

# dauerkrank... Genesungstipps?

**Beitrag von „Kitty“ vom 12. April 2006 12:19**

Hallo!

Seit drei Wochen schleppe ich mich mit Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten, Schlappeheit und ab und zu erhöhter Temperatur durch die Gegend. Zwischendurch bin ich zwei Tage fit und denke: "Juhuu! Endlich gesund!" und prompt kommen drei Tage später die Halsschmerzen und der Schnupfen wieder. Dabei kuriere ich mich gut aus. Ich treibe noch keinen Sport (ich warte bis ich ganz gesund bin), trinke viel, schone mich, schlafe viel...

Hat jemand einen Tipp, wie ich wieder ein Energiebündel werden kann?

Ich nehme mittlerweile seit knapp drei Wochen Nasenspray. Bin ich jetzt abhängig davon? Ich bekomme anders nicht meine Nase frei, gibt es da vielleicht noch andere Möglichkeiten, von



denen ich noch nichts weiß?

LG von Kitty

---

**Beitrag von „Salati“ vom 12. April 2006 12:25**

Hallo Kitty,

erstmal: Gute Besserung!

Wahrscheinlich kommt jetzt nach der Prüfung alles aufs Mal. Ist ja meistens so.

Nasenspray würde ich übrigens nie länger als 1 Woche nehmen, da die meisten Sprays die Schleimhäute angreifen (die können dann chronisch anschwellen - hat mir vor kurzem ein Arzt erklärt).

Hast du es mal mit einer Inhalation (ganz einfach mit Schüssel und heißem Dampfbad) versucht? Oder ein Erkältungsbad genommen?

Wird echt Zeit, dass das Wetter mal wieder stabil leibt und vor allem besser wird. Bei solchen Temperaturen kann man ja auch nichts anderes als krank werden... \*grummel\*

Also, nochmals gute BEsserung und viele Grüße,  
Salati

### **Beitrag von „leppy“ vom 12. April 2006 12:26**

Wegen des Nasensprays: Ich würde sofort damit aufhören! Ich kenne jemanden, der danach süchtig ist, es ist ziemlich extrem. Besorg Dir statt dessen Meerwasser-Nasenspray (z.B. bei Aldi) oder eine Nasendusche. Außerdem könnte Inhalieren mit Kamille oder Eukalyptus helfen.

Gruß leppy

---

### **Beitrag von „elefantenflip“ vom 12. April 2006 12:47**

Mir ging es am Anfang meines Lehrerdaseins genauso.

Ich hatte Pfeifersches Drüsenfieber, das chronisch war, und hinterher ganz oft Streptokokken (Scharlach). Bin aus dem Teufelskreis des monatlichen Antibiotikas nur mit alternativer Medizin herausgekommen.

Ich habe schon mal ausführlicher etwas dazu geschrieben. Fahre nur gleich in den Urlaub. Vielleicht findest du etwas in der Suchmaschine.

Nur so etwas zu Mut machen. Ich glaube es hat viel mit den Viren und Schnupfnasen zu tun, dagegen muss man sich abhärten. Es liegt also nicht in deiner Person, sondern hat auch ganz viel mit deinem Arbeitsgebiet zu tun. Außerdem ist man in der ersten Arbeitszeit sehr unter Stress, alles ist neu, vielleicht noch Ref, ständig wird auch deine Person angesprochen, kritisiert, du musst dich behaupten, gerade nach einer Prüfung fällt dann alles ab.

Du solltest viel tun, um dein Immunsystem aufzubauen. Ich habe eine Ärztin, die sowohl Schulmedizinerin als auch Homöopathie vertritt - die hat einen Weg mit mir zusammen gefunden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mit nur Schulmedizin nicht weiter kam. Falls du noch Beihilfe bekommst - ich bekam z.B. die Eigenblutbehandlung von der KKV bezahlt.

