

# AktivFit mit Post-Covid von R.N.N.

Stand: 12/22

Die Informationen zu Post-Covid sind leider noch spärlich, und seriöse Quellen sind schwer zu finden. Dadurch, dass viele Betroffene unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden ist es für diese häufig noch schwerer, Informationen heraus zu suchen bzw. Informationsveranstaltungen zu besuchen. Um diese Suche etwas zu erleichtern, ist dies eine kleine Informations- und Faktensammlung zu Post-Covid.

Post-Covid ist eine Krankheit der 1000 Gesichter, die Symptome sind vielfältig und divers. Aus diesem Grund wird in diesem Dokument nicht auf Symptome eingegangen. Eine Liste mit Symptomen ist auf der Website der Charité Berlin zu finden.

[https://cfc.charite.de/fuer\\_patienten/](https://cfc.charite.de/fuer_patienten/)

Fangen wir mit den Grundlagen zum Umgang mit Post-Covid an:  
Pacing, Crash und Grenzpuß.

## **Pacing und Crash**

Wer nach Covid noch Probleme hat, merkt häufig eine Art Energieverlust (Fatigue-Symptom). Wo man normalerweise eine „Autobatterie“ hatte, ist diese plötzlich auf „Fernbedienungsbatteriegröße“ geschrumpft.

Jetzt versucht man den Alltag zu Hause und auf der Arbeit trotzdem zu bewerkstelligen. Hier muss man nun lernen, die eigene Energie einzuteilen, das sogenannte „Pacing“. Das heißt: Pausen nehmen, allgemein weniger machen, Sport herunterfahren etc.

Denn das wichtige ist, „Crashes“ zu vermeiden. Diese können während der Belastung oder bis zu 48 Stunden danach auftreten. Äußern kann sich ein „Crash“ in verschiedenster Form. Als Atemnot, Kopfschmerzen, Schwindel, lallender Sprache usw. Diese Crashsymptome gehen meistens nach ein paar Stunden oder Tagen wieder weg, jedoch können Crashes neue dauerhafte Post-Covid Symptome hervorrufen, auch führen diese fast immer zu einer Verringerung der bisherigen Leistungsgrenze.

Ein Beispiel:

Kai-Uwe hat Post-Covid und geht jeden Tag 2 km spazieren. Den einen Tag fühlt er sich so gut, dass er 4 km läuft. Als er nach Hause kommt, fühlt er sich zwar erschöpft, aber auch gut und hat das Gefühl, dass sich seine Kondition verbessert hat. Am nächsten Tag wacht Kai-Uwe mit Kopfschmerzen und Gliederschmerzen auf. Er entscheidet sich heute im Bett zu bleiben. Einen Tag später geht es ihm sehr viel besser und er geht wieder spazieren, aber nach etwa 1 km muss er abbrechen. Am Folgetag genauso. Es dauert mehrere Wochen bis er wieder 2 km gehen kann.

### **Tagesform und Alltag**

Post-Covid ist sehr Tagesform abhängig. Es gibt gute Tage, OK-Tage und schlechte Tage. Wichtig ist, dass man es an guten Tagen nicht übertreibt. Natürlich möchte man diese Tage „ausnutzen“, weil man heute viel Energie hat, und beispielsweise alle liegengebliebenen Haushaltstätigkeiten erledigen. Da bietet es sich an, sich zu begrenzen und zum Beispiel nur den Abwasch zu machen und die Küche aufzuräumen. Die Gartenarbeit verschiebt man lieber auf einen anderen Tag. Wenn man abends in seinen Körper hineinfühlt und sagt „ich könnte noch eine halbe Stunde spazieren gehen bevor ich ins Bett gehe“, dann hat man gut mit seinen Kräften gehaushaltet. Dennoch sollte man den Spaziergang nicht mehr machen.

