

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „s3g4“ vom 11. Dezember 2024 11:39

Zitat von Kathie

Und abgesehen von ME/DFS: Es sind oft gesunde Menschen, die das dann als Tipp geben. Die können sich oft nicht vorstellen, dass man entweder vielleicht das alles berücksichtigt und trotzdem krank wird, oder dass man familiär / schulisch so eingebunden ist, dass keine Zeit für Sport bleibt und das Gefühl "ich müsste, ich sollte" ein zusätzlicher Stressfaktor wird.

Das macht den Ratschlag aber doch nicht falsch. Zeit für Sport findet man trotzdem (wenn man körperlich in der Lage ist). Ich weiß man findet immer prima Ausreden, keine Zeit für Sport zu haben. Das ist eine Frage des Willens und von Organisation. Gerade Lehrkräfte finde sicherlich eine Zeitslot für sportliche Betätigung. Wenn man diesen nicht schaffen möchte, bitte. Dann muss man aber auch ehrlich zu sich selbst dabei sein. Das bin ich auch, wenn ich Sport mal ausfallen lasse.

Wobei ich die frische Luft dabei nicht als den wichtigen Teil der sportlichen Betätigung sehen würde. Die Bewegung ansich ist wichtig und wenn es nur ein längerer Spaziergang ist. Dabei kann man ja auch andere Dinge erledigen, wie z.B. Telefonate führen.