

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „Krümelmama“ vom 8. Januar 2022 08:50

Ich hoffe, hier ist den passende Thread für meine Frage an euer Schwarmwissen. Beim fleißigen Mitlesen habe ich festgestellt, dass es fast immer jemanden gibt, der aus eigenen Erfahrungen berichten kann oder jemanden kennt, der...

Ich habe mich im November mit Corona angesteckt (Impfdurchbruch). War zwar vor den Ferien in der Schule. Aber das ging mehr schlecht als recht. Der Hausarzt meinte, das war zu früh und ich soll mich ausruhen. Habe nun 2 sehr ruhige Ferienwoche gehabt, merke aber nur kleine Verbesserungen. Das heißt ich brauche nach 2 Stockwerken die Treppe rauf erst mal eine Pause und mein Akku ist ganz schnell leer, auch bei Alltagstätigkeiten. Hinweise, die ja Richtung LongCovid deuten.

Nun mein Anliegen an euch: Hat jemand Erfahrungen, welche Therapiemöglichkeiten man bei Long Covid hat? Was man aktiv tun kann? (nur abwarten ist ja auch nicht zielführend) Ich hätte gerne etwas im Hinterkopf, bevor ich nochmal zum Arzt gehe (der schien etwas überfordert, da die messbaren Werte alle okay waren).

Beitrag von „gingergirl“ vom 8. Januar 2022 09:04

Ich habe nur neulich mal gelesen, dass es mittlerweile Leitlinien und eine ärztliche Fachgesellschaft gibt, die sich mit dem Thema beschäftigt.
<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/020-027.html>

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 09:14

Ich kann dir nicht sagen, was man nach einer Covid-Erkrankung machen kann, wohl aber, was man nach einer Operation bzw nach einem schweren Unfall mit anschließender Bettlegerigkeit macht: Man beginnt halt langsam die Leistung wieder zu steigern. Ehrlich und ohne ein mögliches Long-Covid kleinreden zu wollen scheinen mir häufig die Vorstellungen völlig

überzogenen, was so ein Körper nach einer Erkrankung denn alles gleich wieder können soll. Ich bin 4 Monate nach erwähnten Unfall noch nicht wieder auf dem Leistungsstand von vorher und das ist völlig normal. Die ersten zwei mal, die ich irgendwo den Hügel hochgelaufen bin, dachte ich, ich verrecke gleich. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man hockt sich daheim hin und bedauert, dass man keine Kondition mehr hat oder man rennt so lange den Hügel hoch, bis es halt wieder geht. Covid ist eine richtige Krankheit, nicht mal eben ein leichter Schnupfen. Es ist normal, dass man nach 1 - 2 Wochen krank sein nicht gleich wieder aus der Kiste hüpft wie ein junges Reh.

Beitrag von „Schmeili“ vom 8. Januar 2022 09:21

Es gibt Reha-Kliniken die sich darauf spezialisiert haben, z. B. Heiligendamm oder auch hier ein schwerpunkt: <https://habichtswald-reha-klinik.de/post-covid-behandlungen/>

Ggf auch dort mal anrufen und fragen, inwieweit das für dich infrage käme und dann entsprechend mit dem Hausarzt reden.

Manche grösseren Kliniken haben Long-Covid-Ambulanzen, wo man sich informieren kann.

Wenn du meinst, dass es 'soweit' noch nicht ist, könntest du ggf einzelne Probleme auch gezielt angehen, z. B. Ausdauer trainieren (die 2 Treppen zB mehrfach täglich bewusst gehen) - kläre da aber ab, inwieweit du das auf eigene Faust machen solltest.

Vor allem: höre auf deinen Körper - er ist noch nicht gesund. Gib ihm die Zeit, sich zu erholen und trainiere ihn ohne ihn zu überfordern.

Beitrag von „Anna Lisa“ vom 8. Januar 2022 09:51

Ich würde auch sagen, dass geht nur mit Training und vieeel Ausdauer. Geh jeden Tag spazieren und steigere regelmäßig deine Strecke und/oder das Tempo.

Wenn dich das in Kombi mit dem Alltag überfordert, lass dich krankschreiben, bis du wieder vollkommen fit bist.

Beitrag von „Meer“ vom 8. Januar 2022 10:10

Mir haben hochdosierte Vitamin C Infusionen geholfen. Evtl. Zusätzlich Vitamin D und B Vitamine, es braucht leider Zeit.

