

# Ist mein Anspruch an mich zu hoch?

Beitrag von „Frappier“ vom 7. Oktober 2018 11:55

## Zitat von Micky

Ich muss auch dazu sagen, dass ich mich schon seit Jahren mit einer chronischen Nebenhöhlenentzündung herumschlage, die trotz OP nicht ausheilt. Daher bin ich deutlich weniger belastbar als gesunde Menschen - hohe Infektanfälligkeit, ständige Abgeschlagenheit. Ich hoffe, dass es irgendwann besser wird, habe einen guten Arzt.

Das kenne ich. Im Ref hat es bei mir angefangen und zog sich in die ersten beiden Jahre mit der festen Stelle. Mir hat die OP geholfen, auch wenn es nicht zu 100% weg ist, aber immerhin gut unter Kontrolle, so dass es mich mit den Erkältungen nicht schlimmer erwischt als andere. Mein Konrektor nennt das scherzhaft "Schleimhautschwächlinge" wie er es im Studium vom HNO-Arzt gelernt hat. Stimmt ja auch, dass unsere Schleimhäute überreagieren ...

Mir hat geholfen, dass ich konsequent Sport draußen mache - bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit! Sobald schmuddeliges Wetter ansteht, fange ich an, Vitamin D und Zink zu nehmen. Ich glaube, dass es hilft. Bin ich erkältet, hole ich mir das Rezept für Nasonex, was ich ca. 4-6 Wochen lang nehme. Sinupret und Gelomyrtol helfen mir auch, wenn's akut ist.