

# **Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?**

## **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 09:28**

Hallo zusammen,

Corona ist für mich eigentlich kein Thema mehr, ich teste das auch nicht mehr nach etlichen falsch negativen Tests. Aber ich bin genervt, weil ich seit 2023 ständig auf eine mir bis dahin unbekannte Weise krank bin - zu jeder Jahreszeit. Und ich habe viel Erfahrung mit Infekten jeglicher Art...

So geht das ab: völlig unerwartet überfällt mich binnen ein bis zwei Stunden ein total lähmendes Krankheitsgefühl, dazu kommen sehr schnell Gliederschmerzen und die Gedanken sind nicht mehr klar. Etwas später Halsschmerzen. Das ganze ist so heftig, dass ich mich hinlegen muss und mich nicht mehr zuverlässig um die Kinder kümmern kann. Dieser Zustand dauert aber nur gute 12-24 Stunden, so dass ich immer froh bin wenn das Ganze nachmittags anfängt. Nach gut 48 Stunden sind alle Symptome so plötzlich weg, wie sie gekommen sind. Selbst die Halsschmerzen.

Hat jemand ähnliche Erfahrungen? Ich bin ziemlich genervt davon, denn dazu kommen noch die bisher auch schon bekannten Infekte. Ich nehme alles mit, was unser Kind aus dem Kindergarten mit nach Hause bringt und das kommt oben drauf, dem Rest der Familie geht es gut.

Meine Vermutung ist, dass das doch irgendwie immer Corona ist und meine Familie das Glück hat, symptomlos zu sein. Test waren immer negativ, ich hatte aber auch negative Schnelltests und mindestens schon zwei zeitgleich abgenommene positive PCR als ich schwanger in Krankenhaus war. Daher spare ich mir Tests, da kann ich auch würfeln.

---

## **Beitrag von „Streety“ vom 7. Dezember 2024 09:50**

Nein, sowas kenne ich nicht. Wenn das ein Dauerzustand ist, solltest du definitiv zum Arzt.

---

## **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 09:54**

### Zitat von Streety

Nein, sowas kenne ich nicht. Wenn das ein Dauerzustand ist, solltest du definitiv zum Arzt.

---

Da bin ich durchaus, immer dann wenn ich noch einen bakteriellen Infekt oben drauf bekomme. Heißt dann immer nur: ja so ist das halt mit kleinen Kindern.

---

### **Beitrag von „gingergirl“ vom 7. Dezember 2024 09:56**

Google mal nach ME/CFS. Tritt gehäuft nach einer Covid-Infektion auf. Infektanfälligkeit, Erschöpfung nach Belastungssituationen und kognitive Ausfälle gehören dabei zu den Symptomen.

---

### **Beitrag von „Streety“ vom 7. Dezember 2024 10:32**

### Zitat von Ichbindannmalweg

Da bin ich durchaus, immer dann wenn ich noch einen bakteriellen Infekt oben drauf bekomme. Heißt dann immer nur: ja so ist das halt mit kleinen Kindern.

---

Hast du diesen Dauerzustand schon mal angesprochen oder besprecht ihr immer nur den akuten Zustand? Falls nein: Wieso? Das fällt doch auf

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 10:36**

Danke, an so was habe ich schon vor vielen Jahren gedacht, denn das Problem mit vielen Infekten habe ich schon, seit ich mal einen Winter am Anfang meiner beruflichen Laufbahn so richtig krank war. Ich komme da schon seit über 10 Jahren auf keinem grünen Zweig mehr, aber leider wurde immer alles als psychosomatisch abgetan. Ich sehe meinen Leistungsverlust schon

als sehr groß, aber die verbliebene Leistung ist immer noch so groß, dass man das für normal hält.

Die Coronazeit habe ich sehr genossen, zwei Jahre nicht akut krank gewesen.

Ich habe schon überlegt, ob ich jetzt im Zuge von Corona uns Long COVID nochmal woanders Hilfe suchen kann. Beim Hausarzt komme ich nicht weiter.

Was mich jetzt so nervt ist, dass ich nicht mal mehr eine „Infektionssommerpause“ mehr habe.

---

### **Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 7. Dezember 2024 11:20**

Hast du mal deine Blutwerte checken lassen, Eisen, Vitamin D usw.? Ich habe mal gelesen, dass zB. nach einer Coronainfektion das Vitamin D ziemlich runter geht und das ist ja ohnehin ein Wert, der oft zu niedrig ist.

Als die Kinder klein waren, waren wir durchaus auch viel häufiger und ungewöhnlich doll krank (allerdings wie klein? Bis ca. 3/4 Jahre war es hier am schlimmsten). Die Kinder hatten nur ne Schniefnase, ich hatte das erste Mal seit Jahrzehnten mal wieder Fieber usw. - obwohl ich "normal" sehr selten krank bin. Das kann also durchaus eine Rolle spielen, zumal unsere Kinderärztin sagte, dass es immer noch sog. Nachholeffekte gibt nach der Pandemie und sie den Eindruck hat, die Kinder sind häufiger als sonst krank.

Wenn du immer noch einen bakt. Infekt drauf kriegst, ist das aber schon auch nicht ganz gewöhnlich (also wenn es oft vorkommt, du häufig Antibiotika nehmen musst, es auf die Lunge schlägt, was auch immer), dann könntest du mal deine Antikörper checken lassen. Mängel zeigen sich manchmal erst später. Mein großes Kind hat so etwas nämlich (zum Glück nur leicht) und ich war sehr erschrocken, aber man kann das gut behandeln.

Ansonsten fällt mir immer wieder auf: Die Kolleg\*innen, die bei (fast) jedem Wetter mit dem Rad zur Schule kommen, sind fast nie krank. Bei jedem Wetter irgendwie draußen bewegen kann sich sehr positiv auf die Abwehr auswirken.

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 7. Dezember 2024 11:48**

ME/CFS und PostCovid sind eigentlich eher so schleichend und andauernd bemerkbar und die Erschöpfung geht nicht unbedingt mit Infekten einher, sondern ist irgendwie ständig da.

Jedenfalls nach dem, was mir von Betroffenen geschildert wurde.

Klar sagt der Hausarzt, kleine Kinder, klar. Stimmt ja auch, selbst so erlebt und ich sehe das bei den jungen Eltern ja auch. Wobei das, was du da schreibst, auch dafür nicht wirklich typisch klingt. Denn das ist ja eher so, dass man jede Rotznase und jeden Husten "mitnimmt" und durch Schlafmangel geschwächt ist. Hast du Schlafmangel?

Mich erinnert deine Schilderung an etwas, was ich auch eine Zeitlang hatte: Plötzliches Kranksein mit "allem gleichzeitig": Kopfschmerzen, Übelkeit, Halsweh und krasse Müdigkeit. Und so schnell verschwunden wie gekommen. Ganz sonderbar. Ist aber jetzt schon länger nicht mehr vorgekommen. Kann sich also auch wieder legen.

Ich kann mir vorstellen, dass nach Corona so manches Immunsystem durcheinandergeraten ist. Die Ärzte können da nicht viel machen, die gucken sich nur die Symptome an. So langwieriges und immer noch viel zu wenig erforschtes Zeug wie PostCovid/ME-CFS ist meist auch mit unerfreulichen Odysseen von Arzt zu Arzt verbunden, die sich häufig nicht auskennen und gern mit Psychosomatik argumentieren. Gibt auch immer noch welche, die da gar nicht dran "glauben".

Vitamin-D-Check macht sicher Sinn. Und natürlich all das Übliche (Ernährung, Entspannung, Bewegung an der frischen Luft), aber das sind oft Empfehlungen so ähnlich wie "mit dem Rauchen aufhören" - hilft nicht, wenn man gar nicht raucht. Was aus meiner Sicht zu selten empfohlen wird, sind gezielt Atemübungen. Die finde ich tatsächlich sinnvoll und hilfreich. Bei Stress, Erkältung, Schlafstörungen, Kopfweh etc.

---

## **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 12:10**

Vielen Dank für die Antworten.

Schlafmangel habe ich tatsächlich nicht, eher ein überaus großes Schlafbedürfnis, und zum Glück zwei Kinder die 10 -11 Stunden schlafen.

Vitamin D nehme ich immer, geht bei mir kaum über den unteren Normbereich hinaus, egal wie viel ich einwerfe. Lasse ich ab und zu checken, aber beim Gyn, denn mein Hausarzt hält da nix von. Blutwerte wurden in den Schwangerschaften ziemlich ausführlich gemacht, nichts gefunden. Alles top.

Bewegung an der frischen Luft... seit Jahren versuche ich wieder zum Sport zurück zu kommen, der viele Jahre mein Leben bestimmt hat. Lange geht es nie. Aktuell bin ich froh, wenn ich eine Runde mit dem Kinderwagen gehen kann, ohne dass ich am nächsten Tag zu müde bin vom

Sofa aufzustehen.

Atemübungen: Wenn Kind 2 im Kindergarten ist, hoffe ich wieder zum Yoga gehen zu können... Tat immer sehr gut.

Das alles kenne ich bereits und habe mich damit abgefunden und verhalte mich so, dass Haushalt und Kinder laufen. Was für mich jetzt wirklich neu und echt einschränkend ist, sind diese alle 2-3 Monate auftretenden, kurzen und heftigen Infekte. Ich dachte ich würde jegliche Art schon kennen, aber das ist echt neu für mich.

---

### **Beitrag von „hexenbesen“ vom 7. Dezember 2024 12:33**

Hast du dich mal auf Borreliose testen lassen? Das schnell ansteigende und relativ kurz anhaltende Fieber waren bei mir die Anzeichen.

---

### **Beitrag von „Streety“ vom 7. Dezember 2024 12:39**

Geh doch mal zu einem anderen Arzt, dein Hausarzt scheint in dieser Sache nicht hilfreich zu sein.

