

## Ferien und krank :(

### Beitrag von „shells“ vom 28. Oktober 2019 15:49

Hey Leute,

ich muss mir einfach mal meinen Frust von der Seele schreiben. In Bayern sind grad Herbstferien, und ich liege seit Samstag mit einer fetten Erkältung im Bett. 😞

Die letzten Wochen waren total stressig und wir mussten im Kollegium alle ziemlich viel vertreten, aber ich hab tapfer durchgehalten. Doch jetzt hat es mich erwischt ... am Freitag hat mich noch eine Kollegin volle Kanne angeniest und angehustet, und da hatte ich schon ein gaaaaanz mieses Gefühl. 😎

Okay, ich weiß, ist alles halb so wild und ich werde jetzt nicht dran sterben, aber nerven tut es mich halt schon und ich verspüre auch leichte Aggressionen gegen den vermeintlichen Übeltäter (auch wenn die Arme gar nix dafür kann, wsl hab ich es mir vorher schon von den Kids geholt).

Wie macht ihr das - wie tröstet ihr euch, wenn ihr in den Ferien flach liegt?

Ich netflike jetzt die ganze Zeit, ist aber halt auch irgendwie deprimierend. Ich weiß schon, es sind echt Luxusprobleme, aber, ich hatte mir soviel vorgenommen für die heiß ersehnten Ferien und jetzt freu ich mich über jeden, der antwortet.

Schöne Ferien an alle da draußen und Grüße! 😊

---

### Beitrag von „yestoerty“ vom 28. Oktober 2019 16:21

Ist doch der Klassiker... kaum ist der Stress weg, liegt man flach. Mich hat es zum Glück diese Ferien nur 2 Tage erwischt, in den Sommerferien dafür 5 Tage. Gerade mit Kindern bleibt das ja wirklich nicht aus.

Gute Besserung!

---

### Beitrag von „CDL“ vom 28. Oktober 2019 16:23

Gute Besserung. Vielleicht hilft es dir moralisch, wenn du dir sagst, dass das bei dem trüben Wetter (hier zumindest ist es neblig, kalt, feucht) grad durchaus reinpasst, den Tag im Bett zu vergammeln bei ein paar Serien und einem (vielen!) großen Pott Tee. Ich bin sonst wirklich IMMER in den Ferien wenigstens einen Teil der Zeit krank, kann das also gut nachvollziehen, wie nervig das ist (wo ich ausnahmsweise mal fit bin). Ich versuche mich gerade jetzt im Herbst bei Infekten mithilfe von gesundheitsförderlichen Ausflügen zu trösten, wie einem Nachmittag in der Salzgrotte (seeeeeehr hilfreich bei Erkältung und Co.- mache ich wegen meiner Lungenprobleme regelmäßig), besonders leckerem Tee, ausgedehnten Kuscheleinheiten mit Frau Hund (die helfen der Moral wirklich zuverlässig) und wenn es mir schon wieder etwas besser geht einem Besuch im Thermalbad oder auch einer kurzen na ja, nicht Sporeinheit, aber halt die ich-bin-kränklich-und-müde-und-unfit-Seniorenmobilisationseinheit für leicht Angeschlagene. 😊

---

### **Beitrag von „lamaison“ vom 28. Oktober 2019 16:34**

Krank in den Ferien, ja das ist ganz normal. Bei dem trüben Wetter einkuscheln und Netflix, heißer Tee oder Kakao ist doch auch mal ganz schön. Es bleibt dir ja nicht viel anderes übrig. Ärgern bringt auch nichts.



Ich wünsche dir, dass du ganz schnell wieder gesund wirst.

---

### **Beitrag von „Veronica Mars“ vom 28. Oktober 2019 16:44**

oh weh! Du Arme(r).

Das geht mir auch oft so in den Ferien. Und bei uns haben zuletzt auch viele rumgeschnieft. Ich hab mich daher die letzten Wochen mit Orthomol immun gedopt. Da habe ich oft das Gefühl, dass es wirklich hilft. (Hilft bei mir nicht nur um nicht krank zu werden, sondern auch wenns zu spät ist, dann hab ich das Gefühl es geht schneller wieder weg.)

