

---

Subject: Hilfe bin am krank werden

Posted by [derbrecher](#) on Mon, 26 Nov 2012 22:00:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie mein titel schon beschreibt hab ich übelst schiss jetzt ne erkältung und noch schlimmer ne grippe zu bekommen.

ich kanns mir imom überhaupt nicht leisten und hab auch überhaupt kein nerv/bock drauf.  
einmal unimäßig und zweitens fitnessstadiomäßig wärs fatal.

also hab seit heute morgen ein leichtes kratzen im hals und heute abend beim einschlafen isses so schlimm das ich net einschlafen kann.

nach meiner erfahrung ist dast das halskratzen meistens ein anzeichen für ne dicke erkältung und die will ich vermeiden.

was kann ich jetzt konkret nehmen oder tun dass ich jetzt im ansatz das kranksein stoppen kann.  
zum arzt und antibiotika verschreiben lassen oder was würdet ihr am besten vorschlagen?

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [malcanum](#) on Mon, 26 Nov 2012 22:40:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das einzige was ich kenne was hilft bevor eine Erkältung richtig ausbricht, ist Meditonsin (oder vergleichbares, einfach mal in der Apotheke nachfragen).

Musst es aber so schnell wie möglich nehmen, sonst bringt das nichts mehr.

Ist die Erkältung erst richtig da, dann kann man nichts mehr dagegen machen.

Und auch unbedingt so wie in der Gebrauchsanweisung verwenden. Ich glaube jede Stunde am Anfang oder so.

Musst dir dann mal durchlesen.

Antibiotika bekommt man prophylaktisch verschrieben, damit sich keine (problematischen) Bakterien durch das geschwächte Immunsystem in der Lunge ansiedeln, und dann zu weiteren Komplikationen führen. Antibiotika helfen nicht gegen das Erkältungsvirus.

Allerdings schwächen auch Antibiotika den Körper, sollte man sich überlegen ob man das wirklich machen will.

Macht eher Sinn wenn die Erkältung einen richtig umhaut.

Ansonsten gilt die alte Regel, eine Erkältung dauert ohne Medikamente 2 Wochen, und mit 14 Tage.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 26 Nov 2012 23:04:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Antibiotika werden auch schon bei nem leichten Schnupfen verschrieben.

Da kannste dir auch ausm Supermarkt ne Packung Putenbrust kaufen...kommt fast auf's selbe raus.

Bei dem ganzen Antbiotikawahnsinn braucht man sich nicht wundern dass die Menschen immer schneller und häufiger Krank werden.

Ansonsten ruhig und vor allem im warmen bleiben...wird schon.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [mike.](#) on Tue, 27 Nov 2012 07:29:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vitamin C, D, E oral

1-2x tgl. (NEMs meine Signatur)

meine NEMs sind vorbeugend gegen jede solche Art Erkrankung und bin dementsprechend seit Threatment (vor ca. 1 Jahr) nicht mehr krank gewesen...

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [derbrecher](#) on Tue, 27 Nov 2012 08:13:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke für die vielen antworten.

ich habe heute nacht richtig beschissen geschlafen das halskratzten hat mich die ganze nach aufgehalten.

habe gestern und heute vorbeugend den ganzen tag dobendan gelutscht.

@malcanum ich habe nur umcaloabo hoffe das ist alternativ zu meditonsin.

habe ja bisher nur dieses heftige halskratzen muss es denn unbedingt auf eine erkältung hinauslaufen oder kann es auch sein dass das kratzen verschwindet und ich gar nicht richtig krank werde?

was die ernährung und gesunde lebensweise angeht bin ich ganz vorne dabei.

habe einen ernährungsplan esse nur ausgewählte gesunde sachen. bzw auch einfach für den muskelaufbau verdammt viel.

am tag sind da auch 2 äppel und diverse andere gemüse und obstsorten dabei. von daher müsste mein vitaminhaushalt gedeckt sein.

war auch das letzte mal krank vor über 1,5 jahren!

aber nach mehreren grippewelllen erwischts einen dann doch mal.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [mike.](#) on Tue, 27 Nov 2012 08:22:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

derbrecher schrieb am Tue, 27 November 2012 09:13danke für die vielen antworten.

ich habe heute nacht richtig beschissen geschlafen das halskratzten hat mich die ganze nacht aufgehalten.

habe gestern und heute vorbeugend den ganzen tag dobandan gelutscht.

