

## Fatigue

Ziel: Umgang mit Fatigue

Ein paar Gründe dafür: Fatigue und die Symptome erkennen, den Unterschied zu Müdigkeit und Erschöpfung zu verstehen, Strategien im Umgang mit Fatigue erlernen

Fatigue – die schleichende Erschöpfung – wurde von vielen Genesenen auch noch Monate nach einer COVID-19-Infektion berichtet. Unter Fatigue versteht man die schnelle und schwerwiegende Erschöpfbarkeit, die schon nach leichten Tätigkeiten aufkommen kann. So fallen Betroffenen bereits kleine alltägliche Arbeiten wie Einkaufen gehen, Putzen oder Kochen schwer und die Arbeit wird immer mehr zu einer Belastung. Fatigue wirkt sich daher auf viele verschiedene Lebensbereiche aus. Damit zu leben, ist nicht einfach. Leider sind die genauen Ursachen, warum manche Genesenen an Fatigue leiden, bisher noch nicht ganz klar. Es wird laut gegenwärtigem Forschungsstand davon ausgegangen, dass nicht das Virus selbst, sondern vielmehr das Immunsystem nach einer Infektion, wie einer COVID-19-Infektion, noch nicht zur Ruhe gekommen ist.

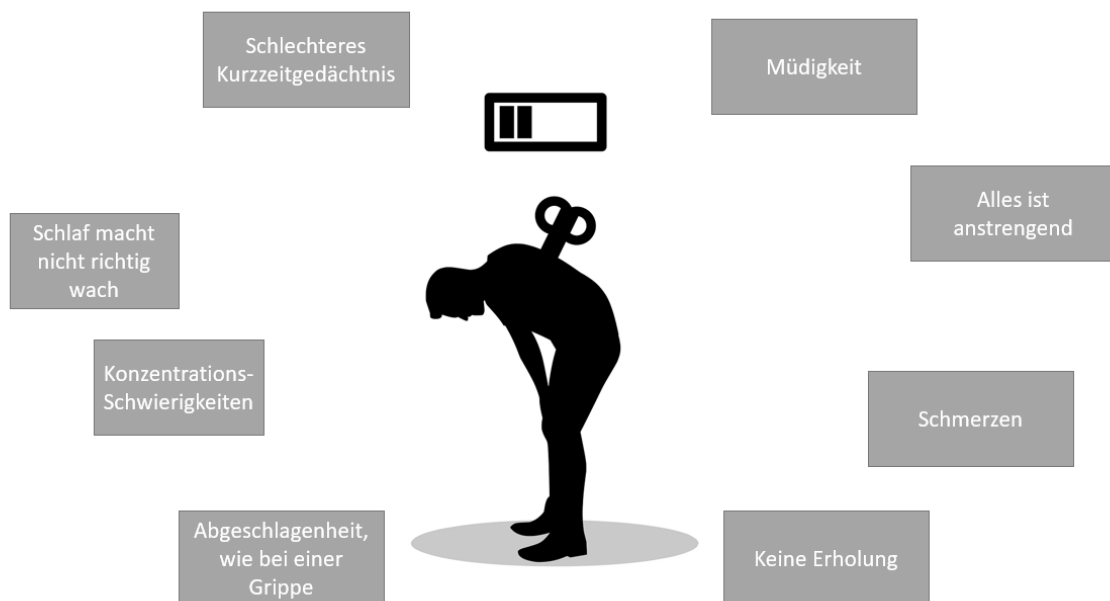


Bild in der Mitte: Pixabay