

herbstliche Virenattacken

Beitrag von „klöni“ vom 9. November 2008 09:40

Hallo zusammen,

es geht wieder los! Die Viren- und Bazillenzeit. Schniefende, hustende, niesende Schüler und Kollegen.

Vor erst 6 Wochen lag ich mit einer grippeähnlichen Erkältung fast eine Woche komplett flach (dann noch etwa 2 Wochen die Symptome wie Husten, Schnupfen, etc auskurieren). Jetzt geht's schon wieder los....

Ich könnte verrückt werden. Ich versuch schon alles, um gesund zu bleiben und Gefahrenherde im Unterricht zu meiden: sobald ein Schüler in der ersten Reihe niest, renne ich wie eine Irre in die entgegengesetzte Ecke des Raumes, Kollegen, die mir mit fiebrigen Augen und tröpfelnder Nase ihr Leid klagen, weise ich brüsk in ihre Grenzen und stelle die nötige Distanz her...

Ich pendle mit dem Auto, nicht der Bahn, um im morgendlichen Gedränge nicht plötzlich mitten ins Gesicht oder den Nacken angieniest zu werden. Ich rauche nicht, esse mein Obst und Gemüse (an apple a day...), Sport, Sauna...und jeden Morgen eine Zinktablette, die guten hochdosierten aus der Apotheke...

Was mach ich falsch??? Wie schützt ihr euch?????

hüstelnde Grüße, klöni

Beitrag von „joy80“ vom 9. November 2008 14:40

also ich nehme auch immer vitamin c + zink. das scheint wirklich gut zu helfen, da auch ich weniger erkältungen habe.

außerdem trinke ich immer viel tee, wenn ich mich etwas unterkühlt in dieser blöden jahreszeit fühle. und ich verlagere meinen arbeitsplatz vor den schwedenofen, wenn es gar nicht mehr geht 😊

Beitrag von „kiki74“ vom 9. November 2008 18:08

Esberitox und regelmäßiger Sport... darauf kann ich mich total verlassen 😊

Beitrag von „Mikael“ vom 9. November 2008 18:15

Schlafen, schlafen, schlafen...

Seit Anfang Oktober habe ich wohl mittlerweile die dritte Erkältung. Teilweise schlafe ich jetzt 10 Stunden am Tag. Komme mir schon vor wie ein Murmeltier...

Gruß !

Beitrag von „Super-Lion“ vom 9. November 2008 19:43

Habe mir vorhin gleich im Internet Esberitox bestellt.

Ich war letzte Woche auch etwas angeschlagen. Habe abends Aspirin Complex genommen, danach gut durchgeschlafen, viel Tee getrunken und bin meist früh ins Bett.

Ach ja, bei Schnupfen, den ich letzte Woche recht stark hatte, schwöre ich auf eine Nasendusche. Zwar unangenehm, aber irgendwie glaube ich, dass es hilft.

Und bei Halsschmerzen finde ich heiße Milch mit Honig immer noch ein gutes Hausmittel (auch wenn's hier Gegenstimmen gibt).

Gruß
Super-Lion

Beitrag von „Djino“ vom 9. November 2008 22:39

Vitamin C und Zink habe ich auch schon erfolgreich eingesetzt.

Jetzt überlege ich, ob eine Grippeimpfung sinnvoll wäre. Hat jemand Erfahrungen?

Beitrag von „joy80“ vom 10. November 2008 06:23

ja, ich habe mich schon gegen grippe impfen lassen. mein arzt hat es mir auch wieder empfohlen.

es gab mal ein jahr, in dem ich mich habe nicht impfen lassen: promt hat es mich erwischt. aber das kann auch zufall gewesen sein.

also ich werde mich wieder impfen lassen. es ist nicht viel aufwand und ich bin ich kein großer gegner von impfungen.

Beitrag von „monster“ vom 10. November 2008 12:22

Also ich hab mich erst letzte Woche impfen lassen und die letzten drei Jahre auch immer. Hab die Impfung bisher immer gut vertragen. Die Ärztin meinte, ich könnte mich die nächsten zwei Tage abgeschlagen fühlen oder leichte Erkältungssymptome zeigen. Beides nicht der Fall. Ansonsten ess ich jetzt wieder verstärkt Mandarinen, da ich sonst leider kein anderes Obst vertrage... Beim ersten Kratzen im Hals nehm ich auch mal Meditonsin...

Ich hoffe ihr bleibt gesund!

liebe Grüße, monster

Beitrag von „klöni“ vom 10. November 2008 18:38

Super, danke für die vielen Tipps!!

Habe mir Esberitox besorgt und bislang 2 davon geschluckt. Konnte heute trotz starker Abgeschlagenheit zur Arbeit und habe den Eindruck, als sei die Viren- und Bakterienpopulation in meinem Körper zunächst erfolgreich in ihre Schranken gewiesen worden. 

Frage: auf meiner Packungsbeilage steht, dass Erwachsene 3x täglich 3-4 Tabletten nehmen sollen.... Ist das richtig oder ein Druckfehler und die meinen 3x täglich insg. 3-4 Tabletten? 

Wie viele schluckt ihr so??

Viele Grüße,
klöni

Beitrag von „klöni“ vom 10. November 2008 20:24

Also, ich könnte schwören, ich merk schon was...

Nun ja, mal sehen.

Meine Tabletten sind zur "Einnahme", mehr steht da nicht.

Stimmt es, dass die Grippeschutzimpfung nur durchgeführt werden sollte, wenn man tiptopgesund und fit ist? Ich überlege jedes Jahr aufs Neue, ob das für mich das richtige wäre...
So absolut 100% gesund bin ich im Herbst und Winter eigentlich nie.

Gute Besserung an alle kranken Mitstreiter!

Gruß, klöni

Beitrag von „allegra“ vom 8. Februar 2009 16:33

Esberitox finde ich ganz ok, habe aber durch Zufall nach langer Zeit mal wieder einen Blick auf den aktuellen Beipackzettel geworfen. Da hat sich wohl einiges hinsichtlich Einnahmemenge und -weise verändert. Lutschen soll man die Tabletten gar nicht mehr (was ich ahnungslos noch immer gemacht habe ...)!
Bleibt gesund!