

17.02.2025

Die Leitsymptome meines Post-Covids-Syndroms

18.01.2025

Post-Covid und Schlafstörung

03.09.2024

Belastungserprobung ...

Habe heute mal eine Art ‚Belastungserprobung‘ gestartet.
Mittags mich mit einer Kollegin getroffen, um zukünftige
seelsorgliche Aktionen zu planen.

Dies dauerte ca. 90 Minuten. Danach zu einem ökumenischen
Treffen gestartet, dass zwei Stunden dauerte.

Danach war ich kaputt und musste mich erst mal zuhause
hinlegen.



Bild von [Engin Akyurt](#) auf [Pixabay](#)

Abends dann Chorprobe hier in Oberhausen; noch mal zwei Stunden.

Nach eineinhalb Stunden war die ‚Luft raus‘, ich konnte mich nicht mehr gut konzentrieren. Und Musikstücke, die ich schon lange ‚drin‘ hatte, liefen nun gar nicht mehr so gut.

Gegen 22.00 Uhr dann zuhause.

Hundemüde, aber an Schlaf war nicht zu denken.

Dennoch um 23.00 Uhr zu Bett gegangen. Gegen Mitternacht eingeschlafen.

Albträume gehabt.

Um 5.20 Uhr heute Morgen war ich wach. An Weiterschlaf war nicht mehr zu denken.

Fühle mich müde und matt.

Mal sehen, was der Tag bringt?