

NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?

Beitrag von „kodi“ vom 18. Februar 2024 18:08

Gegen so Sachen wie Augen, Krebs und Corona kannst du dich nicht abhärten. Es ist jetzt auch nicht verwunderlich, wenn du z.B. nach einer überstandenen Krebsdiagnose eine Zeit lang anfälliger bist. Die zieht ja immer mehr oder minder drastische Gegenmaßnahmen nach sich.

Gegen normale Schulinfektionen helfen häufiges Händewaschen, nicht die Augen reiben, gesunder Lebenswandel und ausschlafen. Zumindest bilde ich mir das ein. 😊 Nein Spaß beiseite, gerade die konsequente Handhygiene hat bei mir sowohl beim Vermeiden von Schulinfektionen als auch Reisekrankheiten deutlich gewirkt, seitdem ich sie seit einem Indien-Urlaub extrem pingelig praktiziere. Hilft natürlich nix gegen die Tröpfcheninfektionen über die Luft.