

Leben mit Corona: Joggen im Wohnzimmer

Wer sich gerne bewegt und im Freien Sport treibt, fühlt sich durch die aktuelle Lage mitunter ein wenig eingeschränkt. Auch ich bin gerne im Lerbacher Wald unterwegs, halte mich derzeit aber damit zurück. Eine gute Lösung ist der Sport in den eigenen vier Wänden.

Klar, das Joggen oder Spaziergehen in der freien Natur ist grundsätzlich gestattet. Man sollte dabei aber alleine sein. Oder maximal mit einer weiteren nicht im Haushalt lebenden Person unterwegs sein. So wird es im Beamtensprech der Leitlinien des Bundesgesundheitsministeriums erklärt.

Also kein Joggen mit den Nachbarn. Zudem wurde in Paris gerade das öffentliche Joggen während der Tageszeit verboten. Gut, dort zieht Corona noch andere Kreise. Aber ich bin ein erklärtes Gewohnheitstier und will nicht etwas für mich anschieben, was dann wieder einkassiert wird. Also habe ich mich auf das Joggen im Wohnzimmer verlegt. Schließlich muss was gegen die Corona-Kilos getan werden, die sich und mich langsam breit machen.

In der Serie „Leben mit Corona“ berichten unsere Reporter, wie sich ihr Leben verändert. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns unter redaktion@in-gl.de!

Alle aktuelle Infos zum Coronavirus im Liveblog.

Mehr Hintergrund zum Thema auf der Schwerpunktseite.

Wir hatten uns schon vor einiger Zeit einen Crosstrainer zugelegt. Für die kalte Jahreszeit. Das macht sich jetzt einmal mehr bezahlt. Auch wenn es draußen sonnig warm ist, meide ich Sozialkontakte und klettere auf den Trainer.

Und das hat es in sich. Eine Stunde gegen die Belastung anrennen treibt den Schweiß auf die Stirn, auch bei offener

Dachschräge. Der Pulsmesser erreicht schnell den roten Bereich, trainieren kann ich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit. Und gegen die Langeweile hilft Netflix oder eine Mediathek. Das ersetzt ganz gut die Landschaft, die ansonsten im Wald an mir vorüberzieht.

Danach ist der Kopf wieder frei. Das Gefühl der Bedrängung durch den steten Aufenthalt zuhause macht sich gar nicht erst breit. Und der Schweinehund? Der bleibt eh immer gleich, egal ob ich zuhause oder im Wald unterwegs bin.