

# **NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?**

**Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 17:40**

Hey...

So langsam verzweifle ich.

Letztes Jahr war gesundheitlich kein gutes. Im Januar Augen-OP, lange Rekonvaleszenz, dann Krebsdiagnose, OP, noch viel längere Rekonvaleszenz, danach immer mal wieder Schwäche.

"Naja, das wird wieder!", dachte ich - aber nach den Sommerferien kamen immer wieder Erkältungen, immer wieder Bronchitis, gereizte Lunge, Stimmlosigkeit.

Im November gipfelte das in FÜNF Wochen Virus-Infektion, die unglaublich schlimm war, mit einer kompletten Woche Schlafentzug (Hustentrigger im Rücken, keine Möglichkeit, sich zu legen oder anzulehnen! Ich habe zT versucht, auf meinem Esstisch vorgebeugt auf meinem Kissen zu schlafen). Ich habe gerade noch die letzte Woche vor den Weihnachtsferien unterrichtet.

Dann kam das neue Jahr. "Das wird besser!!"

Ich war voll Tatendrang.

Eine Woche in der Schule gewesen - Corona. Wieder eineinhalb Wochen flach.

Dann zwei Wochen Schule - jetzt WIEDER Bronchitis, starke Erkältung, völlige Stimmlosigkeit, ich kann nur fiepen.

Meine Ärztin und ich haben schon viel versucht. Mein Blut wird regelmäßig untersucht auf Mängel, da sind aber keine wirklichen, andere Ernährung fahre ich eh schon länger (vorwiegend vegetarisch, wenn Fleisch, dann sehr selten und biobio, kein Zucker, wenn möglich), ich habe auch mal eine Immun-Stärkung gemacht, unglaublich teuer, gebracht hat es null.

Klar, meine "Stimmlosigkeit" kann auch psychisch sein, möglich. Aber eigentlich bin ich sehr reflektiert und gehe alle psychischen Baustellen an.

Wie habt ihr euch abgehärtet? Tipps, Tricks - wirklich sehr willkommen. Ich weiß langsam nicht mehr weiter und bin recht genervt, zumal ich dadurch insgesamt in meinem Leben nicht sehr verlässlich bin und ich mich auf mich selbst auch nicht mehr verlassen kann. Was habe ich in der letzten Zeit an schönen Dingen durch Krankheiten verpasst.

Die Schule IST nunmal ein Brandherd, was Viren und Bakterien und sonstigen Kram angeht. Habt ihr irgendwelche Erfolgsstorys, was bei euch geklappt hat, wenn ihr auch zu der Gruppe

gehört habt, ab und an mal krank zu werden? Natürlich gesunde Rossnaturen dürfen natürlich auch gerne Trost spenden. 😊 Vielleicht habt ja auch ihr einen Rat, wenn auch nicht durch eigene Erfahrungen.

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 18. Februar 2024 17:46**

Das ist wie mit Kindern im Kindergarten. Mit der Zeit gehts besser 😊

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 17:55**

Ich bin mittlerweile sechs Jahre an der Schule. Und es wird nicht besser. Das erste Jahr war sehr schlimm, da haben alle genau das gesagt, das du gesagt hast. Das zweite Jahr WAR besser, das dritte noch besser - und seitdem geht es bergab. Das letzte Jahr war dann der Vogel-Abschießer. Und das macht mir Sorge.

---

### **Beitrag von „kodi“ vom 18. Februar 2024 18:08**

Gegen so Sachen wie Augen, Krebs und Corona kannst du dich nicht abhärten. Es ist jetzt auch nicht verwunderlich, wenn du z.B. nach einer überstandenen Krebsdiagnose eine Zeit lang anfälliger bist. Die zieht ja immer mehr oder minder drastische Gegenmaßnahmen nach sich.

Gegen normale Schulinfektionen helfen häufiges Händewaschen, nicht die Augen reiben, gesunder Lebenswandel und ausschlafen. Zumindest bilde ich mir das ein. 😊 Nein Spaß beiseite, gerade die konsequente Handhygiene hat bei mir sowohl beim Vermeiden von Schulinfektionen als auch Reisekrankheiten deutlich gewirkt, seitdem ich sie seit einem Indien-Urlaub extrem pingelig praktiziere. Hilft natürlich nix gegen die Tröpfcheninfektionen über die Luft.

---

### **Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 18. Februar 2024 18:08**

Das Klassenzimmer regelmäßig / viel lüften. Gesunde Ernährung, Sport, Wechselduschen...?

