

Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist

Beitrag von „Caro07“ vom 29. September 2024 12:41

[Zitat von chemikus08](#)

Da helfen dann aber auch preiswerte Vitaminpräparate.

In diesen billigen Präparaten sind so viele Zusatzstoffe drin, dass ich die inzwischen nicht mehr nehme, sondern Präparate mit Reinsubstanzen.

[Zitat von treasure](#)

Ich habe ein paar chronische Krankheiten mit Medikationen, die drehen aber nicht mein Immunsystem derart runter, dass ich dauernd HIER schreien müsste, wenn mich Viren oder Bakterien kreuzen.

Nur einmal so ins Blaue hineingeschrieben: Ich habe schon öfter gelesen, dass hinter so chronischen Sachen auch versteckte Zahnprobleme oder Vergiftungen stecken können, z..B. Amalganfüllungen.

[Zitat von treasure](#)

Ich bin halt nicht privat versichert.

Im Nachhinein habe ich gelesen, dass du gesetzlich versichert bist. Wäre eine Zusatzversicherung eine Möglichkeit, dass du auch zu PrivatärztInnen gehen kannst? Gerade ganzheitlich agierende ÄrztInnen arbeiten eher auf Privatbasis, weil sie sich dann für die Patienten wesentlich mehr Zeit nehmen können. Alternativ wäre es auch möglich eine/n HeilpraktikerIn mit gutem Ruf zu probieren, was die ganzheitliche Medizin betrifft. Aber da muss man etwas suchen. Ich bin z.B. für Erkältungssachen bei einer guten örtlichen Heilpraktikerin, ansonsten fahre ich weiter zu der Ärztin.

[Zitat von chilipaprika](#)

Ich schließe mich Caro07s Tipp der antientzündlichen Ernährung an. Das Leben ist dann durchaus weniger lustig, aber es kann helfen.

Diesen Tipp von der Heilpraktikerin fand ich gut: Süßigkeiten, Kuchen usw. sollten immer die Ausnahme sein und das ca. 1x in der Woche.