

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

**Beitrag von „treasure“ vom 8. Januar 2025 09:55**

Allen (immer noch) Kranken eine gute weitere Genesung!

Was ich mich allerdings seit längerem immer mehr frage, ist:

"Wie gut ist es, sich selbst so unter Druck zu setzen, Ängste zu entwickeln (oder zu behalten), Maske zu tragen, auch ohne Krankheit usw.? Ist das nicht psychisch ein sehr schlechtes Muster, weil es den Körper massiv unter Stress setzt und man schon aus Angst wahrscheinlich anfälliger ist als man es so wäre? Zudem ist ein Abschirmen des eigenen Immunsystems sicher nicht so gut für den eigenen Körper."

Das sind so meine Gedanken der letzten Zeit. Ein Immunsystem braucht doch Gegenspieler, man weiß, dass Bauernhofkinder in der Regel wesentlich gesünder sind als Kinder, die vor jedem Keim geschützt werden. Ich weiß noch, wie eine befreundete Ärztin mir sagte: "Kein Problem, wenn meine kleine Tochter ne Handvoll Sand isst. Soll sie! " - das gab ich an meine Familie weiter und meine Neffen durften das dann auch.

Auch weiß man, was die Psyche im Körper bewirkt, ja sogar anrichten kann. Ich war die letzte Zeit viel krank...und ich merkte, dass ich eine ungeheuere Angst vor Ansteckung entwickelte, die mir absolut nicht gut tat. Ich habe also beschlossen, mich jetzt wieder offener allem zuzuwenden und die Angst aktiv abzubauen, weil es den ganzen Körper in eine Habachtstellung bringt, die sicherlich nicht hilft, sondern eher schadet. Klar, Händewaschen weiterhin, sich nicht anhusten lassen (und selbst gescheit husten), nicht auf 10cm mit Mitmenschen reden, sondern im Normalabstand...und im Urlaub mal wieder nur durch die Natur streifen, tief einatmen und sich übers Leben freuen.

Ich berichte Januar 2026, ob sich das auf weite Sicht gelohnt hat. 😊 Raus aus den Angstfesseln für mich. Mal sehen, ob es hilft.