

Oft krank- was tun?

Beitrag von „MrGriffin“ vom 13. November 2014 17:06

Hello Velandra,

beim Lesen deines Beitrags habe ich mir auch als erstes gedacht, dass es wichtig ist, den Grund für die häufigen Erkrankungen zu finden.

Denn entgegen deinem Arzt würde es mich schon besorgen, wenn ich nach den Sommerferien eine Woche krank bin und sechs Wochen später wieder außer Gefecht gesetzt bin. Kann es denn sein, dass die Erkrankung nach den Sommerferien nicht ganz auskuriert wurde?

Von der Schule total ausgepowert zu sein, kenne ich ebenfalls. Zum Glück bin ich aber ganz, ganz selten krank.

Einen Stressfaktor zu bekämpfen klingt ja theoretisch ganz schön, aber so einfach lässt sich Stress im Schulalltag ja nicht abstellen.

Ein Tipp, der mir noch einfällt ist, dass ich persönlich finde, dass Vieles von der Ernährung abhängt.

Es mag Zufall oder Veranlagung sein, dass ich selten krank bin, aber ich beschäftige mich sehr damit, welche Lebensmittel gesund und ungesund sind und lebe danach.

Also beispielsweise Milchprodukte weg lassen und sehr, sehr viel grünen Tee trinken. Google einfach mal, welche positiven Eigenschaften grüner Tee hat - mich hat es dazu gebracht, mir anfangs täglich eine Tasse "runterzuwürgen" (anders kann man es nicht nennen). Dann zwei Tassen pro Tag... inzwischen trinke ich grünen Tee nach vielen Jahren sogar sehr gerne und jeden Tag ca. 1-2 Liter.

Falls das zu abgedreht oder zu trivial klingt, einfach ignorieren 😊 Aber ich glaube halt wirklich daran, dass so etwas Dinge verändert frei nach dem Motto "Du bist, was du isst"... sonst hätte ich es ja nicht geschrieben. Vielleicht hilft es dir ja... oder dem ein oder anderen, der dies hier liest.