

Krankgeschriebene Lehrerin muss nach 16 Jahren erstmals zum Amtsarzt

Beitrag von „Kapa“ vom 26. Oktober 2025 22:31

Zitat von Yummi

Trainieren auf einen Iron Man ist sowohl körperlich als auch geistig kräftezehrend. Wer depressiv ist/burn out hat und das dennoch schafft, kann nicht mit meinem Verständnis für seine DU rechnen

Das ein Iron Man körperlich und geistig kräftezehrend ist, brauchst Du mir nicht sagen. Dessen bin ich mir, auch aus eigener Erfahrung, wohl bewusst.

Das entsprechende Training kann aber, in bestimmten Phasen einer Depression/Burnout, durchaus therapeutisch helfen. Ich kenne da einige aus der Szene, die den Sport als Lebensretter sehen.

Eine meiner ehemaligen Trainerin zB hatte Burnout in Kombination mit einer beginnenden Depression. Das Lauftraining hat sie zurück geholt in die besseren Phasen.