

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

**Beitrag von „Kiggle“ vom 18. Februar 2024 20:40**

## Zitat von treasure

DAS beobachte ich tatsächlich auch! Ich hatte Corona zweimal und wenn ich darüber nachdenke, hat diese Schwächephase danach begonnen. Dauernd krank, alles dauert viel länger, es sind IMMER die Atemwege, die betroffen sind.

Insgesamt danke ich schon mal herzlich für die Gedanken und Ideen!

Exakt so bei mir, hatte im Ref noch einige Infekte (neuer Job/Stress etc.), danach war es dann gut, aber vor zwei Jahren hatte ich Corona und seit dem zwei Infekte im Jahr. Und das trotz viel Bewegung an frischer Luft (jeden Tag mind. 1 Stunde Rad bei jedem Wetter) und durchaus bewusste/gesunde Ernährung, da gab es also keine Änderung.

## Zitat von icke

Und ganz wichtig: Nicht krank in die Schule gehen!

Und vernünftig auskurieren. Gerade bei Erkältung denkt man häufig wenn man zu Hause ruht, auch geht ja wieder gut, aber dann kann es trotzdem noch zu früh sein.