---

### **Beitrag von „Caro07“ vom 7. Dezember 2024 12:45**

Also wenn dein Hausarzt nicht viel von diesen Checks hält, würde ich mir überlegen, einmal zu einem anderen Arzt/einer anderen Ärztin zu gehen. Ich bin bei einer ganzheitlich arbeitenden Ärztin, da sind vollumfängliche Blutuntersuchungen die Regel. Daraus kann man dann einiges schließen, z.B. ob man Substitutionen braucht. Da geht es nicht allein um Vitamin D. Außerdem wird man auf Probleme aufmerksam, wenn welche bestehen.

Es gibt auch die These, dass man das Immunsystem sehr gut stärken kann, indem man auf die Darmgesundheit achtet, was wiederum mit der Ernährung zusammenhängt. Gerade jetzt, wo ich älter bin, merke ich es deutlicher, worauf es ankommt. Süßes schwächt z.B. das Immunsystem.

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Dezember 2024 12:58**

### Zitat von Ichbindannmalweg

...

So geht das ab: völlig unerwartet überfällt mich binnen ein bis zwei Stunden ein total lähmendes Krankheitsgefühl, dazu kommen sehr schnell Gliederschmerzen und die Gedanken sind nicht mehr klar. Etwas später Halsschmerzen. Das ganze ist so heftig, dass ich mich hinlegen muss und mich nicht mehr zuverlässig um die Kinder kümmern kann. Dieser Zustand dauert aber nur gute 12-24 Stunden, ...

Klingt sonderbar, was sagt die Facharztodyssee? Wurde nach Borrelien gesucht?

---

## **Beitrag von „Streety“ vom 7. Dezember 2024 13:53**

### Zitat von Caro07

Also wenn dein Hausarzt nicht viel von diesen Checks hält, würde ich mir überlegen, einmal zu einem anderen Arzt/einer anderen Ärztin zu gehen. Ich bin bei einer ganzheitlich arbeitenden Ärztin, da sind vollumfängliche Blutuntersuchungen die Regel. Daraus kann man dann einiges schließen, z.B. ob man Substitutionen braucht. Da geht es nicht allein um Vitamin D. Außerdem wird man auf Probleme aufmerksam, wenn welche bestehen.

Es gibt auch die These, dass man das Immunsystem sehr gut stärken kann, indem man auf die Darmgesundheit achtet, was wiederum mit der Ernährung zusammenhängt. Gerade jetzt, wo ich älter bin, merke ich es deutlicher, worauf es ankommt. Süßes schwächt z.B. das Immunsystem.

Ich bin ja schon immer relativ anfällig für Erkältungen und Grippe. Was das gefühlt verstärkt sind vor Allem Stress, aber freilich auch hoher Zuckerkonsum. Das Einzige was mir zuverlässig hilft ist saunieren. War einen Winter lang Saunawart und war keinen Tag lang krank!

---

## **Beitrag von „MSBayern“ vom 7. Dezember 2024 14:38**

### Zitat von Ichbindannmalweg

Bewegung an der frischen Luft... seit Jahren versuche ich wieder zum Sport zurück zu kommen, der viele Jahre mein Leben bestimmt hat. Lange geht es nie. Aktuell bin ich froh, wenn ich eine Runde mit dem Kinderwagen gehen kann, ohne dass ich am nächsten Tag zu müde bin vom Sofa aufzustehen.

Bewegung wirkt sich stark aufs Immunsystem aus. Sowohl zu wenig als auch zu viel (exzessiver Sport) schaden ihm. Dein letzter Satz daszu (Aktuell bin ich froh...) deutet allerdings schon auf ME/CFS hin - eins der wichtigsten Kennzeichen dafür ist die Post-Exertional-Malaise (PEM) - das "Crashen" nachdem man seine Energiereserven überschätzt und sich mit Aktivitäten übernommen hat. Wie hier schon geschrieben wurde, zählt Corona zu den Auslösern von ME/CFS und viele Betroffene berichten von einer sehr hohen Anfälligkeit für weitere Infekte.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 14:49**

Vielen Dank für alle Antworten , ich glaube, ich werde noch mal einen Arztwechsel in Erwägung ziehen. Beziehungsweise zusätzlich noch woanders hingehen, denn einen besseren Hausarzt finde ich hier in der Gegend leider nicht. Meiner hat halt andere Stärken, die ich zum Glück nicht benötige.

Borreliose hatte ich bislang noch nicht auf dem Schirm, ich informiere mich mal. Fast zuckerfrei habe ich schon über mehrere Jahre völlig erfolglos ausprobiert. Für die Sauna fehlt mir die Kinderbetreuung aktuell noch. Oder die eigene Sauna.

Am wahrscheinlichsten für die aktuelle Situation ist sicherlich schon die Belastung mit zwei kleinen Kindern, eines davon ein besonderes Kind, das andere gerade ein Jahr alt. Ich brauche wirklich dringend mal eine Pause. Und das, obwohl ich gar nicht arbeite, was auch nicht geplant ist, da unser großer Kleiner sehr betreuungsintensiv ist.

---

### **Beitrag von „kodi“ vom 7. Dezember 2024 14:51**

Frag deinen Arzt und hol dir ggf. eine zweite Meinung ein.

Die Spekulationen hier sind doch völlig unseriös, weil wir a) keine Mediziner sind und b) quasi nichts über dich wissen.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 14:55**

#### Zitat von MSBayern

Bewegung wirkt sich stark aufs Immunsystem aus. Sowohl zu wenig als auch zu viel (exzessiver Sport) schaden ihm. Dein letzter Satz daszu (Aktuell bin ich froh...) deutet allerdings schon auf ME/CFS hin - eins der wichtigsten Kennzeichen dafür ist die Post-Exertional-Malaise (PEM) - das "Crashen" nachdem man seine Energiereserven überschätzt und sich mit Aktivitäten übernommen hat. Wie hier schon geschrieben wurde, zählt Corona zu den Auslösern von ME/CFS und viele Betroffene berichten von einer sehr hohen Anfälligkeit für weitere Infekte.

Auf die Spur werde ich mich auch mal begeben. Ich habe meine Ansprüche an Sport inzwischen schon so weit heruntergeschraubt, dass man gar nicht mehr von Sport sprechen kann. Eine halbe Stunde E-Bike fahren oder so. Selbst das war schon mal zu viel. Das Ergebnis kommt immer erst sehr zeitverzögert, das „Training“ selber war überhaupt nicht anstrengend, weder gefühlt noch gemessen.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 7. Dezember 2024 14:59**

Nein, ich bin immer sehr sehr selten krank. Daheim wegen Krankheit war ich dieses Jahr gar nicht. Letztes Jahr 2 Tage und davor bestimmt 10 Jahre gar nicht.

---

### **Beitrag von „MSBayern“ vom 7. Dezember 2024 16:29**

#### Zitat von Ichbindannmalweg

Das Ergebnis kommt immer erst sehr zeitverzögert, das „Training“ selber war überhaupt nicht anstrengend, weder gefühlt noch gemessen.

---

Das Zeitverzögerte ist auch typisch. Oft kommt die Erschöpfung am nächsten Tag, es können aber auch mal zwei bis drei Tage sein.

---

### **Beitrag von „Magellan“ vom 7. Dezember 2024 18:08**

Wäre eine Kur was für dich? Mal raus aus dem Hamsterrad... (ich glaube zu meinen, dass das bei Beamten irgendwie schwieriger ist, oder verwechsle ich da was?)

Als meine Kinder kleiner waren, habe ich oft gedacht, dass ich eine Kur sehr gut brauchen könnte. Die Ärztin, der ich das erzählt habe, hat das vom Tisch gewischt, da hätte ich hartnäckiger sein müssen.

Und das war VOR Corona und ohne besondere Erkältungswellen oder so, einfach nur dieser Dauerstress, auf einmal hat man da so zwei Kinder, die einen IMMER brauchen.

Vielleicht wär's ja was für dich.

---

### **Beitrag von „Kapa“ vom 7. Dezember 2024 18:19**

Ich hatte 2x Corona (letzte mal vor zwei Jahren). Auffällig bei mir ist lediglich, dass bei Erkältungen mehr die Atemwege zu tun haben („ab husten“) und es länger dauert als vor ein paar Jahren. Aber das kann auch am Alter liegen ☺

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 18:19**

Kur kommt nicht in Frage bei uns. Erstens ist es schwierig mit der Finanzierung. Da bleibt man auf viel Geld sitzen, wenn es keine Einweisung in eine Akutklinik ist. Aber absolutes Ausschlusskriterium nahezu überall ist die Diagnose von unserem Sohn. Damit nimmt uns

keiner, er braucht rund um die Uhr Betreuung 1:1 oder ähnlich. Und einer alleine kann nicht mit ihm zuhause bleiben über so lange Zeit.

Damit dass ich oft krank bin habe ich mich längst abgefunden, mich stört nur, dass ich jetzt so häufig im Jahr noch etwas Neues dazu bekommen habe, was mich für mindestens einen Tag völlig außer Gefecht setzt. Und ja, zwei mal war es getestet nachweislich Corona, die letzten Male verliefen exakt gleich, nur war ich ein wenig schneller wieder fit. Meine erste Corona Infektion hab ich noch vier Tage im Bett gebraucht, jetzt ist das größte nach 24 Stunden durch.

---

### **Beitrag von „Susannea“ vom 7. Dezember 2024 18:23**

Bei uns in der Schule fällt es deutlich auf, dass viel mehr Kollegen immer länger fehlen und auch die, die nie krank waren seit Corona auch ab und an ausfallen und dann auch gleich richtig.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 7. Dezember 2024 18:24**

#### Zitat von Susannea

Bei uns in der Schule fällt es deutlich auf, dass viel mehr Kollegen immer länger fehlen und auch die, die nie krank waren seit Corona auch ab und an ausfallen und dann auch gleich richtig.

