# Selbstexperiment: Wie wirkt sich ein Monat ohne Sport auf den Körper aus?

Durchgeführt wurde dieses Experiment von mir persönlich im Dezember 2020. Um zu testen, wie meine Leistung sich verschlechtert hat, absolvierte ich einmal in der Woche ein ca. 15-minütiges Workout. Vor dem Lockdown habe ich regelmäßig im Fitnessstudio meines Vertrauens 5-mal pro Woche mindestens eine Stunde lang trainiert, dies war mir mit den neuen Maßnahmen folglich nur noch von zu Hause aus möglich.

In der ersten Woche fühlte ich mich noch relativ fit. Da ich aufgrund von vielen Arbeitsaufträgen sowieso nicht viel Zeit hatte Sport zu betreiben, fiel es mir nicht schwer eine Pause einzulegen. Ende der Woche merkte ich die erste Veränderung: Ich bekam Lust auf Chips und Schokolade. Dies war vor dem Experiment nicht häufig der Fall, ich zog selbst zubereitetes Essen wie z.B. Rührei meist Süßem als Snack vor.   
Am Ende des ersten Tages der zweiten Woche fühlte ich mich extrem müde. Wenn dies der Fall ist, gehe ich normalerweise ins Fitnessstudio oder betreibe auf andere Weise Sport. Aufgrund des Experiments hielt ich jedoch einen Power Nap. Er dauerte nur ungefähr eine Stunde, jedoch war ich nach Beendigung nicht wirklich wach, sondern blieb eine weitere Stunde im Bett und schaute mich auf meinen sozialen Medien um. Die nächsten Tage vergingen ähnlich, besonders schlimm war jedoch das Wochenende. Da ich Samstags und Sonntags lange schlafe, bin ich bis ich Sport betreibe nie richtig munter. Das Experiment hatte zu verantworten, dass ich das ganze Wochenende Kopfweh hatte.  
Die dritte Woche begann wie die zweite Woche aufgehört hatte: Mit Schmerzen im Kopf. In der Früh ging es mir noch recht gut, allerdings wurde dies aufgrund von schlechter Luft und den IT-Fächern am Nachmittag verschlechtert. Ich versuchte viel zu trinken, dies half allerdings nur bedingt und meine Produktivität sank zunehmend. Die nächsten Tage liefen ähnlich ab und wie in Woche zwei war ich nach der Schule müde und schlief, was rückblickend gesehen eine Zeitverschwendung war.  
Die letzte Woche brach an und sie lief ähnlich ab wie die letzten zwei, mit dem Unterschied, dass ein Arbeitsauftrag nach dem nächsten eintrudelte. Wenn ich eine Pause benötigte, sah ich mir Videos auf YouTube an anstatt zu trainieren. Dies führte dazu, dass meine Müdigkeit nicht weniger wurde und meine Pause nicht wirklich erholend war. Ich kämpfte mich durch die letzte Woche und schaffte trotz konstanter Müdigkeit und einem Zustand den man als „lost“ bezeichnen könnte alle Arbeitsaufträge und schloss das Experiment erfolgreich ab

Welche Folgen hatte das Experiment zusammengefasst auf meinen Körper? Bei jeder Überprüfung mit Hilfe der Workouts fiel mir eine deutliche Leistungsminderung auf. Die Übungen fielen mir schwerer und ich wollte lieber das Workout abbrechen. Auch die Müdigkeit machte mir zu schaffen. In Kombination mit der schlechten Luft in meinem Zimmer, weil ich den ganzen Tag vor dem Computer aufgrund des Homeschoolings sitzen musste, waren Kopfschmerzen vorprogrammiert. Dadurch, dass ich meine Müdigkeit loswerden wollte, verschwendete ich noch mehr Zeit mit schlafen als unter regulären Bedingungen. Meine Entscheidung für oder gegen Sport fällt daher klar auf für.