Wenn es im Frühjahr nicht besser ist würde ich an deiner Stelle auch über eine Reha nachdenken.

Ich hatte es im November 2020 und es hat sich bis Ende April 2021 gezogen.

Ohne Distanzunterricht, wo ich mich in Freistunden hinlegen konnte, wäre ich wohl auch AU gewesen...

Beitrag von „German“ vom 8. Januar 2022 10:19

Bei uns gab es auch schon einige Rehas nach Corona.

Beitrag von „yestoerty“ vom 8. Januar 2022 10:23

Bei uns hatte ein Kollege nach der Erkrankung nur kurze Tage gearbeitet.

Beitrag von „Kris24“ vom 8. Januar 2022 10:26

Ich habe beides gehört, trainieren, aber auch langsam angehen, sich Zeit nehmen, 2 Monate ist jetzt noch nicht lange. Bei meinem Kollegen (männlich, ca. 40, moderat erkrankt kurz nach der 1. Impfung) hat es über ein halbes Jahr gedauert, bis es halbwegs wieder gut war (nach ca. 3 Monaten trat aber spürbar Besserung auf).

Die kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg hat hier <https://www.kvbawue.de/praxis/aktuell...-19/long-covid/> viel zusammengefasst (inkl. Links zum RKI).

Ich wünsche dir gute Besserung.

Beitrag von „Krümelmama“ vom 8. Januar 2022 10:36

Danke für eure Antworten.

Wahrscheinlich bin ich tatsächlich zu ungeduldig und habe etwas Bammel davor, ob ich die Mehrbelastung (im Vergleich zu gerade) ab Montag stemmen kann.

Eine Krankschreibung möchte ich aktuell nicht. Nur wenn es wirklich nicht geht. Aber das weiß ich ja erst, wenn ich es ausprobiert habe.

Am liebsten würde ich eben aktiv etwas unternehmen. Eure Vorschläge wie spazieren gehen usw mache ich bereits und sollte vielleicht mit den erreichten Fortschritten schon mal zufrieden sein. Ich fände da aber eine begleitende Krankengymnastik o. ä. hilfreich, um nicht zu hohe Ziele zu haben oder zu oft übers Limit zu gehen und nachher schlechter dazustehen als zuvor.

Die Leitlinien, die gingergirl verlinkt hat, sind sehr interessant zu lesen. Ich finde mich in der Beschreibung wieder. Es macht aber auch Hoffnung, dass es in den meisten Fällen nach 12 Woche wieder deutlich besser ging. Also muss ich mich in Geduld üben.

Beitrag von „Meer“ vom 8. Januar 2022 10:39

Zitat von Krümelmama

Danke für eure Antworten.

Wahrscheinlich bin ich tatsächlich zu ungeduldig und habe etwas Bammel davor, ob ich die Mehrbelastung (im Vergleich zu gerade) ab Montag stemmen kann.

Eine Krankschreibung möchte ich aktuell nicht. Nur wenn es wirklich nicht geht. Aber das weiß ich ja erst, wenn ich es ausprobiert habe.

Am liebsten würde ich eben aktiv etwas unternehmen. Eure Vorschläge wie spazieren gehen usw mache ich bereits und sollte vielleicht mit den erreichten Fortschritten schon mal zufrieden sein. Ich fände da aber eine begleitende Krankengymnastik o. ä. hilfreich, um nicht zu hohe Ziele zu haben oder zu oft übers Limit zu gehen und nachher schlechter dazustehen als zuvor.

Die Leitlinien, die gingergirl verlinkt hat, sind sehr interessant zu lesen. Ich finde mich in der Beschreibung wieder. Es macht aber auch Hoffnung, dass es in den meisten

Fällen nach 12 Woche wieder deutlich besser ging. Also muss ich mich in Geduld üben.

Wie gesagt, frag mal nach Vitamin Infusionen, insbesondere Vitamin C. Ich musste das selbst zahlen (GKV), aber die ca. 120 Euro waren das Geld echt mehr als wert. Bei mir waren es vier Infusion, innerhalb von glaub 2 Wochen. Nach den ersten beiden habe ich schon eine deutliche Veränderung erlebt.

Wäre auf jeden Fall ein Versuch mit dem man nicht viel falsch machen kann.

Beitrag von „German“ vom 8. Januar 2022 10:49

Zitat von Krümelmama

Danke für eure Antworten.

Wahrscheinlich bin ich tatsächlich zu ungeduldig und habe etwas Bammel davor, ob ich die Mehrbelastung (im Vergleich zu gerade) ab Montag stemmen kann.

