

## **fit bleiben im Herbst**

### **Beitrag von „flocker“ vom 29. September 2009 19:34**

Hallo liebes Forum,

zunehmend merke ich, dass Wetter, Arbeit, Dunkelheit und und und energieraubend und motivationstötend ist... Viele Erkrankungen im Kollegium und Familie fördern natürlich nicht mein Wohlbefinden. Vormittags bin ich völlig am rotieren (volle Stundenzahl, keine einzige freistunde dazwischen), mittags/nachmittags Konferenzen, besprechungen, Termine, abends mühselig etwas gesundes zu essen kochen, kurzum, ich krieche auf dem Zahnfleisch...

Geht es euch ähnlich? Was tut ihr um fit zu bleiben?

Ich versuche viel Obst zu essen, abends nichts schweres (keine Kohlenhydrate), ein bisschen Sport, ausreichend schlaf etc pp

Aber schinbar nur mit mäßigem Erfolg. Ich bin dauermüde, komme schlecht aus dem Bett, friere ständig, bin antriebslos....

Was gibt euch in solch ner Jahreszeit energie???

---

### **Beitrag von „Mohaira“ vom 29. September 2009 19:41**

Oh ja das kenne ich! Gerade wieder absolut akut.

All das, was du genannt hast, versuche ich auch. Oft mit mäßigem Erfolg, weil ich oft nicht weiß, woher ich die Zeit nehmen soll, um Sport zu machen oder super toll zu kochen. Vor allem bin ich alleine... da motiviert es oft noch weniger für mich alleine das super Menü zu kochen.

Ich lese und male gern in meiner Freizeit. Das in Verbindung mit Musik und einem Glas Wein ist manchmal Balsam für die Seele. Wenn ich mal zu Hause bin, mache ich gerne mal die Sauna von meinen Eltern unsicher.

Aber es sind alles natürlich auch Zeitfaktoren. Ich merke, dass mir meine Freunde fehlen. Bin letztes Jahr erst nach NRW gezogen. Ich habe zwar einige Leute hier kennengelernt, aber wir wohnen sooo weit auseinander, dass Treffen lange und gut geplant sein müssen. Wäre ich noch in meiner Heimat (Marburg), dann würde ich zusehen, dass ich meine Leute regelmäßig sehe. Es muss ja nicht lange sein, aber ich denke soziale Kontakte sind echt wichtig, sonst geht man unter.

Außerdem hilft mir mein Zeitmanagement. Ich nehme mir nicht zuviel vor, aber auch nicht zuwenig und setze mir knallhart Grenzen und häng mich abends einfach vors TV o.ä.!

Und nicht zu vergessen Licht... ich habe viele tolle Lampen, die jetzt wieder vermehrt zum Einsatz kommen. Ansonsten müsste ich mich mit Anlauf irgendwo verstecken 😊

P.S.: Flocker? WO sind deine HOBBYS????

---

### **Beitrag von „flocker“ vom 29. September 2009 20:04**

Meine Hobbys kommen deutlich zu kurz! Habe seit den Sommerferien keinen Roman mehr gelesen 😭 Stieg larssons 3.Teil wartet hier schon lange auf mich!

Und ja, freunde treffen und abends weggehen, zumindest einmal in der Woche, das stimmt, das mache ich/wir. Das ist mir auch suuper-wichtig, mal nichts mit schule zu tun zu haben. Aber es gibt Tage, da habe ich das Gefühl, es wächst mir über den Kopf und ich kann dem nicht gerecht werden bzw. ich mache mich kaputt. Viel zu wenig Schlaf und viel zu wenig Entspannungsmöglichkeiten. Ja, ab und an ist auch ein Glas wein abends drin (aber da meldet sich das schlechte gewissen bzgl. Alkohol...).

---

### **Beitrag von „Mohaira“ vom 29. September 2009 20:10**

Also Flocker... wenn du den 3ten Teil von Stieg Larsson noch nicht gelesen hast, dann gehts dir wirklich beschissen. 😞

Also ich lese mittlerweile immer mindestens 10 Seiten oder ein Kapitel, wenn ich ins Bett gehe. Egal wieviel Stress ich habe. Das geht immer, weil es mir gut tut.

