07.10.2025

Die Welt der Tipps und Ratschläge – in Hülle und Fülle

Die nachfolgend verlinkte Kolumne aus der ***„Apotheken Umschau“*** bringt es auf den Punkt!
Bei Gelegenheit gerne mal lesen!

Von vielen Seiten bekomme auch ich – sicherlich auch wohlmeinende – Ratschläge.
Aber keiner weiß so genau, was eigentlich zu tun ist.
Und so wird es für mich manchmal auch stressig, mir diese vielen – gut gemeinten – Ratschläge anzuhören.
Mittlerweile ist es sogar soweit, dass ich Sorge habe, zu meinem Hausarzt zu gehen und dann doch nur wieder in ein ratloses Gesicht zu blicken.

Kolumne von Margarete Stokowski: Hast du’s mal mit Eisen versucht? | Apotheken Umschau

---

Bitte nicht persönlich nehmen!

Ich verstehe ja, dass viele sich um mich sorgen und gerne helfen und unterstützen können.
Aber wahr ist auch der Satz in der Kolumne:
„Unheilbar heißt nicht unbehandelbar – gegen einzelne Symptome kann man hier und da etwas tun.„

Bei mir gibt es noch eine kleine ‚Hoffnung‘: bislang steht auf meiner Diagnose noch nicht ME/CFS, sondern ’nur‘ Post-Covid.
Das liegt auch daran, dass die **Diagnose von ME/CFS** sehr schwierig ist und mitunter mehrere Jahre vergeht. Und ich habe nicht alle – Gott sei Dank – und nicht so gravierende Symptome, wie sie bei ME/CFS benannt werden.
Das lässt mich hoffen, dass ‚dieser Kelch an mir vorübergehen‘ wird.

Also kann ich nur den mühsamen Weg gehen und schauen, was mir hilft, dass die Symptome nicht so stark werden und ich halbwegs gut durch den Tag, durch die Woche und die Monate komme und dabei nicht vollends deprimiert durchs Leben gehe.

Und wenn ich dann Menschen in meinem Umfeld habe, die das versuchen, mit mir auszuhalten, die akzeptieren, wenn ich – aus mittlerweile mehreren Monaten Erfahrungen – deutlich mache, was ich wohl schaffen und leisten kann und wann ich mir eine Ruhe- und Erholungsphase gönnen muss, dann wäre das das Größte und Schönste, was mir passieren kann:
Menschen, die mich so akzeptieren und nehmen, wie ich bin und was ich kann!

Schön, dass ich solche Menschen um mich habe, die das immer wieder zeigen.
Ja, ich weiß, dass meine und eure Hilflosigkeit auch frustrierend ist.
Aber: gemeinsam auszuhalten ist schon großartig und vielleicht das Einzige, was ihr tun könnt.

Danke dafür!