

## **chronische "Erkältung" seit über zwei Monate**

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 29. November 2005 18:56**

Hallo,

ich hab auch mal ein Problem zum Thema Gesundheit.

Seit Anfang September habe ich dauerhaft so eine Art Erkältung. Mal sind es Hals- und Ohrenschmerzen, dann kommt mal ein bisschen Schnupfen und das seit 13 (!!!) Wochen im Wechsel. Hab inzwischen schon zweimal Antibiotika bekommen, danach wars jeweils wieder besser, aber ganz gesund war ich in diesem Schuljahr noch nicht.

Seit letztem Freitag hab ich jetzt einen ganz schrecklichen Husten, so ganz trocken. Manchmal geht es soweit, dass ich richtige Erstickungsanfälle bekomme und teilweise muss ich mich nach so einem Hustenanfall fast schon übergeben. Mein Freund meint, dass es sich ganz furchtbar anhört, nicht wie normaler Husten.

Jetzt steh ich vor der Frage: Geh ich (wieder mal) zum Arzt, auf die Gefahr, dass er mich länger krank schreibt. (War schon zweimal jeweils drei Tage nicht in der Schule, aber das hat auch nie gereicht, um richtig gesund zu werden.) Aber andererseits hätte ich nächsten Mittwoch ein Vorführstunde vor dem Seminar, die müsste ich dann absagen. Bin ja noch im Referendariat, muss in ein paar Monaten meine Prüfungen machen, da sollte ich möglichst wenig fehlen.

Bin echt total verzweifelt. Aber ich merke, dass ich in der Klasse auch nicht richtig voran komme (habe 3. Klasse Klassenleitung), weil mir einfach die Power fehlt, bin froh wenn ich den Tag irgendwie überstehe, es geht mir überhaupt nicht gut.

Was würdet ihr an meiner Stelle tun?

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 29. November 2005 19:01**

Das würde mich auch interessieren.

Juditka, wir scheinen uns den gleichen Virus eingefangen zu haben.

siehe anderer Thread - Bindegauhtentzündung - mein Beitrag:

Wenn Du krank geschrieben bist, bleibst Du zuhause, basta.

Ich habe letzte Woche wegen einer Mandelentzündung mein 3. Antibiotika geschluckt, hatte den Eindruck, dass diese fast weg war und könnte mich im Moment nur ins Bett legen.

Einer meiner Kollegen ist krank, der andere hat seinen freien Tag, ich werde mich also wieder in

die Schule schleppen. Dafür ist um 16 Uhr dann ein Arzttermin bei meinem Hausarzt, in ihn setze ich alle Hoffnungen, dass er mir helfen kann.

Hätte ich mich vor Wochen bereits etwas geschont, wäre ich vielleicht 2-3 Tage zuhause geblieben, wäre ich jetzt sicherlich schon lange gesund. Es dankt Dir am Ende niemand und der Schaden ist oftmals größer.

Gute Besserung wünscht Dir  
Super-Lion

---

### **Beitrag von „Talida“ vom 29. November 2005 19:15**

Zitat

Seit letztem Freitag hab ich jetzt einen ganz schrecklichen Husten, so ganz trocken. Manchmal geht es soweit, dass ich richtige Erstickungsanfälle bekomme und teilweise muss ich mich nach so einem Hustenanfall fast schon übergeben. Mein Freund meint, dass es sich ganz furchbar anhört, nicht wie normaler Husten.

Hallo Juditka,

dieser Husten quält mich jedes Jahr um diese Zeit und das seit dem Referendariat! Mehrere Hausärzte sind ratlos. Ich habe alle Behandlungsmöglichkeiten durch: normale Hustenmittel, inhalieren, Antibiotika, Allergietest, Cortisonspray. Letzteres hat mir endlich mal geholfen, nachdem ich mich wochenlang mit morgendlichem Würgehusten, der ja auch extrem erschöpft, herumgequält habe. Ich habe seitdem auch ein Asthmaspray griffbereit, weil ich echt mal Angst habe, nicht mehr rechtzeitig Hilfe rufen zu können!

Meine persönliche Diagnose sieht so aus: Befallen sind nicht Lunge und Bronchien (beim Abhören durch den Arzt immer frei), sondern das Stimm- und Atemsystem - eine Schwachstelle bei Lehrern. Kommen feucht-kaltes Wetter, trockene Raumluft, Erkältungsbakterien und -viren im Klassenraum und Stress hinzu ist es passiert. Meine Beobachtung in den vergangenen Jahren: Nach den Weihnachtsferien, spätestens nach dem Zeugnisschreiben bessert sich der Zustand und der Husten ist plötzlich weg. Bei mir ist es jedenfalls auch psychosomatisch bedingt.