### **Tagesrhythmus**

Bei vielen Post-Covid-Betroffenen zeigt sich, dass sie zu bestimmten Tageszeiten fitter sind, als an anderen. Der Großteil der Betroffenen ist morgens fit, zum Nachmittag lässt aber sowohl die Konzentrationsfähigkeit, als auch die körperliche Leistungsfähigkeit nach.

Hier macht es Sinn, alle wichtigen Entscheidungen des Lebens und des Alltags auf die „fitte Zeit des Tages“ zu verlegen. Selbiges gilt entsprechend für andere Tagesrhythmen.

### **Grenzpuls**

Der Grenzpuls errechnet sich aus Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruck und dem Belastungs-EKG. Dieser ist von Mensch zu Mensch verschieden. Von 70 bis 150 ist alles möglich.

Es ist immens wichtig in allen Tätigkeiten, egal ob Sport, Haushalt oder beim Videospiele spielen

unter diesem Grenz Puls zu bleiben. Dann sofort Pausen einlegen bzw. die Belastung herunterfahren. Hierbei sind mobile Pulsmesser, Smartwatches, Sportarmbanduhren etc. sehr hilfreich. Manche lassen sich auch mit Alarm bei Überschreiten des Grenz Pulses versehen. Denn fast immer ist eine Überschreitung des Grenz Pulses Anzeichen für einen bevorstehenden Crash bzw. einem Überschreiten der eigenen Leistungsgrenze. Viele Post-Covid Patienten haben auch generell einen zu hohen Puls.

### **Kreislauf aus Schmerz und Atemnot durchbrechen**

Post-Covid (PC) bedeutet fast immer eine Einschränkung in der sportlichen Leistungsfähigkeit. Häufig kommen Schonhaltung und flache Atmung dazu. Dies führt in vielen Fällen zu Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich. Diese wiederum führen zu Schonhaltung, Kopfschmerzen und flacher Atmung. Hier gilt es diesen Kreislauf aus Verspannungen und Schonhaltung zu durchbrechen. Dabei hilft regelmäßige manuelle Therapie, verschrieben durch den Hausarzt. So hat man die Chance aus dem Kreislauf auszubrechen und kann wieder langsam anfangen, fitter zu werden. Es gibt auch viele Hilfsmittel für zu Hause, z. B. Massageaufsätze für Stühle und Sofas, die einem mit Metallkugeln den Rücken massieren. Es gibt Massagepistolen, die bei Muskelschmerzen und Verspannungen zu Linderung verhelfen können. Diese kann man selbst anwenden oder sich von einer zweiten Person massieren lassen.

### **Akzeptanz**

PC ist noch eine relativ unerforschte Krankheit. Bisher gibt es noch keine Informationen wie lange diese dauert und ob sie vollends geheilt werden kann. Wichtig ist es, sich selbst den Druck zu nehmen. Man ist krank. Viele bekommen von ihrer Umwelt zu hören. „Hä? Du hast doch keinen Gips?“ oder „Das ist ja Trend, dass man jetzt alles auf Corona schiebt“.

Es handelt sich um eine überwiegend unsichtbare, noch unbekannte und gesellschaftlich wenig akzeptierte Krankheit.

Vor allem aber gilt es, sich selbst den Druck zu nehmen. Wir sind es gewohnt, dass unser Kopf sagt: „Wir machen jetzt.“ und unser Körper funktioniert und macht.

Jetzt sitzen wir aber an dem Punkt, dass wir mit unserem Kopf morgens unseren Körper fragen müssen; „Hey Körper! Wie geht's dir heute? Wie sieht es heute aus?“ und wir dann unserem Körper zuhören und daraufhin entscheiden müssen, was geht und was nicht geht. Das Einkaufen kann man

fast immer auch auf morgen verschoben. Manchmal gibt es auch Tage wo man einfach im Bett bleibt.

