

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

**Beitrag von „Malorie“ vom 22. Februar 2024 22:30**

Ich hatte vor einigen Jahren eine Phase (bereits 4-5 Jahre nach Dienstbeginn, also nicht mehr der totale Anfang), wo ich gefühlt dauerkrank war und mich ständig krank zur Schule gequält habe, weil ich ja nicht so viel fehlen wollte. Am Ende kam bei einem neuen Arzt heraus, dass ich einen richtig schweren Vitamin-D-Mangel hatte und das, obwohl ich häufig draußen spazieren war. Ich habe damals stark dosiertes Vitamin-D erhalten, nehme es jetzt ab der Herbstzeit meist regelmäßig ein und seither ist es deutlich besser geworden. Ich bin definitiv robuster und sehr viel weniger anfällig geworden.