

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 17. Dezember 2024 00:09

Ich find es schön das wir über sowas diskutieren können.

Grundlegend:

Von täglich redet niemand, wir reden von 2-4x die Woche bei einem normalen Haushalt.

Mein Haushalt ist nicht zwingend normal. Meine Frau und ich arbeiten extrem funktional an uns und unserem sein. Das war und ist ein langer Prozess.

Ich habe zB auch Phasen in denen ich bis 03.00 sitze und Dinge erledige. Ohne am Arbeitstag dann müde zu sein. Mit einem schlafdefizit komme ich in der Regel für zwei Wochen super aus ohne einzubüßen. Wir reden da von Schlaf von 3h pro Tag die ich über einen längeren Zeitraum hinbekomme wenn ich es will.

Ich hab täglich in irgend einer Form Training: Lauftraining zwischen 0,5 - 6h/yoga/schwimmen/fahrrad/gehen mit Gewicht (ich trage den großen oder den Einkauf regelmäßig, manchmal auch mehrere Kilometer)/krafttraining/HIT. Meine Frau versucht oft mitzuhalten schafft es aber meist nicht (2-4x ist ihr selbstgewähltes soll). In ganz viele Sache integrier ich keine Familie (wir Kuchen zusammen, lesen zusammen, machen Sport zusammen).

Als ambitionierter ultrauläufer der Nachteule und Lörche zugleich ist kommt es aber auch regelmäßig vor, das ich um 4 hell wach bin am WE und laufe. Gehe wo meine Family bis 10 pennt. Ich mach auch 6x im Jahr Lauf-WE-Trainings alleine. Das geht aber nur weil meine Frau darauf zB kein Bock hat und im Gegensatz zu mir an ihrer Familie extrem hängt. Da wird sich dann um die Ecke besucht. Als ungleich darf sie dann mir ihren besten Freundinnen 6x im Jahr wohin während ich auf die Kids aufpasse. So gab's für mich zB dieses Jahr einen WE-Trip nach Schottland mit 100km und 5900 HM während meine Frau dafür dann in Hamburg ein Musical-We hatte mit ihrer besten Freundin. Den Brocken hab ich dieses nah zb 4x gesehen auf der spitze beim Training (bzw 2x1 und 2x2 weil ich bei zwei Trainings zweimal von ilsenburg hoch bin an einen Tag.

Es ist alles eine Frage des Wollens und der damit verbundenen Kommunikation mit allen Beteiligten um eine Ladung.öööölql