

# **dauerkrank... Genesungstipps?**

**Beitrag von „row-k“ vom 12. April 2006 15:14**

Hallo Kitty,  
gute Besserung!

Was den Hals angeht, hilft zB. HEXORAL-Spray (Chlorhexidin) hervorragend und schnell.

Wenn Du wieder fit bist, empfehle ich kaltes Duschen bis man fröstelt (nach dem warmen Duschen). Meine Frau und ich machen das jeden Morgen.

Seit 20 Jahren haben weder sie noch ich schwere Erkältungen, sondern höchstens mal für einen Tag einen leichten Schnupfen. Die Abhärtungswirkung stellt sich aber erst ca. zwei Jahre nach Beginn ein. Es ist also auch eine Frage der Geduld, lohnt sich aber.