@malcanum ich habe nur umcaloabo hoffe das ist alternativ zu meditonsin.

habe ja bisher nur dieses heftige halskratzten muss es denn unbedingt auf eine erkältung hinauslaufen oder kann es auch sein dass das kratzen verschwindet und ich gar nicht richtig krank werde?

was die ernährung und gesunde lebensweise angeht bin ich ganz vorne dabei.

habe einen ernährungsplan esse nur ausgewählte gesunde sachen. bzw auch einfach für den muskelaufbau verdammt viel.

am tag sind da auch 2 äppel und diverse andere gemüse und obstsorten dabei. von daher müsste mein vitaminhaushalt gedeckt sein.

war auch das letzte mal krank vor über 1,5 jahren!

aber nach mehreren grippewellen erwischts einen dann doch mal.

müsste..tut es aber nicht

bevors losgeht 1-2 wo. nem-kuren zus. zum Obst

oder hier und da NEMs

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 27 Nov 2012 17:37:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gleichfalls... Fast 1 Jahr nimmer krank. Manchmal ein kleiner Anflug wenn ichs ausgereizt habe (schlechter Schlafrhythmus, Rauchen, Stress, nach dem Duschen in die Kälte,...) aber das blieb immer bei einer rinnenden Nase/angeschlagen und war nach 1-3 Tagen wieder weg  
Besonders hilfreich waren bei mir immer: Kein Zucker (Schokolade) bei Krankheitsanflug, generell nur 2-3 sehr klar getrennte Mahlzeiten am Tag, Schlaf vor Mitternacht und NEMs: Vitamin E, Bockshornklee (bes. als Tee gut für die Schleimhäute) und Vit. C (Kurweise bis zu 3000mg bei Extremen!!)...

Bei Vitamin C ist die RDA bei ca. 80mg. Das ist lächerlich ^^

Vitamin C lieber nicht als Brausetabletten (Ascorbinsäure), sondern eher aus besseren Quellen.

Zitronensaft in den Tee zB. und eine gute Quelle ist auch Acerolapulver.

Leider sind die fertigen Kapseln meistens zu gering dosiert, zB.:

<http://www.apothekenbote.at/nahrungserganzungsmittel/nahrstoffe/vitamine/vitamin-c/acerola-vitamin-c-kautabletten-espara.html> 100mg Vitamin C ist schon bisschen wenig.

<http://www.apothekenbote.at/nahrungserganzungsmittel/nahrstoffe/vitamine/vitamin-c/cerola-vitamin-c-taler.html> das wäre gar nicht schlecht... 60 Taler mit jeweils 500mg Vitamin C.

Es gibt auch Supplemente, die Vitamin C+E kombinieren. Auch eine Überlegung wert.

Und eben am Besten Obst+ NEMs wie mike. schon sagt.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [derbrecher](#) on Fri, 30 Nov 2012 15:49:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bin jetzt schon eigentlich wieder völlig gesund zumindest füh ich mich so.

wurd aber auch nich richtig krank gestern und vorgestern hatte ich ein bssl schnupfen heut ist das schon wieder völlig weg.

überleg schon heut wieder ins fs zu gehn aber will mich 100 auskurieren.

das was mich so lange gesundgehalten hat und so schnell gesund gemacht hat bzw es verhindert hat richtig krank zu werden war bestimmt die umfangreiche ,gute ernährung .

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 05 Dec 2012 20:47:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich empfehle:

Ananas bzw. das darin enthaltene Enzym Bromelain.

Das hat enormes Potential, die eigenen Killerzellen/Abwehr deutlich zu verstärken!

Kannst ja mal googeln. Gibt viele Infos dazu.

Ob Antioxidantien so gut wären, weiß ich nicht.

Immerhin werden freie radikale auch dafür gebraucht, die Bakterien und Viren zu vernichten.

Auf jeden Fall sollte man auf Eisen verzichten, weil das die Killerzellen hemmt.

Und was noch sehr gut wäre: PRObiotika. Denn 70% des Immunsystems sitzen im Darm.

Antibiotika würde ich nur nehmen, wenn es ganz schlimm ist. Denn damit wird auch die gute Darmflora zerstört. Und wie gesagt: 70% des Immunsystems sitzen im Darm. Das wäre also ganz schlecht.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [Gast](#) on Wed, 05 Dec 2012 21:02:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ananasdiät?

Probiotika (von Danone?)??

auf jeden Fall auf Eisen verzichten (diffuser Haarausfall lässt grüßen!)???

---

---

Subject: Aw: Hilfe bin am krank werden

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 06 Dec 2012 21:15:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein, nicht von Danone.

Eher Kefir oder Brottrunk. Meinetwegen auch von Danone.

Und kein Mensch bekommt Haarausfall, wenn er mal eine Zeit lang auf Eisen verzichtet.

---