



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 16

Long COVID & PEM

Belastungsgrenzen erkennen und den Alltag sicher gestalten.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

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

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Orientierung nach einer Infektion	3
Definitionen und Beschwerden unterscheiden	4
Wann sofortige Hilfe nötig ist	5
PEM ist mehr als gewöhnliche Müdigkeit	6
Pacing als individuelles Energiemanagement	7
Kognitive und soziale Belastung mitplanen	8
Rehabilitation nach Belastungsprofil planen	9
Diagnostik gezielt vorbereiten	10
Kreislauf, Schlaf und Ernährung unterstützen	11
Therapieversprechen an Evidenz messen	12
Mein Plan für einen schwierigeren Tag	13
Belastung und verzögerte Reaktion	14
Eine gute Woche ist keine Trainingsfreigabe	15
Der entlastete Termin	16
Quellen & Evidenz	17
Quellen zur Vertiefung	18
Wissen in den Alltag übersetzen	19
Urheberrecht & Nutzung	20

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

Definitionen und Beschwerden unterscheiden

Definitionen verwenden unterschiedliche zeitliche Grenzen. NICE unterscheidet anhaltende symptomatische COVID-19 von vier bis zwölf Wochen und ein Post-COVID-19-Syndrom über zwölf Wochen. Die WHO-Definition einer Post-COVID-Erkrankung verwendet in der Regel einen Beginn etwa drei Monate nach Infektion und mindestens zwei Monate anhaltende Symptome, die nicht anders erklärt sind. [1]

Beschwerdebereich	Beispiele für die Beschreibung
Energie und Belastung	Fatigue, verringerte Belastbarkeit, verzögerte Verschlechterung.
Kognition	Probleme mit Aufmerksamkeit, Verarbeitung oder Gedächtnis.
Kreislauf und Atmung	Herzrasen, Schwindel beim Aufstehen oder Belastungsatemnot.
Weitere Bereiche	Schlaf, Schmerzen, Geruch, Geschmack, Verdauung und psychische Belastung.

Nicht nur Symptomstärke erfassen

Beschreiben Sie auch Dauer, Schwankungen, auslösende Aktivitäten und Folgen für Selbstversorgung, Arbeit und Kontakte. Körperliche, psychische und soziale Auswirkungen können gleichzeitig bestehen, ohne die Erkrankung auf Stress zu reduzieren.

Mein Verlauf seit der Infektion in wenigen Sätzen

Long COVID & PEM

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 20 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.