

# Oft krank- was tun?

**Beitrag von „Velandra“ vom 11. November 2014 16:33**

Hallo zusammen,

und wieder einmal hat es mich erwischt, diesmal mit Lungenentzündung und ich bin knapp 3 Wochen krankgeschrieben.

Vor meiner Verbeamtung auf Lebenszeit bin ich häufig angeschlagen in die Schule gegangen, weil ich mich nicht "traute" zu fehlen. Als ich jedoch einmal eine Bronchitis verschleppt habe und wochenlang außer Gefecht gesetzt war, wurde mir klar, dass meine Gesundheit das Wichtigste überhaupt ist und seitdem gehe ich nicht mehr zur Schule, sondern zum Arzt, wenn ich merke, dass ich wirklich krank bin. Das schlechte Gewissen ("Ich kann jetzt nicht fehlen, weil Klasse xy eine Arbeit schreibt/ Elternsprechtag ist/ ich erst kürzlich gefehlt habe...") konnte ich leider bislang noch nicht komplett ablegen.

Wie gesagt hat es mich nun wieder erwischt. Dass ich mich nicht gut dabei fühle, dass ich schon wieder für fast 3 Wochen krankgeschrieben bin, wo ich doch erst kurz nach den Sommerferien 1 Woche gefehlt habe, ist die eine Sache.

Die andere - und für mich weitaus wichtigere- Sache ist, dass ich mir ernsthaft Gedanken mache, warum ich so oft krank bin und vor allem, warum ich jedes Mal auch mindestens 1 Woche fehle. Laut den Aussagen meines Arztes, der mich schon lange kennt, bin ich aus ärztlicher Sicht nicht besorgniserregend oft krank und auch mein Immunstatus ist gut. Mein Arzt meint, das sei in den ersten Berufsjahren durchaus normal - und ich solle ganz dringend an meinem Stresspegel arbeiten. Und genau trifft mein netter Arzt den Nagel auf den Kopf:

Ich liebe meinen Job, ich kann mir eigentlich nichts anderes vorstellen als Lehrerin zu sein, aber ich empfinde meinen Beruf auch als unheimlich anstrengend. Ich fühle mich wohl an meiner Schule, die Kollegen sind weitestgehend ganz in Ordnung, ich habe tolle Klassen und bekomme ständig sehr gute Rückmeldungen von Eltern und Schülern. Ich weiß, dass ich gut ankomme. Trotzdem fühle ich mich oft so sehr gestresst. Ich unterrichte bei voller Stelle 2 Sprachen an einem Gymnasium, habe also 6 Korrekturklassen à ca. 30 SuS und eine Klassenleitung. Wenn ich nach der Schule mal nicht korrigiere (was nicht oft vorkommt), bereite ich Unterrichtsreihen vor, habe organisatorische Dinge zu tun... was man eben so macht. Hinzu kommt, dass mein Mann und ich derzeit eine Wochenendbeziehung führen und ich daher innerhalb der Woche so viel arbeite, sodass ich am Wochenende Zeit für ihn habe.

Die Sache ist: Ich beschwere mich gar nicht über die ganze Arbeit. Ich mache es meistens gerne und schließlich werde ich dafür auch gut bezahlt. Mir ist auch klar, dass andere Lehrer/ andere Berufsgruppen ebenfalls viel oder noch mehr Arbeit haben als ich- ich habe permanent

das Gefühl, in Arbeit zu versinken, fühle mich ganz oft gestresst und frage mich, warum viele andere so gut mit diesem Stress umgehen können, mein Körper jedoch allzu oft mit Krankheit reagiert.

Ich mache mir mittlerweile wirklich Sorgen um meine Gesundheit und frage mich ernsthaft, ob mein Körper diesen Belastungen dauerhaft standhält, wenn ich jetzt schon so oft krank bin.

