

MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 29. November 2025

Praktische Tipps bei Fatigue +++ Kostenlose Kurse vermitteln wichtige Kenntnisse

Nach Corona und Krebs wieder Schwung gewinnen

Die Unimedizin hilft Menschen, die wegen ihrer Krebserkrankung oder der Langzeitfolgen einer Corona-Infektion unter dauernder Müdigkeit und allgemeiner Mattheit leiden. Ziel ist, dass sie wieder Aktivitäten entfalten und sich selbst organisieren können. Dazu starten jetzt zwei Präsenz-Kurse. Sie bestehen aus je sechs Terminen. Auftakt ist am Freitag, 9. Januar. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ob durch die Krankheit selbst oder durch die zehrenden Therapien: Viele Menschen leiden während und nach einer Krebserkrankung unter Kraft- und Antriebslosigkeit. Sie sind ständig müde und kaum in der Lage, einfache Verrichtungen des Alltags zu bewältigen. Auch Long Covid-Betroffene leiden unter diesem Erschöpfungszustand, der Fatigue genannt wird.

Experten mit langjähriger Erfahrung helfen den Betroffenen in kleinen Gruppen, die Probleme bestmöglich zu überwinden. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Ursachen des Erschöpfungszustands und sich selbst. Schwerpunkte sind Anleitungen zur individuellen Alltagsgestaltung. So geht es unter anderem um das Zeit- und Energie-Management sowie um gesunden Genuss und das Thema Schlaf. In früheren Seminaren hat sich aus Sicht der Veranstalter gezeigt, dass die Betroffenen sehr von der Teilnahme profitieren.

Das erste Seminar für die Long Covid-Betroffenen findet ab 9. Januar 2026 wöchentlich um 11 Uhr statt. Die sechs Termine dauern jeweils anderthalb Stunden. Der Kurs für Menschen, die unter den Folgen einer Krebserkrankung leiden, schließt sich ab Dienstag, dem 13. Januar an, dann wöchentlich um 15 Uhr. Wer an den sechs Terminen teilnehmen möchte, kann sich beim veranstaltenden Beratungs- und Informationszentrum der Unimedizin Greifswald (BIZ) melden. Ansprechpartnerinnen sind Solveig Albrecht, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker. Sie sind telefonisch unter 03834 86 -5363 und -5365 zu erreichen. Anmeldungen unter biz@med.uni-greifswald.de.

Pressesprecher:

Christian Arns
Walther-Rathenau-Straße 46, 17475 Greifswald
+49 3834 - 86 - 5288
christian.arns@med.uni-greifswald.de
www.medizin.uni-greifswald.de
www.facebook.com/UMGreifswald Instagram @UMGreifswald
www.linkedin.com/company/universitaetsmedizin-greifswald

Beratungs- und Informationszentrum (BIZ) der UMG:

Solveig Albrecht, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker
03834 86 -5363 und -5365
biz@med.uni-greifswald.de