

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

**Beitrag von „dreiSAMteacher“ vom 19. Februar 2024 17:21**

## Zitat von Kris24

Ist bei mir genauso (und auch ein junger Kollege erzählte mir ungefragt kürzlich dasselbe). Masern schädigt nachweislich ein Jahr das Immunsystem, bei Covid weiß man es nicht genau.

Ich hatte das auch, nach Covid war ich ca. 9 Monate extrem anfällig für sämtliche grippalen Infekte und quasi alle vier Wochen ein paar Tage erkältet. Geht mit der Zeit zum Glück wieder weg!