

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Streety“ vom 7. Dezember 2024 13:53

Zitat von Caro07

Also wenn dein Hausarzt nicht viel von diesen Checks hält, würde ich mir überlegen, einmal zu einem anderen Arzt/einer anderen Ärztin zu gehen. Ich bin bei einer ganzheitlich arbeitenden Ärztin, da sind vollumfängliche Blutuntersuchungen die Regel. Daraus kann man dann einiges schließen, z.B. ob man Substitutionen braucht. Da geht es nicht allein um Vitamin D. Außerdem wird man auf Probleme aufmerksam, wenn welche bestehen.

Es gibt auch die These, dass man das Immunsystem sehr gut stärken kann, indem man auf die Darmgesundheit achtet, was wiederum mit der Ernährung zusammenhängt. Gerade jetzt, wo ich älter bin, merke ich es deutlicher, worauf es ankommt. Süßes schwächt z.B. das Immunsystem.

Ich bin ja schon immer relativ anfällig für Erkältungen und Grippe. Was das gefühlt verstärkt sind vor Allem Stress, aber freilich auch hoher Zuckerkonsum. Das Einzige was mir zuverlässig hilft ist saunieren. War einen Winter lang Saunawart und war keinen Tag lang krank!