

LongCovid / CFS / ME

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 18. Februar 2021 21:08

[Zitat von Haeschenhuepf](#)

Mittlerweile bin ich auch in dem Alter in dem diverse Vorsorgeuntersuchungen empfohlen werden. Macht ihr die dann gar nicht?

Genau das frage ich mich auch. Ich möchte jetzt hier nicht alle Vorsorgeuntersuchungen aufzählen, die ich in meinem "Alter" schon gemacht habe, aber wenn man gewissenhaft die empfohlenen Untersuchungen macht, bekommt man ganz schön dicke Rechnungen.

Diese PKV-Rückzahlung hatte auch auch nur 1 oder 2x am Anfang...

Beitrag von „Mantik“ vom 18. Februar 2021 22:17

[Zitat von Haeschenhuepf](#)

Ich muss zugeben, das macht mich etwas neidisch. Ich habe das letzte Mal im ersten Dienstjahr nach dem Referendariat die Beitragsrückerstattung meiner Krankenversicherung nutzen können. Seitdem war immer irgendwas größeres bzw. leider auch Chronisches. Mittlerweile bin ich auch in dem Alter in dem diverse Vorsorgeuntersuchungen empfohlen werden. Macht ihr die dann gar nicht?

Ich würde mich subjektiv jetzt nichtmal als "nicht gesund" einordnen und habe im Alltag auch nur wenige, kaum auffallende Einschränkungen. Aber wenn ich bedenke, dass es Menschen gibt, die über Jahre hinweg nie so krank sind, dass sie sich krankschreiben lassen müssen (ich nehme leider jede Erkältung mit, die meisten knocken mich auch für mindestens 2,3 Tage richtig aus, so dass ich wirklich liegen muss) sind das wirklich Welten, was den persönlichen Gesundheitsstatus angeht. So darauf geschaut ergibt sich für mich auch, weshalb ich soviel mehr besorgt in Bezug auf eine mögliche Coronainfektion bin als viele andere. Ich befürchte tatsächlich, dass ich eine solche nicht (ohne schwerwiegende Folgen) überleben könnte (obwohl ich noch nicht so alt bin) und habe deshalb große Angst. Andere sehen zwar die grundsätzliche und gesellschaftliche Gefahr der Pandemie, aber die subjektive Betroffenheit ist

dennoch eine ganz andere, wenn man sich selbst nicht lebensgefährlich bedroht fühlt, weil man bisher immer gesund war.

Hallo Haeschenhuepf,

das hätte ich genauso schreiben können. Aus denselben Gründen wie du habe ich wirklich große Angst, mich anzustecken. Sogar jetzt, mit dem ganzen AHA und extrem eingeschränkten Kontakten bin ich ständig erkältet und es knockt mich alle 2 Wochen für ein paar Tage aus. So eine Corona-Infektion wird dann wohl auch nicht spurlos vorbeigehen. (Dieser Meinung ist auch mein Hausarzt).

Beitrag von „Lindbergh“ vom 18. Februar 2021 22:22

Armer [Mantik](#)! Es ist echt krass, wie unterschiedlich die Erfahrungen sind. Ich war früher üblicherweise einmal pro Quartal erkältet und jetzt seit fast 1,5 Jahren gar nicht mehr.

Beitrag von „Mantik“ vom 18. Februar 2021 22:37

[Zitat von Lindbergh](#)

Armer [Mantik](#)! Es ist echt krass, wie unterschiedlich die Erfahrungen sind. Ich war früher üblicherweise einmal pro Quartal erkältet und jetzt seit fast 1,5 Jahren gar nicht mehr.

