

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „treasure“ vom 17. Dezember 2024 14:11

[Zitat von Ichbindannmalweg](#)

[treasure](#)

1-2km fahren (einmal um den Block, ganz langsam, so 10 Minuten vielleicht)

Jo, mein Gewicht muss noch runter...

Aber du hast recht, ich muss mich da auf jeden Fall bremsen.

... von diesen neuen Anläufen habe ich schon sehr viele hinter mir. Zu viele.

Alles anzeigen

1-2km fahren, wenn du momentan noch nichtmal die Treppe gescheit läufst, ist schon viel. Wenn man nichts mehr gewohnt und der Körper geschwächt ist, kann das schon umschlagen. Vielleicht erst mal einen und dann schauen, wie du dich fühlst?

Das mit dem Gewicht kenne ich gut. Ich habe eine chronische Wasser-/Fettstoffwechselstörung, die Dauerbewegung und Dauerdruck auf meinen Körper erfordern würde. Geht nicht. Aber Schwimmen hilft. Sobald ich nicht schwimmen kann, kann ich dem "Zerfall" meines Körpers zugucken - und es ist jedesmal wieder ein neuer Anlauf nötig. Da ich eine Trainingsgruppe habe, die aber dann aufpasst, dass ich mich nicht ins Mauseloch zurückziehe, geht es ganz gut. Vielleicht wäre das auch für dich etwas? zB eine Nordic Walking Gruppe (die es wirklich KANN und nicht nur mit Stöckchen wedelt)?

[Zitat von state_of_Trance](#)

Mit Laufen kannst du mich trotzdem jagen. Da wären mir 10 Minuten schon zu viel.

Wenn du dann nicht rennst, hat man dich aber schnell. 😅

Aber mir gehts genauso. Dauerlaufen ist für mich der Albtraum, ich hasse es wie die Pest. Ich schwimme gerne drei Stunden im Kreis, aber 5min laufen und ich plärre los.