

Dr. med. Michaela Moosburner

LONG COVID



nachhaltig lindern

Symptome und
Behandlung

Hilfe durch
Naturheilkunde

Selbst
aktiv werden

GU

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

- ... Sie an Covid-19 erkrankt sind und Symptome nach der Akutphase **bestehen bleiben**.
- ... Sie eine **erste Einschätzung** von Symptomen vornehmen wollen.
- ... Sie Fragen rund um die **Langzeitfolgen** einer Covid-19-Erkrankung haben.
- ... Sie aktiv etwas für **Ihr Wohlbefinden** tun möchten.
- ... Sie **naturheilkundliche Maßnahmen** zu Hause selbst durchführen wollen.



Duftstoffe können beim Einatmen über die Nase eine Signalkaskade in Gang setzen und auf diesem Weg wichtige Bereiche des Gehirns erreichen. Hier setzt die **Aromatherapie** an. Sie hat Wirkungen auf den Körper ebenso wie auf die Seele.

Einfach und fast überall anzuwenden, dabei noch äußerst wirkungsvoll: Die **Akupressur** stellt uns Möglichkeiten zur Verfügung, mit denen sich oftmals Symptome lindern lassen.



>> Fortsetzung von der vorderen Klappe



Reizhusten und Atembeschwerden sind häufige Begleitsymptome von Long Covid. Da hat die **Atemtherapie** einiges zu bieten.

Bei der **Orthomolekularen Therapie** geht es um die Zufuhr von Mikronährstoffen – passend und gezielt eingesetzt kann sie von großem Wert sein.

In der **Phytotherapie** kennt man unzählige pflanzliche Helfer – vier davon spielen bei der Long-Covid-Therapie eine herausragende Rolle: Rosenwurz, Ginseng, Passionsblume und Gingko.

Eine der bekanntesten **reflektorischen Therapien** ist die Fußreflexzonenmassage. Am Fuß spiegeln sich, gleich einer »Landkarte«, Organe und Funktionssysteme wider. Behandelt man diese Reflexzonen, kann man Einfluss auf die entsprechenden Bereiche nehmen.



Inhalt





Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **LONG COVID HAT VIELE GESICHTER**
- 10 **Die akute Covid-19-Infektion**
- 11 Der Fokus verschiebt sich
- 11 Patienten aller Altersstufen
- 12 Das Erkrankungsgeschehen
- 14 Klinischer Verlauf
- 16 **Extra:** Wie funktioniert das Immunsystem?
- 20 **Genesen, aber nicht gesund**
- 21 Definitionen
- 21 Post Covid, Long Covid – was ist der Unterschied?
- 22 Wie häufig kommt das Long-Covid-Syndrom vor?
- 23 Abgrenzung zum PICS
- 24 Mögliche Ursachen von Long Covid
- 28 **Extra:** Neue Forschungsergebnisse
- 30 Risikofaktoren – wer ist besonders gefährdet?
- 30 Schützt eine Impfung vor Long Covid?
- 31 Prognose – welche Aussichten gibt es?
- 32 Die richtige Diagnose – nicht ganz einfach
- 33 Anamnese
- 36 Post-Vac-Syndrom – Long Covid durch Impfung?
- 40 **Extra:** Fatigue, ME/CFS, PEM, Long Covid
- 42 **Die häufigsten Beschwerden**
- 45 Postexertionelle Malaise (PEM) – nichts geht mehr
- 46 Crash – wenn der Stecker gezogen ist
- 46 Brain Fog
- 47 Kopfschmerzen und andere Beschwerden des Nervensystems
- 47 Riech- und Geschmacksstörungen
- 47 Sehstörungen und Reizempfindlichkeit
- 48 Schlafstörungen – schon morgens total gerädert
- 48 Reizhusten und Atembeschwerden
- 50 Herz-Kreislauf aus dem Takt
- 51 Wenn die Regulation nicht mehr funktioniert
- 52 Immunologische Symptome: ständig krank
- 52 Muskel-, Glieder- und Gelenkschmerzen
- 52 Reaktivierung von Vorerkrankungen
- 53 Das vegetative Nervensystem