Danke, es ist wirklich nicht schön, aber ich mache das Beste draus. Bin aus diesem Grund auch nur in Teilzeit beschäftigt (und verzichte auf Geld und Rente), weil ich die Arbeit sonst nicht schaffen würde und noch häufiger krank wäre. In Teilzeit schaffe ich es und bin deshalb selten krank geschrieben. Also meine Kollegen und Kolleginnen haben aufgrund meiner "Gesundheit" keine Nachteile. Dies (eine Teilzeitstelle) kann ich mir aber nur durch einen guten finanziellen Background erlauben. Wenn ich alleinerziehend wäre-keine Ahnung was ich machen würde. Wahrscheinlich zwangsläufig voll arbeiten und ständig krankheitsbedingt ausfallen.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 19. Februar 2021 06:56

[Zitat von Mantik](#)

ständig erkältet und es knockt mich alle 2 Wochen für ein paar Tage aus.

Echt? ☐

Wie ist es denn sonst, ohne AHAL und vor allem in der Schule?

Wenn ich krank werde (1-2x im Jahr), kann ich fast immer nachvollziehen, wo ich mich angesteckt habe (meistens bei einem meiner Kinder). Seit Corona war ich gar nicht krank.

Beitrag von „fossi74“ vom 19. Februar 2021 07:57

[Zitat von Mantik](#)

es knockt mich alle 2 Wochen für ein paar Tage aus

Hast Du mal abzuklären versucht, woran das liegen könnte? Das klingt dermaßen heftig, dass es ja eigentlich ein Dauerzustand ist. Zumal unter den gerade herrschenden Hygienebedingungen. Ich an deiner Stelle würde versuchen, mir eine chronische Erkrankung attestieren zu lassen - mit den entsprechenden Folgen für Dein Arbeitsverhältnis (im Hinblick auf eine eventuelle Schwerbehinderung).

Beitrag von „Mantik“ vom 19. Februar 2021 09:27

[Zitat von Lehrerin2007](#)

Echt? ☐

Wie ist es denn sonst, ohne AHAL und vor allem in der Schule?

Wenn ich krank werde (1-2x im Jahr), kann ich fast immer nachvollziehen, wo ich mich angesteckt habe (meistens bei einem meiner Kinder). Seit Corona war ich gar nicht krank.

Im Prinzip ist die Ursache bekannt: Es hat etwas mit einer überstandenen langwierigen Virusinfektion vor einigen Jahren zu tun, seitdem besteht dieses Problem.

Das was als Longcovid beschrieben wird, kennt man auch von anderen Viren als Langzeitfolgen. Da man aber nur die Wirkung sieht (die Erschöpfung und Infektanfälligkeit), diese aber nicht (nicht leicht oder nicht exakt) über med. Untersuchungen nachweisen kann, ist man relativ hilflos.

Durch AHAL hat sich nichts geändert. Es ist genauso schlimm wie in den anderen Jahren auch. Also gehe ich davon aus, dass, wenn irgendwo ein Virus ist, dieser gleich bei mir andockt. Anders kann ich mir das auch nicht erklären.

Beitrag von „Conni“ vom 19. Februar 2021 09:32

Infektanfälligkeit und Erschöpfung gehören zur Symptomatik von ME/CFS. Ich könnte mir vorstellen, dass es nicht nur "CFS oder nicht CFS" gibt, sondern Abstufungen dazwischen, wo die Betroffenen durchaus arbeitsfähig sind, es aber einzelne Symptome in nicht so extremer Ausprägung wie beim CFS gibt und dadurch Einschränkungen. Letztlich ist das alles wenig erforscht.

Beitrag von „Mantik“ vom 19. Februar 2021 09:48

[Zitat von Conni](#)

Infektanfälligkeit und Erschöpfung gehören zur Symptomatik von ME/CFS. Ich könnte mir vorstellen, dass es nicht nur "CFS oder nicht CFS" gibt, sondern Abstufungen dazwischen, wo die Betroffenen durchaus arbeitsfähig sind, es aber einzelne Symptome in nicht so extremer Ausprägung wie beim CFS gibt und dadurch Einschränkungen. Letztlich ist das alles wenig erforscht.