Das kann ich so nicht bestätigen, zumindest nicht seitdem ich die Vertretungsplanung mache und alle Krankmeldungen mitbekomme.

---

### **Beitrag von „Susannea“ vom 7. Dezember 2024 18:26**

#### Zitat von s3g4

Das kann ich so nicht bestätigen, zumindest nicht seitdem ich die Vertretungsplanung mache und alle Krankmeldungen mitbekomme.

Da du auch nicht bei uns in der Schule bist, kannst du es dort natürlich nicht bestätigen! 

Alleine diese Woche hatten wir jeden Tag drei Seiten Vertretungsplan, das hatten wir sonst ausnahmsweise mal 1 oder 2 Tage, aber eine ganze Woche sicher nicht.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 7. Dezember 2024 18:35**

#### Zitat von Susannea

Da du auch nicht bei uns in der Schule bist, kannst du es dort natürlich nicht bestätigen! 

Tut mir leid, dass meine Beobachtungen nicht zu deiner Agenda passt. Ich habe nur von meiner Schule berichtet.

---

### **Beitrag von „Magellan“ vom 7. Dezember 2024 18:37**

Ich hatte im Oktober 23 Corona, das war richtig heftig und hat auch 2 Wochen gedauert (es waren zur Regeneration auch die Herbstferien dabei, das war sicher gut). Danach war ich 3-4 Monate ständig krank.

Aber seitdem: bisher kein einziger Infekt! Das ist noch nie vorgekommen. Mein Mann war jetzt im Oktober 2 Wochen krank zuhause (Husten, Müdigkeit, kein Fieber) und wir hätten uns alle schön anstecken können, aber nix da. Ich bin selbst überrascht.

---

### **Beitrag von „Susannea“ vom 7. Dezember 2024 18:42**

### Zitat von s3g4

Tut mir leid, dass meine Beobachtungen nicht zu deiner Agenda passt. Ich habe nur von meiner Schule berichtet.

Nein, hast du eben nicht, du hast auf meine Aussage, dass das an MEINER Schule so ist, geantwortet, dass du das nicht bestätigen kannst und eben gar nichts von deiner Schule geschrieben.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 7. Dezember 2024 18:45**

#### Zitat von Magellan

Ich hatte im Oktober 23 Corona, das war richtig heftig und hat auch 2 Wochen gedauert (es waren zur Regeneration auch die Herbstferien dabei, das war sicher gut). Danach war ich 3-4 Monate ständig krank.

War bei meiner ersten Coronainfektion ähnlich, nur die akute Zeit war kürzer (gleich 5-6 Tage). Ich war aber locker 4 Monate danach noch abgeschlagen.

Bei der zweiten habe ich mich schneller erholt. Ich bin aber abschließend nicht öfters krank gewesen. Mein Immunsystem konnte das scheinbar ganz gut ab.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 7. Dezember 2024 18:46**

#### Zitat von Susannea

Nein, hast du eben nicht, du hast auf meine Aussage, dass das an MEINER Schule so ist, geantwortet, dass du das nicht bestätigen kannst und eben gar nichts von deiner Schule geschrieben.

Das versteht sich doch von selbst. Wie soll ich denn von deiner Schule berichten? Die kenne ich doch gar nicht.

---

## **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 19:20**

Na da kann ich ja von Glück reden, dass bei mir jede Coronainfektion nur maximal 4 Tage gedauert hat, inzwischen nur noch zwei, und ich mich danach sofort wieder wie immer fühle (was jetzt auch nicht topfit ist, aber das für mich normale eben). Und: dass immer nur ich symptomatisch erkrankt und der Rest allenfalls ein wenig quengelig ist (unsere Kinder können (noch) nicht reden). 

---

## **Beitrag von „Sissymaus“ vom 7. Dezember 2024 19:45**

### Zitat von s3g4

Das versteht sich doch von selbst. Wie soll ich denn von deiner Schule berichten? Die kenne ich doch gar nicht.

Das ist die, bei der alles anders ist als im Rest der Republik.

---

## **Beitrag von „Sissymaus“ vom 7. Dezember 2024 19:46**

### Zitat von Ichbindannmalweg

ber absolutes Ausschlusskriterium nahezu überall ist die Diagnose von unserem Sohn. Damit nimmt uns keiner, er braucht rund um die Uhr Betreuung 1:1 oder ähnlich. Und einer alleine kann nicht mit ihm zuhause bleiben über so lange Zeit.

Wäre es nicht dann auch für den Sohn wichtig, dass er mal auf Kur geht?

---

## **Beitrag von „Piksieben“ vom 7. Dezember 2024 19:48**

### Zitat von Ichbindannmalweg

Bewegung an der frischen Luft... seit Jahren versuche ich wieder zum Sport zurück zu kommen, der viele Jahre mein Leben bestimmt hat. Lange geht es nie. Aktuell bin ich froh, wenn ich eine Runde mit dem Kinderwagen gehen kann, ohne dass ich am nächsten Tag zu müde bin vom Sofa aufzustehen.

Wie schon oben erwähnt, das ist tatsächlich typisch für ME/CFs/PostCovid, und es hält sich hartnäckig das Gerücht, man müsse halt nur Sport treiben, das ist dann aber kontraindiziert, siehe hier <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/pacing/> - man muss mit den Energien haushalten und das tust du ja, musst du in deiner familiären Situation ja auch. Das ist besonders schmerzlich für Leute, die immer gern gesportelt haben und plötzlich nicht mehr so können - und sich dann womöglich noch so Tipps anhören müssen wie "geh mal raus an die frische Luft".

Natürlich können wir hier aus der Ferne nur rätseln. Andererseits ist ein Austausch mit Betroffenen sehr wichtig, weil die Ärzte einen oft ziemlich oberflächlich behandeln, leider. Mit "zu einem anderen Arzt gehen" ist es leider oft auch nicht getan. Vielleicht machst du dich wirklich mal über ME/CFS schlau und versuchst, jemanden zu finden, der das im "Angebot" hat - falls du den Eindruck hast, das könnte es sein.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 20:10**

#### Zitat von Sissymaus

Wäre es nicht dann auch für den Sohn wichtig, dass er mal auf Kur geht?

Es gibt tatsächlich kein passendes Angebot. Und selbst wenn, dann wäre es für mich das Gegenteil einer Kur, da er mich dann als ständige Begleitung bräuchte. Und seine ja erst ein Jahr alte Schwester auch. Wir haben uns zuhause auf die Bedürfnisse von beiden gut eingerichtet und die Therapien laufen endlich alle.

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 7. Dezember 2024 20:17**

#### Zitat von Ichbindannmalweg

Es gibt tatsächlich kein passendes Angebot. Und selbst wenn, dann wäre es für mich das Gegenteil einer Kur, da er mich dann als ständige Begleitung bräuchte. Und seine ja erst ein Jahr alte Schwester auch. Wir haben uns zuhause auf die Bedürfnisse von beiden gut eingerichtet und die Therapien laufen endlich alle.

Schade. Und wenn der Papa als Begleitung mitgeht? Könnte das nicht für Euch alle eine gute Sache sein?

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 20:26**

@Piekdsieben

Ich glaube an ME/CSF denkt bei mir gar kein Arzt, weil meine Leistungsfähigkeit ja immer noch ganz normal erscheint. Vor allem wo ich jetzt schon so viele Jahre älter geworden bin als zu meinen sportlichen Glanzzeiten. Ich habe ja auch damit gearbeitet und bin jetzt nur in der glücklichen Lage, sehr spät mit Kindern aus den Beruf raus zu sein. Aber ich habe mehr als ein Dutzend Dienstjahre vor den Kindern abgerissen ... und gesundheitlich nie auf einen grünen Zweig gekommen, obwohl ich zuvor auch zu denen gehörte, die nie krank waren, mit mal eine laufende Nase. Sport ist schon gar nicht mehr mein Ziel, ich muss nur zuverlässig für die Kinder da sein können. Und da ist ein Tag im Bett organisatorisch schwierig. Mein Mann kann sich ja auch nicht krank melden um Kinder zu betreuen, wenn ich ausfalle und nicht die Kinder krank sind.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 20:47**

#### Zitat von Sissymaus

Schade. Und wenn der Papa als Begleitung mitgeht? Könnte das nicht für Euch alle eine gute Sache sein?

Es gibt soweit ich weiß keine Einrichtungen, die sowohl Therapie für die Eltern als auch für Kinder mit ASS anbieten. Ich glaube auch, dass unser Kind aktuell zumindest noch nicht von intensiven Therapien profitieren kann.

Ich kenne wirklich keine verbeamteten Kollegen, der/ die eine Kur bewilligt bekommen hat. Wenn, dann akute Einweisung. Außerdem werden die Kosten weder von der Beihilfe noch von der PKV komplett übernommen, wenn das stimmt was ich so gelesen habe bleibt man auf mehreren tausend Euro sitzen.

Also frag ich euch mal: gibt es hier Beamte, die auf Mutter-Vater-Kind Kur waren? Wer hat gezahlt?

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 7. Dezember 2024 20:52**

#### Zitat von Ichbindannmalweg

Es gibt soweit ich weiß keine Einrichtungen, die sowohl Therapie für die Eltern als auch für Kinder mit ASS anbieten. Ich glaube auch, dass unser Kind aktuell zumindest noch nicht von intensiven Therapien profitieren kann.

Ich kenne wirklich keine verbeamteten Kollegen, der/ die eine Kur bewilligt bekommen hat. Wenn, dann akute Einweisung. Außerdem werden die Kosten weder von der Beihilfe noch von der PKV komplett übernommen, wenn das stimmt was ich so gelesen habe bleibt man auf mehreren tausend Euro sitzen.

Also frag ich euch mal: gibt es hier Beamte, die auf Mutter-Vater-Kind Kur waren? Wer hat gezahlt?

