

# Sind die Kranken / Pflegebedürftigen selber schuld?

**Beitrag von „Anna Lisa“ vom 22. September 2025 10:48**

Wenn ich normal im Alltag laufe, kriege ich ganz schnell Rücken-/ Hüft-Schmerzen (habe Arthrose). An einem normalen Schultag z.B. habe ich oft meine 5.000 Schritte zusammen. Das hilft mir aber sportlich gesehen rein gar nichts. Wenn ich vom Sport profitieren möchte, dann muss ich schön gleichmäßig laufen und mich auch "einlaufen", da sollten keine Ampeln etc. sein, die mich zum Anhalten zwingen.

Desweiteren finde ich es im Fitnessstudio schön, wenn man seinen Fortschritt genau verfolgen kann und das in ganz minimalen Schritten genau steuern kann. Das geht outdoor nicht.

Mein Fitnessstudio ist 3.2 km entfernt. Mit Rückweg also 6.4 km. Das ist in etwa die Strecke, die ich insgesamt laufen möchte. Ich müsste also schon vor dem Betreten des Studios an der Tür wieder kehrt machen. Wozu dann also erst zum Fitnessstudio laufen und nicht lieber durch den Park / Wald? (Spoiler: tue ich, im Fitnessstudio mache ich nur Krafttraining das geht weder zu Hause noch Outdoor). Macht gar keinen Sinn. Aber darf ich dann nicht im Fitnessstudio Ausdauertraining machen z.B. bei Regen / Glatteis etc.?