Ich wünsche dir auf jeden Fall gute Besserung!

---

### **Beitrag von „shells“ vom 28. Oktober 2019 16:59**

Hey 😊

Oh, wie nett von euch, danke für eure Aufmunterung und die Besserungswünsche!



#### Zitat von Veronica Mars

Und bei uns haben zuletzt auch viele rumgeschnieft.

Ja, das ist vielleicht auch manchmal das Problem - man schleppt sich in die Schule (sonst müsste man vertreten werden und es ist ja eh schon so viel), aus Pflichtbewusstsein, steckt dann aber andere an ... eigentlich wäre es besser, wenn man zuhause bliebe.  
Das ist aber irgendwie ein Dilemma, ist halt so in unserem Job.

Die Tipps sind echt gut - morgen werd ich eventuell mal wieder raus (der Kühlschrank ist auch langsam leer 😁) und dann werd ich mir das vielleicht auch besorgen.

Und ihr habt natürlich recht, es ist auch ganz nett, einfach mal "nur so" abzuhängen (ich hätte ja noch Korrekturen, aber selbst dazu hab ich mich zu schlapp gefühlt heute).

Vielen Dank euch allen erstmal. 😊 Wenn ihr noch mehr Erkältungstipps habt, immer her damit. (Hatte mir schon Zitronen ausgepresst, aber irgendwie das Gefühl, es hilft nicht so richtig ...)

---

#### **Beitrag von „Jule13“ vom 28. Oktober 2019 17:00**

Hatte ich dieses Jahr in den Osterferien. Passiert halt, wenn der Stress nachlässt und das Immunsystem schlapp macht.

---

#### **Beitrag von „yestoerty“ vom 28. Oktober 2019 17:16**

Bei mir haben Sinupret, Rotlicht, Inhalieren, scharfe Hühnersuppe und Ingwertee geholfen.

---

#### **Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 28. Oktober 2019 17:17**

So erging es mir, als ich selbst noch Schülerin war. In der Schulzeit war ich nie krank (ein einziger Fehltag am Gymnasium!), aber in den Ferien... Ich weiß noch, wie ich dann anfangs immer nicht in den Pool durfte...

Kann es mir auch nur so erklären, dass eine gewisse Anspannung und Stress abfällt und das Immunsystem dann erstmal kurz schlapp macht. Dann hat der Körper die Pause aber auch dringend nötig...

Das Wetter ist nass und kalt, wahrscheinlich wärst du auch eher drinnen geblieben - wann hat man schonmal die Zeit und Absolution stundenlang zu netflixen!? 

Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „smelly“ vom 28. Oktober 2019 18:16**

[giphy.gif](#)

---

### **Beitrag von „Alterra“ vom 28. Oktober 2019 19:35**

Ich kann mich an kein Weihnachten erinnern, an dem ich nicht krank war, seitdem ich Lehrerin bin. Die Vorweihnachtszeit finde ich nach der Abi- und Abschlussprüfungsphase die anstrengendste Zeit.

Versuch es positiv zu sehen: Du bist zum Ausruhen gezwungen, mach einfach mal gar nichts! Lass dich von deinen Liebsten bekochen, iss leckere Dinge und leckeren Tee mit Honig! Gute Besserung

---

### **Beitrag von „nirtak“ vom 28. Oktober 2019 20:49**

Ich schwöre auf Imupret. Stärkt die Immunabwehr und hilft (zumindest bei mir) enorm.

Gute Besserung!

---

## **Beitrag von „Piksieben“ vom 28. Oktober 2019 23:26**

Ich weiß, Kombipräparate werden eigentlich gar nicht empfohlen - trotzdem hilft mir Aspirin Komplex am schnellsten und besten.

Aber gleich zwei Tütchen. Unterstützend: Lindenblütentee, Suppe mit viel Zwiebeln, Inhalieren, Gummibärchen (oder andere Figuren, gern zur Hälfte Lakritz oder sauer), im Bett bleiben und vor allem: Nicht ärgern. Ist doch auch mal schön, nicht überlegen zu müssen, ob man sich zur Schule schleppt oder nicht, und die Mediathek leerzugucken. Und irgendwann geht dann auch wieder ein Buch.