Ich weiß auch nicht, was ich genau an meinem Zustand ändern kann und soll, ich bin mittlerweile schon recht schnell, was die Korrekturen angeht und auch die Unterrichtsplanung st bei mir nicht immer akribisch...

Aber vielleicht habt ihr ja Tipps, Erfahrungswerte usw., dafür wäre ich sehr dankbar!

---

### **Beitrag von „fossi74“ vom 11. November 2014 17:53**

#### Zitat von Velandra

Dass ich mich nicht gut dabei fühle, dass ich schon wieder für fast 3 Wochen krankgeschrieben bin, wo ich doch erst kurz nach den Sommerferien 1 Woche gefehlt habe, ist die eine Sache.

"Nach den Sommerferien" heißt in NRW Mitte August, oder? Und jetzt haben wir Mitte November. Also immerhin ein Vierteljahr dazwischen. Ziemlich normale Krankquote, würde ich sagen. Insofern kein Grund zur Aufregung. Ansonsten - so fürchte ich - wird es schwer sein, Dir Tips zu geben, weil Du schon selbst ganz genau erkennst, wo der Hase im Pfeffer liegt. Zwei spontane Gedanken:

- wie lange wirst Du noch eine Wochenendbeziehung führen? Wenn da ein Ende absehbar ist, fällt ja über kurz oder lang eine (nicht zu unterschätzende, auch emotional!) Belastung weg.
- kannst Du Deine Korrekturen zurückschrauben? Konkret könnte das heißen: Weniger von Dir korrigierte Schülerübungen, korrekturfreundlicher angelegte Klausuren und Klassenarbeiten.

Ansonsten fällt mir nicht viel ein. Sprachenfächer sind halt Sprachenfächer...

Viele Grüße und gute Besserung  
Fossi

... und mach Dir keinen Kopf wegen Deines Ausfalls. Wenn bei BMW am Band der Scheibenwischeranschrauber krank ist, dann kommt ein anderer und schraubt die Scheibenwischer an. In der Schule ist das ganz genau so. Und wenn es nicht so ist, obwohl es so sein sollte, dann ist das nicht Dein Problem.

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 11. November 2014 19:12**

Velandra, meine Erfahrung ist, dass es Phasen gibt, in denen man einfach öfter krank ist. Ich beobachte immer wieder, dass Eltern von kleinen Kindern viel häufiger krank sind - die Virenattacken sind heftiger und der Schlaf fehlt ... und dann stabilisiert sich das Immunsystem wieder. Das ging mir auch so. Inzwischen bin ich nur noch selten krank.

Außerdem entwickelt man mit den Jahren viel Routine und das senkt den Stresslevel. Dein Arzt hat völlig recht: Was du erlebst, ist normal in den ersten Berufsjahren. Hinzu kommt ja, dass die Virendichte an der Schule auch recht hoch ist. Also auf Hygiene achten.

Wie sieht es mit Sport aus bei dir? Sehr vielen Leuten hilft das a) weil es abhärtet und b) weil es Stress reduziert.

Da die Zeit doch nicht mehr wird, und die Arbeit nicht wirklich weniger, hilft es nicht, sich ein Versagen im Zeit- und Stressmanagement vorzuwerfen. Das macht nur noch mehr Sorgen und letztlich Stress.

Ich weiß nicht, ob dich auch deine Wochenendbeziehung stresst - ich finde es gut, am Wochenende nicht zu arbeiten, und wenn die Beziehung dafür der Anlass ist, um so besser.

Ach und: Man darf "viel zu tun haben" nicht mit "Stress" verwechseln. "Viel zu tun haben" ist okay für eine Zeit, wenn man weiß, das Wochenende und die Ferien sind sicher. Viel schlimmer sind emotionale Belastungen wie familiäre Sorgen etc. Ich glaube, es hilft, wenn man sich das klar macht. Wie du es schilderst, bist du emotional nur durch deine Sorgen belastet, zu oft krank zu sein. Vielleicht kannst du dich davon ein bisschen lösen und dir sagen, dass es besser werden wird. Du scheinst ja sonst ganz erfolgreich unterwegs zu sein.

Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „Sternenlicht“ vom 11. November 2014 19:32**

Super entzündungshemmend ist Curcuma mit schwarzem Pfeffer.

Ich bilde mir ein, dass ich gesünder bin, seitdem ich mir das Zeug jeden Morgen aufs Brot steue (auf die Butter) unter den Belag.

Gesunde Ernährung kann einiges ausmachen.

---

### **Beitrag von „katta“ vom 12. November 2014 16:03**

Der Stress der ersten Berufsjahre ist hoch (und die private Zusatzbelastung mit der Fernbeziehung ist natürlich nicht hilfreich) - aber es wird wirklich besser.

Es ist wirklich so, dass man anfangs öfter krank wird als die Kollegen, die schon länger dabei sind.

Ich würde mich auch nicht vergleichen ("alle anderen stecken den Stress viel besser weg"), zumal sich eh die Frage stellt, ob das tatsächlich so ist? Sind sie genauso lange mit der gleichen Anzahl an Korrekturen etc pp wie du im Job?

Ich war anfangs verlässlich immer um Ostern rum krank. Immer irgendwas in Richtung Bronchitis, einmal zum Sommer hin eine Mandelentzündung. Inzwischen bin ich im 8. Jahr (inkl. Referendariat) und kaum noch krank, vielleicht mal einen Schnupfen für drei Tage...es kann bei mir allerdings auch am Hund liegen, der mich bei Wind und Wetter dazu zwingt, rauszugehen und mich somit abhärtet. Es passte zumindest zeitlich in etwa beides zusammen: war etwa im 5. Jahr nach dem Ref, als ich mir den Hund geholt habe. 😊

---

### **Beitrag von „chemie77“ vom 12. November 2014 17:53**

Wenn man sich an die schuleigenen Keime gewöhnt hat, wird man auch seltener krank ;). Ich war auch in den ersten Jahren häufig (stark) erkältet, das wird automatisch immer besser, ganz unabhängig von dem Stress (zu dem du ja auch schon Tipps bekommen hast). Also Kopf hoch 😊 !

---

### **Beitrag von „MrGriffin“ vom 13. November 2014 17:06**

Hallo Velandra,

beim Lesen deines Beitrags habe ich mir auch als erstes gedacht, dass es wichtig ist, den Grund für die häufigen Erkrankungen zu finden.

Denn entgegen deinem Arzt würde es mich schon besorgen, wenn ich nach den Sommerferien eine Woche krank bin und sechs Wochen später wieder außer Gefecht gesetzt bin. Kann es denn sein, dass die Erkrankung nach den Sommerferien nicht ganz auskuriert wurde?

Von der Schule total ausgepowert zu sein, kenne ich ebenfalls. Zum Glück bin ich aber ganz, ganz selten krank.

Einen Stressfaktor zu bekämpfen klingt ja theoretisch ganz schön, aber so einfach lässt sich Stress im Schulalltag ja nicht abstellen.

Ein Tipp, der mir noch einfällt ist, dass ich persönlich finde, dass Vieles von der Ernährung abhängt.

Es mag Zufall oder Veranlagung sein, dass ich selten krank bin, aber ich beschäftige mich sehr damit, welche Lebensmittel gesund und ungesund sind und lebe danach.

Also beispielsweise Milchprodukte weg lassen und sehr, sehr viel grünen Tee trinken. Google einfach mal, welche positiven Eigenschaften grüner Tee hat - mich hat es dazu gebracht, mir anfangs täglich eine Tasse "runterzuwürgen" (anders kann man es nicht nennen). Dann zwei Tassen pro Tag... inzwischen trinke ich grünen Tee nach vielen Jahren sogar sehr gerne und jeden Tag ca. 1-2 Liter.