---

Na klar, da kenne ich einige an unserer Schule. Die wurden vom Amtsarzt genehmigt, nachdem der Haus- oder Kinderarzt das verschrieben hat. Eine Woche musste in die Ferien gelegt werden. 3 Wochen waren es insgesamt.

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 7. Dezember 2024 20:59**

#### Zitat von Ichbindannmalweg

Mein Mann kann sich ja auch nicht krank melden um Kinder zu betreuen, wenn ich ausfalle und nicht die Kinder krank sind.

Doch, natürlich. Wenn die Betreuungsperson für die Kids ausfällt, dann kann der Vater daheim bleiben.

Ich finde es schade, dass Du Deine eigene Gesundheit so hinten anstellst. Bei allem Verständnis für die Betreuungssituation und die Probleme mit Eurem Sohn denke ich, dass bei einer notwendigen Kur für Dich der Vater einspringen sollte. Was bringt es allen, wenn Du plötzlich ganz ausfällst?

---

### **Beitrag von „Leo13“ vom 7. Dezember 2024 21:20**

Das kann ich nicht bestätigen. Ich hatte 3x Corona und bin seitdem nicht häufiger oder anders krank. Gleiches gilt für mein Kollegium. Die Infektfälligkeit kann man beeinflussen durch Reduzierung von Stress, Übergewicht und Alkoholkonsum. Wichtig sind auch gesunde Ernährung, regelmäßiger Sport und ausreichend tägliche Bewegung an der frischen Luft.

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 7. Dezember 2024 21:27**

#### Zitat von Sissymaus

Das ist die, bei der alles anders ist als im Rest der Republik

Wie, du bist eine Sockenpuppe von Susannea ..... 😊

sorry.

---

### **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 7. Dezember 2024 21:27**

#### Zitat von Eliza100

Das kann ich nicht bestätigen. Ich hatte 3x Corona und bin seitdem nicht häufiger oder anders krank. Gleiches gilt für mein Kollegium. Die Infektfälligkeit kann man

beeinflussen durch Reduzierung von Stress, Übergewicht und Alkoholkonsum. Wichtig sind auch gesunde Ernährung, regelmäßiger Sport und ausreichend tägliche Bewegung an der frischen Luft.

---

Hast Du auch ein Rezept für den Weltfrieden?

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 7. Dezember 2024 21:29**

Zitat von SwinginPhone

Hast Du auch ein Rezept für den Weltfrieden?

---

Weizenbier. □

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 7. Dezember 2024 21:38**

Zitat von kleiner gruener frosch

Weizenbier. □

---

Apfelwein

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Dezember 2024 23:36**

Zitat von Ichbindannmalweg

Kur kommt nicht in Frage bei uns. Erstens ist es schwierig mit der Finanzierung. Da bleibt man auf viel Geld sitzen, wenn es keine Einweisung in eine Akutklinik ist. Aber absolutes Ausschlusskriterium nahezu überall ist die Diagnose von unserem Sohn. Damit nimmt uns keiner, er braucht rund um die Uhr Betreuung 1:1 oder ähnlich. Und

einer alleine kann nicht mit ihm zuhause bleiben über so lange Zeit.

Da würde ich aber nochmal nachforschen. Wenn jeder eine eigene Indikation hat, könnt ihr m.E. alle zusammen fahren.

Edit: aber ich versteh'e glaube ich, was du meinst. Erstens müsst ihr sowieso klarkommen, auch nach 3 Wochen Kur wieder und zweitens scheint das Beantragen so aufwendig zu sein, dass man schon k.o. ist, wenn man nur über die Planung nachdenkt...

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 8. Dezember 2024 02:00**

Zur Frage: Nein. Ich glaube, ich hatte 2 x Covid. Einmal per Test bestätigt, ein zweites Mal war ich mit ziemlich genau den gleichen Symptomen krank, ich denke, das wird es schon gewesen sein. Das war 2022 und 2023. Dieses Jahr war ich mal 2 Tage mit einer Erkältung zu Hause. Ich habe mir seit Corona angewöhnt, mich auch bei einem leichten Infekt 1 - 2 Tage abzumelden, das ist der Genesung äusserst zuträglich. Kommt etwa 1 x pro Jahr vor, das war's.

Meine Partnerin hat aber ein unterdessen bestätigtes ME/CFS. Dies nicht infolge einer Covid-Infektion sondern postoperativ nach einer Hirnoperation. Sowas kann viele Ursachen haben. So ist es halt jetzt und wir müssen damit leben. Die Konsequenz ist, sie wird nie wieder mehr als 60 % arbeiten, viele Aktivitäten, die wir früher gemeinsam gemacht haben, sind halt jetzt nicht mehr drin. Lustig ist das nicht aber es lässt sich nicht ändern und machen kann man nichts. Eine ärztliche Abklärung ist insofern sinnvoll als dass man dann eben weiss, es ist so und es geht nicht mehr als das. Wenn es das ist, muss man es einfach akzeptieren, irgendwas wollen hilft einfach nicht.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 8. Dezember 2024 04:49**

Thema Kur: ich weiß nicht wie das in anderen Bundesländern ist, aber in NRW muss man als Beamter für die Genehmigung zum Amtsarzt. Das ist schon eine hohe Hürde. Und dass man auf Kosten sitzen bleibt ist klar: die PKV zahlt nur die Therapien anteilig und einen Tagessatz von wenigen Euro. Die Beihilfe übernimmt nur den Kassensatz, man wird aber überall nur als privatpatient genommen. Deshalb sind alle Kollegen die ich kenne immer von ihren Ärzten als Akutfälle in oft die gleichen Kliniken eingewiesen, in die auch „Kurpatienten“ gehen. Dann wird gezahlt. Das waren aber keine Mutter/Kind Kuren.

Und auch wenn ihr das nicht glaubt: Einrichtungen sind nicht scharf auf Kinder, die man keine Sekunde aus den Augen lassen kann. Zuhause ist alles „sicher“, in fremder Umgebung ist das viel schlimmer. Und ein einjähriges Kind kann man auch nicht mal eben in eine ganztägige Betreuung abgeben. Kur kommt definitiv nicht in Frage für uns, löst das Problem auch nicht. Für unseren Sohn eventuell sogar kontraproduktiv, er braucht seinen Alltag.

Thema zuhause bleiben wenn die Betreuungsperson ausfällt: die einzige rechtlich saubere Sache ist die Beantragung von Sonderurlaub zur Familienpflege, das ist aber eher was längerfristiges und nicht spontan. Wenn die Kinder NICHT krank sind, kann niemand einfach zur Betreuung zuhause bleiben. Selbst krank melden machen wohl viele, ist aber rechtlich nicht okay. Und nein, mein Mann kann keinen Urlaub nehmen, der ist auch Lehrer.

NRW hat soweit ich weiß die Regelung für die Erhöhung der Kinderkranktage für Beamte analog zu den Angestellten auch immer noch nicht durch.

Unendlich viel Zeit für mich werde ich haben, wenn die Kleine ab Sommer in den Kindergarten geht. Bis dahin müssen wir halt durchhalten.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 8. Dezember 2024 06:08**

Antimon Das tut mir wirklich leid für euch beide, denn es ist bestimmt nicht einfach, diese Einschränkungen zu akzeptieren und damit zu leben. Gerade weil ich weiß, dass es vielen Menschen mit dieser Diagnose so viel schlechter geht als mir, bin ich da auch sehr zurückhaltend, was meine eigene Situation betrifft.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 8. Dezember 2024 06:10**

#### Zitat von kleiner gruener frosch

Weizenbier. □

 Ich nehme Kaffee oder Tee. An den Punkt Alkoholkonsum kann ich schon mal einen Haken setzen □

---

## **Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 8. Dezember 2024 07:30**

Nö, bin generell sehr selten krank und auch nicht anders oder öfter als vor Corona

---

## **Beitrag von „Magellan“ vom 8. Dezember 2024 08:28**

Ich kann sehr gut verstehen, dass eine Kur mit Kind/ern nicht erholsam ist, noch dazu mit besonderem Kind. Ich wäre auch nicht mit Kind auf Kur. Bis sich alles umgestellt, eingespielt hat....

Ich meinte tatsächlich, dass DU mal rauskommst und durchschnauen kannst, auch weil du weißt, dass daheim alles gut läuft. Da kenne ich mich aber eben zu wenig aus, ob Beamte überhaupt auf Kur gehen können, wer dann zuhause einspringt, ob deine Kinder das zulassen, etc.. Müsstest du als erstes mal beim Hausarzt nachfragen.

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 8. Dezember 2024 08:37**

Es gibt Situationen, da kann man als Elternteil nicht wegfahren, auch wenn es alle noch so gut meinen.

---

## **Beitrag von „Magellan“ vom 8. Dezember 2024 08:39**

Ja, deswegen schreibe ich auch, dass sie nur weg kann, wenn sie weiß, dass zuhause alles gut läuft. Das kann mit einer Einjährigen und einem besonderen Kind schwierig sein. Oder unmöglich!

---

## **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 8. Dezember 2024 08:50**

### Zitat von Magellan

Ja, deswegen schreibe ich auch, dass sie nur weg kann, wenn sie weiß, dass zuhause alles gut läuft. Das kann mit einer Einjährigen und einem besonderen Kind schwierig sein. Oder unmöglich!

Bei uns definitiv letztes. Das ist ungefähr so wie einjährige Zwillinge betreuen, nur dass der eine die körperlichen Fähigkeiten von Superman hat ☺ Das schaffen wir definitiv nur zu zweit. Und ohne Mama schafft es die kleine noch nicht lang. Und Mama ohne sie vermutlich auch nicht ☺

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 8. Dezember 2024 08:52**

[Ichbindannmalweg](#), wenn du dich für das Thema ME/CFS interessierst, es gibt einen aktuellen Spiegelartikel dazu.