Gute Besserung!

---

## **Beitrag von „lamaison“ vom 29. Oktober 2019 00:20**

Gummibärchen mit Lakritz, merke ich mir 😊

---

## **Beitrag von „alias“ vom 30. Oktober 2019 11:08**

Vorbildlich. Dienstbeflissen. Weiter so!

Gute Lehrer legen ihre Krankheitstage in die "unterrichtsfreie Zeit".  
Lass dir vom Schulleiter ein Fleißkärtchen ausstellen.

---

## **Beitrag von „Sarek“ vom 1. November 2019 21:08**

Hatte ich in meiner Anfangszeit als Lehrer auch häufig. Und im Referendariat pünktlich nach jeder Lehrprobe. Mit zunehmendem Alter lässt es aber nach. Ich werde nicht mehr zu Beginn (fast) aller Ferien krank. Vielleicht ist dir das ein kleiner Trost und einer der Vorteile des Älterwerdens.

Sarek

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 2. November 2019 10:10**

### Zitat von lamaison

Gummibärchen mit Lakritz, merke ich mir 😊

Man könnte auch Tee mit Süßholz trinken, den ich persönlich lecker finde. Süßholz wirkt entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, schleimlösend und beruhigt die Magenschleimhaut (wenn die durch zu viel Aspirin gereizt ist z.B.)

<https://utopia.de/ratgeber/suess...er-heilpflanze/>

Bei Bluthochdruck mit dem Arzt Rücksprache halten.

Immupret macht bei mir nix außer die Geldbörse leerer, aber das muss man ausprobieren. Ansonsten hilft bei mir Angocin direkt zu Beginn der Erkältungssymptome in ausreichender Dosierung und nicht auf nüchternen Magen. (Das wirkt nicht gegen jeden Krankheitserreger, dämmert aber viele Atemwegsviren ein.) Das enthält Auszüge aus Kresse und Meerrettich und diese scharfen Öle (genau wie die im Ingwer) hemmen die Vermehrung der Viren.

Gute Besserung allen Kranken! Bei uns wird man derzeit auch wieder vielfach angehustet und angieniest.

---

## **Beitrag von „CDL“ vom 2. November 2019 12:33**

### Zitat von Conni

Ansonsten hilft bei mir Angocin direkt zu Beginn der Erkältungssymptome in ausreichender Dosierung und nicht auf nüchternen Magen. (Das wirkt nicht gegen jeden Krankheitserreger, dämmert aber viele Atemwegsviren ein.) Das enthält Auszüge aus Kresse und Meerrettich und diese scharfen Öle (genau wie die im Ingwer) hemmen die Vermehrung der Viren.

Toller Tipp, das kannte ich noch noch nicht, danke. Atemwegsinfekte sind bei meinen Lungenproblemen ja mein ständiger Begleiter, da ist es immer gut, neben den allzsoft erforderlichen "Hämmern" auch noch die leichteren Varianten für beginnende/leichtere Infekte zu haben.