Ich denke, dass jeder von uns mal das Gefühl hat, dass es einem zuviel wird und über den Kopf wächst. Aber genau deswegen sind deine Hobbys ja so wichtig. Teilt deine Zeit anders ein, soweit es geht. Geh abends lecker essen, gönn dir mal eine Massage, mach eine halbe Stunde power-sleeping nachmittags (nicht länger und hilft enorm), mach dir nen lecker Tee abends und häng dich ans Telefon und ruf Freunde an....

Was spricht gegen ein Glas Wein? Wenn du nicht jeden Abend was trinkst und das noch zuviel, dann ist doch auch nix gegen einzuwenden.

Mach dir mal einen heißen Kakao mit Sahne und flez (kennst du das Wort) dich vor nen schönen Film mit Partner/ in, falls es da wen gibt.

Kopf hoch!

---

### **Beitrag von „Mila“ vom 29. September 2009 20:48**

Ich achte sehr auf gesunde Ernährung und treibe regelmäßig Sport

- und trotzdem schlage ich mich seit drei Tagen mit Halsschmerzen und triefender Nase herum.

Wenn das Wetter langsam umschlägt und viele Kinder mit Husten, Schnupfen und Co den ganzen Vormittag in unserer Nähe sind, lassen sich solche kleinen Kränkeleien wohl nur mit Glück vermeiden.

- Und gegen Schlafmangel und Dunkelheit helfen auch Vitamine und Bewegung herzlich wenig...

Ich hoffe ja darauf, dass ich mich nun so langsam an den Herbst gewöhne - fällt mir nach einem wunderschönen Sommer auch nicht leicht.

Grüße von einer Tee trinkenden und Schal tragenden

Mila

---

### **Beitrag von „flocker“ vom 5. Oktober 2009 18:53**

Halsschmerzen, husten, Nase läuft.

Jetzt wird ne Kanne Tee gekocht und auf den Herbstspaziergang verzichtet (es gießt hier gerade in Strömen). Evtl. gleich noch ein Erkäutungs

und dann auf der Couch flezen (wird das so geschrieben?) - ja, klar kenne ich das Wort 😊

---

### **Beitrag von „Mohaira“ vom 26. Oktober 2009 22:13**

Flocker? Geht es dir denn wieder besser? 😊 Hast du Stieg Larsson nun endlich lesen können? Die "Verblendung" wurde jetzt verfilmt. Hast du die gesehen? Ist super umgesetzt, wie ich finde 😊 Also flez dich mal in einen Kinosessel ... 😆 Wie gehst du nun mit dem teils fiesen Herbst um?

Lieben Gruß Mo

P.S. Hab ganz schön lange nach dem Beitrag gesucht 😊

---

### **Beitrag von „sunshine\_lady“ vom 27. Oktober 2009 09:10**

Sauna! Mir hilft regelmäßiges Saunieren ungemein, ich kann da hervorragend entspannen und für die Abwehrkräfte soll es ja auch gut sein.  
Außerdem versuche ich regelmäßig an die frische Luft zu kommen, was aber nicht immer gelingt. Und jetzt ist es ja schon so verd... früh dunkel draußen, die Umstellung fällt mir immer besonders schwer.

---

### **Beitrag von „flocker“ vom 27. Oktober 2009 16:16**

Meine bisherigen Sauna-Versuche endeten in der verzweifelten Suche nach meinem Kreislauf...  
Meine Mutter schwört aber auch darauf!

Zitat

Flocker? Geht es dir denn wieder besser?

Nach 2 Woche Ferien jaaa! Obwohl der Erholungseffekt nach 2 Tagen Unterricht schon wieder weg ist...

Aber das ist jetzt genau die Zeit, die ich fürchte (die frühe Dunkelheit - bin gestern um 7 aus dem Haus und war abends um 19 Uhr daheim)

Zitat

Hast du Stieg Larsson nun endlich lesen können? Die "Verblendung" wurde jetzt verfilmt. Hast du die gesehen? Ist super umgesetzt, wie ich finde

den 3. teil nicht, habe in den Ferien von einer Kollegin Jodi Picoult "19 Minuten" gelesen, dann noch Herta Müller besorgt. Stieg Teil 3 auf der Warteliste (wahrscheinlich wirds Dezember ;() Aber im Kino war ich mit der Mama in den Ferien - vorher ein ausgiebiger Einkaufsbummel (Solche Mutter-Töchter-Nachmittage lohnen sich :D, Mama hat zu fast allem eingeladen, das hat den Wohlfühl-Effekt noch verstärkt 😊 )

#### Zitat

Wie gehst du nun mit dem teils fiesen Herbst um?

