

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 28. Oktober 2025 11:26

Motiviert auch durch die Diskussion hier war ich nach fast 4 Wochen mit grippalem Infekt und Magen Darm im Anschluss wieder laufen. Und was soll ich sagen? Ich hatte das Schlimmste erwartet. Aber trotz Regen und Wind liefen meine Beine heute wie von selbst. Das Gefühl, als würde ich gar nicht laufen, sondern allenfalls spazieren gehen, quasi gar keine Anstrengung. 4,5km und es wäre locker mehr drin, aber mein Verstand sagt nein. Morgen und übermorgen Pause wegen Terminen, ich hoffe Freitag läuft es genau so gut.

Übrigens interessant, wie unterschiedlich die Erfahrungen mit Sport bei Depressionen sind. Meine eigene Erfahrung damit war, dass Sport fast gar nicht möglich war, anfangs war mir selbst die Teetasse zu schwer. Aber ja, Sport war für mich definitiv auch therapeutisch enorm wichtig, allerdings die Leistung so drastisch eingeschränkt, dass an ein Training für Wettkämpfe egal wie schnell und weit überhaupt nicht zu denken war.