

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 18:05

Ganz ohne Zwinker-Smiley ist Spaziergehen nur für Leute, die gerade halb tot aus dem Bett gekrochen kommen, Konditionstraining. Ja, für jemanden mit einem wirklich diagnostizierten CFS ist Spaziergehen auch höllisch anstrengend. Ansonsten geht mir das Kokettieren mit einer derartigen Bewegungsunlust, dass man als organisch eigentlich gesunder Mensch Spaziergehen als "Konditionstraining" empfindet, eher auf den Keks. Das ist so wie "ich kann halt kein Mathe ... hahaha". 5 km/h ist ganz normales Gehtempo in dem ich mich auch im Schulhaus z. B. von A nach B bewege, das hat mit "Sport" genau gar nichts zu tun. Mein Fitnesszustand war zuletzt nach 10 Tagen im Bett mit einem gebrochenen Lendenwirbel so schlecht, dass mir 5 km/h anstrengend vorkamen. Das nur mal so als Referenz, ob man das wirklich "lustig" findet, wenn man so unfit ist.