Ja genau, das ist es auch bei mir, ist auch bekannt unter Fatigue. Nach jedem Unterrichtstag (auch wenn es nur 4 Stunden online sind), bin ich so erschöpft, dass ich mich hinlegen und schlafen muss, obwohl ich nachts auch 7-8 Stunden, also ausreichend, schlafe. Dies ging vor vielen Jahren los, nach einer langwierigen Virusinfektion und ist seitdem so geblieben. Wie Conni schon schrieb ist es wenig erforscht und im Prinzip nicht mit anerkannten med. Tests nachweisbar. Es gibt wohl doch etliche Betroffene, bisher habe ich aber noch keinen

kennengelernt. Erschwerend kommt hinzu, dass man es nicht sehen kann und es deshalb nur die Angehörigen wirklich mitbekommen. Was passieren würde, wenn man noch Longcovid als Bonus obendrauf bekäme, möchte ich mir gar nicht vorstellen.

Beitrag von „Conni“ vom 19. Februar 2021 09:57

Zitat von Mantik

und im Prinzip nicht mit anerkannten med. Tests nachweisbar. Es gibt wohl doch etliche Betroffene, bisher habe ich aber noch keinen kennengelernt.

Ich habe eine Bekannte, die das hat.

Ansonsten sind diejenigen, die es schwer haben, oft isoliert, weil sie kaum aus dem Bett kommen und keinem geregelten Alltag nachgehen. In der Charité gibt es ein Zentrum dafür, dort war meine Bekannte. Die musste vorher viele Untersuchungen machen lassen, da CFS überwiegend eine Ausschlussdiagnose gibt, es gibt aber diese Kanadischen Kriterien. Immerhin.

Ich bin vor ein paar Jahren im Stehen beim Sprechen, beim Unterrichten eingeschlafen, so Sekundenschlaf. Nach dem Unterricht musste ich auch immer schlafen und es gab ein Schuljahr, in dem ich 3 Wochen nicht erkältet war, ich habe mir jeden Infekt, den die Grundschüler angeschleppt haben, geholt, plus die der Kollegen. Inzwischen ist das alles besser, aber nicht hundertprozentig weg. Ohne den Samstag, an dem ich dann vor- und nachbereite, würde ich eine Vollzeitstelle nicht schaffen. Da ich zu Autoimmunreaktionen neige, habe ich auch ein erhöhtes Risiko für Longcovid.

Um dann mal wieder zum Topic zurückzukommen (sonst muss ich noch meine eigenen Threads verschieben): Ich glaube, ich würde mich auch mit AZ impfen lassen, wenn ich bald ein Angebot bekäme und bis dahin die Südafrikamutation noch nicht so sehr Fuß gefasst hätte.

Beitrag von „shells“ vom 19. Februar 2021 10:05

Zitat von Haeschenhuepf

Mittlerweile bin ich auch in dem Alter in dem diverse Vorsorgeuntersuchungen empfohlen werden. Macht ihr die dann gar nicht?

Bei den Beitragsrückerstattungen sind Vorsorgeuntersuchungen ausgenommen. Bei mir war es so, dass ich auch über 15 Jahre nie eine Arztrechnung eingereicht habe. Dann kam im letzten Jahr leider Corona. 😞

Zitat von Mantik

Ja genau, das ist es auch bei mir., ist auch bekannt unter Fatigue. Nach jedem Unterrichtstag (auch wenn es nur 4 Stunden online sind), bin ich so erschöpft, dass ich mich hinlegen und schlafen muss, obwohl ich nachts auch 7-8 Stunden, also ausreichend, schlafe. Dies ging vor vielen Jahren los, nach einer langwierigen Virusinfektion und ist seitdem so geblieben. Wie Conni schon schrieb ist es wenig erforscht und im Prinzip nicht mit anerkannten med. Tests nachweisbar. Es gibt wohl doch etliche Betroffene, bisher habe ich aber noch keinen kennengelernt. Erschwerend kommt hinzu, dass man es nicht sehen kann und es deshalb nur die Angehörigen wirklich mitbekommen. Was passieren würde, wenn man noch Longcovid als Bonus obendrauf bekäme, möchte ich mir gar nicht vorstellen.

hm, das ist natürlich sehr übel, tut mir sehr leid 😞

Denke, durch Corona/LongCovid erfährt das Thema Fatigue seit vielen Jahren zum ersten Mal auch eine breitere Aufmerksamkeit. Mittlerweile gibt es auch mehr und mehr Ärzte, die das ernstnehmen. Es wird auch zunehmend an Therapien geforscht.

