



arbeit macht krank 2

quaid - 25.9.2006 um 23:17

mir gehts in letzter zeit echt beschissen.

ich hab mich vor nem knappen monat krank schreiben lassen für 4 tage. eigentlich gings mir wieder gut. in letzter zeit merk ich wieder ne erkältung ankommen. mein immunsystem hats wohl nich so drauf.

ich denk mal, es is was verschlepptes. dumm nur, dass man sowas heutzutage nicht so einfach los wird. ich kann mich nicht schon wieder krank schreiben lassen. mal abgesehen von der tatsache, dass das vor dem arbeitgeber schwer zu verantworten ist in bezug auf die sicherheit seiner stelle, verpasse ich stoff in der berufsschule und kann dazu unmöglich die zwischenprüfung verpassen. wem das blüht, der darf seine ausbildung auf jeden fall um ein halbes jahr verlängern.

meine mum hat mal was verschleppt. eines abends konnte sie nicht mehr richtig atmen. sie hat nur nach luft geschnappt. nach längerer zeit im krankenhaus, anschließender schonfrist zuhause und noch einigen besuchen in diversen kliniken und zentren, die sich mit sowas auskennen sollen, wurde der beschluss gefasst, dass es sich um einen virus handelt, der sich aufgrund von immunsystemschwäche ausbreiten konnte - sie hatte eine erkältung verschleppt. heute könnte sie keine zusätzliche rentenversicherung zu guten bedingungen mehr abschließen, denn sie müsste ein herzleiden angeben.

dass ist doch echt mies. das ist nichts halbes und nichts ganzes. von einem werden bis zu 100% erwartet, wenn man nichtmal 50% geben kann. gibt man trotzdem sein bestes, kann es nur noch schlimmer werden. die leute bleiben irgendwann einfach auf der strecke.

du stehst morgens auf und quälst dich ab. über dich regiert ein mensch im auftrag sozialer gerechtigkeit, von dem du nur erfahren kannst, dass die finanzielle versorgung deiner selbst im alter ungewiss ist, während ironischer weise jener, der dir dieses sagte, sich absolut keine sorgen machen brauch.

kennt ihr diese roboter aus japan? die klobigen weißen dinger, die selbstständig ihre ersten schritte machen, wenn auch etwas unbeholfen.

unser system ist in etwa genau das. es läuft zwar. aber es läuft nicht richtung, und es läuft in die falsche richtung.

... - 26.9.2006 um 05:31

Um mal konkret am Problem zu bleiben, @Q:

Hast Du nicht 'ne Möglichkeit, dass Du wenigstens mal zum Arzt gehen kannst, und ihn mal fragen kannst, wie Du evtl. mal die Immunschwäche etwas bekämpfen kannst?

Ich habe jetzt ziemlich viel Glück gehabt. Seit meiner letzten Kur bekomme ich z.B. gar keine Erkältung mehr, weil ich an diesem Wassertreten teilgenommen habe.

Es gibt da ein paar Sachen, die man machen kann, damit man gegen Erkältungen weniger empfindlich wird.(und auch entsprechend gegen andere Infekte geschützt ist!)

Ina - 26.9.2006 um 19:32

Hmm, @q, dass man längere Zeit körperlich so fertig ist, kenne ich nicht aus eigener Erfahrung, aber meine Eltern waren öfter mal so drauf.

Es gibt wohl nur eine Sache, die da hilft und das ist Ruhe. Aber dein Post ist ja von Montag abend, hast du dich am Wochenende denn überhaupt kein bisschen erholen können? Kannst du auch nicht abschalten und nicht schlafen, oder ist die Erholung einfach schon wieder verflogen?

Hast du denn in deiner Freizeit auch noch Stress mit irgendwas? Oder kannst du dich da hinlegen und bloß musikhören/fernsehn, oder einfach gar nichts tun - würde dir das echt raten, wenn es geht und du es nicht bereits so machst.

Ihr habt doch nächsten Dienstag nen Feiertag. Wäre es nicht möglich, dass du da Montag vielleicht auch noch frei kriegst, um echt mal 4 Tage bloß auszuruhen? Danach könntest du dich eventuell besser fühlen.

Es wird jetzt halt kühler, da erkälten sich viele, muss ja nicht unbedingt sein, dass du echt ne Immunschwäche hast. Aber auch auf die Gefahr, dass du mich hier der Bemutterung beschuldigst: was isst du denn so? Wie lebst du denn so?

Wenn man nicht so ne robuste Konstitution hat, muss man einfach ein bisschen auf sich schauen, wenn man gesund bleiben möchte, sprich, weniger Drogen illegaler und legaler Art, mehr Obst, Gemüse, Vollkornzeug, viel Schlaf, frische Luft und öfter auch mal ein paar Sonnenstrahlen - naja, das übliche Gelaber halt, manchmal muss man seinem Körper halt auch was geben, wenn er reibungslos funktionieren soll.