Falls das zu abgedreht oder zu trivial klingt, einfach ignorieren 😊 Aber ich glaube halt wirklich daran, dass so etwas Dinge verändert frei nach dem Motto "Du bist, was du isst"... sonst hätte ich es ja nicht geschrieben. Vielleicht hilft es dir ja... oder dem ein oder anderen, der dies hier liest.

---

## **Beitrag von „Velandra“ vom 13. November 2014 17:23**

Danke für eure zahlreichen Beiträge und Tipps!

Ich bin erstmal total erleichtert zu hören, dass viele von euch die Situation kennen und der Meinung sind, dass es mit den Jahren besser wird.

Im Moment konzentriere ich mich voll und ganz darauf, meine Lungenentzündung zu kurieren und mich zu erholen. Außerdem habe ich Kontakt zu einer Heilpraktikerin aufgenommen. Ich erhoffe mir davon weiter Tipps zu bekommen, wie ich mein Immunsystem stärken kann.

Ich glaube aber auch, dass ich neben Homöopathie, Sport, Ernährung usw. auch an meiner Denkweise arbeiten muss. Sehr gut hat mir der Tipp mit "Stress haben/viel zu tun haben" gefallen. Denn es stimmt wirklich: Ich habe einfach viel zu tun. Wirklichen Stress in Form von familiären/finanziellen Sorgen o.ä. habe ich nicht. In der Hinsicht geht es mir sehr gut.

#### Zitat von MrGriffin

beim Lesen deines Beitrags habe ich mir auch als erstes gedacht, dass es wichtig ist, den Grund für die häufigen Erkrankungen zu finden.

Denn entgegen deinem Arzt würde es mich schon besorgen, wenn ich nach den Sommerferien eine Woche krank bin und sechs Wochen später wieder außer Gefecht gesetzt bin. Kann es denn sein, dass die Erkrankung nach den Sommerferien nicht ganz auskuriert wurde?

---

Jein. Ich war in den Sommerferien in Asien unterwegs und habe mir dort einen Infekt eingefangen. Der hielt sich hartnäckig auch noch nach den Sommerferien. Die jetzige Erkrankung hängt nicht mehr damit zusammen. Ich habe jedoch in der Vergangenheit häufig Antibiotika einnehmen müssen und habe das Gefühl, dass das mein Immunsystem zusätzlich geschwächt haben könnte.

---

#### **Beitrag von „chemikus08“ vom 13. November 2014 17:41**

Oft krank - was tun?

Gesund werden!

Mach Dir nicht so viele Kopfschmerzen um die Frage, wie häufig Du krank bist. Manchmal gehts jahrelang gut, und dann ist man auf einmal wie vom Pech verfolgt.

Das darf aber nicht Dein Problem sein, wenn Du krank bist, bist du krank und bleibst zu Hause. Egal ob Du einmal im Jahr krank bist oder 10 mal. Das Ganze ist in Deinem Gehalt bzw. Deiner Besoldung schon eingepreist.

Nicht umsonst sind entsprechende Dienstleistungen entsprechend immer teurer im Vergleich zu eingestelltem Personal.

Und die Verantwortung für die Vertretung Deines Ausfalls hat Deine Dienststelle sonst niemand. Dort weiss man seit Jahren, dass ein bestimmter Prozentsatz kontinuierlich ausfällt, vermeidet aber die Dauerbeschäftigung entsprechender Reserven.

Dann muss eben auch mal Unterricht ausfallen.

---

## **Beitrag von „Velandra“ vom 13. November 2014 18:05**

### Zitat von chemikus08

Oft krank - was tun?

Gesund werden!

Mach Dir nicht so viele Kopfschmerzen um die Frage, wie häufig Du krank bist.  
Manchmal gehts jahrelang gut, und dann ist man auf einmal wie vom Pech verfolgt.

