

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

**Beitrag von „CDL“ vom 18. Februar 2024 21:19**

Ich habe seit ich in den Sommerferien an COVID erkrankt war auch konstant das Problem, dass ich nach vielen, oft, oft auch nur kleinen Infekten, wochenlang wieder nicht mehr richtig abhusten kann und die Dauerverschleimung immer wieder auf die Stimme geht. Aktuell bin ich deshalb wieder 2x in der Woche in der Salzgrotte, um das Ausschleimen aktiv anzustoßen und zu unterstützen. Das hilft auf jeden Fall bei dieser Symptomatik.

Ergänzung: Heiße Kartoffelwickel helfen ebenfalls festsitzenden Schleim zu lösen.