## **Soziales Umfeld**

PC ist für viele ein ständiger Wegbegleiter geworden. Für viele sind Unsicherheit und Kontrollverlust ebenfalls Teil des Lebens geworden. Wenn man nicht weiß, ob man beim Wandern mit Freunden umkippt und sich wehtut, mag man dies gar nicht mehr tun. Bei einigen kommt auch das Gefühl hinzu, von der Umwelt nicht verstanden zu werden und man fühlt sich wieder in das „Ich muss Leistung bringen, ich darf nicht zurückbleiben, ich muss, ich muss, ich muss...“-Schema gedrückt. Hier muss man nur eines. Grenzen setzen lernen. Nein sagen.

Dann geht man halt nicht wandern. Wichtig ist nur den Anschluss mit den Freunden nicht zu verlieren. Hier gilt es Freizeit umzugestalten. Statt wandern zu gehen, oder sich zum Tennis zu treffen, gilt es Aktivitäten zu finden, die in den eigenen Fähigkeiten liegen. Mal zum Kaffee und Kuchen im Nachbarcafé treffen, oder zu einem netten Filmabend daheim. Aber vor allem: redet mit euren Freunden. Erklärt ihnen euren Zustand, woher sollen sie wissen wie es euch geht, wenn ihr nichts sagt? Erklärt ihnen, dass eure Tagesgestaltung sehr von eurer Tagesform abhängig ist. Dass es sein kann, dass ihr am selben Tag eine Verabredung absagen müsst, weil es euch nicht gut geht. Dass ihr früher von der Party nach Hause müsst, weil euer „Akku“ leer ist. Dass ihr euch Sorgen macht, dass sich Leute aufgrund eurer Krankheit von euch abwenden und ihr irgendwann alleine da steht.

## **Depressionsvermeidung**

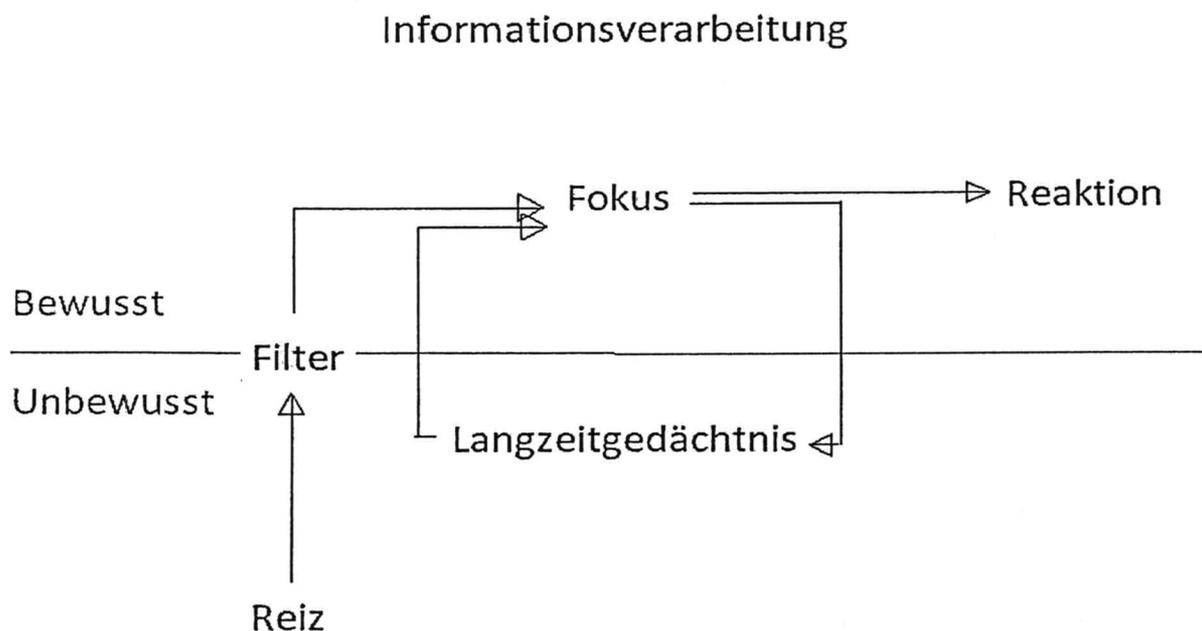
Chronische Krankheiten gehen auf die Seele. Gerade dann muss man sich Erfolgsmomente schaffen. Egal ob man in die Werkstatt geht und jeden Tag ein bisschen am neuen Vogelhaus baut, oder ob man Stricken lernt und sich einen Schal macht. Oder man nimmt sich sein schönstes Hemd bzw. den rotesten Lippenstift, den man hat und zieht sich richtig schick an und geht mit jemandem ins Restaurant. Geht raus und sagt „Ja!“ zum Leben. Egal ob ihr jetzt einen Rollator braucht oder nicht. Bestellt euch schöne Sticker und macht den Rollator zum schönsten der Nachbarschaft. Lieber mit Rollator Freunde treffen, als ohne Rollator alleine zu Hause sitzen. Hier ist Scham fehl am Platz.

