

# Vorbeugen gegen Krankheiten...

**Beitrag von „Timm“ vom 25. Oktober 2004 20:52**

Nun, mein Fithalter, Wellnessvergnügen und gleichzeitig entspannender Faktor ist das Saunieren einmal in der Woche. Habe jetzt in den letzten 3 1/2 Jahren Lehrerdasein einen Tag gefehlt. Ganz resistent bin ich zwar nicht, aber die Symptome gehen meines Erachtens auch schneller wieder vorbei. Mich persönlich hat Gott sei Dank noch nie eine Grippe erwischt und so hoffe ich, dass auch ohne Impfen mein intaktes Immunsystem der beste Garant für Gesundheit ist.

[alias](#): Ich glaube, du meinst die (bekannte) Regel für einen grippalen Infekt. Alle Influenzakranken, die ich kenne, mussten mindestens 14 Tage Bettruhe halten, das ist schon ein anderes Kaliber.

[müllerin](#): Nach allem, was ich in Erinnerung habe, ist die Gripeschutzimpfung ein Cocktail, der immer kurz vor der Grippezeit neu zusammengewürfelt wird. Anscheinend treffen die Cocktails ganz gut die tatsächlich umgehenden Viren und für andere Stämme lassen sich wohl oft leichtere Krankheitsverläufe beobachten.