

NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?

Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 19. Februar 2024 09:04

[Zitat von Kapa](#)

Was auch hilft:

Honig, Ingwer, Zitrone, Orange, Kurkuma, Sellerie, Zwiebel und Chili zu nem Saft machen und täglich einen größeren Schluck nehmen. Echter Zimt noch dazu dann ist quchvnic das gute von Zimt drin.

Als Honig: Manuka-Honig. Zwiebel und Sellerie kommen bei mir nur ins Gemüse, Sellerie gerne roh. Chili kann ich nicht ab.

Von Kurkuma kommt nur eine Messerspitze in den Saft.

Zum Glück lebe ich in Oberschwaben. Hier gibt es eine Unmenge an Thermalbädern, die diesen Namen auch verdienen (Wassertemperatur über 34°C). Dort kann man Körper, Seele und Geist baumeln lassen und sich mit Wechselbädern abhärten.

BTW: Sitzt ein Oberschwabe auf'm Bänkle am Höchsten. Setzt sich ein alter, bärtiger Herr neben ihn. Der Schwob schaut ihn an, stutzt und fragt dann unsicher: "Entschuldige Herrgott, was machst du denn hier?" Meint dieser: "Homeoffice."

[Blick_vom_Hoechsten.jpg](#)