## Das Problem mit dem Denken

PC betrifft nicht nur das Physische und das Psychische sondern auch das Kognitive. Viele klagen über Konzentrationsprobleme, schnelle Überreizung, Wortfindungsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme.

## Wahrnehmung, Überreizung und das Ding mit der Konzentration

Hierbei ist es wichtig zu wissen, wie Wahrnehmung funktioniert (siehe Abbildung):



Wir nehmen in jedem Moment unglaublich viele Reize gleichzeitig auf, wobei der Filter entscheidet, welche Reize in unserem Bewusstsein ankommen. Wenn wir auf einer Party sind, achten wir da eher auf die Diskokugel und die Lichter? Oder hören wir eher der Musik zu? Oder achten wir auf das hübsche Glitzerkleid von der Dame, die an der Theke steht?

Was bei PC häufig zu Überreizung und den darauf folgenden Konzentrationsproblemen führt, ist der Filter, der „kaputt“ ist. Dadurch, dass dieser nicht mehr regelt, was in unseren „Fokus“ kommt und was nicht, ist es sehr viel schwerer sich bei vielen starken Reizen auf einen zu konzentrieren und die anderen auszublenden.

Wenn also Kai-Uwe mit Hannah im Cafe sitzt und sich unterhält, fällt es ihm schwer ihren Worten zu folgen. Er hat das Gefühl, dass die Gespräche der anderen Cafe-Besucher zu laut sind und die Beleuchtung im Cafe zu hell. Das Klingeln der Türglocke bringt ihn komplett aus dem Konzept und er fragt Hannah: „Tut mir Leid, was hast du gerade gesagt?“.

Um den Fokus beizubehalten sind reizarme Umgebungen gut. Leider ist das in der Realität nicht immer möglich und die Reaktionen können von Unkonzentriertheit bis zu Panikattacken reichen. Was bei Überreizung helfen kann sind Kurzmeditationen von 3 bis 4 Minuten. Dies kann beispielsweise ein Sudoku sein, das es zu lösen gilt. Oder ein kurzer Spaziergang um das Bürogebäude, bei dem man sich auf die eigene Atmung konzentriert.

### **Meditationen**

Meditation bedeutet letztendlich nur, den Fokus auf EINE Sache zu legen und alles andere auszublenden. Sei es die klassische Meditation der buddhistischen Mönche, die sich in den Lotossitz setzen und auf ihre Atmung konzentrieren, oder eine bei der man dem aufgenommenen Vogelgezwitscher auf der Lieblingskassette lauscht.

