

# Krank - mal wieder

**Beitrag von „Provencaline“ vom 17. März 2009 11:43**

Liebes Forum,

ich bin meist doch stille Leserin als aktive Posterin, jetzt muss ich doch mal was loswerden.

Mein Jahr 2008 hat aus familiären Gründen scheiße aufgehört, 2009 dementsprechend mies angefangen.

Gesundheitlich habe ich bis Mitte Februar exzellent durchgehalten (während alles um mich herum krank wurde und alle Schüler ihr Bester gaben, um mich anzustecken 😊) und seitdem ist Feierabend. Erst Magen-Darm kurz vor Karneval und jetzt seit letzter Woche kurz vor Bronchitis. Letzte Woche schon 2 Tage gefehlt weil es gar nicht ging, Freitag und gestern wieder arbeiten ohne Stimme und ohne Luft...und jetzt bin ich offiziell krank geschrieben mit Antibiotikum und allem. 😞 Bis Freitag einschließlich. Und wie immer: richtig entspannen kann ich nicht, hab den Horror davor, was liegen bleibt etc.

:O Mannooooooooo!

---

**Beitrag von „klöni“ vom 17. März 2009 12:37**

Liebe Provencaline: #

kenne das Gefühl nur zu gut. Frage mich dann immer: "Was wäre das worst case scenario wenn ich die Arbeiten, etc. nicht rechtzeitig fertig habe?", bzw. "Wen könnte ich bitten, eine Lösung für mich und meine Situation zu finden?"

Meistens sind diese Angst- und Panikattacken nicht rational begründet sondern wurzeln tiefer. Kannst dich ja mal fragen, wann du dich in deiner Vergangenheit schon einmal so ausgeliefert und handlungsunfähig gefühlt hast. Was hätte dir dann eine gute Freundin gesagt, um dich zu beruhigen? Was kannst du dir vielleicht heute selbst sagen?

Gute Besserung!

klöni

---

**Beitrag von „venti“ vom 17. März 2009 13:07**

Liebe provencaline,

Mensch, ich freu mich immer so, wenn ich von dir etwas lese, weil wir uns ja schon mal persönlich getroffen haben - aber auf diese Info hätte ich lieber verzichtet!

Ich wünsche dir Geduld und gute Besserung! Es sagt sich so leicht: "Was nicht geht, bleibt halt liegen", aber ich weiß, dass es dann doch nicht so einfach ist.

Hast du ein schönes Buch? Dann denk dich mal weit weit weg!

Alles Gute

und viele liebe Grüße!

venti 😊

---

### **Beitrag von „Panic“ vom 17. März 2009 14:27**

Ich dachte gerade du schreibst über mich...

Auch bei mir war sehr viel Trubel zum Jahreswechsel (schwere Krankheit, Todesfall in der Familie) und jetzt, wo es langsam ruhiger wird, schnappe ich einen Infekt nach dem anderen auf...vor 6 Wochen Bronchitis, eine Woche komplett zuhause, dann zwei Tage Magen-Darm, vor 2 Wochen Magen verdorben, ein Tag daheim, jetzt gestern und heute mit grippalem Infekt krank geschrieben...es nervt!

Hab ich noch nie so gehabt,

ich schätze, bei dir wie bei mir, wenn man sich übernimmt, sagt der Körper halt irgendwann "Stop, jetzt komm ich mal wieder dran!".

Da sollten wir wohl drauf hören und das Immunsystem wieder neu aufbauen, mit frischer Luft, Sport und Ruhe. Bald sind ja Osterferien.

Es wird schon auchmal ohne dich laufen! Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „Basti zwei“ vom 17. März 2009 15:00**

Hallo,Ihr Lieben,

ich frage mich gerade, ob es am Arzt oder an euch und eurem riesengroßen Pflichtbewusstsein liegt, dass ihr bei einem grippalen Infekt nur zwei Tage zu Hause bleibt. Ich habe gerade neulich in einer medizinischen Zeitschrift gelesen, dass man in dem Fall fünf Tage (im Prinzip also eine Arbeitswoche) zu Hause bleiben kann und sollte. Auch mein Hausarzt vertritt diesen

Standpunkt, gerade auch weil er meinen Beruf kennt und sehr viel Verständnis aufbringt.

Ich weiß, dass es riskant ist, in Kollegenkreisen diesen Standpunkt zu vertreten, aber ich spreche es aus: Wenn ich krank bin, bleibe ich zu Hause!!! Und erst wenn ich gesund bin, arbeite ich wieder. Was bis dahin ausfällt oder liegenbleibt, ist erst wieder mein Problem, wenn ich die Schule wieder betrete (ich weiß, in Prüfungszeiten ticken die Uhren auch anders). Wer den Helden spielt und sich nicht richtig auskuriert, ist bald erneut krank, und dann dauert es oft sogar noch länger. Wer sich bei einem grippalen Infekt nicht ausruht, riskiert sogar Herzerkrankungen.

Also bleibt mit ruhigem Gewissen zu Hause, schläft viel, lest einen spannenden Roman, geht spazieren... aber habt kein schlechtes Gewissen und denkt auch mal nicht an die Schule. Es steht euch zu!!!

Liebe Grüße!

Basti zwei 

---

### Beitrag von „Provencaline“ vom 17. März 2009 17:16

Weder noch, Basti zwei. Ich bin letzte Woche nur 2 Tage zuhause geblieben, weil ich ernsthaft gedacht habe, es geht wieder. War ja auch so, bis der Sonntag kam und ich nur im Bett lag - weil ich so erschöpft war. Montag musste die Schule sein, weil ich einen Austausch begleite und wir hatten ein Treffen mit allen teilnehmenden Schülern. Die Keule kam dann heute nacht und ich war ja brav beim Arzt 😊

Hach danke, es tut irgendwie gut zu lesen (ich weiß, daß das vielleicht fehl am Platze ist, aber ihr wisst was ich meine), dass es anderen auch öfter scheiße geht. Der Gedanke, daß ich so ein schwaches Etwas bin, fördert nicht wirklich meine Genesung, aber jetzt fühl ich mich nicht ganz so scheiße.

[venti](#): Ich freue mich auch jedes Mal, was von Dir zu lesen 😊 wenn's mir wieder besser geht und ich länger als 5 Minuten auf den Bildschirm gucken kann, melde ich mal per PN.