

# **Wie soll man nicht krank werden?**

**Beitrag von „Miss Miller“ vom 2. Februar 2025 19:54**

Ich war in den ersten Jahren auch oft krank. Mittlerweile ist es besser. Krank ist krank, man muss sich auskurieren. Ich bin seit Wochen angeschlagen, mal geht's besser, mal schlechter, reicht aber zum arbeiten.

Bei uns ist der Krankenstand aktuell hoch, wie immer im Winter.

Wie vermeidet man es, sich anzustecken? Ich kann's dir nicht sagen - Hygiene, Händewaschen, Grippeimpfung, Ernährung, ... bei mir hat nichts geholfen, habe einen immundefekt. Ich war immer im Winter krank, 5-6 Erkältungen waren Standard. Diesen Winter ist es anders - ich kann es immer noch nicht fassen - ich nehme L-Lysin gegen mein Epstein-Barr und das scheint meinem Körper wahnsinnig zu helfen, nicht ständig krank zu werden.

8 Tage im HJ finde ich nicht viel, wir haben etliche KuK, die deutlich mehr fehlen.