Eine Krankschreibung möchte ich aktuell nicht. Nur wenn es wirklich nicht geht. Aber das weiß ich ja erst, wenn ich es ausprobiert habe.

Am liebsten würde ich eben aktiv etwas unternehmen. Eure Vorschläge wie spazieren gehen usw mache ich bereits und sollte vielleicht mit den erreichten Fortschritten schon mal zufrieden sein. Ich fände da aber eine begleitende Krankengymnastik o. ä. hilfreich, um nicht zu hohe Ziele zu haben oder zu oft übers Limit zu gehen und nachher schlechter dazustehen als zuvor.

Die Leitlinien, die gingergirl verlinkt hat, sind sehr interessant zu lesen. Ich finde mich in der Beschreibung wieder. Es macht aber auch Hoffnung, dass es in den meisten Fällen nach 12 Woche wieder deutlich besser ging. Also muss ich mich in Geduld üben.

Warum willst du keine Krankschreibung, wenn du definitiv noch nicht gesund bist?

Wenn du dich jetzt noch mit Omikron anstecken, was ja allen Prognosen nach möglich ist, wird es sogar schlechter.

Davor warnte mich meine Ärztin.

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 10:56

In Niedersachsen hat man nach 6 Wochen Krankschreibung im Ablauf eines Jahres, wobei die Krankschreibungen auch unterbrochen sein können, Anspruch auf ein Wiedereingliederungsverfahren.

Auch da könnte man sich erkundigen, was möglich ist und ob du darüber Stunden reduzieren könntest.

Aber wenn du selbst schon weißt, dass die Mehrbelastung zu hoch ist und du noch viel Energie für den Alltag benötigst, ist es noch zu früh.

Beitrag von „Meer“ vom 8. Januar 2022 11:06

Das ist wieder so ein Punkt, warum es manchmal schade ist, dass es in Deutschland nicht so eine Art Teil-AU gibt. So dass jemand in so einem Fall dann einfach reduziert arbeiten kann bis es wieder besser ist. Es gibt einfach erstmal nur ganz oder gar nicht, bis jemand dann so lange raus war, dass eine Wiedereingliederung möglich ist.

Beitrag von „gingergirl“ vom 8. Januar 2022 11:20

Nach sechs Wochen Krankschreibung (über ein Jahr gerechnet, das geht schnell), ist über eine BEM-Maßnahme eine Teil- Krankschreibung bis zum einem Jahr immer möglich.

Beitrag von „Kettesem“ vom 8. Januar 2022 11:32

Zitat von Palim

In Niedersachsen hat man nach 6 Wochen Krankschreibung im Ablauf eines Jahres, wobei die Krankschreibungen auch unterbrochen sein können, Anspruch auf ein Wiedereingliederungsverfahren.

Auch da könnte man sich erkundigen, was möglich ist und ob du darüber Stunden reduzieren könntest.

Aber wenn du selbst schon weißt, dass die Mehrbelastung zu hoch ist und du noch viel Energie für den Alltag benötigst, ist es noch zu früh.

Das ist in Bayern auch so.

Auf jeden Fall MUSS deine Schulleitung dir nach sechs Wochen Krankheit ein BEM-Gespräch anbieten. Aber wenn ich dich richtig verstanden habe, bist du nicht so lang krankgeschrieben gewesen, oder?

Ich würde dir ganz dringend empfehlen, dich wirklich krankschreiben zu lassen, wenn du dich nicht fit fühlst. Es wird nach den Ferien definitiv NICHT einfach in der Schule. Niemand hat was davon, du am wenigsten, wenn du dann irgendwann komplett umkippst!

Ich wünsche dir alles Gute!

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 11:49

Wenn die 6 Wochen nicht erfüllt sind, fehlen ja vielleicht nur 2 Wochen bis zur Möglichkeit eines BEM.

Das wird dir dann angeboten und gibt dir eine Menge Zeit und Absicherung und du kannst langsam wieder einsteigen und schrittweise erhöhen.

Bei allem, was der Arbeitgeber nicht leistet (Arbeitsschutz, Arbeitszeit), hat man hier eine wirklich sinnvolle Maßnahme.

Wenn es dir dann schnell besser geht, kannst du eher wieder auf volle Stunden gehen, wenn nicht, sind die Schritte eben kleiner.

