Fatigue

Erschöpfungs-Syndrom nach Covid-19-Erkrankung

Trotz Fatigue-Symptomatik habe ich mich aufraffen können, etwas spazieren zu gehen.



Aufraffen zum Spaziergang – das November-Sonnenlicht machte es mir leichter …

War gerade angezogen, da wurden mir die Knie weich und ich fühlte mich wieder schlapp.

Also erst was ausgeruht und dann eine halbe Stunde später losgegangen.



Hat mir gut getan, doch nach einer weiteren halben Stunde musste ich wieder heim.

Für meine Stimmung war der Spaziergang gut und ich hoffe auch für mein Wohlbefinden.

Doch nun ist wieder ‚ruhen' angesagt …



Permanent müde und erschöpft.

Alle Bilder: (c) Gerd Wittka, 2023