---

### **Beitrag von „Kapa“ vom 18. Februar 2024 19:06**

Zumindest bei den Infekten und Erkältungen:

Angemessen kleiden (nicht zu warm nicht zu kalt),

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft,

Vernünftig ernähren (Vitamine, Ballaststoffe),

Regelmäßige Erholungszeiten (Schlaf regelt viel),

Regelmäßig Hände sauber halten und vor allem im Klassenzimmer lüften.

Dacht ich zumindest, letztes Jahr hat das alles bei mir leider aber auch nicht viel geholfen obwohl ich vorher sehr selten (meist 1 oder 2x kleine Erkältung mit Symptomen für eine Woche) krank war.

Seit dem ich letztes Jahr im Januar Corona hatte (fast symptomfrei) gehen Erkältungen bei mir eher auf die Atemwege (ab husten dauert mehrere Wochen).

Beim letzten Arztbesuch hinsichtlich Sport Überprüfung für einen Ultra waren aber die Werte top (super lungenvolumen, Herz und Blutbild). Gefühlt war ich letztes Jahr aber öfter mit einer kurzen Erkältung gesegnet die dann länger als sonst Symptome (tatsächlich hauptsächlich Schleim ab husten) mit sich gebracht hat...was als Läufer echt nervt.

---

### **Beitrag von „Naschkatze“ vom 18. Februar 2024 19:17**

Entgegen meinem Usernamen finde ich Intervallfasten (16:8 Methode mit zwei Mahlzeiten) toll. In der Schule gibt's dann zur Pause die 1. Mahlzeit (gegen 10.00 Uhr) und dann vor 18.00 Uhr die zweite. Der Schlaf und die Leistungsfähigkeit verbessern sich, was wiederum positive gesundheitliche Effekte haben kann.

---

## **Beitrag von „Zauberwald“ vom 18. Februar 2024 19:29**

### Zitat von Kapa

Seit dem ich letztes Jahr im Januar Corona hatte (fast symptomfrei) gehen Erkältungen bei mir eher auf die Atemwege (ab husten dauert mehrere Wochen).

Das ist bei mir genauso. Vorher hatte ich mit Husten kaum etwas zu tun.

---

## **Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 19:37**

### Zitat von Kapa

Seit dem ich letztes Jahr im Januar Corona hatte (fast symptomfrei) gehen Erkältungen bei mir eher auf die Atemwege (ab husten dauert mehrere Wochen).

DAS beobachte ich tatsächlich auch! Ich hatte Corona zweimal und wenn ich drüber nachdenke, hat diese Schwächephase danach begonnen. Dauernd krank, alles dauert viel länger, es sind IMMER die Atemwege, die betroffen sind.

Insgesamt danke ich schon mal herzlich für die Gedanken und Ideen!

---

## **Beitrag von „Kris24“ vom 18. Februar 2024 19:41**

### Zitat von treasure

DAS beobachte ich tatsächlich auch! Ich hatte Corona zweimal und wenn ich drüber nachdenke, hat diese Schwächephase danach begonnen. Dauernd krank, alles dauert viel länger, es sind IMMER die Atemwege, die betroffen sind.

Insgesamt danke ich schon mal herzlich für die Gedanken und Ideen!

Ist bei mir genauso (und auch ein junger Kollege erzählte mir ungefragt kürzlich dasselbe). Masern schädigt nachweislich ein Jahr das Immunsystem, bei Covid weiß man es nicht genau.

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 19:44**

Es würde zumindest erklären, warum das sich so hart verschärft hat.

Die Tipps, die oben kamen, werden von mir weitestgehend schon befolgt - halt das, das man selbst tun kann.

Ich war schon immer anfällig, aber nicht SO. Ich lasse mich mal diesbezüglich beraten.

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 18. Februar 2024 19:55**

Ich bin auch häufiger krank und auch länger,

die Kinder auch

und auch Eltern sagen, sie nehmen seit Corona alles mit.

So ist man ständig von Kranken umgeben, vielleicht war das sonst nicht so heftig, vielleicht fällt es jetzt mehr auf, weil man eher darauf achtet, wie viele Kinder krank sind.

---

### **Beitrag von „Junikind“ vom 18. Februar 2024 20:16**

Hey,

es kann helfen, vorbeugend ab dem Herbst Zink und Vitamin C zu nehmen.

Gegen Grippe und Corona würde ich mich regelmäßig impfen lassen.

Ich könnte mir auch vorstellen, dass die vielen Infekte in diesem Jahr mit der Krebs-Therapie zusammenhängen. Wenn es nicht besser wird, würde ich eine mögliche erworbene Immunschwäche abklären lassen, die man dann ggf. behandeln kann.