Für die Schule schafft es vielleicht einen Vorteil, weil sie dich zunächst zwar *auspflanzen* (blöde Funktion!) ausplanen muss, bei Schritten im Halbjahr allerdings die Stunden auch mal der Schule erhalten bleiben.

In anderen Berufen müssen Personen in der Wiedereingliederung generell begleitet werden, dass scheint im Lehramt anders zu sein oder je nach Fall entschieden zu werden (Gelten die Stunden voll auf die Versorgung oder nicht? Führt eine Erhöhung der Stunden während des BEM direkt zur Abordnung einer anderen Lehrkraft aus dem Kollegium?).

Beitrag von „German“ vom 8. Januar 2022 11:51

[Zitat von gingergirl](#)

Nach sechs Wochen Krankschreibung (über ein Jahr gerechnet, das geht schnell), ist über eine BEM-Maßnahme eine Teil- Krankschreibung bis zum einem Jahr immer möglich.

Ein Kalenderjahr oder ein Schuljahr, diese Frage habe ich mir schon öfter gestellt.

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 11:53

Das Thema ist interessant und wird womöglich noch mehr Leute interessieren/ treffen oder für die Kollegien wichtig werden.

Könnte man es auslagern?

Mir fällt kein guter Titel ein.

- Wiedereinstieg nach Corona
 - nach Corona/ Post/Long/COVID
-

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 11:53

[Zitat von German](#)

Ein Kalenderjahr oder ein Schuljahr, diese Frage habe ich mir schon öfter gestellt.

Kalenderjahr

Beitrag von „Tom123“ vom 8. Januar 2022 11:58

Ich würde auf jeden Fall gucken, wo in deiner Nähe ein Zentrum ist, dass auf LongCovid spezialisiert ist. In Niedersachsen gibt es zum Beispiel ein Zentrum an der MHH Hannover. Ggf. sind dann auch weitere Behandlungen nötig/möglich.

Beitrag von „Conni“ vom 8. Januar 2022 11:59

Zitat von German

Ein Kalenderjahr oder ein Schuljahr, diese Frage habe ich mir schon öfter gestellt.

Beides nicht: Es zählen die vergangenen 12 Monate.

(Ich habe meine Ex-SL so zu einem Gespräch mit Personalrätin und Frauenvertreterin genötigt, war über den Jahreswechsel 4 Wochen auf Reha (zählt mit) und dazu habe ich dann alle Atemwegserkrankungen rausgekratzt, dann waren es genau 6 Wochen.

Hier noch eine Quelle: https://www.haufe.de/personal/haufe..._HI2627877.html

Beitrag von „karuna“ vom 8. Januar 2022 12:16

Conni , weißt du, welche Maßnahmen konkret (bei Lehrkräften) dazugehören können?

Beitrag von „Conni“ vom 8. Januar 2022 12:38

Ich durfte einmal monatlich bei den Nachmittagsveranstaltungen für einen Facharzttermin fehlen. Das war mir eigentlich das wichtigste, um die nicht mehr in den Unterricht legen zu müssen und ein schlechtes gewissen zu haben.

Ansonsten kommt es eben drauf an, welche konkreten Probleme es gibt:

Entlastung bei Aufsichten

Möglichst wenige Raumwechsel/Etagenwechsel

Am besten wäre eine Beratung durch Schwerbehindertenvertretung /Personalrat.

Man kann auch ohne GdB zur Schwerbehindertenvertretung gehen, die kennt sich mit möglichen Maßnahmen aus.

Beitrag von „gingergirl“ vom 8. Januar 2022 12:45

z.B. ein vermindertes Stundendeputat, keine Aufsichten, keine Vertretungen, keine KL waren Maßnahmen in einem BEM-Verfahren.

Beitrag von „PeterKa“ vom 8. Januar 2022 12:59

[Zitat von gingergirl](#)

z.B. ein vermindertes Stundendeputat, keine Aufsichten, keine Vertretungen, keine KL waren Maßnahmen in einem BEM-Verfahren.

und dann angepasste Steigerungen der Verpflichtungen im Laufe der Zeit, freie Tage sind auch eine Möglichkeit, usw.

Beitrag von „karuna“ vom 8. Januar 2022 13:04

[Zitat von gingergirl](#)

z.B. ein vermindertes Stundendeputat,

unbezahlt? Also Teilzeit mitten im Jahr oder bekommt man eine Art Abminderungsstunden?

Beitrag von „Kris24“ vom 8. Januar 2022 13:11

[Zitat von karuna](#)

unbezahlt? Also Teilzeit mitten im Jahr oder bekommt man eine Art Abminderungsstunden?

