

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

**Beitrag von „nihilist“ vom 21. Februar 2024 10:51**

Bei mir hilft es sehr, mindestens 2x die Woche zum Tanzen (Salsa) mit netten Leuten zu gehen. Danach geht es mir immer gut, egal wie schlapp ich vorher war. Die Bewegung ist nicht zu anstrengend, aber sehr aktivierend und leichtfüßig, die Zeit vergeht wie in Trance, es ist total aufbauend, niedlichen Menschlein bei Musik die Hände zu reichen, sich anzulächeln und dabei neckisch mit dem Arsch zu wackeln. Man ist nicht alleine und fühlt sich gemocht, aber es gibt auch keine anstrengenden Diskussionen. Der Kontakt ist sehr freundlich, geht aber nicht in komplizierte Tiefen.

Meine Rückenschmerzen sind nun weg und ich erkälte mich auch seltener. Ich bin mir sicher, dass das besser fürs Immunsystem ist als irgendein Verzicht auf spaßiges Essen oder naturheilkundliches Herumdoktern.