Alles Gute!

---

### **Beitrag von „icke“ vom 18. Februar 2024 20:36**

Und ganz wichtig: Nicht krank in die Schule gehen!

---

### **Beitrag von „Kiggle“ vom 18. Februar 2024 20:40**

#### Zitat von treasure

DAS beobachte ich tatsächlich auch! Ich hatte Corona zweimal und wenn ich darüber nachdenke, hat diese Schwächephase danach begonnen. Dauernd krank, alles dauert viel länger, es sind IMMER die Atemwege, die betroffen sind.

Insgesamt danke ich schon mal herzlich für die Gedanken und Ideen!

Exakt so bei mir, hatte im Ref noch einige Infekte (neuer Job/Stress etc.), danach war es dann gut, aber vor zwei Jahren hatte ich Corona und seit dem zwei Infekte im Jahr. Und das trotz viel Bewegung an frischer Luft (jeden Tag mind. 1 Stunde Rad bei jedem Wetter) und durchaus bewusste/gesunde Ernährung, da gab es also keine Änderung.

#### Zitat von icke

Und ganz wichtig: Nicht krank in die Schule gehen!

Und vernünftig auskurieren. Gerade bei Erkältung denkt man häufig wenn man zu Hause ruht, ach geht ja wieder gut, aber dann kann es trotzdem noch zu früh sein.

---

### **Beitrag von „icke“ vom 18. Februar 2024 21:00**

### Zitat von Kiggle

Und vernünftig auskurieren.

---

Absolut. Ich beobachte immer wieder, wie sich Kolleginnen sichtlich angeschlagen in die Schule schleppen, sich erst krank melden, wenn es gar nicht mehr geht und viel zu früh wiederkommen. Und das geht nie lange gut. Das sind am Ende diejenigen, die am längsten fehlen (und schlimmstenfalls gleich noch dein paar Leute anstecken).

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 21:02**

Danke auch euch!

Mein Vitamin-Spiegel wurde letztens durchgecheckt (teilweise muss man das selbst zahlen, aber das war ja wichtig), Zink nehme ich und ich versuche wirklich, vernünftig zu sein. Aber gerade durch das Lüften entsteht halt auch mal Zug, wobei ich meist so durchwärmst bin, dass der mich nicht stört.

Das Dauergeschniefe der Kids stimmt, die Eltern schicken die Kinder auch in die Schule, obwohl sie wie ausgewachsene Doggen bellen. Auch im Klavier muss ich immer wieder klar sagen: "Fühlt dein Kind sich krank, lass es daheim! Länger erkältet, gern mit Maske.", sonst schniefen die mir durch den Raum.

Ich halte schon mehr Abstand, bin vorsichtig mit Kontakt, trotzdem möchte ich Kinder, die malen Knuddler brauchen, nicht wegschubsen.

Krank in die Schule geh ich nur, wenn es unbedingt sein muss, so wie gestern. Erste-Hilfe-Kurs... Ich hätte ihn sonst extern nachmachen müssen und dafür habe ich null Zeit. Mir ging es auch einigermaßen. Jetzt nicht mehr. Manchmal schätzt man es auch falsch ein.

Ich hatte halt gehofft, dass mein Immunsystem gestärkt wird, wie bei einer Hyposensibilisierung. Weit gefehlt...

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 18. Februar 2024 21:19**

Ich habe seit ich in den Sommerferien an COVID erkrankt war auch konstant das Problem, dass ich nach vielen, oft, oft auch nur kleinen Infekten, wochenlang wieder nicht mehr richtig abhusten kann und die Dauerverschleimung immer wieder auf die Stimme geht. Aktuell bin ich deshalb wieder 2x in der Woche in der Salzgrotte, um das Ausschleimen aktiv anzustoßen und zu unterstützen. Das hilft auf jeden Fall bei dieser Symptomatik.

Ergänzung: Heiße Kartoffelwickel helfen ebenfalls festsitzenden Schleim zu lösen.

---

### **Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 18. Februar 2024 21:22**

#### Zitat von treasure

Mein Vitamin-Spiegel

Vitamin D?

Ich lasse meinen Spiegel 1x im Jahr bestimmen und nehme in den Wintermonaten auch Vitamin D, da der Spiegel oft (deutlich!) zu niedrig ist.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 18. Februar 2024 21:22**

Ich war nach der ersten Covid-Infektion ein Dreivierteljahr sehr infektfällig.

