

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „treasure“ vom 16. Dezember 2024 22:20

[Zitat von s3g4](#)

Nein das ist die Wahrheit. NIEMAND, gerade auch keine Lehrkräfte, ist so beschäftigt dass nicht mal 2-3 mal die Woche 30 Minuten Zeit für Bewegung da sind. Abends, früh morgens, am Wochenende... irgendwann

Ich möchte das unterstützen. Es ist eine Sache der Priorisierung.

Mein Tipp bei "geht absolut nix!": Tagesplan/Wochenplan. Einfach mal gucken, wo versteckte Zeitfenster sind.

Ich gehe mindestens dreimal die Woche Schwimmen (mindestens eine Stunde pro Training, eher mehr), in den Ferien täglich. Habe eine chronische Erkrankung, die das notwendig macht, damit der Alltag kein Problem wird. Ich habe drei Jobs und bin manchmal von 5:45 bis 22:30 auf den Beinen ohne große Pause und trotzdem ist Zeit genug da.

WENN ich gesund bin. Eigentlich sollte man meinen, die kalten Duschen und der Sport im 26 Grad kalten Wasser (perfekte Trainingstemperatur aber für normale Hallenbadschwimmer zu kalt) seien eine gute Vorbereitung für das Immunsystem - aber Pustekuchen. Blöd nur, dass, wenn ich nicht schwimmen kann, mein ganzer Körper drunter leidet. Keine Ahnung, wie aus dem Teufelskreis ausbrechen. Momentan hat noch niemand eine Lösung dafür.

Daher ist also trotzdem der Satz "beweg dich mehr und iss gesünder, dann bleibst du auch gesünder" ein Satz, der für manche gelten mag, aber lange nicht als Allgemeinweisheit gelten kann.

Ich muss mich bewegen, muss gesund essen und bin trotzdem andauernd atemwegskrank, was nichts mit meiner chronischen Krankheit zu tun hat (könnte man ja annehmen, dass das zusammenhängt). Und schon wieder kein Training, schon wieder gehen die Muskeln zurück etc. Und bei quietschenden Bronchien ist es schon schwierig, in den zweiten Stock zu laufen. Das tut richtig fies weh beim Atmen. Also auch nix mit "mach halt kleinere Sachen". Das einzige, das ab und an dann geht, wenn die Wackelbeine oder die Körpertemperatur das mitmachen, ist Spaziergehen.