

# Wie geht man in so einem Fall vor?

**Beitrag von „Websheriff“ vom 5. September 2024 19:48**

Zitat

## **Deine Einstellung entscheidet, welchen Einfluss äußere Faktoren auf deinen Körper haben**

Wenn du bei Regen unterwegs bist und du bekommst nasse Füße oder deine Kleider sind durchnässt, dann macht dich das allein nicht krank. Es schwächt dich nur. Krank machen dich nämlich nur Viren und Bakterien. Das bedeutet: Es ist deine Einstellung, die darüber entscheidet, ob du krank wirst oder gesund bleibst. Wenn du also deine durchnässt Kleider und kalten Füße zum Anlass nimmst, dir einzureden, dass du bestimmt krank wirst, dann kannst du dir sicher sein, dass es nur kurze Zeit dauern wird, bis du die ersten Symptome spürst. Wenn du dagegen den Regen und die durchnässt Kleider als eine Möglichkeit verstehst, deinen Körper abzuhärten, dann stehen die Chancen gut, dass du der Erkältung entgehest.

<https://www.psychotipps.com/erkaeltungen.html>