

Liebe Leserin, lieber Leser,

postvirale Krankheitsgeschehen haben seit der Corona-Pandemie dramatisch an Relevanz zugenommen und sind daher deutlicher in den wissenschaftlichen Fokus geraten. Entsprechende Beschwerdebilder gibt es nicht erst seit COVID, sondern sind bereits durch Erreger wie Influenza-, Herpes-, Hepatitis-, FSME- und tropische Virenstämme bekannt.

Wenngleich diesbezügliche Untersuchungen noch immer in den Kinderschuhen stecken und sich die Auswirkungen erst in den kommenden Jahren zeigen werden, so wird nun die breite Öffentlichkeit durch die Medien mit Symptomenkomplexen wie der postviralen Müdigkeit konfrontiert.

Lassen Sie sich vom Begriff »Müdigkeit« nicht täuschen! Er klingt sehr harmlos und wird gerne belächelt. Dass damit oft ein umfassendes Beschwerdebild verbunden ist, mag man sich nicht vorstellen. Welche Auswirkungen dies langfristig für Betroffene haben kann, lässt sich nur ansatzweise erahnen.

Weil wir Menschen mit postviraler Müdigkeit Mut und Zuversicht schenken möchten und davon überzeugt sind, dass eine Besserung immer möglich sein kann, haben wir diesen Ratgeber verfasst. Dafür haben wir sowohl unsere Praxiserfahrungen als auch viele nützliche Tipps und Empfehlungen aus Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Psychologie, Entspannung, Ernährung und Lifestyle zusammengetragen.

Unser Buch soll helfen, Körper, Geist und Seele gleichermaßen Beachtung zu schenken und der postviralen Müdigkeit mit neuer Motivation entgegenzutreten. Wir wünschen Ihnen alles erdenklich Gute!

Philipp Feichtinger und Abbas Schirmohammadi