

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kris24“ vom 14. Oktober 2025 09:18

## Zitat von Yummi

Gibt viele Gründe.

Ihr werdet älter?

Ihr fahrt vielleicht zu oft mit den Händen über das Gesicht?

Weniger Schlaf? Liegt bei mir definitiv daran, aber ist halt so.

Ich würde da keine Kausalität zu Corona aufmachen. Ich würde einfach die Situation akzeptieren.

Wenn man krank ist (kein Fieber), dann mache ich in der Zeit Dehnübungen oder sanftes Yoga. Das ist ganz angenehm.

Alles anzeigen

Mit den Händen durch das Gesicht? Das haben die meisten vor Corona sogar öfter getan und beim Rest hat sich nichts geändert.

Älter? Am häufigsten sind die Jungen krank, sie stecken sich öfter an, das sagt dir jeder Schulleiter.

Schlaf haben jüngere auch oft weniger, eigene kleine Kinder, eher abends noch einmal unterwegs.

Die Krankenkassen melden auch Zunahme der Atemwegserkrankungen.

Eigentlich klar, es gibt eine Krankheit zusätzlich, die anderen sind nicht verschwunden.

Und viele Krankheiten schädigen das Immunsystem langfristig, bei Masern dauert es ein Jahr, bei Covid wird es noch untersucht.

Aber jeder Infekt schadet dem Immunsystem, Proteine u.a. müssen wieder neu aufgebaut werden. Gesunde Ernährung hilft dabei.

Corona war sicher kein Weltuntergang, aber natürlich ist der Durchschnitt öfter krank. Das wäre genauso, wenn Grippe erst vor 5 Jahren erstmals aufgetreten wäre.