheitsphase wieder zwei Tage im Schwimmtraining...der Körper lebt sofort auf, alles erscheint leichter.

Der Rat "beweg dich!!!" bei melancholischen Verstimmungen und depressiven Schüben ist tatsächlich ein guter, denn der Körper schüttet SO viel "gute Chemie" aus, dass das wirklich hilft auf nem Weg. Und ich bin nicht depressiv oder melancholisch, aber selbst ich habe die letzte Zeit eine gewisse Schwere bemerkt.

Und ich freue mich SO sehr darüber, dass es nun endlich wieder geht. Sport ist einfach gut und wichtig.