

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „Anna Lisa“ vom 8. Januar 2022 09:51

Ich würde auch sagen, dass geht nur mit Training und vieeeel Ausdauer. Geh jeden Tag spazieren und steigere regelmäßig deine Strecke und/oder das Tempo.

Wenn dich das in Kombi mit dem Alltag überfordert, lass dich krankschreiben, bis du wieder vollkommen fit bist.