

# **Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?**

**Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 12:10**

Vielen Dank für die Antworten.

Schlafmangel habe ich tatsächlich nicht, eher ein überaus großes Schlafbedürfnis, und zum Glück zwei Kinder die 10 -11 Stunden schlafen.

Vitamin D nehme ich immer, geht bei mir kaum über den unteren Normbereich hinaus, egal wie viel ich einwerfe. Lasse ich ab und zu checken, aber beim Gyn, denn mein Hausarzt hält da nix von. Blutwerte wurden in den Schwangerschaften ziemlich ausführlich gemacht, nichts gefunden. Alles top.

Bewegung an der frischen Luft... seit Jahren versuche ich wieder zum Sport zurück zu kommen, der viele Jahre mein Leben bestimmt hat. Lange geht es nie. Aktuell bin ich froh, wenn ich eine Runde mit dem Kinderwagen gehen kann, ohne dass ich am nächsten Tag zu müde bin vom Sofa aufzustehen.

Atemübungen: Wenn Kind 2 im Kindergarten ist, hoffe ich wieder zum Yoga gehen zu können... Tat immer sehr gut.

Das alles kenne ich bereits und habe mich damit abgefunden und verhalte mich so, dass Haushalt und Kinder laufen. Was für mich jetzt wirklich neu und echt einschränkend ist, sind diese alle 2-3 Monate auftretenden, kurzen und heftigen Infekte. Ich dachte ich würde jegliche Art schon kennen, aber das ist echt neu für mich.