Das muss ich noch irgendwie herausfinden... Habe etwas die Ernährung umgestellt, abends keine Kohlenhydrate, leichte Sachen eher (nachher gibts Fisch 😋) viel Gemüse/Obst, seit 2 Wochen halte ich es durch, hoffe, es dauerhaft(er?) so zu handhaben. Und frische Luft, wie sunshine\_lady schon erwähnte, war die letzten 2 Wochen wirklich jeden Tag draußen, 2-3x die Woche sogar joggen. Aber ich fürchte nun, dass das nicht so bleibt durch die früh einsetzende Dunkelheit (gestern abend waren wir um 10 nochmal draußen, aber ich saß dann auch noch bis Mitternacht am PC, also eher die Ausnahme...)

Und ich freue mich riesig auf die kommenden WEs, da bis Weihnachten viel unternommen wird (WellnessWE mit freundinnen, AdventsWEs in der Family, Brunch mit alten Kollegen, BesuchsWE bei Freunden in Passau etc), so dass ich das ebenfalls Energietank habe!

Ich hoffe jetzt nur, dass in den nächsten Tagen nicht die ersten schniefenden Kinder in die Schule kommen und auch die Kollegen fit bleiben, damit der Alltag in der schule wenigstens funktioniert (zumindest bis zur "stressigen" Adventszeit)

---

### **Beitrag von „Dalyna“ vom 27. Oktober 2009 19:44**

Sauna

Sport

Zeit zum Lesen nehmen vorm Schlafen

Querflöte spielen

Und täglich mit dem Hund raus und dabei nette Gespräche mit netten Leuten führen, die ich so nach und nach durch die Spaziergänge kennen gelernt habe und die meinen Bekanntenkreis hier auch erheblich erweitert haben.

Zum Teil lasse ich jetzt auch echt mal was liegen und die Schüler müssen eben mal ein bisschen länger warten, wenn ich dafür danach wieder ein bisschen entspannter bin, weil ich die 5 oben genannten Dinge berücksichtigt habe 😊

---

### **Beitrag von „marienkaefer“ vom 28. Oktober 2012 09:53**

und flocker hast du schon das ultimative Rezept gefunden ???? wie schafft ihr es fit zu bleiben ?

---

### **Beitrag von „Elternschreck“ vom 28. Oktober 2012 10:00**

Zitat *flocker* :

Zitat

Was tut ihr um fit zu bleiben?

Ich benutze konsequent das Wort "Nein!" wenn übereifrige Kolleginnen mich in eine Pflichtfalle locken wollen ! 😊

---

### **Beitrag von „Linna“ vom 28. Oktober 2012 10:10**

ausreichend schlaf ist das große problem - auch zeitmanagement-bedingt...

mit der gesunden ernährung klappt es, mit schoki zusätzlich leider auch.

zur bewegung: da wir jetzt hausbesitzer sind versuche ich es ab diesem jahr mit laubsaugen, holz hacken und schnee schieben...

---

## **Beitrag von „Moebius“ vom 28. Oktober 2012 13:08**

### Zitat von flocker

Aber schinbar nur mit mäßigem Erfolg. Ich bin dauermüde, komme schlecht aus dem Bett, friere ständig, bin antriebslos...

Wenn das trotz ausreichend Schlaf dauerhaft so ist, sollte man mal zum Arzt gehen und die Schilddrüsen-Werte kontrollieren lassen.

---

## **Beitrag von „Miauu“ vom 29. Oktober 2012 11:15**

Abends viele Kerzen aufstellen und einfach etwas lesen und nebenbei ein Glas Sekt oder Wein (oder Cola). Das hilft bei mir auch immer sehr gut, oder ich koche einfach Abendsn etwas leckeres 😊