



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

REGENERATION & GESUNDHEIT

Long COVID. Belastung sicher einordnen.

Symptome und Belastungsreaktionen einordnen, Überlastung begrenzen und medizinische Gespräche vorbereiten.

16

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- PEM und verzögerte Verschlechterung erkennen
- Individuelle Grenzen und Unterstützung planen
- Symptomverlauf und wichtige Fragen dokumentieren

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Orientierung nach einer Infektion

Long COVID kann nach einer SARS-CoV-2-Infektion unterschiedliche Organsysteme und Alltagsfunktionen betreffen. Beschwerden können anhalten, neu auftreten oder schwanken. Ein unauffälliger Routinebefund bedeutet nicht automatisch, dass keine relevante Beeinträchtigung besteht. Zugleich müssen andere behandelbare Ursachen geprüft werden. [1]

**Einordnen**

Verlauf und Warnzeichen erfassen.

**Belastung prüfen**

Verzögerte Verschlechterung ernst nehmen.

**Alltag sichern**

Versorgung und Unterstützung organisieren.

Der wichtigste Grundsatz

Vor einem Rehabilitations- oder Trainingsplan muss eine mögliche postexertionelle Malaise berücksichtigt werden. Eine feste Steigerung nach Tagen, Wochen oder Prozentwerten ist bei PEM kein geeigneter allgemeiner Selbsthilfeplan.

Geltungsbereich

Dieser Band bietet allgemeine Orientierung für Erwachsene und Arbeitsblätter zur Vorbereitung medizinischer Gespräche. Er liefert keine Ferndiagnose, keine individualisierte Belastungsfreigabe und keine Supplementtherapie.

WISSEN & PRAXIS

PEM ist mehr als gewöhnliche Müdigkeit

Postexertionelle Malaise bezeichnet eine deutliche Verschlechterung nach körperlicher, geistiger, emotionaler oder sozialer Belastung. Sie kann verzögert einsetzen und mehrere Symptome betreffen. Eine unmittelbare Reaktion allein erfasst den Verlauf deshalb nicht vollständig. [1, 3]

Frage	Warum sie wichtig ist
Was ging dem Einbruch voraus?	Auch Gespräche, Duschen, Termine oder Bildschirmarbeit können Belastung sein.
Wann begann die Verschlechterung?	Ein zeitlicher Abstand kann den Zusammenhang verdecken.
Welche Symptome wurden stärker?	Nicht nur Müdigkeit, sondern zum Beispiel Kognition, Schmerz oder Krankheitsgefühl erfassen.
Wie lange dauerte die Erholung?	Die Nachwirkung ist für weitere Planung relevant.

Kein Provokationstest zu Hause

Sie müssen keinen Crash auslösen, um Beschwerden zu beweisen. Eine Belastungsdiagnostik kann bei relevanter PEM Risiken haben und braucht eine klare fachliche Indikation.

Meine typische Belastung vor einer verzögerten Verschlechterung

Das ist erst der Anfang.

Long COVID & PEM

Die Vollversion umfasst 16 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- PEM und Pacing
- Symptomverlauf festhalten
- Fragen für die Abklärung

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/