

# Wie soll man nicht krank werden?

**Beitrag von „Leo13“ vom 4. Februar 2025 19:03**

Wenn du krank bist, bist du krankt und bleibst zu Hause. Punkt.

Ich selber bin selten krank. Habe anscheinend ein gutes Immunsystem. Selbstachtsamkeit ist wichtig. Resilienz. Gute Ernährung und viel Bewegung. Stabile Bindungen und Beziehungen. Zufriedenheitsempfinden. Freundliches Kollegium und fürsorgliche Schulleitung, die die Belastungen unseres Berufes im Blick hat und steuert. Das alles ist schon die halbe Miete.