

Wie bleibt man im ersten Jahr gesund?

Beitrag von „Blau“ vom 19. Dezember 2009 11:57

Bist Du für Dein Referendariat in einer für Dich "neuen Gegend"?

Ich bin in meinem Leben ein paar Mal eine weitere Strecke umgezogen und hatte jedes Mal im ersten Winter mit mehreren heftigen Infektionen (Schnupfen, Halsentzündungen) zu kämpfen, obwohl mein Immunsystem normalerweise sehr gut funktioniert und ich in den Jahren danach immer kaum was hatte.

Es gibt wohl in jeder Gegend sowas wie eigene "lokale Keime", die das Immunsystem erst mal kennenlernen muss.

Stress kommt natürlich eventuell dazu.