---

### **Beitrag von „Kapa“ vom 18. Februar 2024 21:52**

Was auch hilft:

Honig, Ingwer, Zitrone, Orange, Kurkuma, Sellerie, Zwiebel und Chili zu nem Saft machen und täglich einen größeren Schluck nehmen. Echter Zimt noch dazu dann ist quachvnich das gute von Zimt drin.

---

## **Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 21:55**

### Zitat von Lehrerin2007

Vitamin D?

Ich lasse meinen Spiegel 1x im Jahr bestimmen und nehme in den Wintermonaten auch Vitamin D, da der Spiegel oft (deutlich!) zu niedrig ist.

Ich hab doch geschrieben, dass das überprüft ist? Vitamin D nehme ich in niedriger Dosierung, weil ich nicht wirklich viel zu tief bin. Meine Werte sind insgesamt gut, daher ist es ja schwerer, da was zu finden, das hilft.

---

## **Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 22:00**

### Zitat von Kapa

Was auch hilft:

Honig, Ingwer, Zitrone, Orange, Kurkuma, Sellerie, Zwiebel und Chili zu nem Saft machen und täglich einen größeren Schluck nehmen. Echter Zimt noch dazu dann ist quchvnich das gute von Zimt drin.

Meine Partnerin trank das eine Weile täglich, meine Schwester liebt Ingwerwasser mit Pfeffer, Honig, Salz und Zimt... ich habe dann Shots für mich selbst gemacht... ich kann es nicht, ohne mich zu erbrechen. Mir sind einige Zutaten so zuwider, dass das nicht geht.

Für andere hier ist das aber ein guter Tipp, weil es echt hilft!

---

## **Beitrag von „fossi74“ vom 18. Februar 2024 22:04**

### Zitat von Kapa

quchvnich

Das ist wohl die Wiedergabe einer spontanen Äußerung nach dem Genuss dieser Mixtur?

---

### **Beitrag von „Kapa“ vom 18. Februar 2024 22:13**

#### Zitat von treasure

Meine Partnerin trank das eine Weile täglich, meine Schwester liebt Ingwerwasser mit Pfeffer, Honig, Salz und Zimt... ich habe dann Shots für mich selbst gemacht... ich kann es nicht, ohne mich zu erbrechen. Mir sind einige Zutaten so zuwider, dass das nicht geht.

Für andere hier ist das aber ein guter Tipp, weil es echt hilft!

---

Im Zweifel geht auch Tomaten- und Sauerkrautsaft.

---

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 18. Februar 2024 22:19**

#### Zitat von kodi

Gegen normale Schulinfektionen helfen [...] gesunder Lebenswandel und ausschlafen.

---

Na dann ist es ja kein Wunder, dass so viele Kollegen häufig krank sind.

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 22:29**



Ich schlafe aber tatsächlich gut und lang. Normalerweise bin ich gegen 22h im Bett und stehe um sechs auf, so einheitlich, dass mein Körper das eigentlich ohne Wecker kann.

Gesunder Lebenswandel: ich versuchs wenigstens...

---

## **Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 18. Februar 2024 23:11**

### Zitat von treasure

Ich hab doch geschrieben, dass das überprüft ist? Vitamin D nehme ich in niedriger Dosierung, weil ich nicht wirklich viel zu tief bin. Meine Werte sind insgesamt gut, daher ist es ja schwerer, da was zu finden, das hilft.

Sorry, hab ich überlesen.

---

## **Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 19. Februar 2024 04:35**

Vielelleicht hilft ein möglichst langer Urlaub an der Nordsee. Möglichst nah am Wasser oder Insel. Wir haben auch aus gesundheitlichen Gründen unseren Urlaub komplett an die See verlegt. Nach vielen Jahren Husten war nach 3-4 Wochen dieser endlich mal weg.

Ich kenne diese Verzweiflung sehr gut, auch Ingwerwasser (bäh), selbst gemachten Kefir (lecker), viel Schlaf usw... auch die woanders diskutierte Vitamin C Infusion. Besser wurde es leider erst mit Teilzeitarbeit. Was ich aus hier oft angeführten Gründen nie wollte.

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 19. Februar 2024 05:50**

### Zitat von treasure

Letztes Jahr war gesundheitlich kein gutes. Im Januar Augen-OP, lange Rekonvaleszenz, dann Krebsdiagnose, OP, noch viel längere Rekonvaleszenz, danach immer mal wieder Schwäche.

Deine Krebsdiagnose und Behandlung sind noch nicht mal ein Jahr her. Ich verstehe deine Ungeduld, aber von außen betrachtet ist das wirklich nicht lang. Gib deinem Körper Zeit 😊 😊

Ich hab keine Ahnung, nur eine Frage, hast du starke Medikamente bekommen, die einen Immundefekt nach sich ziehen könnten?