### **Gedächtnisprobleme**

Vielen fällt es schwer, sich an Dinge zu erinnern bzw. diese im Kopf zu behalten. Dafür ist ein Buch im Taschenformat zu empfehlen, welches man überall hin mitnehmen kann. Hier kann chronologisch alles aufgeschrieben werden. Egal ob Einkaufsliste, wen man noch anrufen wollte, oder dass man noch die Steuererklärung machen muss. Diese Dinge gesammelt aufzuschreiben sorgt nicht nur für weniger Stress im Kopf (statt „Was man nicht im Kopf hat, muss man in den Beinen haben“ zu „Was man nicht im Kopf hat, muss man im Buch haben.“) sondern sorgt auch dafür, dass man Dinge die man getan hat durchstreichen kann. Somit kann man nicht nur zurückverfolgen was man in der Vergangenheit gemacht hat, sondern auch sehen DASS man Dinge schafft. Notizzettel sind ebenfalls gute Gedächtnisstützen, neigen aber dazu verlegt oder vergessen zu werden. Heutzutage haben alle Handys Notizfunktionen. Man kann sich aber auch eine Tafel oder ein Whiteboard ins Zuhause hängen, auf dem man Dinge festhält. Wenn man beispielsweise Probleme hat, an schlechten Tagen die Waschmaschine zu bedienen, kann man sich auch an einem guten Tag eine Anleitung für das schlechte-Tage-Ich schreiben und an die Waschmaschine kleben.

Gerade im beruflichen Alltag kann es hilfreich sein ein Arbeitsnotizbuch zu führen in dem man Anleitungen und Prozesse notiert. So kann man lieber dreimal in sein Heft gucken und nachlesen wie etwas funktioniert, statt das Gefühl zu haben dauernd die Kollegen „nerven“ zu müssen wenn man Dinge nachfragen muss.

## **Lernkanäle**

Der Ein oder Andere kennt es noch vom Klausuren lernen aus der Schule. Um sich Dinge zu merken, schreibt man sie sich auf, oder man schaut sich nochmal die Seite im Buch an. Man lässt sich nochmal das Thema von jemandem erklären etc. All dies sind Lernkanäle – jeweils Aufschreiben („von der Hand in den Kopf“), Anschauen und Anhören. Generell gilt: Umso mehr Lernkanäle bzw. Sinne angesprochen werden desto besser kann man sich Dinge merken. Es gibt aber auch einen Lernkanal der gerne vergessen wird; Bewegung.

### **Ein Beispiel:**

Man sitzt im Auto auf dem Lidl-Parkplatz und will Möhren, Kartoffeln und Mehl kaufen. Leider hat man nichts zu schreiben dabei und weiß das man vergessen hat warum man im Supermarkt ist wenn man erst mal drin steht. Also setzt sich der schlaue Kai-Uwe ins Auto und sagt laut „Möhren“ und macht eine Handbewegung als würde er Möhren schälen und stellt sich das ganze Bildlich vor. Dann sagt er laut „Kartoffeln“ und macht eine Bewegung als würde er eine runde Kartoffel in der Hand halten und diese schälen. Dann stellt er sich den Geruch von frischen Bratkartoffeln vor. Als letztes sagt er laut „Mehl“ und stellt sich vor bzw. macht eine Bewegung als würde er Teig ausrollen. Dann steigt Kai-Uwe aus und kauft Möhren, Kartoffeln und Mehl im Lidl.

## **Übungshilfen fürs Gedächtnis**

Spielen hilft. Das nimmt den Druck. Sei es, dass man sich Abends mit jemandem hinsetzt und Memory, Skat oder Uno spielt. Genauso gibt es Handyspiele mit Wortfindungsübungen und Gedächtnisübungen. Es gibt auch speziell entwickelte Programme wie beispielsweise:

<https://www.freshminder.de/>

<https://www.neuronation.com>

<https://www.cogpack.de>

<https://www.gfg-online.de> (online kostenfrei)

## **Schlaf**

Viele Leute haben Schlafprobleme, von Einschlafproblemen über Durchschlafproblemen, bis hin zum Gefühl, keine Erholung während des Schlafes erfahren zu haben. Schlaf- und Betäubungsmittel haben meist viele Nebenwirkungen. Zusätzliches Melatonin kann, auf Dauer eingenommen, zu Leberproblemen führen. Was helfen kann, sind homöopathische Mittel sowie verbesserte Schlafhygiene.