Gute Besserung  
Talida

---

## **Beitrag von „Ketfesem“ vom 29. November 2005 19:22**

Bisher kannte ich sowas noch überhaupt nicht. Hab inzwischen auch Angst, dass es eventuell Keuchhusten sein könnte, weil der Husten absolut trocken und anfallartig ist.

---

## **Beitrag von „kinderliebe“ vom 29. November 2005 19:48**

Hallo,

wenn man so lange nie wirklich gesund ist, würde ich dringendst raten, endlich einmal eine längere Pause einzulegen.

Was soll der Körper dir noch alles "zeigen", damit du merbst, es geht zur Zeit nicht mehr.

Den Husten sollte man auf jeden Fall abklären lassen. An Keuchhusten würde ich eher nicht denken. Vielleicht banaler Erkältungsinfekt mit fiesem Reizhusten, spastische Bronchitis, Asthma oder Lungenentzündung, da gibts einige Möglichkeiten.

kinderliebe wünscht - Gute Besserung -

---

## **Beitrag von „Füchsin“ vom 29. November 2005 21:27**

Hallo Juditka,

das hatte ich auch mal, drei Monate lang ekelhaft trockener Husten, mir tat der Brustkorb vom Husten so weh, daß ich nicht mal lachen konnte. Kombiniert war das Ganze dann noch mit einer chronischen Entzündung der Nebenhöhlen. Das hat schweinisch weh getan, und trotzdem bin ich immer weiter zur Arbeit gegangen (dabei war das nicht mal an der Schule, wo ich Kinder und Kollegen hätte hängen lassen müssen). Erst als ich mal drei Wochen krank geschrieben war, mit ganz viel Inhalation, Ruhe, Spaziergängen an frischer Luft und viel Schlaf und auch Antibiotika ging es wirklich weg. Aus leidvoller Erfahrung mein Rat: Laß Dich ein paar Tage krank schreiben, bevor Du es so verschleppst wie ich damals, das kann Dir sonst wirklich chronische Probleme eintragen und dann hast Du ständig damit zu tun. Was auch hilft ist dann eine Immunisierung mit abgeschwächten Bakterien, das hilft gegen eine erneute Infektion, ich weiß nicht mehr, wie es genau hieß, frag vielleicht mal Deinen Arzt danach. Mir und einer

Freundin von mir hat es ganz gut geholfen.

Ich wünsche Dir das es schnell besser wird,  
liebe Grüße

Füchsin

---

### **Beitrag von „silja“ vom 29. November 2005 21:30**

Hello Juditka!

Mir geht es seit einigen Jahren ähnlich. Jedes Jahr bin ich zwischen den Herbst- und Weihnachtsferien dauererkältet.

Dieses Jahr habe ich die dritte Virusinfektion gerade hinter mir und es geht schon wieder los. Da hilft bei mir kein Medikament.

Bleib in Ruhe zu Hause und erhole dich gut. Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 30. November 2005 11:29**

Hello Juditka,

ich würds auf jeden Fall abchecken lassen. Mein manchmal morgens auftretender Hustenreiz kommt z.B. durch eine Hausstauballergie. Die ist in der Heizsaison besonders schlimm.

Grüße und gute Besserung,  
Conni

---

### **Beitrag von „Hennes“ vom 1. Dezember 2005 17:37**

Also ich würde auf jeden Fall zum Arzt gehen und zur Not auch zwei Wochen Pause einlegen. Dein Körper signalisiert dir ja quasi, dass du eine Pause brauchst. Es hilft nichts, nur kurz zu Hause zu bleiben und dann nicht richtig auskuriert wieder weiterzumachen. Du hast auf jeden Fall mehr davon, wenn du erstmal richtig gesund bist. Dass eine Vorführstunde dazwischen

liegt ist nicht gerade glücklich, aber du wärst gewiss nicht der erste Mensch, der krankheitsbedingt eine solche Stunde ausfallen lassen muss.

Grüße, Marco

---

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 1. Dezember 2005 19:07**

Also, heute war ich tatsächlich nicht in der Schule, sondern bin zum Arzt gegangen.

Er hat auch gesagt, dass wir die Sache abklären müssen, weil sich das ganze doch schon ewig hinzieht. Morgen muss ich zur Blutabnahme, um auszuschließen, dass ich das Pfeiffersche Drüsenvirus hab. Aber der Doktor meint, dass es höchstwahrscheinlich eine unglückliche Verkettung von mehreren Infektionen ist.

Naja, auf jeden Fall bin ich einschließlich der ganzen nächsten Woche krank geschrieben.

Meine Seminarrektorin war zwar äußerst unerfreut, als ich sie vorhin angerufen hat. Angeblich ist es ihr noch gar nicht aufgefallen, dass ich krank bin. Alle anderen im Seminar haben es bemerkt, und mir schon oft gesagt, dass ich endlich zum Arzt gehen soll.