Das darf aber nicht Dein Problem sein, wenn Du krank bist, bist du krank und bleibst zu Hause.

Egal ob Du einmal im Jahr krank bist oder 10 mal. Das Ganze ist in Deinem Gehalt bzw. Deiner Besoldung schon eingepreist.

Nicht umsonst sind entsprechende Dienstleistungen entsprechend immer teurer im Vergleich zu eingestelltem Personal.

Und die Verantwortung für die Vertretung Deines Ausfalls hat Deine Dienststelle sonst niemand.

Dort weiss man seit Jahren, dass ein bestimmter Prozentsatz kontinuierlich ausfällt, vermeidet aber die Dauerbeschäftigung entsprechender Reserven.

Dann muss eben auch mal Unterricht ausfallen.

Alles anzeigen

---

Vielen Dank! Solche Beiträge stärken mich sehr und ich hoffe, dass ich das jetzt auch ein für allemaal verinnerlichen kann.

---

## **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 13. November 2014 19:49**

### Zitat von MrGriffin

[...] und sehr, sehr viel grünen Tee trinken. Google einfach mal, welche positiven Eigenschaften grüner Tee hat - mich hat es dazu gebracht, mir anfangs täglich eine Tasse "runterzuwürgen" (anders kann man es nicht nennen). Dann zwei Tassen pro Tag... inzwischen trinke ich grünen Tee nach vielen Jahren sogar sehr gerne und jeden Tag ca. 1-2 Liter.

---

Es gibt aber auch Menschen, bei denen ein so hoher Konsum ziemlich leberschädigend sein kann.

## **Beitrag von „MrGriffin“ vom 14. November 2014 06:33**

### Zitat von SwinginPhone

Es gibt aber auch Menschen, bei denen ein so hoher Konsum ziemlich leberschädigend sein kann.

Ich antworte nur kurz, weil es jetzt schon ein wenig vom Thema abgekommen ist, aber 1-2 Liter grüner Tee ist nicht wirklich viel und führt meinen Recherchen nach nicht zu Leberschäden (es sei denn, jemand hat sowieso Probleme mit der Leber). In Asien trinken die Menschen den ganzen Tag lang nichts anderes als grünen Tee.

Aber wie gesagt, jetzt lieber wieder zurück zum Thema. 😊

---

## **Beitrag von „Piksieben“ vom 14. November 2014 17:06**

ups

---

## **Beitrag von „Piksieben“ vom 14. November 2014 17:10**

### Zitat von Velandra

Ich habe jedoch in der Vergangenheit häufig Antibiotika einnehmen müssen und habe das Gefühl, dass das mein Immunsystem zusätzlich geschwächt haben könnte.

Ja, das kann sein, denn die Antibiotika schädigen die Darmflora, und die ist eben auch für Immunabwehr zuständig. Deshalb soll man nach Antibiotika auch viel Yoghurt essen.

Ich bezweifle ja, dass die Allheilmittel, auf die manche Leute schwören, so allheilsam sind ...  
Außer meines: Haferflocken 😊

---

## **Beitrag von „jole“ vom 17. November 2014 21:32**

Anderer Blickwinkel, der Dich vielleicht noch in bisschen ermutigt:

Ich gehöre zu den recht gesunden Menschen (als Kind war ich gaaaaanz viel krank, heute so gut wie gar nicht mehr). Und das möchte ich auch bleiben: Aus diesem Grund möchte weder kranke Schüler noch kranke Kollegen um mich haben.

Ich wünsche Dir gute Besserung!

Jole, die sich eigentlich überhaupt gar nicht so gesund ernährt

---

### **Beitrag von „Alhimari“ vom 17. November 2014 21:58**

#### Zitat von jole

Anderer Blickwinkel, der Dich vielleicht noch in bisschen ermutigt:

Ich gehöre zu den recht gesunden Menschen (als Kind war ich gaaaaanz viel krank, heute so gut wie gar nicht mehr). Und das möchte ich auch bleiben: Aus diesem Grund möchte weder kranke Schüler noch kranke Kollegen um mich haben.

