

# Lungensportgruppe nach COVID-19 Infektion am Klinikum Esslingen

Wer COVID-19 überstanden hat, ist oft noch nicht wieder gesund, sondern leidet häufig noch lange unter den Folgen der Erkrankung. Nicht einmal ein milder Verlauf der Infektion bewahrt manche Betroffene davor.

„Der Lungensport ist eine gute Möglichkeit für Patient\*innen mit anhaltenden Einschränkungen nach COVID-19 Infektion ihre Fitness und Belastbarkeit wieder aufzubauen“.

Zu den Einschränkungen zählen bspw.: Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Stimmungsschwankungen, Schwindel, verminderte Belastbarkeit, Luftnot.