<https://www.spiegel.de/gesundheit/lon...ref=re-xx-cp-sh>

---

### **Beitrag von „Magellan“ vom 8. Dezember 2024 08:53**

Kann ich gut nachvollziehen!

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 8. Dezember 2024 09:11**

#### Zitat von Ichbindannmalweg

Hallo zusammen,

Hat jemand ähnliche Erfahrungen?

Ich habe zwar nicht deine Symptomatik (plötzlich auftretende Krankheitssymptome, die nach 48h wieder weg sind), aber ich bin aaaandauernd atemwegskrank. 2023 auf 2024 hatte ich innerhalb von 11 Monaten drei Mal Corona und dazwischen nehme ich fast jede Atemwegserkrankung mit, die irgendein Schüler, irgendeine Schülerin anschleppt, vor allem die Klavierkinder, weil ich mit ihnen nah in einem geschlossenen Raum bin.

Es ist, als würde mein Immunsystem einfach alles in dieser Richtung durchlassen, wie durch ein Loch. Ich habe andauernd bronchiale Erkrankungen, huste "Zeug", halte mich irgendwie über Wasser, war aber auch gerade wieder eineinhalb Wochen ausgeknockt, weil man das ja auch sonst niemandem zumuten kann und ich auch einfach zu schwach war. Handhygiene ist gut, auch die seit Corona antrainierten Verhaltensweisen (keine ungewaschene Hand irgendwie ins Gesicht oder damit ins Schulbrot beißen etc.) werden durchgeführt.

Und ja, diese dauernden Erkrankungen haben seit Corona massiv zugenommen, ich nehme vor allem Viren mit, die kommen, sodass nicht mal mehr ein Antibiotikum verabreicht werden kann, ich muss das immer aussitzen und bin dann teils mit Maske und ohne LZ-Pausen in der Schule, wenn es mir körperlich so geht, dass ich stehen kann, aber gut ist das nicht - auch nicht für die Bindung zum Kollegium, wenn ich so gut wie nie im LZ bin. Ich denke zwar, dass man sein Immunsystem nur trainieren kann, wenn man furchtlos bleibt und nicht vor jedem Keim wegrennt, aber die Situation ist unschön.

Ich habe eigentlich die Devise, wer krank ist, bleibt daheim. Diese ist aber in meinem Fall nicht mehr durchführbar, weil ich sonst riesige Fehlzeiten hätte. Ich schütze halt mein Umfeld, gehe aber trotzdem, sobald das Knieschlittern aufhört.

Ultranervig.

Seit einigen Tipps hier bin ich auf ganzheitlichen Spuren - aber auch das braucht halt Zeit.

Mal sehen, was wird.

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 8. Dezember 2024 09:11**

Ok, verstehe nun das Problem.

Dann hilft dir mMn nur: ärztlich Abklären, dann weißt du wenigstens was es ist und der Fall ist erfasst und alles, was du nicht selbst machen musst, auslagern. Putzhilfe, online beim Supermarkt einkaufen oder hello fresh nutzen.

Dann kannst du deine Kräfte auf die Kinder und dich konzentrieren. Ich drücke dir die Daumen, dass es bald besser wird.

zum Thema Infekt: ich hab keine Veränderung bemerkt. Hatte 2 mal COVID. Einmal letztes Jahr und jetzt gerade. Verlauf war völlig unterschiedlich. Insgesamt fühle ich mich oft sehr schlapp. Ich gehe aber eher davon aus, dass das einfach am Alter liegt und ich zu viel Arbeit hab. Es ist in den Ferien besser.

---

### **Beitrag von „Leo13“ vom 8. Dezember 2024 12:08**

#### Zitat von SwinginPhone

Hast Du auch ein Rezept für den Weltfrieden?

Nein, aber im Gegensatz zum Weltfrieden kann man die von mir genannten Dinge selber beeinflussen. Sind ja auch keine bahnbrechenden Neuigkeiten, sondern eher bekannte Selbstverständlichkeiten, die erwiesenermaßen mit der Infektfälligkeit korrelieren. Kein Grund, mich dafür zu verspotten. Sind nicht meine Theorien. Aber ich verstehe, dass manch einer sich davon getriggert fühlt und ungehalten reagiert.

---

### **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 8. Dezember 2024 12:15**

Leo13 Man kann Deinen Beitrag leicht so lesen, dass Du der Threaderstellerin empfehlst, sie solle sich anders verhalten und so würden ihre Probleme verschwinden. Du hast nicht nur beschrieben, wie es bei Dir ist, sondern gibst eben - wie Du selbst schreibst - „bekannte Selbstverständlichkeiten“ als Ratschläge. Darauf habe ich reagiert.

Ansonsten hatte ich kein Corona und meine Infektfälligkeit ist unverändert, da kannst Du mich also nicht triggern.

---

### **Beitrag von „Anfaengerin“ vom 8. Dezember 2024 15:49**

Nein, kenne ich gar nicht.

Im Gegenteil, meine üblichen grippalen Infekte sind seit den Lockdowns weniger geworden und schneller vorbei. Ich teste bei Erkältungssymptomen immer noch - der Rest der Familie auch.

(Auf Holz klopfe...)

Ich würde in dem Fall wirklich mal den Arzt abklären lassen, ob irgendetwas im Argen ist.

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 8. Dezember 2024 15:51**

#### Zitat von Quittengelee

Ichbindannmalweg , wenn du dich für das Thema ME/CFS interessierst, es gibt einen aktuellen Spiegelartikel dazu.

<https://www.spiegel.de/gesundheit/lon...ref=re-xx-cp-sh>

Es geht in dem Artikel eigentlich um Long Covid. ME/CFS ist weitaus länger schon bekannt und kann jenste Ursachen haben. Neben Corona sind auch Epstein-Barr und die echte Influenza häufige Auslöser, aber es muss eben gar nicht unbedingt eine Virusinfektion sein. Schlussendlich ist es für eine betroffenen Person auch ziemlich wurscht, woher es kam. Das interessiert allenfalls die Krankenkassen, wenn es um die Kostenübernahme geht. Was alles noch viel mühsamer macht.

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 8. Dezember 2024 18:25**

Es geht in dem Artikel darum, dass sich Forschung und Öffentlichkeit zunehmend dafür interessieren und welche Medikamente und Behandlungen derzeit ausgetestet werden.

Bis vor Corona wusste man kaum etwas über die Erkrankung, Erkrankte wurden meistens mit "ist was Psychisches" weggeschickt und sind zusätzlich verzweifelt, weil niemand sie ernst nahm.

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 8. Dezember 2024 19:13**

Das ist eine Frage der Perspektive. Ich wusste auch vor Corona einiges darüber, unter anderem im Zusammenhang mit Epstein-Barr. Schade, dass es Long Covid gebraucht hat, um die

Forschung dazu wieder anzustossen. Worauf ich aber hinaus wollte: Die Frage von der TE wurde im Kontext Covid gestellt. Das muss aber gar nicht die Ursache sein und es spielt für den Umgang mit der Situation auch keine Rolle. Man muss sich bewusst machen - wenn es das wirklich ist! - dass man praktisch nichts dagegen tun kann.

---

## **Beitrag von „nihilist“ vom 8. Dezember 2024 23:51**

### Zitat von treasure

Ich habe zwar nicht deine Symptomatik (plötzlich auftretende Krankheitssymptome, die nach 48h wieder weg sind), aber ich bin aaaandauernd atemwegskrank. 2023 auf 2024 hatte ich innerhalb von 11 Monaten drei Mal Corona und dazwischen nehme ich fast jede Atemwegserkrankung mit, die irgendein Schüler, irgendeine Schülerin anschleppt, vor allem die Klavierkinder, weil ich mit ihnen nah in einem geschlossenen Raum bin.

Es ist, als würde mein Immunsystem einfach alles in dieser Richtung durchlassen, wie durch ein Loch. Ich habe andauernd bronchiale Erkrankungen, huste "Zeug", halte mich irgendwie über Wasser, war aber auch gerade wieder eineinhalb Wochen ausgeknockt, weil man das ja auch sonst niemandem zumuten kann und ich auch einfach zu schwach war. Handhygiene ist gut, auch die seit Corona antrainierten Verhaltensweisen (keine ungewaschene Hand irgendwie ins Gesicht oder damit ins Schulbrot beißen etc.) werden durchgeführt.

Und ja, diese dauernden Erkrankungen haben seit Corona massiv zugenommen, ich nehme vor allem Viren mit, die kommen, sodass nicht mal mehr ein Antibiotikum verabreicht werden kann, ich muss das immer aussitzen und bin dann teils mit Maske und ohne LZ-Pausen in der Schule, wenn es mir körperlich so geht, dass ich stehen kann, aber gut ist das nicht - auch nicht für die Bindung zum Kollegium, wenn ich so gut wie nie im LZ bin. Ich denke zwar, dass man sein Immunsystem nur trainieren kann, wenn man furchtlos bleibt und nicht vor jedem Keim wegrennt, aber die Situation ist unschön.

Ich habe eigentlich die Devise, wer krank ist, bleibt daheim. Diese ist aber in meinem Fall nicht mehr durchführbar, weil ich sonst riesige Fehlzeiten hätte. Ich schütze halt mein Umfeld, gehe aber trotzdem, sobald das Knieschlottern aufhört.

Ultranervig.

Seit einigen Tipps hier bin ich auf ganzheitlichen Spuren - aber auch das braucht halt Zeit.

Mal sehen, was wird.

