

# Schon wieder krank...

**Beitrag von „zabku“ vom 20. Dezember 2010 20:12**

huhu...

ich hab das problem nach dem ref gehabt (wohl einem neuen viranstamm begegnet 🙄).  
mein arzt hat mir dann orthomol immun empfohlen. ich habe es ungefähr ein halbes jahr  
genommen. seitdem gehts mit den erkältungen und den infekten. dieses jahr hats mich erst 2x  
erwischt.... =)

in der apotheke ist das zeug sehr teuer, bei einer online-apotheke bestelle ich es immer für  
35,60euro für einen monat. immer wenn ich merke, dass das kratzen im hals anfängt nehme  
ich es wieder für ein paar tage und gut ists...ich nehme übrigens die kapseln, da ich eine  
schildi-erkrankung hab und die jod-tablette rauslassen muss...

für die stimme hilft nur ein stimmtraining....gute erfahrungen habe ich auch mit gelorevoice...

gute besserung....