Schlafhygiene bedeutet, die eigene Schlafumgebung etc. zu optimieren. Dies bedeutet zum Beispiel in einer möglichst dunklen Umgebung zu Schlafen, um die körpereigene Melatoninproduktion zu verbessern. Das Schlafzimmer sollte abends entweder gut durchlüftet werden oder im Idealfall ist die ganze Nacht über ein Fenster auf Kipp. Ebenfalls sollte Bildschirmlicht 2 Stunden vor dem zu Bett gehen gemieden werden. Das bedeutet Handys, Fernseher und Computer weg zu legen. Dann lieber ein gutes Buch lesen oder nochmal die eigenen vier Wände ein bisschen aufräumen. Hierzu findet man im Netz diverse Studien.

Meditation vor dem Schlafen gehen, hilft die Gedanken zu ordnen; Atemübungen, progressive Muskelentspannung als CD hören etc.

## **Hausmittelchen**

Es gibt auch ein Rezept für ein Hausmittel bei Schlafproblemen: 5-10 Tropfen reines Kamillen- oder Lavendelöl soll mit 10ml Trägeröl (Mandelöl oder fraktionelles Kokosöl) gemischt werden. Dann ein paar Tropfen der Mixtur abends auf die Fußsohlen streichen.

Bei Fatigue soll das tägliche Inhalieren mit Thymian, Orange, Nelke und Weihrauch helfen.

## **Post-Covid-Ambulanzen und Studien**

Mittlerweile gibt es in vielen großen Städten spezialisierte Ambulanzen, häufig an den Unikliniken. Dort gibt es verschiedene Studien, für die man sich melden kann. Diese lassen sich grob in zwei Kategorien einordnen. Beobachtende Studien und Experimentelle Studien.

Bei beobachtenden Studien werden sie evtl. gebeten, ein Tagebuch über Ihre Verfassung zu führen

oder alle zwei Wochen zur Blutnahme zu kommen.

Dann gibt es freiwillige experimentelle Studien bei denen Versuche mit neuen Medikamenten oder Verfahren gemacht werden.

Es empfiehlt sich, sich dort für Beobachtungsstudien zu melden. Desto mehr Daten die Forscher haben, umso schneller können Lösungen gefunden werden. (Ein kleiner Schritt für mich, ein großer Schritt für die Menschheit.)

## **Arbeitgeber**

Es ist schwer dem Arbeitgeber zu erklären, dass man plötzlich nicht mehr das leisten kann, was früher problemlos ging. Hier hilft es, auf seriöse Quellen zu verweisen:

<https://www.altea-network.com/long-covid/ratgeber/fatigue/>

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/020-027>

<https://www.aok.de/long-covid>

[https://cfc.charite.de/fuer\\_patienten/](https://cfc.charite.de/fuer_patienten/)

Wir sind die ersten Post-Covid-Erkrankten und die Informationen und das Verständnis in der Bevölkerung ist noch gering. Leider bedarf es sowohl im Bekanntenkreis wie im Arbeitsumfeld immer wieder an Gesprächen und Aufklärung.

Aber! Setzen Sie Ihre Grenzen! Niemand anderes tut es für Sie. Und niemand dankt Ihnen wenn es Ihnen immer schlechter geht. Was bringt es Ihnen sich für die Arbeit kaputt zu machen und abends nach Hause zu kommen und ins Bett zu fallen? Wenn Sie dann Ihre Wochenenden nutzen müssen um sich von der Arbeit zu erholen und keine Energie mehr haben um ihr Leben zu führen und Dinge zu machen die Ihnen Spaß machen und gut tun?

Dieses Infoblatt soll einen ersten Rettungsring für Erkrankte und deren Umfeld darstellen und darf gerne weiter verbreitet werden. Ich bitte, alle Änderungen durch Dritte in diesem Dokument deutlich zu kennzeichnen.

## **Quellen:**

Klinik am Haussee (Rehaklinik für Post-Covid), Die Selbsthilfegruppen der Klinik am Haussee, Autor R.N.N.