

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „treasure“ vom 17. Dezember 2024 07:17

Zitat von Ichbindannmalweg

Ich tendiere auch dazu zu sagen, wer möchte, der findet meistens die Zeit für Sport. Zeit wäre wenn es drauf ankommt nicht mein Problem, aber Kraft fehlt mir. Ich bin froh, wenn ich an guten Tagen nicht den Weg in den Keller als anstrengend empfinde. Daher wäre Sport für mich aktuell ein Zeitraum von 15-30 Minuten

Schon zu viel! Fang bei 5min klare Bewegung an. 5min Zeit nehmen, nur für dich, wenn das geht - und dann zB bewusst ne Treppe laufen. Auch mit Pausen. Mach das ne Woche und du siehst, dass die Treppe wieder läuft. Als nächstes lauf sie nochmal viertel runter und wieder hoch, dann halb runter, dann doppelt. Dann kommt der nächste Schritt und so weiter. Wenn es mal nicht geht, gehts halt nicht.

(Da ich dich nicht kenne: bei höherem Gewicht ist es eher nicht die Treppe, sondern Übungen daheim, zb erst mal auf einem Stuhl, oder 5min bewusstes Spaziergehen mit Temposteigerungen und später Zeitsteigerungen etc)

Verzeih dir Fehler, verzeih dir Unlust und versuche, nach ein paar Tagen eine mini-Steigerung einzubauen. 30min sportliche Betätigung bei deiner Krankengeschichte ist viel zu viel und dein Körper wird dir die Quittung geben in Form von "sorry, was???".

Ich hab eine liebe Freundin, die vor einiger Zeit eine sehr schwierige OP hatte - es war wirklich lebensbedrohlich. Danach war sie nur noch ein nasses Handtuch, man kann es nicht anders sagen. Sie lag eigentlich nur und schaffte gerade mal den Weg ins Bad. Da es unglaublich nach Selbstaufgabe aussah, habe ich ihr einen Besuch in Aussicht gestellt (wir wohnen 600km auseinander) und gesagt, dass ich nicht nur in der Wohnung rumhocken will.

Daraufhin gabs einen Bewegungsplan, erst in der Wohnung (es begann wirklich mit 1min) bis hin zu Treppengehen (sie wohnt im vierten Stock und konnte nach ungefähr 4 Wochen wieder alle Treppen gehen, nach weiteren drei müheloser.).

Die Ziele müssen am Anfang klein sein, wenn man wieder einsteigt.

Und was ich mega wichtig finde: gnädig zu sich selbst sein. Es bringt nichts, den eigenen Körper mit Ungeduld und Wut zu behandeln, nur weil er nicht funktioniert. Pflegen, "lieb sein"...und immer wieder sanft fordern, bis man die Levels steigert. Alles, was man tut, hilft der Fitness.

Dieser Spruch "Wer will findet Wege, wer nicht will, findet Gründe", ist mega ausgelutscht, aber er ist zum Großteil schon sehr wahr.