

# Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

**Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 09:14**

Ich kann dir nicht sagen, was man nach einer Covid-Erkrankung machen kann, wohl aber, was man nach einer Operation bzw nach einem schweren Unfall mit anschliessender Bettlegerigkeit macht: Man beginnt halt langsam die Leistung wieder zu steigern. Ehrlich und ohne ein mögliches Long-Covid kleinreden zu wollen scheinen mir häufig die Vorstellungen völlig überzogenen, was so ein Körper nach einer Erkrankung denn alles gleich wieder können soll. Ich bin 4 Monate nach erwähnten Unfall noch nicht wieder auf dem Leistungsstand von vorher und das ist völlig normal. Die ersten zwei mal, die ich irgendwo den Hügel hochgelaugen bin, dachte ich, ich verrecke gleich. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man hockt sich daheim hin und bedauert, dass man keine Kondition mehr hat oder man rennt so lange den Hügel hoch, bis es halt wieder geht. Covid ist eine richtige Krankheit, nicht mal eben ein leichter Schnupfen. Es ist normal, dass man nach 1 - 2 Wochen krank sein nicht gleich wieder aus der Kiste hüpfte wie ein junges Reh.