Ansonsten fällt mir leider nur FFP2 als wirksamer Schutz ein.

---

## Beitrag von „treasure“ vom 19. Februar 2024 06:13

Danke für eure Zeit und euer Nachdenken!

Zu ein paar Punkten noch etwas:

@Nordsee: war ich die letzten zwei Jahre, allerdings nicht so lange, das kann ich mir eigentlich nicht leisten, aber vielleicht mal Prio drauf setzen...

CDL Salzgrotte: mega Idee! Mal schauen, wo eine ist. Was ich mich allerdings frage: sind die sicher? Viele sind ja gebaut und nicht natürlich und immer feucht... Reicht das Salz aus, dass sich da keine Bakterien munter verbreiten oder Schimmelpilze?

@Impfen: als Impfgeschädigte (leider bisher keinen Erfolg beim Beweisen gehabt), gibt es seit Impfung 3 keine weitere.

Quittengelee : \*rückknuddel\* Ja, vielleicht hast du mit dem Zeitfaktor Recht.

Ich hatte Gebärmutterkrebs, gerade noch am Ende der Stufe 1 erkannt (Befall der kompletten Gebärmutter, aber Eierstöcke und Hals-Ende noch frei), ich wurde komplett ausgeräumt und gelte als geheilt, ohne schwere Medizin-Runde.

FFP2... Ich war die Erste, die sie sich vom Gesicht gerissen hat. Die Dinger machen mich psychisch fertig. Ich weiß, dass sie helfen und trug sie auch die eine Schulwoche zwischen den fünf Wochen Viruserkrankung und den Weihnachtsferien, wegen Urlaubsplänen.

Zudem ist Maske tragen zwar ein Schutz, aber langfristig zermatschst du dir dein Immunsystem ja noch mehr... Das braucht ja die Begegnung mit Keimen, um nach zwei Jahren Maske wieder den Umgang mit Blödem zu lernen...

Ich weiß, es mag so scheinen, als wehrte ich alles ab - aber daran sieht man auch, was alles schon versucht wurde. Ich bin euch für alles dankbar, das kommt.

---

## Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 19. Februar 2024 09:04

### Zitat von Kapa

Was auch hilft:

Honig, Ingwer, Zitrone, Orange, Kurkuma, Sellerie, Zwiebel und Chili zu nem Saft machen und täglich einen größeren Schluck nehmen. Echter Zimt noch dazu dann ist quchvnich das gute von Zimt drin.

Als Honig: Manuka-Honig. Zwiebel und Sellerie kommen bei mir nur ins Gemüse, Sellerie gerne roh. Chili kann ich nicht ab.

Von Kurkuma kommt nur eine Messerspitze in den Saft.

Zum Glück lebe ich in Oberschwaben. Hier gibt es eine Unmenge an Thermalbädern, die diesen Namen auch verdienen (Wassertemperatur über 34°C ). Dort kann man Körper, Seele und Geist baumeln lassen und sich mit Wechselbädern abhärteln.

BTW: Sitzt ein Oberschwabe auf'm Bänkle am Höchsten. Setzt sich ein alter, bärtiger Herr neben ihn. Der Schwob schaut ihn an, stutzt und fragt dann unsicher: "Entschuldige Herrgott, was machst du denn hier?" Meint dieser: "Homeoffice."

[Blick\\_vom\\_Hoechsten.jpg](#)

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 19. Februar 2024 09:24**

### Zitat von treasure

Zudem ist Maske tragen zwar ein Schutz, aber langfristig zermatschst du dir dein Immunsystem ja noch mehr... Das braucht ja die Begegnung mit Keimen, um nach zwei Jahren Maske wieder den Umgang mit Blödem zu lernen...

Nein, dein Immunsystem arbeitet den lieben langen Tag, es braucht auch keine Schnupfenviren, um zu trainieren. Die mutieren fröhlich vor sich hin und der nächste Infekt wird durch einen anderen Erreger ausgelöst, da kann es sich nichts "merken".

Zum Beispiel hier erklärt:

<https://www.doccheck.com/de/detail/artyku...mmunsystem-mehr>

Dass Masken nerven, ist allerdings unbestritten.

---

## **Beitrag von „treasure“ vom 19. Februar 2024 09:40**

Vielen Dank für diesen Link. Ich werde das NIE wieder sagen.

Und ich werde mir ab jetzt genau überlegen, was meine Meinung und was Fakt ist und dies besser kennzeichnen.