Bezahlt. (Besoldung läuft normal weiter genau wie bei Krankheit).

Beitrag von „PeterKa“ vom 8. Januar 2022 13:13

[Zitat von karuna](#)

unbezahlt? Also Teilzeit mitten im Jahr oder bekommt man eine Art Abminderungsstunden

Natürlich werden die Stunden, die du normalerweise unterrichtest, bezahlt, Du unterrichtest ja weniger, weil du krank bist. Während deiner Krankheit hast du doch auch vorher schon eine Lohnfortzahlung gehabt. Daran hat sich nichts geändert

Das sind aber keine Entlastungsstunden, sondern die Eingliederungsmaßnahme sollte mit einem anderen statistischen Kürzel erfasst werden.

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 13:29

Die MHH sucht übrigens Betroffene

<https://www.ndr.de/nachrichten/ni...nover10156.html>

Beitrag von „yestoerty“ vom 8. Januar 2022 13:32

Neben Abminderung der Stunden, mit Phasenweiser Aufstockung nach Attest, gab es auch so Sachen wie: keine Mehrarbeit, keine Raumwechsel,...

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 15:38

[Zitat von Krümelmama](#)

Am liebsten würde ich eben aktiv etwas unternehmen. Eure Vorschläge wie spazieren gehen usw mache ich bereits und sollte vielleicht mit den erreichten Fortschritten schon mal zufrieden sein. Ich fände da aber eine begleitende Krankengymnastik o. ä. hilfreich, um nicht zu hohe Ziele zu haben oder zu oft übers Limit zu gehen und nachher schlechter dazustehen als zuvor.

Kann ich absolut verstehen, dass man selber irgendwas tun will. Einfach nur ein paar Gedanken aus der einigermaßen gut informierten Laien-Perspektive bezüglich Reha nach Krankheit/Verletzung: Spazieren gehen ist kein Konditionstraining, damit hältst du im Prinzip nur deinen Kreislauf am Leben. Bevor man sich um die Kondi kümmert ist eigentlich die Regel (sagt die Physio), dass man erst mal mit dem Krafttraining beginnt. Eine leistungsfähige Muskulatur ist gut für die Durchblutung und den Sauerstofftransport. Und "Luft" brauchst du ja für die Ausdauer. Die trainierst du nur, wenn du dich dabei auch anstrengst, also der Puls muss schon mal wirklich hochgehen.

Ob das nun in deinem Fall direkt ratsam ist, das solltest du wirklich medizinisch abklären. Gerade nach Virusinfektionen besteht die Gefahr von unbemerkten Gefäß- oder Muskelentzündungen (die berühmt-berüchtigte Myokarditis z. B.) und damit marschierst du besser nicht ins Fitness. Insofern hielte ich eine zumindest zeitweilig begleitete Reha auch für sinnvoll, wenn du dir unsicher bist bzw. nicht wirklich Ideen hast, was man tun könnte. Ein guter Physiotherapeut oder Trainier im Gym helfen da mehr als ein Arzt. Nur der muss dich halt vorher durchchecken und dir eine entsprechende Verordnung ausstellen.

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 16:15

Bei einer Fatigue ME/CFS geht es um die Bewältigung des Alltags und ein Spaziergang von 200 m kann eine große Herausforderung sein und für absolute Erschöpfung sorgen.

In der von [gingergirl](#) verlinkten Leitlinie ist genannt:

"Ist die Bewältigung der täglichen Aktivitäten und einer Gehstrecke von 500 m in der Ebene symptomfrei möglich?" (18.4.2)

Einerseits wird Bewegung zur Mobilisierung empfohlen, andererseits gab es in den vergangenen Wochen diverse Zeitungsartikel, meist mit Bezug auf Interviews mit Marina Weisband oder Irina Angerer, die darauf verwiesen, dass die Bewegung zur Überlastung und zu erheblicher Verschlimmerung führen kann, und in denen Pacing erläutert wurde.

Darauf wird auch in der Leitlinie verwiesen (21.2.1 Fatigue):

"Es sollte erfasst werden, ob körperliche Aktivität die Fatigue bessert oder (im Sinne von PEM) zu einer Zunahme dieser und weiterer Beschwerden führt."

Beitrag von „Krümelmama“ vom 8. Januar 2022 17:06

Danke, danke, danke an alle Schreiber.