Naja, es muss jetzt auch so gehen. Am meisten ärgert mich, dass ich in dieser Zeit die Hefte der Kinder nicht korrigieren kann, und auch Proben nicht, da ich ja, wenn ich krank geschrieben bin, nicht in die Schule darf, um die Sachen da abzuholen.

---

### **Beitrag von „kinderliebe“ vom 1. Dezember 2005 19:19**

Hallo,

das war eine sehr gute Entscheidung.

Nach wie vor  
Gute Besserung  
wünscht kinderliebe

---

### **Beitrag von „semira“ vom 3. Dezember 2005 14:45**

Hallo Judith,

das ist auf jeden Fall die einzige Lösung, die hilft - richtig auskurieren und der Sache auf den Grund gehen. Wenn es nicht geht, geht es eben nicht.

Ich hatte voriges Jahr um die Zeit auch schon lange ne Erkältung, bin damit aber erstmal nicht zum Arzt, weil ich auch dachte, es geht schon von alleine wieder weg. Ich bin dann erst zum Arzt, als ich ganz übeln Husten bekam. Der Husten war auch trocken und es schmerzte ziemlich in der Brust beim Husten. Außerdem konnte ich vor lauter Husten nachts nicht mehr schlafen. Der Arzt diagnostizierte ne dicke Virusinfektion und hat mich auch anderthalb Wochen krankgeschrieben. Außerdem meinte er, hätte ich das weiterhin nicht behandeln lassen, wärs bald ne Lungenentzündung geworden.

Deine Seminarleiterin würde im Übrigen bei deinen Beschwerden nämlich auch zu Haus bleiben und sich auskurieren! Aber wegen der Arbeiten/Tests:

Hast du nicht nen netten Kollegen, der in deiner Nähe wohnt und dir die Sachen vorbeibringen könnte? Oder nen Freund/Freundin, der die Sachen in deinem Auftrag für dich bei der Schule abholen könnte?

Gute Besserung!

Semira

---

### **Beitrag von „Hennes“ vom 3. Dezember 2005 15:19**

Die Entscheidung ist auf jeden Fall richtig. Kurier dich erstmal richtig aus. Letztes Jahr hatte ich mein Blockpraktikum und Ende der 2. Woche eine Grippe bekommen. Ich habe mich drei Wochen lang, teilweise mit Fieber, teilweise ohne Stimme, immer mit Husten, in die Schule geschleppt, weil ich natürlich so viel wie möglich mitnehmen wollte. Nach dem Praktikum bin ich zum Arzt und musste zwei ganze Wochen zu Hause bleiben und selbst danach war der Husten nicht ganz weg. Da hatte ich schon Angst dass es chronisch wird. Also verschleppen bringt gar nix. Lieber mal was wichtiges verpassen, auch wenns der Seminarleiterin nicht gefällt. Gesundheit geht vor. Punkt 😊

---

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 3. Dezember 2005 17:29**

@ semira

Ja, es ist klar, dass meine Seminarleiterin auch nicht krank arbeiten würde. Aber bei mir sieht sie das Problem nicht so stark wie bei sich selbst. (Ich hab keinen besonders guten Kontakt zu ihr; sie kann mich nämlich einfach nicht ausstehen.)

Wegen der Hefte usw.: Das Problem ist, dass ich doch so weit weg von der Schule wohne, dass ich in der Nähe keinen Kollegen hab. Die Nächste wohnt auch ca. 20-30 km von hier und sie ist auch "nur" Mobile Reserve, d. h. gar nicht immer jeden Tag bei uns in der Schule.

Mein Freund könnte sie notfalls holen, aber ich kann von ihm nicht verlangen, dass er deswegen einen halben Tag freinimmt (und man fährt schon ca. 45 Minuten einfach, im Winter oft deutlich länger). Und abends oder so habe ich doch Angst, ihm den Schulschlüssel zu geben. (Nicht weil ich ihm nicht vertrauen würde, sondern weil das Probleme geben könnte, wenn es jemand erfährt.)

Aber ich hab jetzt beschlossen, morgen trotzdem mal kurz in die Schule zu fahren und die Sachen zu holen, bzw. fertig korrigierte Hefte da abzulegen. Wird schon nichts passieren...

---

### **Beitrag von „ano“ vom 3. Dezember 2005 19:32**

Hallo,

ein Bekannter hatte die gleichen Symtome. Jetzt wurden Streptokokken, eine Bakterienart, in den Bronchien gefunden und mit starkem Antibiotikum behandelt. Vielleicht ist es das Gleiche bei dir.

Gute Besserung