---

## **Beitrag von „CDL“ vom 19. Februar 2024 10:06**

### Zitat von treasure

'24268']CDL[/user] Salzgrotte: mega Idee! Mal schauen, wo eine ist. Was ich mich allerdings frage: sind die sicher? Viele sind ja gebaut und nicht natürlich und immer feucht... Reicht das Salz aus, dass sich da keine Bakterien munter verbreiten oder Schimmelpilze?

In den Salzgrotten, in denen ich bisher war war immer so viel Salz einerseits (Schüttung auf dem gesamten Boden, auf dem man deshalb mit Straßenschuhen nicht laufen darf, Bausteine aus Salz an den Wänden) und es insgesamt so hygienisch andererseits, dass ich mir darüber noch keine Gedanken gemacht habe, dass Bakterien /Schimmel sich dort einnisten wollen würden. Schau es dir einfach an, sprich ggf. auch mit den Betreibern.

Es gibt zumindest hier in der Gegend übrigens zwei Arten Salzgrotten: Wellnessgrotten, die z. B. ein Thermalbad betreibt und reine Salzgrotten. In ersteren ist der Salzgehalt deutlich niedriger (spart Geld). Darüber hinaus mischen die teilweise noch Zusatzstoffe unters Salz, die nicht immer für Menschen mit Atemwegsproblemen gut verträglich sind. Zuletzt hatte ich da plötzlich Eukalyptus im Raum gehabt, was bei Asthmatikern Anfälle auslösen kann durch den Mentholgehalt. Das war eine schlimme Nacht, die folgte und die Grotte besuchte ich nicht mehr, die das macht.

Reines Salz in hoher Konzentration ist am effektivsten und auch am ungefährlichsten.

---

## **Beitrag von „treasure“ vom 19. Februar 2024 10:10**

Das werde ich tatsächlich ausprobieren. Ich glaube, bei meiner Partnerin in der Nähe gibt es eine (RP). Hier in Hessen muss ich erst mal suchen.

Auf jeden Fall Danke für den Tipp, darauf zu achten, die richtige Grotte zu finden.

---

## Beitrag von „Quittengelee“ vom 19. Februar 2024 10:38

### Zitat von treasure

Vielen Dank für diesen Link. Ich werde das NIE wieder sagen.

Und ich werde mir ab jetzt genau überlegen, was meine Meinung und was Fakt ist und dies besser kennzeichnen.

Huch, du fühlst dich aber nicht angegriffen, oder? Ich hab selbst keine Ahnung und bin so vergesslich, dass ich jedes Mal neu nachlesen muss, welche Zellen nun für was genau zuständig sind. Ich finde es aber unfassbar faszinierend, was es alles und andauernd leistet. Allein der Komposteimer, die Blumenerde auf der Fensterbank oder Blattsalat enthalten allerlei Kleinstlebewesen, von denen man nichts mitbekommt, weil das Immunsystem seinen Aufgaben nachkommt.

Insofern dürfte das Salzgrottensalz relativ keimarm sein, Schimmelpilze halten es dort bestimmt nicht aus.

---

## Beitrag von „treasure“ vom 19. Februar 2024 10:51

### Zitat von Quittengelee

Huch, du fühlst dich aber nicht angegriffen, oder?

Neinnein! Ich meinte das ernst! Manchmal ist man so gedankenlos, eigene Empfindungen als wahr hinzunehmen. Das war ein guter Aufrütteler.

Der Link ist abgespeichert und schon für andere in meinen Whatsapp-Status gewandert, denn diese "Argumente" hört man ja öfter.

Wenn ich was schreibe, meine ich das auch so. Und wenn ich mich angegriffen fühle, bekommst du eine sachliche PN, in der ich dir das ruhig sage. 😊

---

## Beitrag von „Caro07“ vom 19. Februar 2024 11:14

Ich habe mir aufgrund eines Artikels Cordyceps-Pulver von einem Shop meines Vertrauens (das ist ein asiatischer Pilz) als "Superfood" angeschafft. Weder meine Ärztin noch die Heilpraktikerin hatten etwas dagegen. Die Heilpraktikerin sagte mir, dass sie das Leuten empfehle, die Probleme mit der Lunge haben. Nach ihren Aussagen gab es Erfolge. Wenn man im Internet über diesen Pilz recherchiert, steht da auch diesbezüglich etwas.