Mir hilft gerade jeder eurer Posts weiter.

Alleine alles aufzuschreiben war schon hilfreich. Und eure verschiedenen Ideen und Hinweise sind Gold wert.

Der erste kleine Schritte, den ich direkt Anfang der Woche machen kann, ist nochmal zum Hausarzt zu gehen und mit euren Tipps (wie der Infusion, Krankengymnastik oder doch einer genaueren Abklärung beim Spezialisten, wie weit Belastung sinnvoll ist) entsprechendes einzufordern oder gemeinsam abzuwägen.

(für eine BEM bringe ich die Krankenwochen sicher nicht zusammen, war nur die beiden Wochen in Quarantäne daheim, dazu hatte ich auch keine Krankschreibung bekommen, weil es Sache des Gesundheitsamtes war)

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 17:07

[Zitat von Palim](#)

Bei einer Fatigue ME/CFS

Wo steht denn was davon? Die Fragestellerin schrieb nichts dergleichen, dass so etwas diagnostiziert wurde. Das muss wohl ein Arzt machen und nicht wir hier im Forum. Dass man nach 1 - 2 Wochen krank erst mal erschöpft ist, ist vollkommen normal. Unsere Gesellschaft hat

offensichtlich "verlernt" was "krank" jenseits einer Erkältung bedeutet.

Ferner schrieb ich bezüglich Bewegung:

Zitat von Antimon

Ob das nun in deinem Fall direkt ratsam ist, das solltest du wirklich medizinisch abklären.

Es gibt also keinen Grund, hier irgendwas "richtig zu stellen".

Beitrag von „Meer“ vom 8. Januar 2022 17:14

Zitat von Krümelmama

Danke, danke, danke an alle Schreiber.

Mir hilft gerade jeder eurer Posts weiter.

Alleine alles aufzuschreiben war schon hilfreich. Und eure verschiedenen Ideen und Hinweise sind Gold wert.

Der erste kleine Schritte, den ich direkt Anfang der Woche machen kann, ist nochmal zum Hausarzt zu gehen und mit euren Tipps (wie der Infusion, Krankengymnastik oder doch einer genaueren Abklärung beim Spezialisten, wie weit Belastung sinnvoll ist) entsprechendes einzufordern oder gemeinsam abzuwägen.

(für eine BEM bringe ich die Krankenwochen sicher nicht zusammen, war nur die beiden Wochen in Quarantäne daheim, dazu hatte ich auch keine Krankschreibung bekommen, weil es Sache des Gesundheitsamtes war)

Die AU ist by the way keine Sache des Gesundheitsamtes. Bei meinem Mann war es vor einigen Wochen auch ein ziemliches hin und her, letztendlich ist aber immer der Arzt zuständig eine AU zu schreiben, wenn man auf Grund der Erkrankung nicht arbeiten kann. Insbesondere auch dann, wenn man ansonsten im Homeoffice arbeiten könnte.

Beitrag von „karuna“ vom 8. Januar 2022 17:16

[Zitat von Krümelmama](#)

... (nur abwarten ist ja auch nicht zielführend) Ich hätte gerne etwas im Hinterkopf, bevor ich nochmal zum Arzt gehe (der schien etwas überfordert, da die messbaren Werte alle okay waren).

Geh ggf. zu einem anderen Arzt, der auch Physio ver- oder dich krankschreiben kann. Jegliche Tips hier können auch kontraproduktiv sein, möglicherweise hast du etwas ganz anderes als du vermutest. Krankheiten googeln ist immer eine schwierige Sache, da Diagnostik vor Behandlung kommt.

Beitrag von „Anna Lisa“ vom 8. Januar 2022 17:53

[Zitat von Antimon](#)

Spazieren gehen ist kein Konditionstraining, damit hältst du im Prinzip nur deinen Kreislauf am Leben.

Dem muss ich widersprechen: Meine 6 km Hausrunde bei ca.5 km/h ist für MICH DURCHAUS Konditionstraining. Es kommt immer auf den individuellen Fitnesszustand an 😊

Für DICH ist es vielleicht kein Konditionstraining.

