

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „Schmeili“ vom 8. Januar 2022 09:21

Es gibt Reha-Kliniken die sich darauf spezialisiert haben, z. B. Heiligendamm oder auch hier ein schwerpunkt: <https://habichtswald-reha-klinik.de/post-covid-behandlungen/>

Ggf auch dort mal anrufen und fragen, inwieweit das für dich infrage käme und dann entsprechend mit dem Hausarzt reden.

Manche grösseren Kliniken haben Long-Covid-Ambulanzen, wo man sich informieren kann.

Wenn du meinst, dass es 'soweit' noch nicht ist, könntest du ggf einzelne Probleme auch gezielt angehen, z. B. Ausdauer trainieren (die 2 Treppen zB mehrfach täglich bewusst gehen) - kläre da aber ab, inwieweit du das auf eigene Faust machen solltest.

Vor allem: höre auf deinen Körper - er ist noch nicht gesund. Gib ihm die Zeit, sich zu erholen und trainiere ihn ohne ihn zu überfordern.