Ansonsten weiß ich auch nicht, es gibt einfach so Zeiten, wo man auf Autopilot umschalten und bloß irgendwie durch muss, mit möglichst wenig emotionaler Beteiligung.

quaid - 26.9.2006 um 19:50

ich bete ja schon, dass die kälte wieder kommt. ich kann diese hitze nicht ertragen.

ich hatte drei tage frei, bevor ich den beitrag hier erstellte. aber genau einen tag vor dieser freizeit bahnte sich die erkältung an. ich hab einiges getan um zu verhindern das es schlimmer wird. aber manchmal ist es wohl einfach vorbestimmt -.-

man kann ja bei der hitze nichtmal tagsüber eine jacke anziehen - geschweige denn einen schal.

wenn man es drauf anlegt, bekommt man den hustenschleim natürlich nicht raus - und der schnupfen kommt auch immer wieder. dazu kommt dann noch das unwohlsein, dass sich nach gewisser zeit in leichte kopfschmerzen nieder legt.

ich selbst ernähre mich wohl relativ ungesund. das war bisher auch kein großes problem. in letzter zeit ab und zu nen obst-teller eben.

mal was anderes, maria. was bedeutet deine signatur? die wirkt auf mich etwas paradox.

Ina - 26.9.2006 um 23:16

Ach du hast Hitze?
Hab nicht registriert, ich latschte heute mit T-Shirt+Pulli+Jacke im Regen rum und musste ne Kröte aus dem Bad schmeißen, der es draußen zu kalt geworden war.
Hitze+Erkältung, ja, das ist scheußlich.

Zitat
wenn man es drauf anlegt, bekommt man den hustenschleim natürlich nicht raus

Da würdest du jetzt von mir so nen voll ekligen Spitzwegerich-Thymian-Tee kriegen - noch ein Grund, warum ich niemals Kinder haben sollte ☐
(Wenn man Schnupfen hat, kann man sich schon mal gesund ernähren - denn ist ja egal, was man dann isst, weil man eh nix mehr schmeckt.)

Zitat
mal was anderes, maria. was bedeutet deine signatur? die wirkt auf mich etwas paradox.

Ach, die Maria beschreibt bloß wieder ihre komischen unbekannten Götter, die nur in absurden Bildern und unnützen Andeutungen sprechen und einen voll und ganz ignorieren - also nichts, worum man sich ernsthaft kümmern müsste :D

... - 27.9.2006 um 03:19

Erkältung bei Hitze????

Habe ich früher auch mal gedacht, dass ich sowas öfters bekommen würde.

ABER:

Hast Du mal ´n Allergie-Test machen lassen in neuester Zeit, @Q?

Du arbeitest doch auch irgendwo jetzt an ´ner Tankstelle. Da hast Du mit ´ner ganzen Menge von Fremdstoffen zu tun, die Allergien hervorrufen könnten. Ist natürlich Scheisse, wenn es sowas wäre, aber dann weisst Du wenigstens, wo Du Kontakte eventuell vermeiden musst.

quaid - 27.9.2006 um 10:44

mal gehts gut, so wie jetzt gerade. und mal huste ich mir fast die lunge raus.
in etwa so wie heute morgen auf dem weg zur zwischenprüfung. die bahn war extrem voll. und ich mitten drin und ordentlich am husten.dummerweise hat man ja keine möglichkeit, zufällig hochgewürgten hustenschleim auszuspucken. also wieder runter damit ☹ örks.

dazu natürlich der schnupfen, wegen welchem man gleich 3 packungen taschentücher mitnimmt..

kennt ihr das? ihr atmet aus und spürt förmlich die krankheit in der luft liegen..

hopeless - 27.9.2006 um 16:21

joa, ich bin zwar sehr selten erkältet (hab mein immunsystem wohl ganz gut trainiert), aber das kenn ich. richtig eklig wirds aber erst, wenn man nichts böses erwartet und beim niesen ne ladung schleim auf der hand landet. als nie-taschentücher-dabei-haber etwas unangenehm.. im bus.. in der schule während ner klausur ☹
bei so halserkältungen lass ich gerne mal ne heiße milch mit honig direkt in den rachen laufen - das tut zwar ein bisschen weh, aber fühlt sich deshalb so an als ob die bakterien ordentlich leiden müssen. und generell viel trinken hilft sowieso immer.

quaid - 27.9.2006 um 18:40

viel trinken, mh? bin zwar sonst auch kein fan von mindestens 2l-am-tag-trinken gewesen, aber ich werds mal probieren.

@arne: ich glaube nicht, dass ich irgendwelche allergien habe. aber gibt es überhaupt erkältungs-auslösende allergien`?

@maria: spitzwegerich-hustensaft habe ich hier. der hat mir damals schon geschmeckt. aber wirklich etwas zu helfen scheint er irgendwie nicht. bisher bin ich husten eigentlich nur durch abhusten losgeworden. und das ist ja auch eher zufall.

... - 28.9.2006 um 03:23

Also, ich habe früher immer geglaubt, ich bekäme ´ne Erkältung oder so was ähnliches, wenn die Allergie losging. Hat ziemlich lange bei mir gedauert, bis ich merkte, dass es ´ne Allergie war.

Und Allergien können, wenn sie lange unbehandelt bleiben, ´ne ganze Menge auslösen.
Die Symptome sind schon vergleichbar, wie sie bei einer Erkältung sind.
Einzige Sache, die bei mir (aber auch erst Jahre später) dazu noch kam, war, dass mir die Augen fürchterlich anfangen zu tränen. Aber, wie gesagt, das kam erst dazu, als die Allergie schon jahrelang unbehandelt war.
