

Betreff: Corona 5 Gegen die Langeweile
Von: "MCS/CFS-Initiative" <info@mcs-cfs-initiative.de>
Datum: 01.04.2020, 16:06
An: info@mcs-cfs-initiative.de

MCS + CFS - Initiative NRW e. V.

Liebe Mitglieder und Interessierte,

Viele der MCS / CFS – Betroffenen sind ja leider die Isolation gewohnt. Dennoch fällt wahrscheinlich vielen jetzt die Decke auf den Kopf.

Ein paar gute Tipps, die wir gerne weitergeben

Tipps für die Zeit der Einschränkungen

- **Struktur:** Planen Sie Ihren Tag und Ihre Woche im Vorfeld. Vom morgendlichen Aufstehen, Arbeitszeiten, Mahlzeiten bis hin zu schönen Dingen, wie lesen, musizieren, Serien schauen, Balkon bepflanzen oder Entspannungsübungen.
- Bleiben Sie **aktiv!** Eine Runde Joggen oder mit dem Fahrrad fahren tuen gut. Falls Sie zuhause bleiben, können Sie auch in der Wohnung Yoga oder einen Online-Sportkurs machen. Viele Medien bieten derzeit solche Angebote kostenlos an.
- **Kontakte:** Wenn Sie im Homeoffice sind oder gar in Quarantäne, verabreden Sie sich mit Freunden und Familie zum Telefonieren. Sprechen Sie dabei nicht nur über das Corona-Virus, sondern versuchen Sie sich auch mit anderen Themen abzulenken.
- **Therapie:** Auch während der bundesweiten Kontaktsperre können Sie in eine psychotherapeutische Praxis gehen. Die Besuche dort fallen unter die Regelungen zum "Arztbesuch", und Psychotherapie ist eine "notwendige medizinische Leistung". Falls Sie z.B. aufgrund einer Quarantäne nicht zu Ihrem Psychotherapeuten gehen können, bieten viele Praxen inzwischen Telefon- oder Video-Sprechstunden an. Die geltenden Beschränkungen wurden angesichts der Corona-Pandemie deutlich gelockert. Fragen Sie bei Ihrem Therapeuten nach. Mehr zu Video-Sprechstunden finden Sie bei der [Kassenärztlichen Bundesvereinigung](#).
- **Hilfe:** Hausärzte, Psychiater und psychiatrische Kliniken haben nach wie vor geöffnet. Scheuen Sie sich nicht, in akuten Krisen nach Hilfe zu fragen.
- **Seriöse Informationen:** Fakten mindern Ängste. Nutzen Sie seriöse Quellen, um sich zu informieren (z.B. [Robert-Koch-Institut](#), [BZgA](#)) und begrenzen Sie Ihren Nachrichtenkonsum auf 1 bis 2 mal täglich.

Quelle: SH Umwelterkrankte Schleswig-Holstein

Bewegung

Das Thema Bewegung ist immer wichtig. Auch mit einer CFS sollte jeder für minimale Bewegung sorgen, weil sonst die Muskulatur und das Herz-Kreislauf - System leiden.

Wichtig: Jeder nach seiner Kapazität. Immer nur in dem Bereich bleiben, der ohne Überforderung funktioniert. Lieber öfter kleine Einheiten als klotzen. Bei Schwerstbetroffenen reichen vielleicht schon einfache Fingerübungen als Einstieg.

Erfahrungsgemäß führt bei CFS-Erkrankten die Überforderung zu langanhaltender Folgeerschöpfung. Trotzdem ist Bewegung wichtig. Aber immer mit Maß, in dem Belastungsbereich, der noch gut geht. Im Gegensatz zur allgemeinen Trainingslehre, funktioniert bei chronisch, inflammatorisch Erkrankten die Erholungsphase nicht so wie bei Gesunden.

Eine regelmäßige körperliche Aktivierung in kleinen Einheiten führt zu einer Verbesserung des Befindens. Man muss den inneren Schweinehund "nur" überwinden.

