

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kathie“ vom 11. Dezember 2024 10:45

[Zitat von MSBayern](#)

Das Problem ist, dass einige Deiner Vorschläge (ausreichend Sport und Bewegung an der frischen Luft) bei ME/CFS kontraproduktiv sein können. Ob die TE es hat, weiß hier natürlich niemand genau, aber für jeden mit ME/ CFS kann Dein Post höchst unglücklich erscheinen, denn solche unpassenden Ratschläge müssen sich Betroffene leider eh noch viel zu häufig anhören.

Und abgesehen von ME/DFS: Es sind oft gesunde Menschen, die das dann als Tipp geben. Die können sich oft nicht vorstellen, dass man entweder vielleicht das alles berücksichtigt und trotzdem krank wird, oder dass man familiär / schulisch so eingebunden ist, dass keine Zeit für Sport bleibt und das Gefühl "ich müsste, ich sollte" ein zusätzlicher Stressfaktor wird.

Ich kenne das auch, die eine Person, die nie was hat, blickt etwas herablassend auf alle, die öfters krank sind, und meint, ihr Lebenswandel sei das, was sie richtiger macht als die anderen, dabei hat sie vielleicht auch einfach nur Glück.

Natürlich ist Bewegung an der frischen Luft für die meisten Menschen gesund, aber sicherlich kein Allheilmittel.