Gute Besserung, es wird!!!!

flip

---

### **Beitrag von „Vivi“ vom 12. April 2006 13:55**

Nasenspülen (z.B. mit Meerwasser-Spray - ist gar nicht so eklig wie's klingt!) und Inhalieren kann ich auch empfehlen. Es gibt sehr praktische Inhalatoren in der Apotheke (ich habe einen von Soledum), aber eine Schüssel tut's natürlich auch. Ich bevorzuge den Inhalator, denn dann wird nicht das ganze Gesicht incl. der Augen klatschnass, wenn man sich über eine heiße Schüssel beugt. Außerdem solltest du versuchen, das Nasenspray nur nachts zu verwenden, denn man wird in der Tat schnell "abhängig" davon. 3 Wochen sind ja schon eine ganz schön lange Zeit!

Dieses Zeugs "Umckaloabo" aus der Apotheke zur Stärkung der Abwehrkräfte soll übrigens auch Wunder wirken!

Ich persönlich mag auch gerne heiße Zitrone trinken. Außerdem: "An apple a day..." Klingt banal, aber im Apfel steckt 'ne Menge! Ich esse gerne knackig-frisches Obst, vor allem wenn ich krank bin und mich so richtig schlapp fühle. Bei meiner letzten Grippe war ich total erschöpft und kraftlos und hatte absolut keinen Appetit. Aber über einen geschnittenen Apfel habe ich mich dann doch total gefreut, weil er so schön saftig war. Wenn man krank ist, hat man ja auch häufig mehr Durst.

Viel trinken ist super-wichtig, aber das weißt du ja sicher selbst.

GUTE BESSERUNG!!!

Vivi

---

### Beitrag von „strubbelsuse“ vom 12. April 2006 13:57

Hallo Kitty,

mir helfen in solchen Momenten immer regelmäßige Saunagänge.

image not found or type unknown



Gute Besserung und liebe Grüße  
strubbelsuse

---

### Beitrag von „Julchen79“ vom 12. April 2006 14:05

Mir ging es eine ganze Weile auch so, daß ich andauernd krank war... Habe dann auch immer Antibiotika bekommen, so daß meine Darmflora total zerstört wurde... Inzwischen bin ich auch bei einer Ärztin für Naturmedizin, und es geht auch ohne Antibiotikum! Mein Immunsystem wird gerade wieder aufgebaut und zwar über den Darm (mit Darmbakterien, die bei mir so gut wie gar nicht mehr vorhanden sind!). Ich dachte früher immer, daß das albern sei, von wegen der Darm ist der Sitz der Gesundheit, aber es stimmt wirklich, ich war diesen Winter nur 1,5 (einmal nur so halb) erkältet und das, obwohl um mich herum alles geschneift und gehustet hat! Deshalb würde ich Dir Joghurt mit Bakterien LC1 oder auch den von real empfehlen, die enthalten Darmbakterien und stärken somit wirklich die Abwehrkräfte oder halt Activia oder wie das Zeugs heißt, da ist aber Zucker drin!!! Oder mal ne Stuhlprobe untersuchen lassen, um rauszufinden, ob Du möglicherweise auch zu wenige hast und ggfs. je nach Befund ProSymbioflor (Darmbakterien) oder ähnliches nehmen, da steht auch drauf gegen Erkältungskrankheiten...

Ansonsten hat mir mein Hals-Nasen-Ohrenarzt damals gesagt, Nasenspray auf keinen Fall länger als 10 Tage nutzen!! Ich würde Dir auch eine Nasendusche empfehlen. Habe mir das auch eklig vorgestellt, ist aber gar nicht schlimm. Ich habe eine von Fitne, die wurde bei Fit for Fun sehr gut bewertet und ist nicht mal teuer, 8 Euro glaub ich! Damit kriegst Du die Nase wieder frei.

Ich wünsche Dir gute Besserung. LG, Julchen

---

### **Beitrag von „Kitty“ vom 12. April 2006 14:45**

Vielen, vielen Dank für eure Tipps, Erfahrungsberichte und Ratschläge! Ich werde gleich mal mein Nasenspray wegschmeißen, weil ich es wohl eindeutig zu lange genommen habe.