Nach meiner letzten Coronaerkrankung im Dezember hatte ich auch immer wieder Husten. Doch der ging innerhalb kürzester Zeit weg. Ich nehme dann etwas Homöopathisches, was ich von einer Heilpraktikerin bekomme, trinke gezielt Tees und nehme Nahrungsergänzungen (die wichtigsten wurden weiter oben erwähnt). Ich halte mich zudem an Ernährungsempfehlungen und Nahrungsergänzungsempfehlungen der Ernährungsdocs, allem voran Dr. Anne Fleck. Von beiden gibt es Bücher (ich lese gerade Energy) und Podcasts. Ebenso ist der Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem zu sehen, das wird auch bei diesen Autoren betont. Mein Stand an Mineralien, bestimmten Vitaminen usw. wurde neulich überprüft und zeigte, dass ich nicht falsch liege.

Ich trinke jeden Tag vor dem Frühstück lauwarmes Wasser mit einer oder einer halben ausgepressten Zitrone. Das geht, wenn man nicht allergisch gegen Zitrone ist. (Histaminintoleranz.) Ansonsten wurde vieles schon erwähnt. Ölziehen wäre auch noch ein Tipp, das mache ich immer mal wieder nach dem Aufstehen.

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 19. Februar 2024 13:46**

#### Zitat von state\_of\_Trance

Na dann ist es ja kein Wunder, dass so viele Kollegen häufig krank sind.

Ich hab dich schon vermisst, state. 

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 19. Februar 2024 13:47**

Mir helfen bei dem tiefen Husten Gelomyrtol und frische Luft.

---

## **Beitrag von „CDL“ vom 19. Februar 2024 14:00**

### Zitat von Zauberwald

Mir helfen bei dem tiefen Husten Gelomyrtol und frische Luft.

---

Wobei Gelomyrtol Eukalyptus enthält und damit für Asthmatiker beispielsweise nicht sinnvoll ist. (Leider, habe mich grad nämlich direkt gefragt, warum ich das nicht nehme und nachgeschaut.) Ich nehme insofern Bronchipret. Das ist die pflanzliche Alternative für Asthmatiker.

## **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 19. Februar 2024 15:29**

### Zitat von Zauberwald

Ich hab dich schon vermisst, state. 

---

Auch mir tut ein wenig Forumsentzug mal gut. Aber keine Sorge, ich bin noch da.

## **Beitrag von „Caro07“ vom 19. Februar 2024 15:46**

### Zitat von Zauberwald

Mir helfen bei dem tiefen Husten Gelomyrtol

---

Bei mir wird der Husten bei diesem Medikament trocken, d.h. ich erreiche das Gegenteil. Ich inhaliere mit einem tragbaren Ultraschall- Inhalator eine Salzlösung, die man dazu kaufen kann.

## **Beitrag von „CDL“ vom 19. Februar 2024 16:26**

### Zitat von Caro07

Bei mir wird der Husten bei diesem Medikament trocken, d.h. ich erreiche das Gegenteil. Ich inhaliere mit einem tragbaren Ultraschall- Inhalator eine Salzlösung, die man dazu kaufen kann.

---

Das mache ich mit meinem Pari ebenfalls. Das ist allerdings längst nicht so intensiv wie ein Besuch in der Salzgrotte.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 19. Februar 2024 16:43**

#### Zitat von Ichbindannmalweg

Besser wurde es leider erst mit Teilzeitarbeit. Was ich aus hier oft angeführten Gründen nie wollte.

---

Oh! Ich arbeite seit 08/2022 Teilzeit und hatte seit 03/2023 nur noch einen Infekt, der zur AU führte (und einen, den ich im Keim ersticken konnte). Vorher häufige Infekte. (Ja, ich weiß, das ist keine Statistik.)

---

### **Beitrag von „dreiسامteacher“ vom 19. Februar 2024 17:21**

#### Zitat von Kris24

Ist bei mir genauso (und auch ein junger Kollege erzählte mir ungefragt kürzlich dasselbe). Masern schädigt nachweislich ein Jahr das Immunsystem, bei Covid weiß man es nicht genau.

---

Ich hatte das auch, nach Covid war ich ca. 9 Monate extrem anfällig für sämtliche grippalen Infekte und quasi alle vier Wochen ein paar Tage erkältet. Geht mit der Zeit zum Glück wieder weg!

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 19. Februar 2024 17:35**

Ist halt total doof, wenn man dann wieder Corona kriegt, wie ich. Ich hatte drei gute Monate, Sommerferien und Oktober. (Corona hatte ich im Dezember) und dann im November diese Rieseninfektion und im Januar gleich zu Anfang wieder Corona, was bedeutet, dass diese Anfälligkeit dadurch natürlich nicht gehen KANN. Es wurde hier aber mittlerweile einiges genannt.

