

dauerkrank... Genesungstipps?

Beitrag von „Vivi“ vom 12. April 2006 13:55

Nasenspülen (z.B. mit Meerwasser-Spray - ist gar nicht so eklig wie's klingt!) und Inhalieren kann ich auch empfehlen. Es gibt sehr praktische Inhalatoren in der Apotheke (ich habe einen von Soledum), aber eine Schüssel tut's natürlich auch. Ich bevorzuge den Inhalator, denn dann wird nicht das ganze Gesicht incl. der Augen klatschnass, wenn man sich über eine heiße Schüssel beugt. Außerdem solltest du versuchen, das Nasenspray nur nachts zu verwenden, denn man wird in der Tat schnell "abhängig" davon. 3 Wochen sind ja schon eine ganz schön lange Zeit!

Dieses Zeugs "Umckaloabo" aus der Apotheke zur Stärkung der Abwehrkräfte soll übrigens auch Wunder wirken!

Ich persönlich mag auch gerne heiße Zitrone trinken. Außerdem: "An apple a day..." Klingt banal, aber im Apfel steckt 'ne Menge! Ich esse gerne knackig-frisches Obst, vor allem wenn ich krank bin und mich so richtig schlapp fühle. Bei meiner letzten Grippe war ich total erschöpft und kraftlos und hatte absolut keinen Appetit. Aber über einen geschnittenen Apfel habe ich mich dann doch total gefreut, weil er so schön saftig war. Wenn man krank ist, hat man ja auch häufig mehr Durst.

Viel trinken ist super-wichtig, aber das weißt du ja sicher selbst.

GUTE BESSERUNG!!!

Vivi