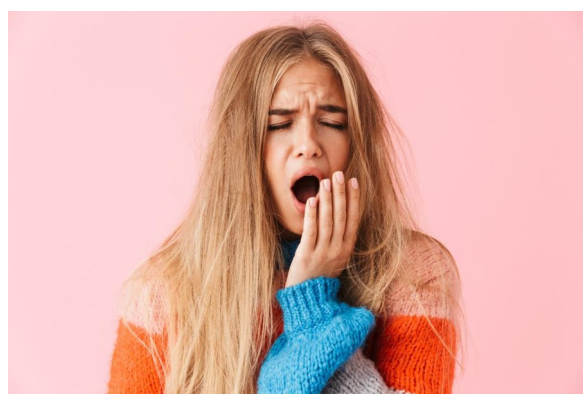


Postvirale Müdigkeit *)

DEFINITIONEN

Als „postvirale Müdigkeit“ bezeichnet man eine nach einer überstandenen Virusinfektion persistierende oder neu auftretende Müdigkeit oder Erschöpfung, wodurch Betroffene dauerhaft beeinträchtigt und in ihrer Leistungsfähigkeit zum Teil massiv eingeschränkt sein können. Ursächlich können nicht nur Corona-Viren sein, sondern auch Influenza-, HIV-, Herpes-, Hepatitis-, FSME- und verschiedene tropische Viren (z. B. Zika). Bei Corona-Erkrankungen schätzt man, dass etwa 10% aller Betroffenen später an Long- oder Post-COVID-Erscheinungen leiden.



© Drobot Dean I adobestock.com

Depression und Burnout

Die Psyche darf nicht außer Acht gelassen werden – entsprechende Erkrankungen, z. B. Depression und Burnout, können mit Symptomen vergesellschaftet sein, wie sie bei postviraler Müdigkeit auftreten. Hierzu braucht es unbedingt den Austausch mit Ärzten, Psychotherapeuten oder Heilpraktikern für Psychotherapie.

Burnout wird als Syndrom eingestuft und ist seit Kurzem zu finden als ICD-10-Code Z73 (Probleme mit Bezug zu Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung) sowie als ICD-11-Code QD85 (Burnout). Ursachen können vielfältig sein, u. a. Mobbing, Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Leistbarkeit, hohe Erwartungen oder ungeklärte Befugnisse. Eine Abgrenzung zur Depression ist notwendig. Depression zählt zu den häufigsten und am stärksten unterschätzten psychischen Krankheitsbildern, was an ihren mannigfaltigen Ursachen und vielschichtigen Symptomen liegt. Als Ursache wird das Zusammenwirken genetischer, neurobiologischer, psychischer und psychosozialer Komponenten gesehen. Symptome können erhöhte Furcht, Niedergeschlagenheit, Interessensverlust, Antriebslosigkeit, massive Traurigkeit, Freud- und Hoffnungslosigkeit, Pessimismus und Müdigkeit sein. Betroffene leiden unter dem Unvermögen, ihren Alltag zu bewältigen und sind in ihrer Lebensgestaltung stark eingeschränkt. Im Gegensatz zum schleichenden Verlauf des Burnout-Syndroms kann eine Depression plötzlich auftreten.

Mentale Stärkung

Neben kognitiven Symptomen, die im Rahmen einer postviralen Müdigkeit auftreten können, sind emotionales Leid (Frust, Aggressionen) und Depression als Folge abnehmender körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit möglich. Daher kann eine interdisziplinäre Zusammenarbeit auch auf diesem Gebiet wichtig sein. Verschiedene Coaching-Ansätze, um etwaige hinderliche Glaubenssätze abzuschwächen, Techniken aus der Hypnose (z. B. förderliche Visualisierungen, Anleitungen zur Selbsthypnose) und Impulse aus verschiedenen feinstofflich-energetischen Verfahren (z. B. Japanisches Heilströmen, Akupressur) können die mentale Ebene stärken. Eine Analyse des Tagesablaufs (Wann ist die Müdigkeit am stärksten?) und das Implementieren einfach umzusetzender Übungen für mehr Energie im Alltag kann eine wesentliche Ergänzung naturheilkundlicher Zugänge sein. Dazu zählen Maßnahmen aus dem Achtsamkeitstraining, um dem Körper und den eigenen Grenzen gegenüber wieder mehr Bewusstheit zu entwickeln. Auch die Schlafqualität oder die Selbsteinschätzung des Energiestatus während verschiedener Tagesphasen können Beachtung finden.

***) Quelle** und mehr

<https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202601/postvirale-muedigkeit>