Ich verwende aus der Hausapotheke bei Atemwegsinfekten sehr gerne einen heiße Kartoffel, die ich mir auf den Brustkorb lege. Rohe Kartoffel einstechen mit der Gabel bei höchster Stufe max.1min in die Mikrowelle (bei der 2.Runde geht es dann schon etwas länger, so dass die Kartoffel auch mehr Wärme speichern kann), in ein Küchentuch oder Handtuch wickeln, auf die man noch etwas Thymiantropfen (Husten-udn Bronchialtropfen/chinesisches Heilpflanzenöl; Alternative: Pinimentholsalbe o.ä. vorher auf den Brustkorb auftragen, wirkt durch die Wärme intensiver) gibt, dann auf den Brustkorb legen. Hilft trockenen Husten zu lösen und schwerere Verschleimungen (Bronchialinfekte/Lungenentzündung) zu lösen. Die Kartoffel kann man je nach Größe 3-6x wiederverwenden, ehe sie Matsch ist. Ab der 3.Wärmerunde hält sie normalerweise die Wärme lange genug, um die ganze Nacht einen warmen Burstkorb zu haben. Sehr angenehm und vor allem sehr hilfreich bei schwereren Atemwegsinfekten. Zusätzlich inhaliere ich 2x täglich. Dafür mache ich mir etwas Pinimentholsalbe ins heiße Wasser, die löst sich komplett auf und ist mild genug, dass ich sie auch als Asthmatikerin vertrage, ohne, dass die Atemwege zu stark gereizt werden würden. Falls ihr ein Kind mit Asthma zuhause habt (oder selbst betroffen seid) und einen Vernebler für die Medis zuhause rumstehen habt: Es gibt Ampullen mit reiner Kochsalzlösung für den Vernebler. Diese über die Maske einatmen befeuchtet die Schleimhäute, hilft festsitzenden Schleim zu lösen und erleichtert damit das Abhusten auch bei simplen Erkältungen/Atemwegsinfekten. Die Ampullen für Kochsalzlösung sind frei verkäuflich in der Apotheke von diversen Anbietern wie Wela erhältlich. (Die Vernebler würde man auch so bekommen, aber zwischen 130-230€ für ein selten genutztes, medizinisch im Regelfall nicht notwendiges Gerät auszugeben überlegt man sich ja doch zweimal und verordnen kann dieses nur der Lungenfacharzt bei entsprechender Indikation.)

Ansonsten bei Erkältungen natürlich Kräutertee bis zum Umfallen trinken (Salbei mit Ingwer und etwas Honig putzt sehr gut durch, darauf achten, dass ihr nicht den chinesischen, milden Ingwer kauft, sondern in der Bioabteilung den peruanischen, schärferen Ingwer bekommt.). Bei Halsschmerzen - bei mir immer die Vorboten eines Infekts an den ersten 2-3 Tagen- gurgle ich immer mit einer Mischung aus Zitronensaft, Meersalz und lauwarmem Wasser. Sollte man nicht runterschlucken die Mischung, da auf etwa 100ml Wasser mindestens der Saft einer halben Zitrone kommen sollte plus ein gehäufter Teelöffel Salz der darin aufgelöst wird. Wirkt meiner Erfahrung nach besser und länger als jeder Saft oder jede Pastille gegen Halsschmerzen.

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 2. November 2019 15:02**

Bei sehr zähem Schleim hat mir eine Fachärztin für Phonietrie noch Tacholiquin empfohlen. 1 bis 2 Tropfen in die Kochsalzlösung, das schäumt sehr stark. Mein Gesangslehrer schwört auf einen Macholdt-Inhalator, der zerstäubt den Inhalt in winzige Tröpfchen, die in den Hals gelangen und dort wirken sollen.

---

## **Beitrag von „CDL“ vom 2. November 2019 15:12**

### Zitat von Conn

Bei sehr zähem Schleim hat mir eine Fachärztin für Phonietrie noch Tacholiquin empfohlen. 1 bis 2 Tropfen in die Kochsalzlösung, das schäumt sehr stark. Mein Gesangslehrer schwört auf einen Macholdt-Inhalator, der zerstäubt den Inhalt in winzige Tröpfchen, die in den Hals gelangen und dort wirken sollen.

---

Klingt nach einer Variante eines Verneblers. Die Firma sagt mir nichts. ich kenne nur die Vernebler aus dem Asthma-Bereich, die besonders fein vernebeln, was für die Aufnahme besonders günstig ist (zahlt man aber natürlich auch). Ggf. ist der von Macholdt aber preismäßig eine gute Alternative zu sehr teuren Geräten wie denen von Pari, die die meisten ja gar nicht benötigen.

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 2. November 2019 21:02**

### Zitat von CDL

Klingt nach einer Variante eines Verneblers. Die Firma sagt mir nichts. ich kenne nur die Vernebler aus dem Asthma-Bereich, die besonders fein vernebeln, was für die Aufnahme besonders günstig ist (zahlt man aber natürlich auch). Ggf. ist der von Macholdt aber preismäßig eine gute Alternative zu sehr teuren Geräten wie denen von Pari, die die meisten ja gar nicht benötigen.

