

## **Umgang mit Krankheiten...**

Hallo,

wie erkenne ich ob ich krank werde, oder mich einfach mal nur nicht wohl fühle und was mache ich, wenn ich tatsächlich mal krank werde? Auf diese Frage möchte ich euch nun ein paar Mögliche Antworten geben, die euch hoffentlich helfen seltener Krank zu werden und wenn doch, dann schnell wieder gesund zu werden...

1. Führe ich fleißig mein Trainingstagebuch, dann kann ich schon morgens erkennen, ob ich an diesem Tag Krankheitsanfälliger oder vielleicht sogar schon ein wenig krank bin! Wie das? Ganz einfach – ich messe jeden Tag meinen Ruhepuls. Habe ich normalerweise immer so ungefähr 48 Schläge in der Minute und messe dann an einem Tag 60 oder einfach einen deutlichen ungewohnten Anstieg, dann weiß ich, dass ich aufpassen muss. Ich bin angeschlagen oder sogar schon leicht krank und muss mich an diesem Tag ganz besonders schützen und auch schonen!

2. Das ALLERWICHTIGSTE - Wenn ich krank bin, dann leg ich mich 2 Tage ins Bett und schlaf so viel wie nur irgendwie möglich um so schnell wie möglich wieder fit zu werden. Denn dann werd ich auch wieder fit, aber nicht, wenn ich jeden Tag bis um 10 oder länger im icq hock. Aber das sollte eigentlich jedes Kind wissen.

3. Ich schone meinen Körper nicht nur mit Schlaf, sondern auch mit gesundem Essen, viel Vitaminen, vor allem Vitamin C. Also ne heiße Zitrone trinken oder so. Vitamine sind total wichtig zu dieser Jahreszeit. Wenn ich mich richtig ernähre, dann werd ich auch nicht richtig krank, weil mein Immunsystem sich wehren kann.

4. Ich kuriere mich, wenn ich richtig krank bin so aus, dass ich erst wieder, wenn ich richtig fit bin meinen Körper auslaste, ansonsten hab ich einen Rückfall und die Krankheit kommt doppelt schlimm zurück. Was ja denk ich niemand möchte.

# *SSG Bruhrain*

5. Bei nem kleinen Schnupfen kann ich trotzdem trainieren, meine 3 Punkte zuvor haben sich auf richtig krank bezogen. Wenn ich rumtoben und turnen kann, dann kann ich auch schwimmen!

Ich lasse mich gerne berichtigen, falls einer dieser Punkte nicht richtig ist, denn ich bin kein Arzt.

Denkt dran jede Krankheit unterbricht das Training und ist nicht sehr angenehm – also versucht schon vorher zu vermeiden krank zu werden!!!