

# Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

**Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 16:15**

Bei einer Fatigue ME/CFS geht es um die Bewältigung des Alltags und ein Spaziergang von 200 m kann eine große Herausforderung sein und für absolute Erschöpfung sorgen.

In der von [gingergirl](#) verlinkten Leitlinie ist genannt:

"Ist die Bewältigung der täglichen Aktivitäten und einer Gehstrecke von 500 m in der Ebene symptomfrei möglich?" (18.4.2)

Einerseits wird Bewegung zur Mobilisierung empfohlen, andererseits gab es in den vergangenen Wochen diverse Zeitungsartikel, meist mit Bezug auf Interviews mit Marina Weisband oder Irina Angerer, die darauf verwiesen, dass die Bewegung zur Überlastung und zu erheblicher Verschlimmerung führen kann, und in denen Pacing erläutert wurde.

Darauf wird auch in der Leitlinie verwiesen (21.2.1 Fatigue):

"Es sollte erfasst werden, ob körperliche Aktivität die Fatigue bessert oder (im Sinne von PEM) zu einer Zunahme dieser und weiterer Beschwerden führt."