

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „MSBayern“ vom 7. Dezember 2024 14:38

## [Zitat von Ichbindannmalweg](#)

Bewegung an der frischen Luft... seit Jahren versuche ich wieder zum Sport zurück zu kommen, der viele Jahre mein Leben bestimmt hat. Lange geht es nie. Aktuell bin ich froh, wenn ich eine Runde mit dem Kinderwagen gehen kann, ohne dass ich am nächsten Tag zu müde bin vom Sofa aufzustehen.

Bewegung wirkt sich stark aufs Immunsystem aus. Sowohl zu wenig als auch zu viel (exzessiver Sport) schaden ihm. Dein letzter Satz dazu (Aktuell bin ich froh...) deutet allerdings schon auf ME/CFS hin - eins der wichtigsten Kennzeichen dafür ist die Post-Exertional-Malaise (PEM) - das "Crashen" nachdem man seine Energiereserven überschätzt und sich mit Aktivitäten übernommen hat. Wie hier schon geschrieben wurde, zählt Corona zu den Auslösern von ME/CFS und viele Betroffene berichten von einer sehr hohen Anfälligkeit für weitere Infekte.