Auch gib es eine Selbsthilfegruppe, außerdem, soweit ich weiß, an der Charite eine Ambulanz/Spezialsprechstunde dafür.

Alles Gute für dich und hoffentlich kannst du das eines Tages oder sogar bald überwinden!

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 19. Februar 2021 11:19

Zitat von Mantik

Das was als Longcovid beschrieben wird, kennt man auch von anderen Viren als Langzeitfolgen.

Stimmt, davon habe ich neulich erst gehört. Und auch, dass es oft nicht so anerkannt ist als Diagnose. Klingt wirklich nicht schön.

Warst du schonmal bei so einer Ambulanz? Gibt es irgendeine Therapie? Reha?

Beitrag von „Conni“ vom 19. Februar 2021 14:07

<https://www.youtube.com/watch?v=9mCBIXamInM>

Beitrag von „Conni“ vom 19. Februar 2021 14:09

Wer näher einsteigen will: Vortrag von Frau Prof. Scheibenbogen, Charité:

<https://www.youtube.com/watch?v=EUpOWCCItDU>

Beitrag von „Mantik“ vom 19. Februar 2021 18:34

Liebe Kolleginnen, vielen Dank für eure netten Antworten.

Conni: Weißt du denn, wodurch du ein Jahr lang so anfällig warst und wie du das überwunden hast?

Shells: Eine Selbsthilfegruppe bzw. ein entsprechendes Forum für den Austausch suche ich schon lange, doch bisher habe ich nur welche von an Krebs erkrankten Menschen gefunden. Diese leiden nämlich auch sehr oft an Fatigue.

Lehrerin2007: Therapie ist sehr schwierig, weil auch die Diagnosefindung sehr kompliziert ist. Mein Arzt (bzw. über die Jahre mehrere verschiedene (Fach-) ärzte), suchen schon immer mal wieder, wenn ich eine besonders schlimme Phase habe. Aber was sollen sie tun: Auch bei

differenzierten Blutbildern, CTs ... kommt nichts besonders Auffälliges heraus und ich lebe schon seit vielen Jahren damit (vorher war ich kerngesund).

Dann hatte ich eine ungewöhnlich verlaufende Virusinfektion, die JAHRELANG nicht diagnostiziert wurde. Weil die Symptome sehr ungewöhnlich waren, kann ich den Ärzten auch keinen Vorwurf machen, dass sie die Krankheit nicht erkannt haben. Erst nach 5 Jahren ohne Besserung wurde festgestellt, dass es sich um einen Virus handelt, dann bekam ich antivirale Medikamente und wurde wieder "gesund" mit den beschriebenen Spätfolgen. Vielleicht kennt ihr die Sendung "Abenteuer Diagnose", da werden auch so schwierig zu erkennende Krankheiten vorgestellt.

Ich habe schon mehrere Ärzte-Odysseen hinter mir und auch dafür braucht man Kraft. Irgendwann (nach der Pandemie) werde ich es auch einmal in der empfohlenen Charité versuchen. Oder vielleicht doch schon in den Sommerferien...

Also vielen Dank noch einmal für eure Empfehlungen und Fragen.

Beitrag von „Conni“ vom 19. Februar 2021 21:41

Zitat von Mantik

Conni: Weißt du denn, wodurch du ein Jahr lang so anfällig warst und wie du das überwunden hast?