Praxis

55 THERAPIE VON LONG COVID

- 56 Schul- und Komplementärmedizin
- 57 Was kann die klassische Schulmedizin leisten?
- 59 Wie hilft die Komplementärmedizin?
- 62 Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin
- 69 Gesunder Schlaf
- 72 Extra: Was tun bei Schlaflosigkeit?
- 74 Hydro-Thermo-Therapie – Kneipp'sche Anwendungen
- 80 Extra: Was tun bei Müdigkeit und Erschöpfung?
- 82 Extra: Was tun bei Ängsten, Gedankenkreisen, Depression?
- 84 Wärmetherapie: Hyperthermie, Sauna, Infrarotkabine
- 87 Extra: Was tun bei Muskel- und Gliederschmerzen?
- 88 Bewegungstherapie ohne Überforderung
- 91 Ernährung für Körper und Seele
- 99 Orthomolekulare Therapie
- 107 Phytotherapie
- 112 Extra: Was tun bei Kreislaufstörungen und nervösen Herzbeschwerden?

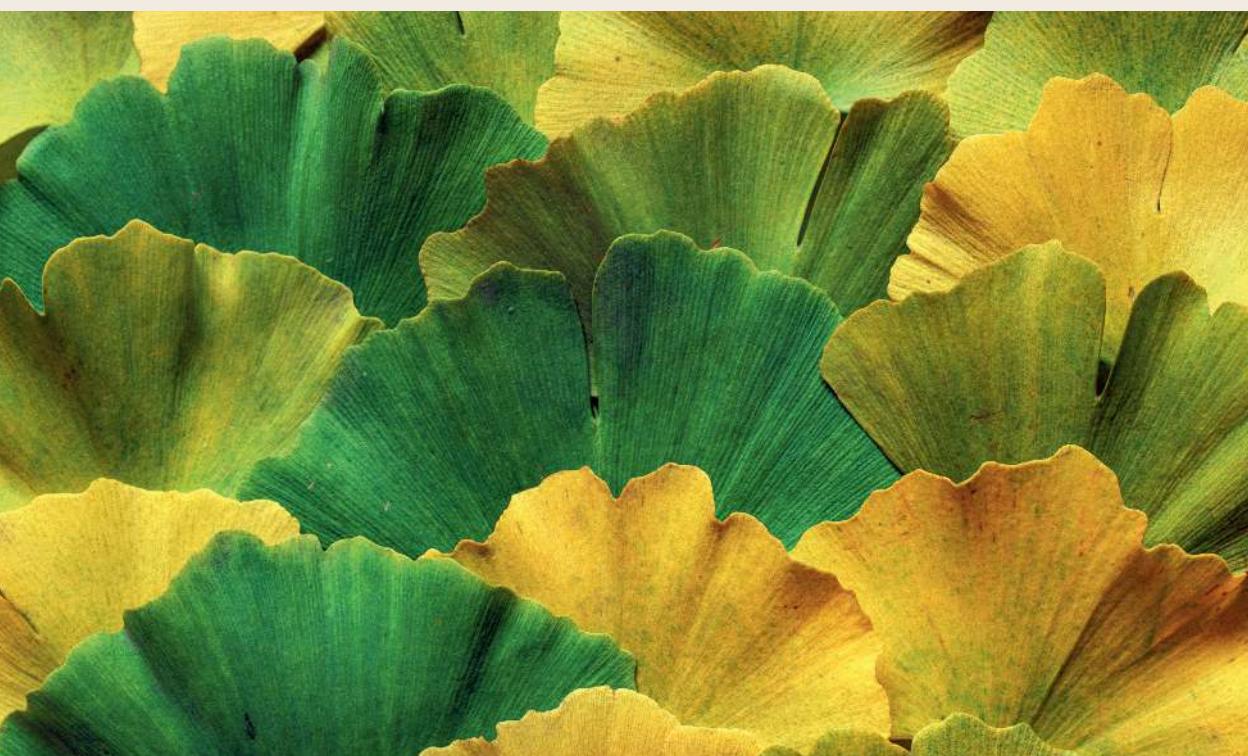
- 114 Atemtherapie
- 118 Extra: Was tun bei Reizhusten und Atembeschwerden?
- 122 Reflektorische Therapien
- 122 Aromatherapie für Körper und Seele
- 127 Akupressur
- 128 Extra: Was tun bei Kopfschmerzen?
- 130 Extra: Was tun bei Brain Fog?