Ich wünsche Dir gute Besserung!

Jole, die sich eigentlich überhaupt gar nicht so gesund ernährt

Huch, bist du ich?

Ich kann den Post genauso unterschreiben!

---

### **Beitrag von „hanuta“ vom 19. November 2014 08:46**

Mich hat es auch gerade "schon wieder" erwischt. Ich war erst Anfang Oktober krank, kurz danach waren Ferien. Da musste ich sogar einen Elternabend ausfallen lassen. Jetzt gearde eine Woche Schule- und ich habe Halsschmerzen. Mein erster Gedanke war "och geh hin, tut ja Zu Hause auch weh"

Aber dann ist es hinterher vielleicht schlimmer und Freitag kann ich erst recht nicht fehlen...

Ich habe aber immer ein schlechtes Gewissen, wenn ich krank bin. und rede mir alles Mögliche ein, was Kollegen denken könnten.

Letztes Jahr habe ich immer mal wieder 1 Tag gefehlt, dann nochmal 10 Tage nach Steißbeinprellung. Ich durfte dann nochmal beim Amtsarzt antanzen für die Verbeamtung (war 1 Jahr angestellt).

Jetzt fühle ich mich natürlich noch blöder, wenn ich fehle. Auch wenn mir bewusst ist, dass andere vie öfter und länger fehlen.

(Das mit "immer mal wieder 1 Tag" ist aber zum Glück erledigt. ich hatte immer wieder massive Übelkeit, Krämpfe... Ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Seitdem ich das weiß und die "bösen" Sachen nicht mehr esse, geht es mir auch wieder gut.)

Dazu bin ich ja immer überzeugt, nur ich selbst könne meinen Unterricht richtig machen.

Gab da mal ein Gespräch mit einer Kollegin:

Und dann kommt man wieder, und nichts hat geklappt

"oder noch schlimmer: man hat gefehlt und trotzdem lief alles"

mein Kopf weiß, dass es manchmal besser ist, sich einfach auszukurieren. Aber ich fühl mich trotzdem blöd damit.

Beim letzten grippalen Infekt saß ich bei Arzt und erklärte, ich müsste aber morgen unbedingt arbeiten. Da konnte ich kaum sprechen, hatte Fieber. Er hat gefragt, was ich beruflich mache. Dann hat er mich ausgelacht und deutlich gemacht, dass das nunmal nicht geht.

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 19. November 2014 17:03**

#### Zitat von jole

Anderer Blickwinkel, der Dich vielleicht noch in bisschen ermutigt:

Ich gehöre zu den recht gesunden Menschen (als Kind war ich gaaaaanz viel krank, heute so gut wie gar nicht mehr). Und das möchte ich auch bleiben: Aus diesem Grund möchte weder kranke Schüler noch kranke Kollegen um mich haben.

Ach ja? Das soll ermutigen?!

Wo Menschen sind, da sind auch Krankheiten. Ansteckende und nicht ansteckende. Wenn du keine kranken Leute um dich herum haben willst, dann bleib am besten selbst zu Hause.

---

### **Beitrag von „Velandra“ vom 19. November 2014 17:17**

Danke für all eure aufmunternden Worte.

Mir geht es zum Glück mittlerweile viel besser, die Lungenentzündung ist fast überstanden und am Montag gehe ich wieder in die Schule.

Ich hoffe, dass ich nun erstmal Ruhe habe, was Krankheiten angeht!

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 19. November 2014 23:19**

Schön zu hören. Eine Lungenentzündung braucht ein wenig Zeit, um auszuheilen, aber dann wird es bestimmt besser gehen.

Guten Start dir am Montag und lass es langsam angehen ... so gut das geht an der Schule 😊