

1,5 Wochen Schule und schon krank...

Beitrag von „DO_It“ vom 18. September 2011 11:30

Hallo zusammen,

ich könnte gerade verzweifeln... da hat die Schule gerade mal vor 1,5 Wochen begonnen und ich bin schon krank. Husten, Schnupfen, Halsweh! Aber so richtig dolle...! Das kann doch nicht sein!

Krank werden kann ich mir im Moment gar nicht leisten, da sowieso schon 2 Kolleginnen (in einem kleinen Kollegium) bis nach den Herbstferien fehlen. Es geht also sowieso schon drunter und drüber in der Schule... Und im letzten Jahr bin ich auch schon von einer Grippe zur nächsten gehüpft, hab´immer ganz laut "hier" geschrieen, wenn Viren unterwegs waren. Furchtbar. Und jetzt wieder so einen Herbst/Winter? Panik!!!

Jetzt krame ich gerade alles möglich raus: Halspastillen, Inhaliergerät, Salbeitee usw.

Eigentlich ernähre ich mich gut, ok, die Sache mit dem Sport könnte regelmäßiger sein - das werde ich mir vornehmen, wenn ich die Schniefnase wieder los habe!

Wappnet ihr euch in irgendeiner Form (Zusatzvitamine, extrem viel Sport, o.ä.) gegen Erkältung, Grippe usw.?

Ich hab´echt Angst, wieder so einen dauerkranken Herbst/Winter zu erleben, wenn es jetzt schon anfängt, wo es draußen noch relativ warm ist...

Sorry, ich muss´ gerade mal ein bißchen jammern... 

Beitrag von „Trantor“ vom 18. September 2011 11:53

Geöhn dich dran, die ersten 2 - 3 Jahre wirst Du ständig krank sein 

Beitrag von „Friesin“ vom 18. September 2011 12:16

gute Besserung !

Kurier dich komplett aus, sonst holst du dir den nächsten Infekt postwendend 🙌

Wie dir geht es vielen; ähnlich wie Kinder in der ersten Zeit im Kindergarten ständig krank werden, weil man sich mit so vielen Viren auseinandersetzen muss. Mit der Zeit wird das besser



Beitrag von „annasun“ vom 18. September 2011 12:33

[Zitat von DO It](#)

Krank werden kann ich mir im Moment gar nicht leisten, da sowieso schon 2 Kolleginnen (in einem kleinen Kollegium) bis nach den Herbstferien fehlen. Es geht also sowieso schon drunter und drüber in der Schule...

Auch wenn Du es nicht hören willst: Solche Gedanken machen Dich sicher nicht gesund! Im Gegenteil. Kurier Dich aus , gute Besserung!!!

Gruß

Anna

P.S. Ich schwöre auf Gelomyrtol...

P.P.S. Am Computer sitzen macht auch nicht gesund: Ab ins Bett! 🤧

Beitrag von „Schmeili“ vom 18. September 2011 16:26

Wenn man krank ist, ist man krank und gehört ins Bett!

Ich bin inzwischen glücklicherweise selten krank - aber ich kann manche Kollegen nicht verstehen, wie sie sich krank zur Schule schleppen. Niemandem ist damit geholfen: Man selber tut seinem Körper nichts gutes, ob die Kinder wirklich etwas von einer kranken Lehrerin haben sei dahingestellt und dann fungiert man noch schön als Bakterien schleuder für die anderen Kolleginnen. (und ja: Ich kenne das Problem eines kleinen Kollegiums in der Erkältungszeit, bin selber für die Vertretungsplanung zuständig - aber lieber 3 Tage fehlen als 14Tage Erkältung mit rumschleppen und dann noch länger auszufallen)

Tipp 1: Nach der Schule direkt im Auto Hände desinfizieren (nach Möglichkeit auch während des Schulalltags oft mal waschen)-die meisten Viren/Bakterien sind an den Händen

Tipp 2: LaVita (son Vitamin/Mineralien/Spurenelemente-Zeugs) [Ob es wirklich hilft oder Einbildung ist, ist mir egal: es schadet mir nicht und seitdem ichs nehme gehts mir besser)

Beitrag von „irisn“ vom 19. September 2011 00:25

Bei mir helfen Grippostad, ist mein Hausmittel bei Grippe, und Mucosolvan-Tropfen (nicht den Saft! Die Tropfen kann man sich in Fruchtsaft schütten und sich einreden, man nimmt einen kleinen Schnaps oder eine Wodka-Orange).

Wenn man richtig echt krank ist, sollte man im Bettchen bleiben.

Wichtiger ist für mich, schon bei den ersten Anzeichen zu reagieren und viel heißen (Fenchel-)Tee zu trinken, dann gibt's bei mir Salbeibonbons gegen erste Zuckungen der Mandeln und Sallos Lakritzbonbons bei Heiserkeit und Hustenreiz und - falls ich mich leicht fiebrig fühle - vorm Schlafengehen eine Grippostad. Meistens kriege ich damit alles in den Griff, bevor es richtig losgeht.

Beitrag von „irisn“ vom 19. September 2011 00:30

[Zitat von Trantor](#)

Geöhn dich dran, die ersten 2 - 3 Jahre wirst Du ständig krank sein 😊

Das finde ich zu pauschal gesagt, ich habe im Referendariat insgesamt 3 Tage wegen Krankheit gefehlt und in meiner bisherigen Lehrerkarriere (ca. 20 Jahre) habe ich vielleicht 12 Krankheitstage zusammengesammelt. Es kommt also auf die persönliche Konstitution an.

Beitrag von „Trantor“ vom 19. September 2011 07:20

"Fehlen" und "krank sein" ist ja ein Unterschied ... ich habe auch seit min. 5 Jahren keinen Krankheitstag gehabt, da ich als guter Beamter meine Erkrankungen immer in den Ferien

nehme 😊 Aber es ist eine Tatsache, dass wirklich die allermeisten Berufsanfänger sehr häufig erkranken, das wurde mir auch so auf einem Vortrag des Medical Airport Service (die haben mit den hessischen Schulen einen Vertrag und sind unsere Betriebsärzte) zur Lehrergesundheit so bestätigt. Das liegt einerseits am ständigen Kontakt mit Erregern, andererseits daran, dass sich bis etwa 30 das Immunsystem noch entwickelt.