Sicherlich sind solche Dinge auch ganzheitlich zu betrachten. Früher bin ich zB jeden Tag (!) morgens ins Schwimmbad und habe für eine Stunde meine Bahnen gezogen. Mit meinem jetzigen Arbeitsmodell geht das nicht mehr. Und es ist immer dieselbe Überlegung: Geliebte Wohnung und Klavierstudio behalten und dafür arbeiten oder geliebte Wohnung aufgeben, in was kleineres ziehen, dafür aber weniger arbeiten müssen? Egal, wann ich dran denke, hier nicht mehr sein zu dürfen, fange ich an zu heulen. Also momentan noch: arbeiten, bis wieder der Arzt kommt - und das TROTZ guter Selfcare, denn ich bin ziemlich sicher, sehr genau zu wissen, wann ich NEIN sage.

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 21. Februar 2024 10:51**

Bei mir hilft es sehr, mindestens 2x die Woche zum Tanzen (Salsa) mit netten Leuten zu gehen. Danach geht es mir immer gut, egal wie schlapp ich vorher war. Die Bewegung ist nicht zu anstrengend, aber sehr aktivierend und leichfüßig, die Zeit vergeht wie in Trance, es ist total aufbauend, niedlichen Menschlein bei Musik die Hände zu reichen, sich anzulächeln und dabei neckisch mit dem Arsch zu wackeln. Man ist nicht alleine und fühlt sich gemocht, aber es gibt auch keine anstrengenden Diskussionen. Der Kontakt ist sehr freundlich, geht aber nicht in komplizierte Tiefen.

Meine Rückenschmerzen sind nun weg und ich erkälte mich auch seltener. Ich bin mir sicher, dass das besser fürs Immunsystem ist als irgendein Verzicht auf spaßiges Essen oder naturheilkundliches Herumdoktern.

---

### **Beitrag von „Arianndi“ vom 21. Februar 2024 15:21**

Grundsätzlich auch im Winter mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Nach meiner persönlichen Statistik härtet das ab und ich erkälte mich dann weniger. Gute Regenüberkleidung vorausgesetzt.

---

### **Beitrag von „Leo13“ vom 21. Februar 2024 15:34**

Nicht nur auf den Körper schauen, auch auf die Seele. Auf sich achten, sich Ruhe und Erholung gönnen, gute Beziehungen pflegen, Streit vermeiden, lieben und geliebt werden, schöne Momente mit Freunden und/oder Familie schaffen. Mens sana in corpore sano. Das wird leider oft verkannt. Wer unglücklich ist, ist oft krank. Wer Glück empfindet, hat ein besseres Immunsystem.

---

### **Beitrag von „treasure“ vom 21. Februar 2024 19:24**

Das ist ein total schöner Beitrag!

Aber: all dies tue ich. Wirklich. Ich lebe sehr bewusst, bin ein sehr positiver Mensch, empfinde bei jedem Klitzekleinen Glück und Begeisterung (ist manchmal anderen Leuten schon zu viel), habe bei unserer Resilienz-Fortbildung eine sehr gute Resilienz bestätigt bekommen, pflege meine Freundschaften, mache Sport und habe Spaß am Leben. Lieben und geliebt werden klappt auch. =)

Wo ich übrigens nicht bei dir bin: Streit vermeiden.

Da sage ich ganz klar: nicht vermeiden, sondern gescheit streiten/diskutieren/miteinander über Meinungsverschiedenheiten sprechen. Danach ist das nämlich durch und darf losgelassen werden. Vermeidung klärt nix - aber vielleicht meintest du genau das. 

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 22. Februar 2024 20:21**

resilienzfortbildungen würde ich nur machen, wenn man sowieso fortbildungen machen MUSS. freiwillig würde ich statt introspektion und selbstheilung lieber was spaßiges machen, wobei man wenig grübeln kann.

---

### **Beitrag von „Malorie“ vom 22. Februar 2024 22:30**

Ich hatte vor einigen Jahren eine Phase (bereits 4-5 Jahre nach Dienstbeginn, also nicht mehr der totale Anfang), wo ich gefühlt dauerkrank war und mich ständig krank zur Schule gequält habe, weil ich ja nicht so viel fehlen wollte. Am Ende kam bei einem neuen Arzt heraus, dass ich einen richtig schweren Vitamin-D-Mangel hatte und das, obwohl ich häufig draußen spazieren war. Ich habe damals stark dosiertes Vitamin-D erhalten, nehme es jetzt ab der Herbstzeit meist regelmäßig ein und seither ist es deutlich besser geworden. Ich bin definitiv robuster und sehr viel weniger anfällig geworden.