

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

**Beitrag von „Caro07“ vom 19. Februar 2024 11:14**

Ich habe mir aufgrund eines Artikels Cordyceps-Pulver von einem Shop meines Vertrauens (das ist ein asiatischer Pilz) als "Superfood" angeschafft. Weder meine Ärztin noch die Heilpraktikerin hatten etwas dagegen. Die Heilpraktikerin sagte mir, dass sie das Leuten empfiehle, die Probleme mit der Lunge haben. Nach ihren Aussagen gab es Erfolge. Wenn man im Internet über diesen Pilz recherchiert, steht da auch diesbezüglich etwas.

Nach meiner letzten Coronaerkrankung im Dezember hatte ich auch immer wieder Husten. Doch der ging innerhalb kürzester Zeit weg. Ich nehme dann etwas Homöopathisches, was ich von einer Heilpraktikerin bekomme, trinke gezielt Tees und nehme Nahrungsergänzungen (die wichtigsten wurden weiter oben erwähnt). Ich halte mich zudem an Ernährungsempfehlungen und Nahrungsergänzungsempfehlungen der Ernährungsdocs, allem voran Dr. Anne Fleck. Von beiden gibt es Bücher (ich lese gerade Energy) und Podcasts. Ebenso ist der Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem zu sehen, das wird auch bei diesen Autoren betont. Mein Stand an Mineralien, bestimmten Vitaminen usw. wurde neulich überprüft und zeigte, dass ich nicht falsch liege.

Ich trinke jeden Tag vor dem Frühstück lauwarmes Wasser mit einer oder einer halben ausgepressten Zitrone. Das geht, wenn man nicht allergisch gegen Zitrone ist. (Histaminintoleranz.) Ansonsten wurde vieles schon erwähnt. Ölziehen wäre auch noch ein Tipp, das mache ich immer mal wieder nach dem Aufstehen.