Vivi: Seit vier Wochen nehme ich hin und wieder "Umckaloabo". Es ist in der Tat eine Art Wundermittel. Vielleicht sollte ich das jetzt regelmäßiger einnehmen. Bis zu meiner Prüfung haben die Tropfen bewirkt, dass ich einigermaßen auf dem Damm und leistungsfähig war. Noch am Abend nach der Prüfung kam dann allerdings der Krankheitsschub. Der Körper hat wohl gesendet: "Hey, los jetzt! Kitty ist jetzt Lehrerin, jetzt darf sie krank werden!"

Ich werd mich gleich mal in die Küche schwingen und mit Kamille inhalieren. Leider habe ich keine Badewanne, sonst würde ich jetzt ein Erkältungsbad nehmen.

Erfahrungsgemäß wird meine Nase durch das Inhalieren mit Kamille auch nicht frei. Habt ihr einen Tipp, wie man die Nase richtig frei kriegen kann? Ich finde nichts nerviger als eine absolut dicke Nase (ich kann nicht damit einschlafen, bekomme meistens Kopfschmerzen und finde mein nach-Luft-Hecheln beim Essen auch nicht gerade elegant...)

LG Kitty

---

### Beitrag von „das\_kaddl“ vom 12. April 2006 14:52

Hast du's schon mal mit Minzöl (was es in diesen kleinen Fläschchen gibt) probiert? Auf die Schläfen oder den Nacken massiert, soll es gegen Kopfschmerzen helfen, auf ein Taschentuch o.ä. und tief eingeatmet hat es bei mir immer alles freigepustet...

(Als mein Freund erkältet war, wollte ich ihm hilfsbereit ein Erkältungsbad bereiten und habe auch einige Tropfen Minzöl dazugekippt... Das lässt lieber sein 😊 )

LG, das\_kaddl.

---

### Beitrag von „row-k“ vom 12. April 2006 15:14

Hallo Kitty,  
gute Besserung!

Was den Hals angeht, hilft zB. HEXORAL-Spray (Chlorhexidin) hervorragend und schnell.

Wenn Du wieder fit bist, empfehle ich kaltes Duschen bis man fröstelt (nach dem warmen Duschen). Meine Frau und ich machen das jeden Morgen.

Seit 20 Jahren haben weder sie noch ich schwere Erkältungen, sondern höchstens mal für einen Tag einen leichten Schnupfen. Die Abhärtungswirkung stellt sich aber erst ca. zwei Jahre nach Beginn ein. Es ist also auch eine Frage der Geduld, lohnt sich aber.

---

### Beitrag von „Anke“ vom 12. April 2006 15:31

Hey Kitty,

versuchs doch mal mit Majoranbutter aus der Apotheke. Wird Dir die Apothekerin anmischen. Ich habe das damals in der Schwangerschaft bekommen und hinterher für unsere Tochter auch benutzt. Ist ein super Zeug, obwohl es eher aussieht, wie das was beim Schnupfen aus der Nase läuft.

Probiere es aus- es wirkt und hat keine Nebenwirkungen.

---

**Beitrag von „row-k“ vom 12. April 2006 15:41**

Hallo Anke!

Das hört sich interessant an. Und was macht man damit? Und weißt Du, woraus es genau besteht, aus Butter und Majoran?

---

**Beitrag von „Anke“ vom 12. April 2006 15:46**

Hallo row-ki,

also man schmiert sich das Zeug unter die Nase und die "Dämpfe die dann frei werden ,lösen den Schleim nicht nur in der Nase sondern auch im Rachen.

Wenn man dann hinterher noch eiskalt duschen geht, ist die Lunge auch wieder frei.

(sogar bei Rauchern)

Freundliche Grüße

Anke

---

**Beitrag von „Dotti“ vom 12. April 2006 23:48**

Hallo,

oh Mann Du Arme, das hoert sich ja wirklich doof an.

