

# **NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?**

**Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 17:40**

Hey...

So langsam verzweifle ich.

Letztes Jahr war gesundheitlich kein gutes. Im Januar Augen-OP, lange Rekonvaleszenz, dann Krebsdiagnose, OP, noch viel längere Rekonvaleszenz, danach immer mal wieder Schwäche.

"Naja, das wird wieder!", dachte ich - aber nach den Sommerferien kamen immer wieder Erkältungen, immer wieder Bronchitis, gereizte Lunge, Stimmlosigkeit.

Im November gipfelte das in FÜNF Wochen Virus-Infektion, die unglaublich schlimm war, mit einer kompletten Woche Schlafentzug (Hustentriiger im Rücken, keine Möglichkeit, sich zu legen oder anzulehnen! Ich habe zT versucht, auf meinem Esstisch vorgebeugt auf meinem Kissen zu schlafen). Ich habe gerade noch die letzte Woche vor den Weihnachtsferien unterrichtet.

Dann kam das neue Jahr. "Das wird besser!!"

Ich war voll Tatendrang.

Eine Woche in der Schule gewesen - Corona. Wieder eineinhalb Wochen flach.

Dann zwei Wochen Schule - jetzt WIEDER Bronchitis, starke Erkältung, völlige Stimmlosigkeit, ich kann nur fiepen.

Meine Ärztin und ich haben schon viel versucht. Mein Blut wird regelmäßig untersucht auf Mängel, da sind aber keine wirklichen, andere Ernährung fahre ich eh schon länger (vorwiegend vegetarisch, wenn Fleisch, dann sehr selten und biobio, kein Zucker, wenn möglich), ich habe auch mal eine Immun-Stärkung gemacht, unglaublich teuer, gebracht hat es null.

Klar, meine "Stimmlosigkeit" kann auch psychisch sein, möglich. Aber eigentlich bin ich sehr reflektiert und gehe alle psychischen Baustellen an.

Wie habt ihr euch abgehärtet? Tipps, Tricks - wirklich sehr willkommen. Ich weiß langsam nicht mehr weiter und bin recht genervt, zumal ich dadurch insgesamt in meinem Leben nicht sehr verlässlich bin und ich mich auf mich selbst auch nicht mehr verlassen kann. Was habe ich in der letzten Zeit an schönen Dingen durch Krankheiten verpasst.

Die Schule IST nunmal ein Brandherd, was Viren und Bakterien und sonstigen Kram angeht. Habt ihr irgendwelche Erfolgsstorys, was bei euch geklappt hat, wenn ihr auch zu der Gruppe gehört habt, ab und an mal krank zu werden? Natürlich gesunde Rossnaturen dürfen natürlich

auch gerne Trost spenden. 😊 Vielleicht habt ja auch ihr einen Rat, wenn auch nicht durch eigene Erfahrungen.