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 18:05

Ganz ohne Zwinker-Smiley ist Spaziergehen nur für Leute, die gerade halb tot aus dem Bett gekrochen kommen, Konditionstraining. Ja, für jemanden mit einem wirklich diagnostizierten CFS ist Spaziergehen auch höllisch anstrengend. Ansonsten geht mir das Kokettieren mit einer derartigen Bewegungsunlust, dass man als organisch eigentlich gesunder Mensch Spaziergehen als "Konditionstraining" empfindet, eher auf den Keks. Das ist so wie "ich kann halt kein Mathe ... hahaha". 5 km/h ist ganz normales Gehtempo in dem ich mich auch im Schulhaus z. B. von A nach B bewege, das hat mit "Sport" genau gar nichts zu tun. Mein Fitnesszustand war zuletzt nach 10 Tagen im Bett mit einem gebrochenen Lendenwirbel so schlecht, dass mir 5 km/h anstrengend vorkamen. Das nur mal so als Referenz, ob man das wirklich "lustig" findet, wenn man so unfit ist.

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 18:11

[Zitat von Antimon](#)

Wo steht denn was davon?

In der von [gingergirl](#) verlinkten Richtlinie, hatte ich ja schon oben drauf verwiesen und ausgeführt, warum Bewegung dienlich oder hindlich sein kann.

Auch wenn man davon schreibt, dass man nicht das Niveau vor der Erkrankung erreicht, ist es ein himmelweiter Unterschied, ob man dann seinen Alltag nicht bewältigen kann oder die 15 km joggen um den See nicht mehr schafft.

Ich finde es denen gegenüber hilfreich, die womöglich ratsuchend hier mitlesen und Symptome haben, die ihnen die Alltagsbewältigung unmöglich erscheinen lassen, deutlich darauf zu verweisen, dass Bewegung nicht immer sinnvoll ist und dass es da unterschiedliche Sichtweisen und offenbar auch Erkrankungen gibt.

Vielleicht ist es gut zu wissen, dass man nicht der oder die Einzige ist, der weiß, wie man den Tag bewältigen kann, dass es andere Betroffene gibt, damit kämpfen.

ME/CFS wird erst nach längerer Zeit diganostiziert, die Symptome können schon vorab vorhanden sein. Diejenigen, die seit Jahren davon betroffen sind, hegen jetzt angesichts Long-Covid Hoffnungen dahingehend, dass die Erkrankung(en) mehr Beachtung finden und es dann hoffentlich auch gute Ansätze zur Behandlung geben wird.

[Zitat von Antimon](#)

Es gibt also keinen Grund, hier irgendwas "richtig zu stellen".

Dann lass es doch einfach, statt direkt angefasst zu sein.

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 18:14

[Zitat von Meer](#)

Die AU ist by the way keine Sache des Gesundheitsamtes. Bei meinem Mann war es vor einigen Wochen auch ein ziemliches hin und her, letztendlich ist aber immer der Arzt zuständig eine AU zu schreiben, wenn man auf Grund der Erkrankung nicht arbeiten kann. Insbesondere auch dann, wenn man ansonsten im Homeoffice arbeiten könnte.

Vielleicht ist das ein sinnvoller Hinweis, dass man sich die AU in jedem Fall ausstellen lässt, wenn man erkrankt und nicht allein die Isolation zu Hause abwartet, ohne dass eine AU vorliegt.

Kommt es zu späteren Schwierigkeiten oder Erkrankungen, hat man die Tage schon mal für die 6 Wochen, die man für ein BEM bräuchte.

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 18:38

Zitat von Palim

Dann lass es doch einfach, statt direkt angefasst zu sein.

DU warst diejenige, die sich bemüsst fühlte, noch einmal "ganz deutlich" etwas zu schreiben, was bereits geschrieben war: Die Fragestellerin muss zusammen mit einem Arzt abklären, ob Bewegung in ihrem Fall überhaupt sinnvoll ist.

Zitat von Palim

Auch wenn man davon schreibt, dass man nicht das Niveau vor der Erkrankung erreicht, ist es ein himmelweiter Unterschied, ob man dann seinen Alltag nicht bewältigen kann **oder die 15 km joggen um den See nicht mehr schafft.**

Ich weiss nicht von wem du schreibst (Hervorhebung). Vielleicht lässt du die ganzen Spekulationen einfach mal bleiben. Es steht dir auch nicht zu zu beurteilen, wer welchen Zustand wie belastend findet. Auch das hängt nämlich sehr stark vom Fitnesslevel vor einer Erkrankung ab.

Beitrag von „karuna“ vom 8. Januar 2022 18:51

Wahrscheinlich kam das dem einen oder anderen zu 'markig' rüber:

Zitat von Antimon

Entweder man hockt sich daheim hin und bedauert, dass man keine Kondition mehr hat oder man rennt so lange den Hügel hoch, bis es halt wieder geht.