Es gab keinen konkreten Auslöser, es hat sich über Jahre hinweg so aufgebaut. Richtig viele Infekte hatte ich im ersten Halbjahr des Referendariats, ständig Antibiotika, viel Stress. Dazu habe ich schon seit der Wiedervereinigung "Reizdarm". Die Infektanfälligkeit wurde dann (im Bereich Virusinfekte) immer schlimmer, dazu kamen dann Autoimmunprobleme und außerdem Cortisolmangel.

Letztlich hat mir eine Ärztin, die ich privat mit einem nicht unbedeutenden Anteil meines Einkommens bezahle, wieder auf die Beine geholfen. Ich hatte massive Nährstoffmängel und bin auch trotz aller möglichen Maßnahmen für den Darm nicht in der Lage, die Nährstoffe alle ausreichend aus der Nahrung aufzunehmen. Ich bekomme die von Frau Prof. Dr. Scheibenellenbogen empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel und noch einige darüber hinaus. Das scheint zu helfen.

Vermutlich ist einfach mein überreagierendes Immunsystem die Ursache für die ganze Problematik. (Ich habe ja auch keine CFS-Diagnose, ich habe nie alle Kanadischen Kriterien erfüllt.)

Beitrag von „Mantik“ vom 19. Februar 2021 21:56

Da hast/hattest du auch einen bunten Strauß an Beschwerden. Schön, dass dir wenigstens ein bisschen geholfen werden konnte.

Beitrag von „chemikus08“ vom 21. Februar 2021 16:55

[Mantik](#) Stelle auf alle Fälle einen Antrag auf Schwerbehinderung. Vorher gehst du aber bitte zu einem Facharzt für Psychiatrie und lässt dich auf eine Depression untersuchen. Nicht dass ich Dir eine Aufschwätzen will, man weiss aber das der Anteil von Patienten die an solch chronische Krankheiten leiden und darunter auch eine Depression entwickeln sehr hoch ist. Das sollte dann beim GdB berücksichtigt werden.

Beitrag von „Mantik“ vom 21. Februar 2021 17:53

Hallo Chemikus, das ist mir bewusst. Danke für den Tipp.

Beitrag von „Kathie“ vom 22. Februar 2021 06:53

[Conni](#): Ich will jetzt eigentlich keine Vermutung anstellen, und eigentlich ist es Mantiks Thread, aber wurde bei dir mal auf Zöliakie hin untersucht?

Beitrag von „Conni“ vom 22. Februar 2021 10:20

 [Zitat von Kathie](#)

Conni: Ich will jetzt eigentlich keine Vermutung anstellen, und eigentlich ist es Mantiks Thread, aber wurde bei dir mal auf Zöliakie hin untersucht?

Ja, mehrere Untersuchungen und testfreie glutenfreie Ernährung. Es gibt keinen Hinweis darauf, dass ich das habe oder dass eine glutenfreie Ernährung auch nur einen Funken Besserung bringt.

Ich habe Probleme mit einem oder mehreren FODMAPs. FODMAPs sind langkettige Kohlehydrate, die den Darm ebenfalls reizen können, sind leider wenig bekannt. Bei 70% aller Reizdarmpatienten tritt mit FODMAP-armer Ernährung eine Besserung der Beschwerden ein. Da es sich um verschiedene Stoffe handelt, kann man dann auch probieren, ob man einzelne davon doch verträgt.

Bei mir gehen z.B. Laktose und Fruktose. Ganz heftige Reaktionen bekomme ich bei Oligosacchariden, die leider in allen Hülsenfrüchten und vielen Gemüse- und einigen Obstsorten in höherer Menge enthalten sind. Bei den anderen FODMAPs bin ich noch unsicher und halte mich vorerst an die Einschränkungen.

Das erklärt dann auch, warum das mit der Wiedervereinigung (freier Zugang zu Obst und Gemüse in allen Varianten und Mengen) anfang und sich mit einer sehr gemüselastigen "Ernährungsumstellung" stark verschlimmerte.