25.01.2026: Beistand

Pacing bei Long-Covid!
Wie umgedacht werden muss, um Betroffene zu verstehen!

---

12. Januar 2026

Crashes bei Long-Covid: Ich habe zu wenig für mich gesorgt …!

05.10.2025

Ich muss meinem Herzen Luft machen. Ich bin völlig deprimiert und den Tränen nahe. Heute habe ich wieder einen Crash …

07.02.2025

… und all die Zeichen
verweben sich im geheimnisvollen Dunkel
einer unentdeckten Melodie…

04.09.2024

Chronisch krank, aber niemand glaubt dir …!

In der letzten Sendung ***zdf magazin royal*** hat sich **Jan Böhmermann** mit dem Thema **„Long Covid“** und der schwersten Form davon, **ME/CFS**, beschäftigt.
Comedy-like hat er sich dennoch mit aller Ernsthaftigkeit diesem Thema gewidmet und auch die Dummschwätzer, selbst unter renommierten Medizinern, entlarvt.

Da ich es immer so schwer erklären kann, was mit mir ist, empfehle ich sehr diesen Beitrag der Sendung, der auch als Gesamtausschnitt bei youtube verfügbar ist.

Hier der youtube-Beitrag:

„Probier’s doch mal mit Tee: Chronisch krank, aber niemand glaubt dir | ZDF Magazin Royale“ von YouTube anzeigen
Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.
Erfahre mehr in der Datenschutzerklärung von YouTube (öffnet in neuem Tab).
Bitte aktiviere JavaScript in deinem Browser, um diesen Inhalt zu laden.

☐ Inhalt von YouTube immer anzeigen

„Probier’s doch mal mit Tee: Chronisch krank, aber niemand glaubt dir | ZDF Magazin Royale“ direkt öffnen

---

Post-Covid: Crash



‚Crash‘, so nennt man es, wenn man sich während Post-Covid überfordert und dann die Quittung erhält.

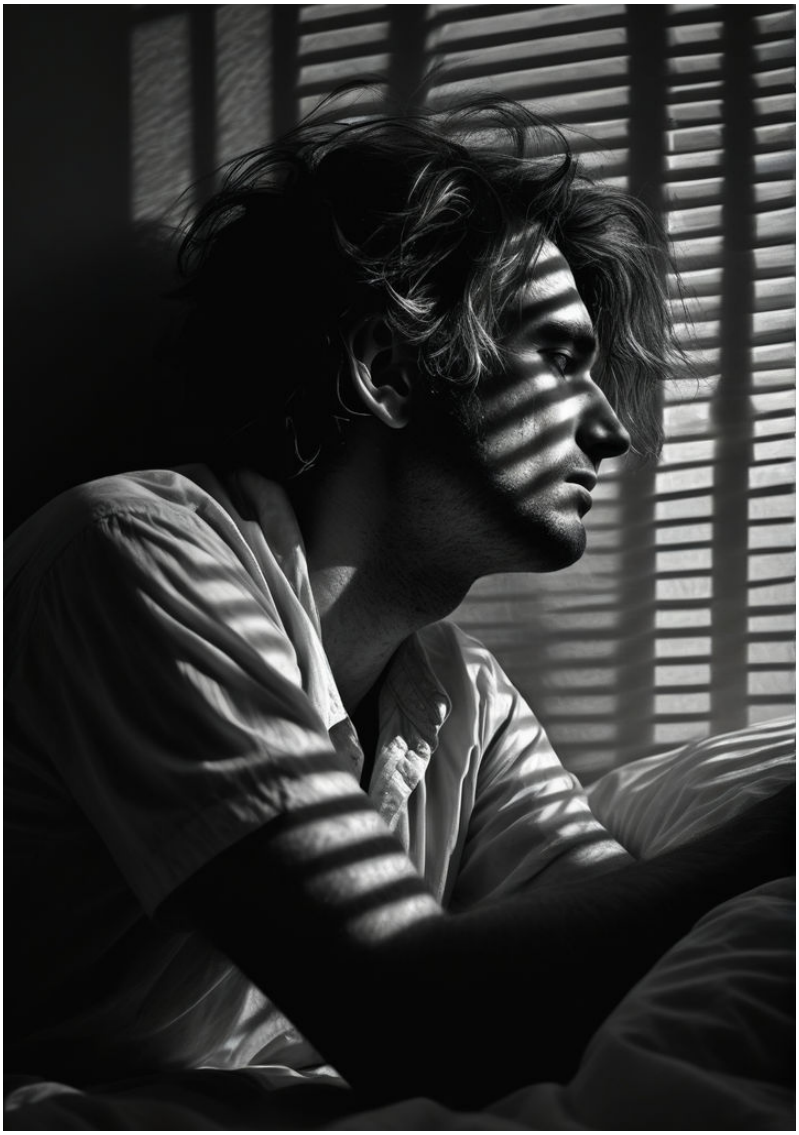
Das habe ich wohl gestern erlebt, als ich mir vorgenommen habe, zum **„Tag der pastoralen Dienste“ des Bistums Essen** zu fahren.

Ja, ich hatte mir schon die Option freigehalten, früher von dort wieder weg zu gehen, was ich auch getan habe. Doch leider bin ich nicht früh genug gegangen.

Der Grund liegt auf der Hand:

Dieser „Tag der pastoralen Dienste“ war einfach zu interessant.
Ausgehend vom „Haus der Veränderungen“ haben wir uns ausgetauscht über die vielen Fragen und Phänomene, die uns bei Veränderungsprozessen begegnen können.
Die Begegnung mit Kolleginnen und Kollegen fand ich so inspirierend, dass ich mich dazu durchgerungen haben, auch noch bei der zweiten Arbeitsgruppe zu bleiben.
Danach ging es wieder ins Plenum. Doch bevor es anfing, merkte ich, wie meine Konzentration schlechter wurde, der ganze Körper müde und irgendwie schwerer wurde. So entschied ich, doch schon zu fahren, denn es lag ja noch der Heimweg mit dem Auto vor mir und das während der ‚rush hour‘.
Bevor ich zum Auto ging, noch kurz zur Toilette. Dafür ein paar Treppen in das Untergeschoss. Da merkte ich schon leichte Schwindelanfälle.
Für mich ein klares Zeichen: jetzt wird es höchste Zeit, zu gehen.

Einmal im Auto gesessen, ging es mit der Autofahrt. Ich hatte mir vorgenommen, es entspannt angehen zu lassen, mich nicht treiben oder stressen zu lassen: ‚Du hast keine Eile!‘, schoss es mir durch den Kopf.
So ging die Autofahrt noch recht gut und ich konnte noch einen Zwischenstopp beim Johanniter-Krankenhaus einrichten, um dort Unterlagen für heute zu sichten.
Als ich dann gegen 17.00 Uhr zuhause war, ging gar nichts mehr.
Ich war erschöpft und kraftlos, konnte mich kaum auf den Beinen halten.



Also legte ich mich ins Bett, fühlte mich schwer wie Blei; doch einschlafen konnte ich nicht. Ich bleib eine Stunde lang liegen, quälte mich dann aus dem Bett.
Aber ich war bis ich dann gegen 22.00 Uhr ins Bett ging, nicht fähig, irgendetwas Produktives zu tun.



Heute, am Mittwoch Morgen, fühle ich mich zwar nicht schlapp, aber ausgepowert und habe nur den Wunsch, diesen Tage irgendwie gut zu überstehen!

Alle Bilder: Gerd Wittka mit Hilfe von KI