

# Vorbeugen gegen Krankheiten...

**Beitrag von „müllerin“ vom 25. Oktober 2004 14:11**

Du könntest versuchen, dein Immunsystem mit Echinacea Globuli zu stärken. Da machst du einige Wochen eine 'Kur' (also 3 x tgl. 5 Globuli einnehmen, oder was dir der Apotheker oder Arzt halt rät) und dann hält das einige Monate ganz gut an.

Voraussetzung dafür ist aber, dass du beim Start der Kur gesund bist, denn homöopathische Mittel 'schwächen' ja erst mal, damit der Körper sich 'wehrt' und dadurch kräftiger wird.

Propolis-Kapseln sollen auch helfen, hab' ich aber noch nie probiert.

Und dann - keine Ahnung, ob ich's mir nur einbilde - hilft regelmäßig Actimel trinken auch.

Uns hat das mal der Kinderarzt für eins unserer Kinder empfohlen, da sie immer Probleme mit dem Darm hatte - seitdem hat sie kein Problem mehr (dass das angeblich das Immunsystem stärkt hab' ich erst später aus der Werbung erfahren 😄).

Und das allerbeste Mittel, nicht jede Krankheit einzufangen ist natürlich das Vermeiden von Stress und für ausreichend viel Schlaf zu sorgen - aber das ist oft leichter gesagt als getan.