

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Piksieben“ vom 7. Dezember 2024 11:48

ME/CFS und PostCovid sind eigentlich eher so schleichend und andauernd bemerkbar und die Erschöpfung geht nicht unbedingt mit Infekten einher, sondern ist irgendwie ständig da. Jedenfalls nach dem, was mir von Betroffenen geschildert wurde.

Klar sagt der Hausarzt, kleine Kinder, klar. Stimmt ja auch, selbst so erlebt und ich sehe das bei den jungen Eltern ja auch. Wobei das, was du da schreibst, auch dafür nicht wirklich typisch klingt. Denn das ist ja eher so, dass man jede Rotznase und jeden Husten "mitnimmt" und durch Schlafmangel geschwächt ist. Hast du Schlafmangel?

Mich erinnert deine Schilderung an etwas, was ich auch eine Zeitlang hatte: Plötzliches Kranksein mit "allem gleichzeitig": Kopfschmerzen, Übelkeit, Halsweh und krasse Müdigkeit. Und so schnell verschwunden wie gekommen. Ganz sonderbar. Ist aber jetzt schon länger nicht mehr vorgekommen. Kann sich also auch wieder legen.

Ich kann mir vorstellen, dass nach Corona so manches Immunsystem durcheinandergeraten ist. Die Ärzte können da nicht viel machen, die gucken sich nur die Symptome an. So langwieriges und immer noch viel zu wenig erforschtes Zeug wie PostCovid/ME-CFS ist meist auch mit unerfreulichen Odysseen von Arzt zu Arzt verbunden, die sich häufig nicht auskennen und gern mit Psychosomatik argumentieren. Gibt auch immer noch welche, die da gar nicht dran "glauben".

Vitamin-D-Check macht sicher Sinn. Und natürlich all das Übliche (Ernährung, Entspannung, Bewegung an der frischen Luft), aber das sind oft Empfehlungen so ähnlich wie "mit dem Rauchen aufhören" - hilft nicht, wenn man gar nicht raucht. Was aus meiner Sicht zu selten empfohlen wird, sind gezielt Atemübungen. Die finde ich tatsächlich sinnvoll und hilfreich. Bei Stress, Erkältung, Schlafstörungen, Kopfweh etc.