

NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?

Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 21:02

Danke auch euch!

Mein Vitamin-Spiegel wurde letztens durchgecheckt (teilweise muss man das selbst zahlen, aber das war ja wichtig), Zink nehme ich und ich versuche wirklich, vernünftig zu sein. Aber gerade durch das Lüften entsteht halt auch mal Zug, wobei ich meist so durchwärmt bin, dass der mich nicht stört.

Das Dauergeschniefe der Kids stimmt, die Eltern schicken die Kinder auch in die Schule, obwohl sie wie ausgewachsene Doggen bellen. Auch im Klavier muss ich immer wieder klar sagen: "Fühlt dein Kind sich krank, lass es daheim! Länger erkältet, gern mit Maske.", sonst schniefen die mir durch den Raum.

Ich halte schon mehr Abstand, bin vorsichtig mit Kontakt, trotzdem möchte ich Kinder, die malen Knuddler brauchen, nicht wegschubsen.

Krank in die Schule geh ich nur, wenn es unbedingt sein muss, so wie gestern. Erste-Hilfe-Kurs... Ich hätte ihn sonst extern nachmachen müssen und dafür habe ich null Zeit. Mir ging es auch einigermaßen. Jetzt nicht mehr. Manchmal schätzt man es auch falsch ein.

Ich hatte halt gehofft, dass mein Immunsystem gestärkt wird, wie bei einer Hyposensibilisierung. Weit gefehlt...