

dauerkrank... Genesungstipps?

Beitrag von „Julchen79“ vom 12. April 2006 14:05

Mir ging es eine ganze Weile auch so, daß ich andauernd krank war... Habe dann auch immer Antibiotika bekommen, so daß meine Darmflora total zerstört wurde... Inzwischen bin ich auch bei einer Ärztin für Naturmedizin, und es geht auch ohne Antibiotikum! Mein Immunsystem wird gerade wieder aufgebaut und zwar über den Darm (mit Darmbakterien, die bei mir so gut wie gar nicht mehr vorhanden sind!). Ich dachte früher immer, daß das albern sei, von wegen der Darm ist der Sitz der Gesundheit, aber es stimmt wirklich, ich war diesen Winter nur 1,5 (einmal nur so halb) erkältet und das, obwohl um mich herum alles geschnieft und gehustet hat! Deshalb würde ich Dir Joghurt mit Bakterien LC1 oder auch den von real empfehlen, die enthalten Darmbakterien und stärken somit wirklich die Abwehrkräfte oder halt Activia oder wie das Zeugs heißt, da ist aber Zucker drin!!! Oder mal ne Stuhlprobe untersuchen lassen, um rauszufinden, ob Du möglicherweise auch zu wenige hast und ggfs. je nach Befund ProSymbioflor (Darmbakterien) oder ähnliches nehmen, da steht auch drauf gegen Erkältungskrankheiten...

Ansonsten hat mir mein Hals-Nasen-Ohrenarzt damals gesagt, Nasenspray auf keinen Fall länger als 10 Tage nutzen!! Ich würde Dir auch eine Nasendusche empfehlen. Habe mir das auch ekelig vorgestellt, ist aber gar nicht schlimm. Ich habe eine von Fitne, die wurde bei Fit for Fun sehr gut bewertet und ist nicht mal teuer, 8 Euro glaub ich! Damit kriegst Du die Nase wieder frei.

Ich wünsche Dir gute Besserung. LG, Julchen