

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Piksieben“ vom 7. Dezember 2024 19:48

## 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.

Wie schon oben erwähnt, das ist tatsächlich typisch für ME/CFs/PostCovid, und es hält sich hartnäckig das Gerücht, man müsse halt nur Sport treiben, das ist dann aber kontraindiziert, siehe hier <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/pacing/> - man muss mit den Energien haushalten und das tust du ja, musst du in deiner familiären Situation ja auch. Das ist besonders schmerzlich für Leute, die immer gern gesportelt haben und plötzlich nicht mehr so können - und sich dann womöglich noch so Tipps anhören müssen wie "geh mal raus an die frische Luft".

Natürlich können wir hier aus der Ferne nur rätseln. Andererseits ist ein Austausch mit Betroffenen sehr wichtig, weil die Ärzte einen oft ziemlich oberflächlich behandeln, leider. Mit "zu einem anderen Arzt gehen" ist es leider oft auch nicht getan. Vielleicht machst du dich wirklich mal über ME/CFS schlau und versuchst, jemanden zu finden, der das im "Angebot" hat - falls du den Eindruck hast, das könnte es sein.