Grundsätzlich empfehlenswert: lassen Sie sich vom Arzt eine Verordnung zum Reha-Sport geben. Bei starken Einschränkungen ist eine Verordnung für eine Funktionsgymnastik möglich. Dabei sind die Anforderungen von der

Belastung her kleiner und es werden Dinge wie Schrittsicherheit, Grifffähigkeit, Gleichgewicht und Ähnliches auf niedrigem Niveau geübt. Und zusammen macht es mehr Spass.

Zur Zeit ist dies ja alles nicht möglich, daher haben wir einige Links zusammengestellt.

Ein Beitrag des BR über die Wichtigkeit körperlicher Bewegung mit einfachen Übungen

<https://www.youtube.com/watch?v=4lr84a1eRLI>

Folgend einige Links mit einfachen Übungen für Senioren, die natürlich auch für jüngere Ungeübte gut sind. Die Beiträge sind unterschiedlich lang. Auch hier gilt, man muss ja nicht die ganze halbe Stunde durchhalten. Überhaupt erst einmal anfangen zählt.

<https://www.youtube.com/watch?v=5Jj6HT77r4Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=Og2vmsdntEI>

<https://www.youtube.com/watch?v=1vezpxxDGAg>

<https://www.youtube.com/watch?v=W-7FzfH3jJQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=RNyX3HzM8Rs>

<https://www.youtube.com/watch?v=AjRdEFBGdSc>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLKSNR-nHKRS-RXmcQi67iIU1qrCNIrZes>

Und dann wären da noch **Yoga**-Übungen für Anfänger und Senioren

<https://www.youtube.com/watch?v=UY84nUY-xPY> Die 5 Tibeter

<https://www.youtube.com/watch?v=oU0dcooiGBQ> Yoga auf dem Stuhl

<https://www.youtube.com/watch?v=GDKME2zY-MY> Faszien Yoga

<https://www.yogaeasy.de/videos/ashtanga-yoga-fuer-untrainierte-und-senioren-ashtanga>

Und natürlich gibt es da noch Tai-Chi und Qui-Gong und anderes. Einfach mal im Netz suchen.

Wer sich dann genug bewegt hat, darf sich kulturell entspannen.

Hier eine Liste mit Kulturangeboten. Sehen Sie es einfach als Ideen-Pool.

Ein bisschen Kultur:

<https://www.ndr.de/fernsehen/Mini-Konzert-mit-Annett-Louisan,louisan460.html>

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/tipps-fuer-corona-tage-kultur-in-
krisenzeiten.1895.de.html?dram:article_id=472607](https://www.deutschlandfunkkultur.de/tipps-fuer-corona-tage-kultur-in-
krisenzeiten.1895.de.html?dram:article_id=472607)

<https://www.hamburg.de/kostenlos/1953222/hamburg-kostenlos/>

[https://www.rnd.de/kultur/die-kultur-trotzt-corona-und-wandert-ins-internet-
YTELSKBP5RGDBOISWC2P7JOM2E.html](https://www.rnd.de/kultur/die-kultur-trotzt-corona-und-wandert-ins-internet-
YTELSKBP5RGDBOISWC2P7JOM2E.html)

<https://www.swr.de/swr2/musik-klassik/streaming-boom-dank-corona-100.html>

<https://www.welt.de/kultur/klassik/article206521651/Corona-Kultur-Wo-man-Klassik-streamen-kann.html>

Quelle: SH Umwelterkrankte Schleswig-Holstein

Bleiben Sie gesund

Viele Grüße
Cornelia Trilling

--

MCS-CFS-Initiative NRW e.V.

1. Vorsitzende

www.mcs-cfs-initiative.de

info@mcs-cfs-initiative.de

Sie möchten diesen Newsletter nicht mehr erhalten?
Dann senden Sie einfach eine leere Mail an folgende Adresse
[Newsletter abbestellen](#)