Alles anzeigen

exakt wie dir geht es mir auch, nur dass mich irgendwelche ganzheitlichen maßnahmen nur noch mehr stressen und mir zeit klauen würden.. und an den meisten kokolores glaube ich auch nicht. ich werde halt dauernd von kranken kindern angerottzt. meine ärztin befahl mir vorgestern, das jetzt endlich mal ganz auszukurieren und bis weihnachten zu fehlen. ich soll nur symptomfrei wieder arbeiten. da hätte ich ein ultraschlechtes gewissen. was passiert mit angestellten, die dauernd infekte haben? ich habe gerade den dritten nach den sommerferien. in allen ferien 2024 war ich auch erkältet.

---

## **Beitrag von „treasure“ vom 9. Dezember 2024 08:46**

### Zitat von nihilist

.. und an den meisten kokolores glaube ich auch nicht. i

...ich bin noch dabei herauszufinden, woran bei dem Ganzen ich wirklich glauben kann und woran nicht.

Zeitklau - das empfinde ich nicht so, ich tue ja etwas für mich selbst, das kann ich auch entspannt angehen, allerdings bin ich auch noch nicht mit mir durch, ob das für mich das Richtige ist.

Interessant aber, dass du von denselben Krankheitsvorgängen schreibst, denn in meinem Kollegium bin ich mit dieser Dauer-"Bekrankung" recht alleine...letztens saß ich im Musiksaal, weil ich im LZ niemanden gefährden wollte und aß mein Brot, meine Rektorin kam rein, wollte mich zur Begrüßung umarmen, ich wehrte ab, sagte warum, sie: "SCHON wieder???" Da fühlt man sich dann blöd. Ich kanns ja auch nicht ändern.

Ich weiß, dass man "früher" über Krankheiten überhaupt nicht so geredet hat, die Kinder sind in die Schule gegangen, fertig. Meine Eltern standen noch auf dem Stand: "Och, 37,8°C, natürlich gehst du in die Schule." Wie war das da mit den Lehrkräften? War man einfach durch das "mehr draußen sein" mehr abgehärtet? Kann natürlich sein. Ich laufe jeden Tag bei jedem Wetter die insgesamt 3,5 km in die Schule und zurück, es sei denn, ich habe zu schwer zu schleppen. Zusätzlich mache ich Sport. Trotzdem ist das so. Der Sport leidet dann auch unter der

dauernden Krankerei (Schwimmen).

Manchmal würde ich mir wünschen, dass Eltern etwas achtsamer mit uns Lehrkräften umgehen und ihre Virenschleudern NICHT schicken, auch wenn das für sie Umstände bedeutet. Oder sollten sie sie extra schicken, damit wir uns (wieder) abhärten?

Blöd einfach.

Bei dir habe ich rausgelesen, dass du den Rat deiner Ärztin nicht umsetzt, weil du ein schlechtes Gewissen hättest? Bei mir ist das ähnlich. Ich huste immer noch, habe ein wichtiges Konzert am WE und sehne mich nur nach den Ferien, um endlich mal alles wegzuschlafen und richtig auszuruhen.

---

### **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 9. Dezember 2024 09:26**

Das ist total frustrierend, wenn man immer wieder krank ist und schon jeden Mist von Ingwertee bis Vitamininfusionen durch hat, ohne Erfolg. Bei mir wurde es etwas besser, als ich von Vollzeit auf Teilzeit gewechselt bin. Das lag aber schlicht daran, dass ich dann mal eine Woche entspannt krank sein konnte, ohne in der nächsten Woche gleich zwei Stapel korrigieren zu müssen. Aber infektfrei war ich nur in der Coronazeit ohne Kontakte und mit Maske. Eine wirkliche Lösung habe ich nicht gefunden, ich bin mit Kindern zuhause und nehme jetzt das mit, was die mitbringen. Ich weiß auch nicht, was vorher anders war. In der eigenen Schulzeit, der Uni und noch im Referendariat war ich nie krank, nicht einen Tag. Da hatte ich ja genau so viele Kontakte wie in der Schule und war immer viel gesünder als alle anderen.

Ich habe auch immer nur die nötigsten krankschreibungen mitgenommen und war auch öfter mal schon freitags wieder da, wenn ich die ganze Woche krank geschrieben gewesen bin. Würde ich heute nicht mehr machen. Habe ich gemacht, um nicht noch mehr Druck wegen des Unterrichtsausfalls zu haben.

Ich würde mich sogar in den Ferien krank schreiben lassen und wenn die Arbeiten dann nicht korrigiert sind, dann bekommt sie die Schulleitung auf den Tisch und kann sehen was sie damit macht (so habe ich nämlich auch schon zusätzliche von Kollegen abbekommen, die nicht so doof waren die Weihnachtsferien im Bett durchkorrigiert zu haben).

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 9. Dezember 2024 23:03**

ich durfte als kind mit erhöhter temperatur nicht in die schule. konnte sogar auf meine erste klassenfahrt damals nicht mit, weil ich noch nicht drei tage fieberfrei war. daher hatte ich mir immer vorgenommen, nicht so ein geschiss um gesundheit zu machen wie meine eltern (ein hypochonder bin ich daher nicht.. ich finde das thema gesundheit auch nicht spannend und würde mich lieber nicht damit befassen müssen).

teilzeit mache ich schon. ich weiß nun echt nicht, ob ich den rat der ärztin befolgen soll oder brav die letzte woche wieder andackele (würde sich für mich besser anfühlen), mir aber dann für meine reise in den ferien den nächsten infekt abhole.

ich schicke rasselnd hustende kinder sogar heim, aber manchmal kommen dann echt angepisste eltern zum abholen. und dann habe ich mich eh schon angesteckt. und jünger wird kan auch nicht..

die coronazeit war auch die einzige meines lebens, wo ich mal keine erkältung hatte!

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 10. Dezember 2024 11:16**

#### Zitat von Eliza100

Das kann ich nicht bestätigen. Ich hatte 3x Corona und bin seitdem nicht häufiger oder anders krank. Gleiches gilt für mein Kollegium. Die Infektanfälligkeit kann man beeinflussen durch Reduzierung von Stress, Übergewicht und Alkoholkonsum. Wichtig sind auch gesunde Ernährung, regelmäßiger Sport und ausreichend tägliche Bewegung an der frischen Luft.

Deine 3 Coronainfektionen konntest du damit aber offensichtlich auch nicht verhindern 😊

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 10. Dezember 2024 21:25**

#### Zitat von nihilist

ich weiß nun echt nicht, ob ich den rat der ärztin befolgen soll oder brav die letzte woche wieder andackele (würde sich für mich besser anfühlen), mir aber dann für

meine reise in den ferien den nächsten infekt abhole.

Schwierige Entscheidung, mir würde sie auch schwerfallen.

Was mir aber gerade einfiel: Ich war im Referendariat anfangs krank. Da ich mich nicht traute, zu fehlen, bin ich weiter arbeiten gegangen, bis ich eine schwere Bronchitis hatte. Erstes Antibiotikum wirkte nicht. Zweites schon. Arzt wollte mich bis zu den Weihnachtsferien krankschreiben. Ich bin eine Woche vorher wieder hingegangen - um dann einen Infekt nach dem anderen zu bekommen, ein halbes Jahr lang hatte ich abwechselnd Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung. Ich habe in dem halben Jahr so oft Antibiotika genommen wie in den 21 Jahren seither nicht mehr.

Ich würde es aus heutiger Sicht von der Krankheitsschwere abhängig machen, glaube ich - und vom Rat des Arztes.

---

### **Beitrag von „MSBayern“ vom 10. Dezember 2024 21:54**

#### Zitat von Eliza100

Nein, aber im Gegensatz zum Weltfrieden kann man die von mir genannten Dinge selber beeinflussen. Sind ja auch keine bahnbrechenden Neuigkeiten, sondern eher bekannte Selbstverständlichkeiten, die erwiesenermaßen mit der Infektfälligkeit korrelieren. Kein Grund, mich dafür zu verspotten. Sind nicht meine Theorien. Aber ich verstehe, dass manch einer sich davon getriggert fühlt und ungehalten reagiert.

Das Problem ist, dass einige Deiner Vorschläge (ausreichend Sport und Bewegung an der frischen Luft) bei ME/CFS kontraproduktiv sein können. Ob die TE es hat, weiß hier natürlich niemand genau, aber für jeden mit ME/ CFS kann Dein Post höchst unglücklich erscheinen, denn solche unpassenden Ratschläge müssen sich Betroffene leider eh noch viel zu häufig anhören.

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 10. Dezember 2024 23:55**

#### Zitat von Connii

Schwierige Entscheidung, mir würde sie auch schwerfallen.

Was mir aber gerade einfiel: Ich war im Referendariat anfangs krank. Da ich mich nicht traute, zu fehlen, bin ich weiter arbeiten gegangen, bis ich eine schwere Bronchitis hatte. Erstes Antibiotikum wirkte nicht. Zweites schon. Arzt wollte mich bis zu den Weihnachtsferien krankschreiben. Ich bin eine Woche vorher wieder hingegangen - um dann einen Infekt nach dem anderen zu bekommen, ein halbes Jahr lang hatte ich abwechselnd Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung. Ich habe in dem halben Jahr so oft Antibiotika genommen wie in den 21 Jahren seither nicht mehr.

Ich würde es aus heutiger Sicht von der Krankheitsschwere abhängig machen, glaube ich - und vom Rat des Arztes.

meine infekte sind nie schwer, aber nervig und lange. ständig sitzt der schleim in den atemwegen und die ohren sind halb zu und ich muss dauernd "hochrotzen", da der schleim so stört, naseputzen sowieso, ohrensausen, leicht kopfweh, erhöhte temperatur. alles auf dem sofa nicht so wild, so dass man ein schlechtes gewissen hat, aber sobald man eine treppe steigt oder wilde schüler bändigen muss, merkt man dann, dass alles viel schwerer fällt und bereut es, wieder hingegangen zu sein. die ärztkin wollte ja, dass ich es mal ganz auskuriere, aber das hieße dann, nächste woche nur wegen restschnupfen immer noch zu fehlen. mal in die stadt zu gehen traue ich mich dann in der letzten woche auch nicht, obwohl das ja nicht verboten ist und auch viel weniger anstrengend als arbeiten, aber es wäre so peinlich, jemandem aus der schule zu begegnen. sichtbar beim friseur will man auch nicht gewesen sein und freunde wollen sich nicht anstecken. also muss ich dann die ganze zeit couchpotato sein. da wird man auch dick und doof.

