

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Dezember 2024 14:55

[Zitat von MSBayern](#)

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.

Auf die Spur werde ich mich auch mal begeben. Ich habe meine Ansprüche an Sport inzwischen schon so weit heruntergeschraubt, dass man gar nicht mehr von Sport sprechen kann. Eine halbe Stunde E-Bike fahren oder so. Selbst das war schon mal zu viel. Das Ergebnis kommt immer erst sehr zeitverzögert, das „Training“ selber war überhaupt nicht anstrengend, weder gefühlt noch gemessen.