- 132 Das 4-Wochen-Programm
- 133 Nichts erzwingen, sondern achtsam mit sich sein
- 133 Pacing
- 135 Extra: 2-Wochen-Protokoll
- 136 Extra: Fragebogen für Ihr 14-Tage-Protokoll
- 138 Extra: Bestandsaufnahme nach 14 Tagen
- 140 Extra: Die nächsten 4 Wochen
- 152 Extra: Das habe ich erreicht
- 153 Extra: Das will ich noch erreichen

Service

- 154 Bücher und Apps, die weiterhelfen
- 154 Adressen und Links, die weiterhelfen
- 156 Sachregister
- 159 Impressum

Die in diesem Buch verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.



Die akute Covid-19-Infektion



Die Covid-Pandemie beschäftigt uns seit dem Jahr 2020 mehr als jedes andere Thema. Anfangs lag der Fokus der Aufmerksamkeit auf den vielen zum Teil schwerst erkrankten Menschen. Man wusste wenig darüber, was das Virus mit unserem Körper macht. Ziel war die Behandlung der akuten Erkrankung.



Die Intensivstationen waren voll von Patienten, die zum Teil wochenlang um ihr Leben kämpften. Nicht wenige verloren diesen Kampf. Im Laufe der Zeit kristallisierten sich Risikogruppen heraus: ältere Personen sowie Menschen mit starkem Übergewicht oder bestimmten Vorerkrankungen. Aber auch junge, gesunde Menschen erkrankten oft schwer.

Der Fokus verschiebt sich

Die Entwicklung von Impfstoffen veränderte die Situation im Laufe der Zeit. Sie brachte einen gewissen Schutz, die Zahl an schweren Erkrankungsverläufen ging kontinuierlich zurück. Doch das Virus hält Schritt mit dieser Entwicklung, es passt sich an, wandelt sich beständig.

Neue Mutationen, also Veränderungen im Erbgut des Virus, tauchen alle paar Monate auf. Die Mutationen haben direkte Auswirkungen auf die Infektiosität, auf die Schwere des Krankheitsverlaufs und auch auf die Symptome, die eine Covid-19-Infektion, verursacht durch das SARS-CoV-2-Virus, nach sich zieht. Durch die Veränderung des genetischen Codes des Virus sind die Antikörper und immunkompetenten Zellen, die unser Körper durch eine Impfung entwickelt, nicht mehr so passgenau, da der Impfstoff nicht immer optimal auf die aktuell vorherrschende Virusvariante angepasst ist und unser

Immunsystem somit keinen vollständigen Schutz gegen eine Infektion entwickeln kann. Sogenannte Durchbruchinfektionen, also die Infektion und Erkrankung von geimpften Personen, sind die Folge. Sie sind mittlerweile sehr häufig zu beobachten.

Patienten aller Altersstufen

In meiner täglichen Arbeit begleitet mich das Long-Covid-Syndrom – man spricht auch vom Long-/Post-Covid-Syndrom – auf Schritt und Tritt.



Den klassischen Long-Covid-Patienten gibt es nicht, denn Long Covid ist ein Chamäleon. Es ist komplex, hat kein einheitliches Erscheinungsbild, genauso wenig wie die Menschen, die es betrifft.

UNTERSCHIEDLICHE MENSCHEN

Fast jeden Tag kommen Patienten zu uns, die sich nach einer Coronainfektion nicht mehr erholen. Da gibt es den alten Mann, der seit Beginn seiner Erkrankung die Wohnung im zweiten Stock ohne Lift nicht mehr verlassen kann, da die Kraft fürs Treppensteigen fehlt.

Herz-Kreislauf aus dem Takt

Komplikationen des Herz-Kreislauf-Systems treten in den ersten sechs Monaten nach einer Covid-19-Infektion vermehrt auf. Hierzu gehören neben eher harmlosen Erscheinungen wie der Neigung zu schnellem Puls (Tachykardie) ohne adäquate Belastung auch ernste Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche, Lungenembolien und

Thrombosen. Es findet sich für diese Erkrankungen aber ein direkter Zusammenhang mit der Schwere der vorausgegangenen akuten Infektion.

