

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

**Beitrag von „Kapa“ vom 18. Februar 2024 19:06**

Zumindest bei den Infekten und Erkältungen:

Angemessen kleiden (nicht zu warm nicht zu kalt),

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft,

Vernünftig ernähren (Vitamine, Ballaststoffe),

Regelmäßige Erholungszeiten (Schlaf regelt viel),

Regelmäßig Hände sauber halten und vor allem im Klassenzimmer lüften.

Dacht ich zumindest, letztes Jahr hat das alles bei mir leider aber auch nicht viel geholfen obwohl ich vorher sehr selten (meist 1 oder 2x kleine Erkältung mit Symptomen für eine Woche) krank war.

Seit dem ich letztes Jahr im Januar Corona hatte (fast symptomfrei) gehen Erkältungen bei mir eher auf die Atemwege (abhusten dauert mehrere Wochen).

Beim letzten Arztbesuch hinsichtlich Sport Überprüfung für einen Ultra waren aber die Werte top (super lungenvolumen, Herz und Blutbild). Gefühlt war ich letztes Jahr aber öfter mit einer kurzen Erkältung gesegnet die dann länger als sonst Symptome (tatsächlich hauptsächlich Schleim abhusten) mit sich gebracht hat...was als Läufer echt nervt.