

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

**Beitrag von „Tom123“ vom 23. August 2022 22:51**

## Zitat von Caro07

Es ist aber die Frage, wie viel Leute ins Fitness-Studio gehen, wenn sie sich schlapp fühlen.

Problem ist ja, dass sich nicht alle krank fühlen. Bei meinem Bruder wurde es nur entdeckt, weil er sich für das Pflegeheim testen lassen musste. Zu Hause hat er 5 Tage renoviert während er in Quarantäne war. PCR war auch positiv.

## Zitat von Caro07

Nachdem wir keine Masken mehr brauchten und viele diese weggelassen haben, war man plötzlich im Frühjahr bei gutem Wetter anfällig für hartnäckige Erkältungskrankheiten. Offensichtlich war das Immunsystem nicht mehr trainiert.

Davor wurde ja auch gewarnt. Zeigt auch wie effektiv die Masken doch sind. Das mit dem Immunsystem trainieren ist aber nicht ganz so einfach. Da gab es ein paar spannende Berichte zu. Fazit war, dass das Immunsystem kein Muskel ist und man das nicht einfach sagen kann, dass Infektionen wichtig sind um das Immunsystem zu trainieren. Letztlich infizieren wir uns mit bestimmten Krankheiten so oder so. Jetzt kamen sie nur alle zu einem Zeitpunkt X. Hier ist zum Beispiel ein Bericht:

<https://www.apotheke-creussen.de/2022/03/19/ist...s-dem-training/>

Gab auch noch ein paar seriöse Quellen. Habe jetzt nur keine Lust zu googeln.