Wenn ich erkaeltet bin, habe ich auch gleich die Nasennebenhoehlen dicht, das Auge traent und der Kopf schmerzt. Ich nehme dann immer Sinupret. Es ist ein pflanzliches Mittel und ist wirklich toll. Vielleicht hilft es Dir ja auch? (zumindestens was die Nase betrifft!). Bei Halsschmerzen nehme ich Tonsalgin-Tropfen. Meine Nachbarin schwuert darauf!

Gute Besserung!

Dotti

---

## Beitrag von „Powerflower“ vom 13. April 2006 00:09

Zitat

**das\_kaddl schrieb am 12.04.2006 13:52:**

(Als mein Freund erkältet war, wollte ich ihm hilfsbereit ein Erkältungsbad bereiten und habe auch einige Tropfen Minzöl dazugekippt... Das lasst lieber sein 😊 )

Vermutlich ist es eine dumme Frage, aber: Warum? Ist dein Freund dann eingeschlafen oder ohnmächtig 😊 geworden?

---

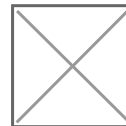
## Beitrag von „Schmeili“ vom 13. April 2006 00:35

Zitat

**Powerflower schrieb am 12.04.2006 23:09:**

Vermutlich ist es eine dumme Frage, aber: Warum? Ist dein Freund dann eingeschlafen oder ohnmächtig 😊 geworden?

Nein, dumm ist sie auf keinen Fall, vll auch für Nachahmungstäter sehr hilfreich:  
Eukalyptusöl hat einen kühlenden Effekt auf der Haut und in offenen Hautstellen (Wunde oder so) brennt das Zeug höllisch....



Ich habe diesen Fehler auch gemacht, allerdings bei mir selbst

---

## Beitrag von „das\_kaddl“ vom 13. April 2006 08:45

Zitat

**Powerflower schrieb am 12.04.2006 23:09:**

Vermutlich ist es eine dumme Frage, aber: Warum? Ist dein Freund dann eingeschlafen oder ohnmächtig 😊 geworden?

Nein, aber blau angelaufen... 😊

Wie Kitty schon schreibt: Minzöl hat neben dem Effekt, relativ schnell frei durchatmen zu können, auch eine kühlende Wirkung. Wenn man das nicht bedenkt, kann man auch im kochend heißen Badewasser sitzen und es kommt einem vor, als würde man ein Schneebad nehmen.

LG, das\_kaddl.

---

**Beitrag von „Julie\_Mango“ vom 13. April 2006 12:30**

Liebe Kitty,

mir fallen da mehrere Sachen ein

- Vitamine in hoher Dosis einnehmen (da gibt es riesige Unterschiede bei den Produkten - also nicht auf Preis, sondern auf die Höhe der Dosierung schauen)
- Zink-Tabletten nehmen. Die gibt es auch in Kombination mit Vitamin C. Mein Apotheker schwört darauf. Wichtig: eine ganze Weile vor dem Essen einnehmen.
- Ziemlich umstritten - bei mir funktioniert's aber: Enzyme einnehmen (Wobenzym). Sind ziemlich teuer, aber als Kurzzeitkur unschlagbar. Sie "beheben" das Problem quasi an der Wurzel. Es gibt aber auch Experten, die meinen, dass es nix taugt. Da Enzyme aber wohl keine Nebenwirkungen haben, wäre es einen Versuch wert. Hier noch wichtiger: ebenfalls eine ganze Weile vor dem Essen nehmen!!

