

## @ Strucki

### **Beitrag von „Talida“ vom 21. Juli 2003 21:26**

Hallo Carla-Emilia,

danke der Nachfrage!

Je länger eine bestimmte Temperatur anhält, desto besser geht es mir. Zu schaffen machen mir die großen Schwankungen. Da ich auch noch sehr wetterföhlig bin, passieren mir diese Vorfälle meist 1-2 Tage vor einem Wetterumschwung und dann muss ich spontan reagieren.

Ich trinke sehr viel (was bei kühleren Temperaturen schwer fällt) und muss um die Mittagszeit etwas Herzhaftes essen, dann komme ich zurecht. In den letzten Wochen ist es etwas extremer, auch durch den Zeugnisstress, deshalb nehme ich dann morgens meine Tropfen. Ich habe ein homöopathisches Mittel, das ganz gut hilft.

Im Klassenraum reiße ich zwar alle Fenster auf und mache auch schon mal Durchzug (Die nächste Erkältung ist vorprogrammiert.), aber wirklich helfen tut das nicht. Meine Kids kennen aber meinen Kreislauf und dann erledige ich viel im Sitzen von meinem Pult aus, schreibe einen Tagesplan an die Tafel und versuche, mich zur Ruhe zu zwingen. Zum Glück kommt das nicht allzu häufig vor.

Da mein Kollegium aber schon miterlebt hat, dass ich fast umgekippt bin, haben alle großes Verständnis.

Gegen meinen niedrigen Blutdruck, der auch noch mit im Spiel ist, versuche ich jetzt mit regelmäßigem Sport anzukämpfen. Es hat schon sehr geholfen, jedoch bei dieser Hitze ist auch das wieder nicht gesund.

Da hilft nur: Augen zu und durch - bald sind Ferien!

<br>