

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

**Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 19. Februar 2024 04:35**

Vielelleicht hilft ein möglichst langer Urlaub an der Nordsee. Möglichst nah am Wasser oder Insel. Wir haben auch aus gesundheitlichen Gründen unseren Urlaub komplett an die See verlegt. Nach vielen Jahren Husten war nach 3-4 Wochen dieser endlich mal weg.

Ich kenne diese Verzweiflung sehr gut, auch Ingwerwasser (bäh), selbst gemachten Kefir (lecker), viel Schlaf usw... auch die woanders diskutierte Vitamin C Infusion. Besser wurde es leider erst mit Teilzeitarbeit. Was ich aus hier oft angeführten Gründen nie wollte.