Gruß,  
Julie

Edit Rechtschreibfehler

---

**Beitrag von „snoopy64“ vom 13. April 2006 12:57**



An alle, die ein leichtes Kratzen im Hals verspüren:

ich mache mir bei den ersten Anzeichen einer aufziehenden Erkältung sofort einen Halswickel mit Essig-Saurer-Tonerde (Apotheke, Fläschchen rund 5 ¤ - hält lange, da ja nur verdünnt in Wasser). Bisher konnte ich so schon einige Infektionen im Keim ersticken. Wenn`s mich schon erwischt hat, weil ich verpennt hatte mir Nachschub zu holen, dann mit den Halswickeln und nem Schal drum herum ins Bett. Wirkt Wunder - glaubt mir!

snoopy64

---

### **Beitrag von „Sabi“ vom 13. April 2006 19:11**

Ich kann mich den anderen nur anschließen.

Nase spülen (geht auch mit normaler Salz-Wasserlösung), Minzöl fürs freie Durchatmen (ich tropf es immer auf Halstuch oder Schlafanzugoberteil, ertrag es auf der Haut nicht) und zur Vorbeugung, wenn man merkt es kommt, Echinacintropfen nehmen.

Gute Besserung!

Sabi

---

### **Beitrag von „Ladycroft“ vom 13. April 2006 19:47**

Erstmal gute Besserung dir!

Das meiste, was ich auch empfohlen hätte, ist hier schon genannt worden, eine Sache kann ich aber doch noch beisteuern: Das Inhalieren mit Thymian. Macht bei mir die Nase super frei.

Liebe Grüße

---

### **Beitrag von „Julchen79“ vom 13. April 2006 20:19**

■ Zitat

**Sabi schrieb am 13.04.2006 18:11:**

Ich kann mich den anderen nur anschließen.

Nase spülen (geht auch mit normaler Salz-Wasserlösung)

Also ich habe immer mal wieder gehört, daß man unter keinen Umständen normales Salz nutzen soll, weil das u. U. die Schleimhäute zu sehr angreifen kann. Deshalb sollte man auf jeden Fall Nasenspülsalz, keine Ahnung wie das richtig heißt, kaufen...

LG, Julchen

---

### Beitrag von „Sabi“ vom 13. April 2006 20:55

Zitat

**Julchen79 schrieb am 13.04.2006 19:19:**

Also ich habe immer mal wieder gehört, daß man unter keinen Umständen normales Salz nutzen soll, weil das u. U. die Schleimhäute zu sehr angreifen kann. Deshalb sollte man auf jeden Fall Nasenspülsalz, keine Ahnung wie das richtig heißt, kaufen...

Die Familie meines Verlobten praktiziert das seit vielen Jahren nur so.

Noch sind mir da keine Nachteile zu Ohren gekommen. Und die sind wirklich mehr als bewusst bei solchen Dingen.

Man kann das sogar ganz ohne Salz, sondern nur mit Wasser machen. Das Salz hat ja keinen therapeutischen Effekt.

Nasenspülsalz, woraus besteht das denn chemisch? Hört sich irgendwie nach Geldmacherei an, dann schon eher Meersalz kaufen.. Was aber chemisch wieder das selbe wie normales Salz ist.

Grüße, Sabi 😊

---

### Beitrag von „phoenixe“ vom 14. April 2006 12:22

hallo kitty,

von mir auch erstmal ganz liebe grüße und gute besserung!!!

am besten ist - neben den vielen guten tipps - eine riesenportion sonne!  
dieses ständige nass-kalte grau in grau gemisch kann ja nicht gut sein.  
außerdem lässt dein körper im moment alles ´raus, was er in den vergangenen stress monaten unterdrücken musste.  
hoffe du kannst viel kraft tanken,  
bis bald und liebe güße,  
  
phoenixe...

---

### **Beitrag von „Kitty“ vom 16. April 2006 02:09**

Ich danke euch allen sehr für eure treusorgenden Grüße und Genesungstipps!

Mittlerweile geht es mir schon etwas besser: Die Nase ist frei und ich fühle mich körperlich fit. Jetzt muss ich nur noch den Husten wegheilen. Ich inhalieren täglich mit "Bronchoforton" und hoffe, dass ich in ein paar Tagen auch den Husten los bin.

Ich wünsche euch allen fröhliche und erholsame Ostertage!

Liebe Grüße von  
Kitty