

# dauerkrank... Genesungstipps?

**Beitrag von „Kitty“ vom 12. April 2006 12:19**

Hello!

Seit drei Wochen schleppe ich mich mit Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten, Schlappheit und ab und zu erhöhter Temperatur durch die Gegend. Zwischendurch bin ich zwei Tage fit und denke: "Juhuu! Endlich gesund!" und prompt kommen drei Tage später die Halsschmerzen und der Schnupfen wieder. Dabei kuriere ich mich gut aus. Ich treibe noch keinen Sport (ich warte bis ich ganz gesund bin), trinke viel, schone mich, schlafe viel...

Hat jemand einen Tipp, wie ich wieder ein Energiebündel werden kann?

Ich nehme mittlerweile seit knapp drei Wochen Nasenspray. Bin ich jetzt abhängig davon? Ich bekomme anders nicht meine ~~Nase~~ frei, gibt es da vielleicht noch andere Möglichkeiten, von

denen ich noch nichts weiß?



LG von Kitty