

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

**Beitrag von „treasure“ vom 25. Januar 2025 11:42**

## Zitat von CDL

Wie steht es um deinen Stresspegel bei vier Jobs und zumindest im Schuldienst dem immensen Stress bei der Arbeit, egal wie begeistert und gut gelaunt man diese macht? Der beeinflusst das Immunsystem nämlich ebenfalls maßgeblich und wird gerne vergessen in unserem Berufsstand als auslösender Faktor.

Heyyyyy. =) 

Nach einem Resilienztraining in der Schule war klar: ich bin seeeeehr resilient. Zudem liebe ich das Unterdampf-Stehen ziemlich, wenn alles gut läuft und das tut es meist. Leerlauf mag ich überhaupt nicht, werde müde und träge, daher sind auch meine Klavierkinder nachmittags alle ohne Pause hintereinandergelegt. Wenn das mein Immunsystem beeinträchtigt, dann sehr unbewusst, ich merke das nämlich nicht als "schlechte Vibes"...wie soll ich es dann erkennen?  Pausen mag ich einfach gar nicht. Ich habe mir vier Tage vollgelegt, einen Wochentag habe ich frei, das ist für mich persönlich die beste Version, um alles entspannt anzugehen.

Was mir aber auffällt: ich bin oft nach den Ferien (Kinder waren im Urlaub) krank...also kommen vielleicht neue Virenstämme rüber. Ich habe immer Virusinfektionen (und die letzten waren allesamt stärker als meine Coronainfektionen). Zudem halten sich meine Klaviereltern öfter mal nicht an die klare Ansage: "Ist euer Kind krank, bleibt es daheim!", sondern schicken trotzdem. Und mit ner Virenschleuder ne Weile auf kleinem Raum zusammenzusitzen, killt mich dann gern mal. Aber da setzt langsam ein Lernen ein. 