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 11. Dezember 2024 10:45**

#### Zitat von MSBayern

Das Problem ist, dass einige Deiner Vorschläge (ausreichend Sport und Bewegung an der frischen Luft) bei ME/CFS kontraproduktiv sein können. Ob die TE es hat, weiß hier natürlich niemand genau, aber für jeden mit ME/ CFS kann Dein Post höchst unglücklich erscheinen, denn solche unpassenden Ratschläge müssen sich Betroffene leider eh noch viel zu häufig anhören.

Und abgesehen von ME/DFS: Es sind oft gesunde Menschen, die das dann als Tipp geben. Die können sich oft nicht vorstellen, dass man entweder vielleicht das alles berücksichtigt und

trotzdem krank wird, oder dass man familiär / schulisch so eingebunden ist, dass keine zeit für Sport bleibt und das Gefühl "ich müsste, ich sollte" ein zusätzlicher Stressfaktor wird.

Ich kenne das auch, die eine Person, die nie was hat, blickt etwas herablassend auf alle, die öfters krank sind, und meint, ihr Lebenswandel sei das, was sie richtiger macht als die anderen, dabei hat sie vielleicht auch einfach nur Glück.

Natürlich ist Bewegung an der frischen Luft für die meisten Menschen gesund, aber sicherlich kein Allheilmittel.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 11. Dezember 2024 11:39**

#### **Zitat von Kathie**

Und abgesehen von ME/DFS: Es sind oft gesunde Menschen, die das dann als Tipp geben. Die können sich oft nicht vorstellen, dass man entweder vielleicht das alles berücksichtigt und trotzdem krank wird, oder dass man familiär / schulisch so eingebunden ist, dass keine zeit für Sport bleibt und das Gefühl "ich müsste, ich sollte" ein zusätzlicher Stressfaktor wird.

Das macht den Ratschlag aber doch nicht falsch. Zeit für Sport findet man trotzdem (wenn man Körperlich in der Lage ist). Ich weiß man findet immer prima Ausreden, keine Zeit für Sport zu haben. Das ist eine Frage des Willens und von Organisation. Gerade Lehrkräfte finde sicherlich eine Zeitslot für sportliche Betätigung. Wenn man diesen nicht schaffen möchte, bitte. Dann muss man aber auch ehrlich zu sich selbst dabei sein. Das bin ich auch, wenn ich Sport mal ausfallen lasse.

Wobei ich die frische Luft dabei nicht als den wichtigen Teil der sportlichen Betätigung sehen würde. Die Bewegung ansich ist wichtig und wenn es nur ein längerer Spaziergang ist. Dabei kann man ja auch andere Dinge erledigen, wie z.B. Telefonate führen.

---

### **Beitrag von „Miss Miller“ vom 11. Dezember 2024 12:14**

Meine kids sind seit Corona auch oft krank - vor Corona waren die immer fit, und wenn sie mal krank waren, dann nur einen oder zwei Tage. Ich denke, dem Immunsystem fehlen die vielen Monate "Training".

Was du beschreibst, klingt für mich nach Me/CfS. Keine drastische Variante, aber etwas, für das sich ein Arztbesuch samt großem Blutbild lohnen würde. Ich habe das seit ca. 30 Jahren, und habe die Diagnose erst nach Corona bekommen, da long Covid oft mit Me/ Cfs einhergeht und ich mich in den Symptomen wiedererkannt habe. Bei mir hat Corona übrigens keinen großen Effekt gehabt, nach ein paar Monaten war alles wie bisher, die Müdigkeit ist nicht schlimmer geworden Gott sei Dank.

Bei mir ist es ein Immundefekt, der sämtlichen Viren und Bakterien Tür und Tor öffnet und damals ging es los nach einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus. Mein Problem ist in erster Linie die schnelle Erschöpfung, die von Jahr zu Jahr schlimmer wird - wenn ich könnte, würde ich jeden Tag von 13 bis 16 Uhr schlafen.

Leider gibt es wenig support, die meisten Ärzte kennen sich nicht gut aus. Ich habe mithilfe von vielen Ärzten und guter Literatur mittlerweile eine Verbesserung erzielt, wenn dich das interessiert, kannst du mich gerne anschreiben.

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 11. Dezember 2024 13:33**

#### Zitat von s3g4

Das macht den Ratschlag aber doch nicht falsch. Zeit für Sport findet man trotzdem (wenn man körperlich in der Lage ist). Ich weiß man findet immer prima Ausreden, keine Zeit für Sport zu haben. Das ist eine Frage des Willens und von Organisation.

Naja, was heißt Ratschlag. Das ist common knowledge. Es kann natürlich unterstützend wirken, aber sicher keine Wunder bewirken.

Und ich muss dir widersprechen, man findet je nach Lebenssituation definitiv nicht immer Zeit für Sport, und das hat nichts mit fehlendem Willen oder Ausreden zu tun.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 11. Dezember 2024 14:16**

#### Zitat von Kathie

Und ich muss dir widersprechen, man findet je nach Lebenssituation definitiv nicht immer Zeit für Sport, und das hat nichts mit fehlendem Willen oder Ausreden zu tun

---

wenn du das copium brauchst, dann lasse ich dir das.

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 11. Dezember 2024 15:13**

Was für ein herablassender Kommentar.

---

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 11. Dezember 2024 15:24**

Er hat doch Recht.

Wenn man möchte, findet man Zeit für Sport.

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 11. Dezember 2024 15:28**

die beiden widerstandsfähigsten und trotz normaler ernährung gesundesten und auch schlanken menschen, die ich kenne (beide ende 40), machen überhaupt keinen sport. die glauben einem auch manchmal die krankheiten nicht. das gibt mir manchmal zu denken und ich beneide das.. aber ist wohl einfach glück bei denen.

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 11. Dezember 2024 15:30**

ich las mal eine studie, dass ratten, die wenig fressen, sich wenig bewegen und in kalter umgebung leben, am ältesten werden.

ist nur irgendwie langweilig..

---

## **Beitrag von „s3g4“ vom 11. Dezember 2024 16:59**

### Zitat von nihilist

ich las mal eine studie, dass ratten, die wenig fressen, sich wenig bewegen und in kalter umgebung leben, am ältesten werden.

ist nur irgendwie langweilig..

Die kenne ich auch. Aber wenig essen mag ich nicht, also muss ich mich mehr bewegen.

---

## **Beitrag von „s3g4“ vom 11. Dezember 2024 17:03**

### Zitat von Kathie

Was für ein herablassender Kommentar.

Nein das ist die Wahrheit. NIEMAND, gerade auch keine Lehrkräfte, ist so beschäftigt dass nicht mal 2-3 mal die Woche 30 Minuten Zeit für Bewegung da sind. Abends, früh morgens, am Wochenende... irgendwann

Das nicht jeder zeitaufwendige Sportarten machen kann, ist mir auch klar. Wenn man dann sagt, naja um den Block laufen oder Gewichte in der eigenen Wohnung zu heben will ich nicht machen ist eine andere Sache. Auch wieder eine Ausrede mehr eben nicht.

---

## **Beitrag von „Kathie“ vom 11. Dezember 2024 17:23**

Ich schaffe es momentan auch und mir ist Bewegung im Alltag und auch regelmäßig Sport wichtig.

Aber es gab Zeiten, da war es nicht zu schaffen und ich weiß deshalb, es gibt Lebenssituationen / Phasen, wo es dann eben so ist und das kannst du glauben oder nicht, ist mir eigentlich egal, aber ich finde es schon ziemlich anmaßend, dass du meinst, deine Realität ist auf alle zu übertragen.

---

## **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 11. Dezember 2024 18:01**

### Zitat von nihilist

die beiden widerstandsfähigsten und trotz normaler ernährung gesundesten und auch schlanken menschen, die ich kenne (beide ende 40), machen überhaupt keinen sport.

---

Einfach nur schlank sein ohne Bewegung hat mit Gesundheit erstmal gar nichts zu tun. Viele schlanke Leute ernähren sich ungesund und bewegen sich zu wenig.

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 11. Dezember 2024 18:19**

### Zitat von Kathie

Ich schaffe es momentan auch und mir ist Bewegung im Alltag und auch regelmäßig Sport wichtig.

Aber es gab Zeiten, da war es nicht zu schaffen und ich weiß deshalb, es gibt Lebenssituationen / Phasen, wo es dann eben so ist und das kannst du glauben oder nicht, ist mir eigentlich egal, aber ich finde es schon ziemlich anmaßend, dass du meinst, deine Realität ist auf alle zu übertragen.

---

Das mit den Realitäten sehe ich grundsätzlich auch so. Aber wenn man keinen Sport macht, ist das wie mit Fastfood oder Alkohol: es ist eine Entscheidung gegen seine Gesundheit. Manchmal trifft man diese halt so, aber es ist eine Entscheidung.

---

## **Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 11. Dezember 2024 18:29**

### Zitat von state\_of\_Trance

Viele schlanke Leute ernähren sich ungesund und bewegen sich zu wenig.

Oder bewegen sich zu viel. Eine Kollegin, die viel Wert auf ihr Äußeres gelegt hat, sehr schlank war und viel Sport trieb, ist beim Jogging umgekippt. Herzinfarkt. Exitus Anfang 50.

---

## **Beitrag von „Kapa“ vom 16. Dezember 2024 21:02**

### Zitat von Kathie

Naja, was heißt Ratschlag. Das ist common knowledge. Es kann natürlich unterstützend wirken, aber sicher keine Wunder bewirken.

