

# Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 18:11

[Zitat von Antimon](#)

Wo steht denn was davon?

In der von [gingergirl](#) verlinkten Richtlinie, hatte ich ja schon oben drauf verwiesen und ausgeführt, warum Bewegung dienlich oder hindlich sein kann.

Auch wenn man davon schreibt, dass man nicht das Niveau vor der Erkrankung erreicht, ist es ein himmelweiter Unterschied, ob man dann seinen Alltag nicht bewältigen kann oder die 15 km joggen um den See nicht mehr schafft.

Ich finde es denen gegenüber hilfreich, die womöglich ratsuchend hier mitlesen und Symptome haben, die ihnen die Alltagsbewältigung unmöglich erscheinen lassen, deutlich darauf zu verweisen, dass Bewegung nicht immer sinnvoll ist und dass es da unterschiedliche Sichtweisen und offenbar auch Erkrankungen gibt.

Vielleicht ist es gut zu wissen, dass man nicht der oder die Einzige ist, der weiß, wie man den Tag bewältigen kann, dass es andere Betroffene gibt, damit kämpfen.

ME/CFS wird erst nach längerer Zeit diganostiziert, die Symptome können schon vorab vorhanden sein. Diejenigen, die seit Jahren davon betroffen sind, hegen jetzt angesichts Long-Covid Hoffnungen dahingehend, dass die Erkrankung(en) mehr Beachtung finden und es dann hoffentlich auch gute Ansätze zur Behandlung geben wird.

[Zitat von Antimon](#)

Es gibt also keinen Grund, hier irgendwas "richtig zu stellen".

Dann lass es doch einfach, statt direkt angefasst zu sein.