

# Oft krank- was tun?

**Beitrag von „Velandra“ vom 13. November 2014 17:23**

Danke für eure zahlreichen Beiträge und Tipps!

Ich bin erstmal total erleichtert zu hören, dass viele von euch die Situation kennen und der Meinung sind, dass es mit den Jahren besser wird.

Im Moment konzentriere ich mich voll und ganz darauf, meine Lungenentzündung zu kurieren und mich zu erholen. Außerdem habe ich Kontakt zu einer Heilpraktikerin aufgenommen. Ich erhoffe mir davon weiter Tipps zu bekommen, wie ich mein Immunsystem stärken kann.

Ich glaube aber auch, dass ich neben Homöopathie, Sport, Ernährung usw. auch an meiner Denkweise arbeiten muss. Sehr gut hat mir der Tipp mit "Stress haben/viel zu tun haben" gefallen. Denn es stimmt wirklich: Ich habe einfach viel zu tun. Wirklichen Stress in Form von familiären/finanziellen Sorgen o.ä. habe ich nicht. In der Hinsicht geht es mir sehr gut.

## Zitat von MrGriffin

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?

Jein. Ich war in den Sommerferien in Asien unterwegs und habe mir dort einen Infekt eingefangen. Der hielt sich hartnäckig auch noch nach den Sommerferien. Die jetzige Erkrankung hängt nicht mehr damit zusammen. Ich habe jedoch in der Vergangenheit häufig Antibiotika einnehmen müssen und habe das Gefühl, dass das mein Immunsystem zusätzlich geschwächt haben könnte.