Und ich muss dir widersprechen, man findet je nach Lebenssituation definitiv nicht immer Zeit für Sport, und das hat nichts mit fehlendem Willen oder Ausreden zu tun.

In der großen Regel findet man Zeit für Sport.

Gerne ist aber „Morgen früh raus/muss das mich fertig machen obwohl nicht so wichtig/uhhh ..::: hier Ausrede einsetzen“ schnell gezogen. Tatsächlich kommt es darauf an wie wichtig einem die Bewegung ist, denn dann findet man freiräume indem man zB den Alltag anpasst.

Ich bin nebenberuflich „Life Coach“ (ich mag den Begriff nicht, darunter kann sich in der Regel aber erstmal jeder was vorstellen) und meine Klienten haben am Anfang meistens Probleme damit, ihre Prioritäten zu setzen. Vor allem im Hinblick auf das umstellen des eigenen Tagesablaufs.

Sobald man eine Familie oder einen Partner hat wird es dann schwieriger.

Meine Routine mit Kids, Frau, Leitungsfunktion, kranken Eltern, Ultralauftraining etc ist da ganz strikt:

05.00 Uhr aufstehen, kleine Sporteinheit (Yoga, kleine laufeinheit, HIT Training)

06.00 Frühstück / waschen

06.20 Arbeitsweg antreten

07.50-15.30 Unterricht (Freistunden werden für Leitungsaufgaben genutzt; zwei Tage die Woche bin ich dann vor 12.30 daheim und hab Zeit für lange Lauftrainings oder Training allgemein)

16.00/16.30 Kids abholen und bespaßen (einschließlich einkaufen und Sport)

19.00/19.30 Kinder ins Bett

Bis 21 Uhr Schulsachen oder Zeit mit meiner Frau

22/22.30 Bettruhe

So sehen meine Arbeitstage Montag - Donnerstag aus, Freitag ab 14.00 in der Regel Feierabend.

Klingt alles sehr strikt und durchgeplant. Gerade die freien Stunden sind aber in der Regel offen und flexibel. Voraussetzung: ehrliche Absprache mit meiner Familie und Schaffung von freiräumen für meine Frau als fairer Ausgleich.

Bei vielen meiner Klienten scheitert es dann aber genau daran am Anfang: Routinen fair etablieren und durchziehen. In Peakzeiten bei Klausuren/Abitur/Belastungsspitzen muss so ein Plan dann individuell angepasst werden....das fällt den meisten extrem schwer. Es gibt aber nur sehr wenig Lebenssituationen wo Sport nicht integrierbar ist. Zeitfresser müssen dazu lokalisiert und eliminiert werden, dann klappt das. Bei mir war zB ein Riesen zeitfresser das Handy. Hat mich einige Monat gekostet den mlst abzuwürgen.

---

### **Beitrag von „Susannea“ vom 16. Dezember 2024 21:17**

#### Zitat von Kapa

Klingt alles sehr strikt und durchgeplant. Gerade die freien Stunden sind aber in der Regel offen und flexibel. Voraussetzung: ehrliche Absprache mit meiner Familie und Schaffung von freiräumen für meine Frau als fairer Ausgleich.

Würde bei uns einfach daran scheitern, dass der Sport der Kinder erst zwischen 18 Uhr und 20 Uhr endet und man dann noch eine Stunde fahren muss, also ja, ich könnte noch so strikt sein, bei uns ist einfach für den eigenen Sport oder eigene Freiräume wenig Zeit und flexibel oder täglich ginge da gar nichts.

22.30 Uhr ist die Bettgehzeit der Kinder in der Regel, wenn ich also noch Schulsachen machen will, dann oft danach (oder eben jetzt, schnell nach dem Abendessen, während das kleinste Kind noch zockt), dementsprechend später steht man morgens auf.

---

## **Beitrag von „s3g4“ vom 16. Dezember 2024 21:20**

### Zitat von Susannea

Würde bei uns einfach daran scheitern, dass der Sport der Kinder erst zwischen 18 Uhr und 20 Uhr endet und man dann noch eine Stunde fahren muss, also ja, ich könnte noch so strikt sein, bei uns ist einfach für den eigenen Sport oder eigene Freiräume wenig Zeit und flexibel oder täglich ginge da gar nichts.

22.30 Uhr ist die Bettgehzeit der Kinder in der Regel, wenn ich also noch Schulsachen machen will, dann oft danach (oder eben jetzt, schnell nach dem Abendessen, während das kleinste Kind noch zockt), dementsprechend später steht man morgens auf.

Und von 04:00 bis 18:00 wird nur gearbeitet? Kappa hat es eigentlich schon gut beschrieben wie es gehen kann, wenn man will.

---

## **Beitrag von „Sissymaus“ vom 16. Dezember 2024 21:30**

### Zitat von Susannea

Würde bei uns einfach daran scheitern, dass der Sport der Kinder erst zwischen 18 Uhr und 20 Uhr endet und man dann noch eine Stunde fahren muss, also ja, ich könnte noch so strikt sein, bei uns ist einfach für den eigenen Sport oder eigene Freiräume wenig Zeit und flexibel oder täglich ginge da gar nichts.

22.30 Uhr ist die Bettgehzeit der Kinder in der Regel, wenn ich also noch Schulsachen machen will, dann oft danach (oder eben jetzt, schnell nach dem Abendessen, während das kleinste Kind noch zockt), dementsprechend später steht man morgens auf.

Kapa hat auch nicht gemeint, dass Dein Plan so aussehen muss. Er kann natürlich ganz anders sein, angepasst an Deine persönliche Situation.

Ich gebe zu: Meine Ausreden sind auch immer lang und ausschweifend. Kapa, Du motivierst mich, das nochmal anzugehen.

---

## **Beitrag von „Susannea“ vom 16. Dezember 2024 21:32**

### Zitat von Sissymaus

Kapa hat auch nicht gemeint, dass Dein Plan so aussehen muss. Er kann natürlich ganz anders sein, angepasst an Deine persönliche Situation.

Nein, es hieß aber, dass man immer Sport mit rein bekommt (wenn man nicht nur nach Ausreden sucht) und das passt eben bei uns einfach keinesfalls täglich rein.

Bestes Beispiel, ich bin 5x die Woche in der Sporthalle, 2x in der Schwimmhalle und trotzdem schaffe ich in der Regel maximal 2 Stunden eigenen Sport insgesamt dabei, ins Wasser habe ich es schon seit Monaten nicht mehr geschafft.

---

## **Beitrag von „s3g4“ vom 16. Dezember 2024 21:33**

### Zitat von Sissymaus

Ich gebe zu: Meine Ausreden sind auch immer lang und ausschweifend

Meine leider auch. Ich habe für meine Umstände aber mittlerweile Zeitslots geschaffen, die ich (fast) ohne Nachdenken einfach nutze. Manchmal kommt was dazwischen, dann ist das eben so. Der nächste wird dann aber auf jeden Fall genutzt 😊 Die Ausnahme bestätigt die Regel

### Zitat von Susannea

trotzdem schaffe ich in der Regel maximal 2 Stunden eigenen Sport insgesamt dabei

Das ist doch besser als nichts. Die Verpflichtungen und Zeiten ändern sich doch auch jedes Jahr und du findest doch auch Zeit für Sport. Auch wenn es vielleicht weniger ist als du gerne hättest. Wenn dich das stört, dann würde ich gemeinsam mit der Familie nach einer Lösung dafür suchen. Wenn für dich so in Ordnung ist, dann ist das eben so. Beschweren kannst du dich dann aber nicht.

Selbst wenn man unter der Woche wirklich keine Zeit findet, dann ist doch Samstag oder Sonntag morgens in jedem Fall Zeit. Ja es ist unbequem vor allen anderen aufzustehen.

---

## **Beitrag von „Susannea“ vom 16. Dezember 2024 21:34**

### Zitat von s3g4

Und von 04:00 bis 18:00 wird nur gearbeitet?

Wie kommst du auf diese Zeiten?!?

Von heute z.B. 7.30 Uhr bis 19.30 Uhr wurde gearbeitet oder mit den Kindern beim Sport gewesen, ja, da könnte ich dann höchstens in der jeweiligen Stunde Autofahrt Sport machen.

---

## **Beitrag von „Sissymaus“ vom 16. Dezember 2024 21:35**

### Zitat von Susannea

Bestes Beispiel, ich bin 5x die Woche in der Sporthalle, 2x in der Schwimmhalle und trotzdem schaffe ich in der Regel maximal 2 Stunden eigenen Sport insgesamt dabei, ins Wasser habe ich es schon seit Monaten nicht mehr geschafft.

Und Kapa wollte sagen, dass es eben doch möglich ist. Du bist sicher nicht jede Minute so verplant. Man könnte ja auch mal Fahrgemeinschaften mit anderen Eltern nutzen und sich so Zeit freischaufeln. Es gibt doch eigentlich keine Situation, dass man jeden Tag durchgehend von 5-21 Uhr beschäftigt ist. Wenn doch, würd ich mal versuchen was zu ändern, bevor der Burnout droht.

---

## **Beitrag von „Susannea“ vom 16. Dezember 2024 21:36**

### Zitat von Sissymaus

Du bist sicher nicht jede Minute so verplant.

Genau das versuche ich dir gerade begreiflich zu machen, dass das eben genau doch so ist.

---

## **Beitrag von „Susannea“ vom 16. Dezember 2024 21:37**

### Zitat von Sissymaus

Man könnte ja auch mal Fahrgemeinschaften mit anderen Eltern nutzen und sich so Zeit freischaufeln.

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!

---

## **Beitrag von „Sissymaus“ vom 16. Dezember 2024 21:38**

### 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.

Ne, kann ich nicht. Wie so oft bei Dir.