---

<https://www.macholdt-inhalatoren.de/>

Das Prinzip soll ein anderes sein und die Tröpfchen sollen eher die Stimmbänder und den Hals befeuchten. Mit dem Vernebler ziilst du ja (auch) auf die Bronchien ab.

---

## **Beitrag von „CDL“ vom 2. November 2019 21:20**

Sieht spannend aus und wirklich ganz anders, als Vernebler für Lungenkranke (das ist halt ein elektirsch betriebenes Gerät von der Größe einer kleinen Autobatterie). Ob das Prinzip am Ende

tatsächlich so anders ist oder nur anders aussieht und der Rest Marketing ist vermag ich nicht zu beurteilen, möglich wäre es natürlich, wobei am Ende ja beide Systeme über die Atemwege laufen, somit sollte auch mein Vernebler von Pari problemlos nebenbei Stimmbänder und Hals befeuchten auf dem Weg zu Bronchien und Lunge. Wenn ich im Dezember beim nächsten Termin drank denke, frage ich mal meinen Lungenfacharzt, ob das System tatsächlich anders wirkt als ein klassischer Vernebler oder es mit knapp 20€ einfach die gute und günstige Alternative ist für Menschen mit Erkältung und Co. oder auch Sänger, die das teure medizinische Gerät nicht benötigen.

Danke aber für den Link. Habe gesehen, dass die auch Kinderaufsätze haben. Mein kleiner Neffe hat immer wieder Pseudokrupp-Anfälle, vielleicht wäre das eine Alternative zum von ihm so verhassten Inhalieren (zu familienfreundlichen Preisen). Werde ich mal meiner Schwester schicken den Link. Als Sängerin ist es am Ende vielleicht auch für sie etwas. 😊

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 3. November 2019 11:50**

#### Zitat von CDL

Danke aber für den Link. Habe gesehen, dass die auch Kinderaufsätze haben. Mein kleiner Neffe hat immer wieder Pseudokrupp-Anfälle, vielleicht wäre das eine Alternative zum von ihm so verhassten Inhalieren (zu familienfreundlichen Preisen). Werde ich mal meiner Schwester schicken den Link. Als Sängerin ist es am Ende vielleicht auch für sie etwas. 😊

Gute Idee! Einen Vernebler (allerdings die Miniausgabe von Beurer) habe ich auch.

---

### **Beitrag von „PeterEis“ vom 4. November 2019 14:05**

Guten Tag,

ich hätte zwei Fragen bzgl. Attestabgabe.

1. Wer erhält dieses Dokument außer Schule?

2. Welche Konsequenzen sind bei Nichtabgabe eines Attestes nach 3 Arbeitstagen (Beamter Lebenszeit) zu erwarten?

Vielen Dank!

---

### **Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 4. November 2019 14:40**

Hello Peter,  
ich versuche mal zu antworten, gebe aber keine Garantie.

Zu 1. meines Wissens bekommt das Attest die Schule und diese wird das abheften (Personalakte? - da werde auf jeden Fall die Fehltage erfasst) Wer sollte es denn, deiner Meinung nach, noch bekommen?

Zu 2. Das hängt wahrscheinlich stark von der Situation und der Schulleitung ab. Warum hast du das Attest denn nicht abgegeben?

---

### **Beitrag von „Kiggle“ vom 4. November 2019 15:12**

#### Zitat von Milk&Sugar

Zu 1. meines Wissens bekommt das Attest die Schule und diese wird das abheften (Personalakte? - da werde auf jeden Fall die Fehltage erfasst) Wer sollte es denn, deiner Meinung nach, noch bekommen?

In NRW schickt die Schule (das Sekretariat) an die Bezirksregierung.

Das muss man nicht selber machen! Also, [@PeterEis](#), es bekommen noch andere, aber du musst dich nicht kümmern.

Zu 2. habe ich keine Ahnung.