

## Ermüdungserscheinungen

Wir sind alle müde. Pandemiemüde. Hinzu kommt eine fast lähmende Orientierungslosigkeit. Nicht nur bei uns Menschen, auch bei Behörden, Ämtern und Regierungen scheint eine Übermüdung erkennbar. Es wird fleissig getestet und geimpft und auf mehr Impfstoff gewartet. Massnahmen werden verschärft, gelockert und im schlimmsten Fall wieder verschärft. Dennoch, was fehlt sind wegweisende Strategien für die verschiedenen Lebensbereiche. Abgesehen vom Impfprogramm, was sind die Richtung und mögliche Schritte zu einer nachhaltigen Bewältigung der Pandemie?

Chronisch müde und erschöpft sind auch immer mehr Menschen, die eine Corona-Infektion hatten. Sie leiden am Post-Covid-Syndrom. Man geht davon aus, dass es in der Schweiz bereits 200 000 bis 300 000 Betroffene gibt. Die Symptome sind vielfältig und reichen von Kurzatmigkeit, Konzentrationsstörungen, Geruchs- und Geschmacksproblemen bis hin zu Lungenschädigungen, Angstzuständen und Depressionen. Es besteht Handlungsbedarf. Traditionelles Wissen und Therapieansätze der Komplementärmedizin können bei chronischen und diffusen Erkrankungen oft erfolgreich zu Linderung und Heilung beitragen. Sie setzen beim Menschen an und stärken seine körperliche und psychische Gesundheit ganzheitlich.

Die Stärkung der individuellen Gesundheit und Resilienz ist ein effektives Mittel, um der allgemeinen Übermüdung, Verzweiflung und Resignation entgegenzuwirken. Es ist überfällig, dass dieser Aspekt in die offiziellen Strategien integriert wird und dazu auch Massnahmen umgesetzt werden: Zum Beispiel eine breite Informationskampagne, auch in Schulen und Unternehmen, mit praktischen Tipps und Hilfsangeboten, um sich im Pandemie-Alltag zu stärken und gesund zu bleiben. Die Behörden könnten den Menschen so eine zusätzliche Unterstützung bieten und ihnen Hoffnung und eine Perspektive geben.

**Isabelle Zimmermann**

Geschäftsführerin SVKH