

# **Wie bleibt man im ersten Jahr gesund?**

**Beitrag von „annasun“ vom 18. Dezember 2009 19:42**

Ja, das war bei mir auch so (ähnlich). Dauert halt ein bisschen. Noch dazu kenne ich niemanden, der das Ref heil überstanden hat (z.B. extreme Gewichtszunahme, extreme Gewichtsabnahme, Dauerhusten, Krämpfe, bei den Frauen Zykluschaos und der Späße mehr.) Kaum war das Ref um, war alles wieder ok...

Aber Du schaffst das schon! Wollte Dich auch nicht schocken, sondern nur sagen, das ist normal!!!

LG

Anna