Für mich klingt das wie "stell dich nicht so an", auch wenn du in einem späteren Post sagst, "frag lieber einen Arzt, zu viel Belastung kann nämlich auch gefährlich sein". Fachmann bzw. -frau aufsuchen fände ich definitiv sinnvoll. Zumal niemand weiß, ob es überhaupt Longcovid ist.

Dasselbe gilt für mich auch für Vermutungen von Diagnosen oder Tips zur Einnahme hochdosierter Vitamine, ich finde sowas schwierig.

Beitrag von „Palim“ vom 8. Januar 2022 18:54

Ich verstehe nicht, warum man andere Menschen dafür kritisieren muss, dass sie ihre Meinung oder ihr Wissen hinsichtlich Fatigue/ME/CFS , die im direkten Zusammenhang zu Long-Covid stehen, äußern.

Das hat gar nichts damit zu tun, dass man Ferndiagnosen stellen oder den Zustand anderer beurteilen würde.

Ich habe keine Lust auf deine Anfeindungen und Unterstellungen, @Antimon , finde sie übergriffig und werde deine Beiträge jetzt blockieren, um dem nicht länger ausgesetzt zu sein.

Beitrag von „Krümelmama“ vom 8. Januar 2022 19:18

Vielleicht sollte ich mal erklären, was spazieren gehen bei mir aktuell bedeutet. (dann relativiert sich die Diskussion darüber wahrscheinlich)

Im Moment schaffe ich etwa 1,5km und brauche dafür gefühlt ewig (schätzungsweise 45 Minuten) und brauche anschließend eine Pause. Vor 2-3 Wochen waren die oben erwähnten 500m nicht vorstellbar. Also ein individueller Fortschritt, aber von Sport weit entfernt.

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 19:40

Das liest sich in der Tat übel, da solltest du in jedem Fall noch mal einen Spezialisten für sowas kontaktieren. Mir ging es zunächst einmal nur darum darauf hinzuweisen, dass Erschöpfung nach Krankheit grundsätzlich nichts Ungewöhnliches ist. In deinem Fall liegt die Infektion ja nun schon ein paar Wochen zurück, da wäre jetzt mein subjektives Empfinden des von dir beschriebenen Zustands auch gar nicht gut. Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass es mühsam ist, wenn der Arzt scheinbar nichts findet, was den Zustand erklären würde. Aber nun ist Covid ja leider nichts Seltenes mehr und wahrscheinlich hat einfach nur dein Hausarzt keine Ahnung, wie er damit umgehen soll.

Alles Gute dir!



Beitrag von „Piksieben“ vom 8. Januar 2022 19:41

Zitat von Palim

Ich verstehe nicht, warum man andere Menschen dafür kritisieren muss, dass sie ihre Meinung oder ihr Wissen hinsichtlich Fatigue/ME/CFS , die im direkten Zusammenhang zu Long-Covid stehen, äußern.

Das hat gar nichts damit zu tun, dass man Ferndiagnosen stellen oder den Zustand anderer beurteilen würde.

Ich habe keine Lust auf deine Anfeindungen und Unterstellungen, @Antimon , finde sie übergriffig und werde deine Beiträge jetzt blockieren, um dem nicht länger ausgesetzt zu sein.

Es sind halt gerade diese Anfeindungen, die das Leben von Menschen mit ME/CFS doppelt schwer macht. Mit Post Covid hat man wenigstens einen inzwischen anerkannten Auslöser, bei ME/CFS wird häufig "psychiatrisiert" - dabei weiß man inzwischen, dass das, was bei Depressionen hilft (zum Beispiel Spaziergehen) , bei ME/CFS kontraindiziert sein kann.

Krümelmama, hör auf deinen Körper und überfordere dich nicht. Genesung braucht ihre Zeit. Ich weiß noch, dass ich nach einer Lungenentzündung ein halbes Jahr gebraucht habe, bis ich wieder auf Ballhöhe war.

Beitrag von „Antimon“ vom 8. Januar 2022 19:46

Zitat von Piksieben

Es sind halt gerade diese Anfeindungen, die das Leben von Menschen mit ME/CFS doppelt schwer macht.

Schreibt jemand, die gar nicht weiss um welche angeblichen "Anfeindungen" es geht, weil sie mich blockiert und den fraglichen Beitrag gar nicht gelesen hat. Ist mal wieder ne top Diskussionskultur hier! 🤔👍