

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 22. Dezember 2024 13:02

## Zitat von Susannea

Wie soll das denn gehen, wenn die alle gar nicht in die Richtung müssen?!?  
Das sind leider völlig unbrauchbare Vorschläge, die eben zeigen, dass du dir einfach nicht vorstellen kannst, dass Tage genauso wie bei Kapa durchgetaktet sein können und keine Freiräume für Sport mehr lassen.

Vor allem frage ich mich immer noch, wie ihr immer auf diese abartigen Zeiten kommt, bis 7 Uhr schlafe ich und werde sicher keinen Sport machen, denn sonst droht nicht nur Burnout!

Erinnert mich stark an nen Kunden....der hatte auch nie Zeit für Sport. Bis wir dann mal minutiös den Tages- und Wochenablauf durchgegangen sind. Am Ende war mir ein bisschen Umstellung und vor allem Eingewöhnung auf einmal pro Tag 2h Zeit.

Grundlegendes Problem bei ihm war:

- keine ordentlichen festen Absprachen in der Familie
- schlechte Ess- und Schlafgewohnheiten die dazu geführt haben dass das grundlegende Energielevel gestört war
- am Anfang wenig Bereitschaft was zu ändern

Die Lösung war dann:

- Tages- Wochenzeiten für vier Wochen minutiös aufschreiben
- Zusammenarbeit mit der Frau und den beiden Kids
- feste Routinen einbauen (so ist er dann zB jeden morgen 10 Minuten früher aufgestanden um noch spazieren zu gehen und hat das dann Stück für Stück auf 30 Minuten morgens gesteigert und spazieren mit HIT Training abgewechselt).
- festen Plan gesetzt was er sportlich erreichen will
- kontinuierliche Überprüfung des Fortschritts
- feste Schlafenzeiten und Bildschirm freie Zeiten

- Umstellung der Ernährung

Ich hab für vieles Verständnis. Ausreden begleiten uns unser Leben lang und wir sind so gepolt das wir eher den einfachen Weg nehmen.

Gerade aber heutzutage sollte Sport und Bewegung und gesunde Ernährung auch einen anderen Stellenwert einnehmen.