Patienten, die wegen ihrer Coronainfektion im Krankenhaus behandelt werden mussten, haben ein doppelt so hohes Risiko für diese gravierenden Folgeerkrankungen. Patienten mit leichteren Verläufen leiden vor allem unter belastungsabhängiger Atemnot, Herzklagen und Tachykardie.

VORSICHT, HERZMUSKELENTZÜNDUNG!

Das Sars-CoV-2-Virus kann zu einer Entzündung des Herzmuskels führen. Neben einer direkten Schädigung des Herzens durch das Virus spielen vermutlich auch eine chronische Entzündung und immunologische Faktoren eine Rolle. Durch Entzündungsvorgänge und strukturellen Umbau des Herzmuskels verringert sich die Pumpleistung des Herzens, der Puls beschleunigt sich, die Gefahr von Herzrhythmusstörungen ist erhöht. Typische

Symptome einer Herzmuskelentzündung sind Atemnot unter Belastung, Schmerzen im Brustkorb, ausgeprägte körperliche Leistungsminderung, Abgeschlagenheit, Herzstolpern und ein auffallend erhöhter Puls. Halten diese Symptome länger als sechs Wochen nach einer Coronainfektion an, sollte neben einer Blutuntersuchung in jedem Fall auch ein EKG und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens erfolgen.



Wenn die Regulation nicht mehr funktioniert

Man spricht von autonomer Dysfunktion. Gerade für zuvor sportliche, leistungsfähige Personen ist es besonders belastend, wenn der Puls schon beim Spazierengehen in der Ebene oder bei der kurzen Fahrt mit dem Fahrrad in die Höhe jagt.

WEIT- UND ENGSTELLUNG DER BLUTGEFÄSSE

Bereits leichte körperliche Betätigung bringt einen aus der Puste, die Glieder fühlen sich schwer wie Blei an. Verantwortlich für diese Symptome ist eine ausgeprägte Funktionsstörung des autonomen Nervensystems. Es nimmt unter anderem Einfluss auf die Weit- oder Engstellung der Blutgefäße. Reagieren diese nicht mehr schnell genug auf eine Lageveränderung des Körpers, kommt es etwa beim Aufstehen zu Blutdruckabfall und Schwindel. Das Blut in den Blutgefäßen der Beine »versackt« sozusagen, es fließt aufgrund der verzögerten Engstellung der Gefäße und anderer fehlender Anpassungsmechanismen nicht schnell genug nach oben, was eine kurzzeitige Minderdurchblutung der Kopfregion zur Folge hat. Fällt der Blutdruck dabei deutlich ab, spricht man von orthostatischer Hypotonie (OH), beschleunigt sich der Puls ohne nennens-

werten Blutdruckabfall, liegt möglicherweise ein Posturales Tachykardiesyndrom (POTS) vor. Begleitend finden sich auch hier Benommenheit oder ein Gefühl der Leere im Kopf, Standunsicherheit, Herzklopfen, Übelkeit, Schwäche, Zittern, Ängstlichkeit, Schwindel, Müdigkeit und weitere vegetative Symptome bis hin zum Kollaps. Manche Patienten können gar nicht mehr länger stehen. Der Körper kann sich bei Lageveränderungen nicht mehr ausreichend anpassen. Im Liegen verschwinden die Symptome. Das klassische POTS betrifft besonders häufig junge Frauen, im Rahmen von Long Covid findet sich diese Regulationsstörung aber unabhängig von Geschlecht und Alter.

Ebenfalls typisch für die autonome Dysfunktion ist eine gestörte Anpassung der Körpertemperatur auf Umweltfaktoren mit Kälte- und/oder Wärmeunverträglichkeit, übermäßigem Schwitzen, kalten Händen und Füßen.

VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

Da unsere Verdauung durch das autonome Nervensystem reguliert wird, finden sich auch in diesem Bereich oft Störungen. Häufig kommen typische Symptome eines Reizdarmsyndroms mit Blähungen, Stuhlunregelmäßigkeiten oder Schmerzen ohne organische Ursache vor. Auch Blasenstörungen ähnlich einer Reizblase sind nicht selten.

Was tun bei Schlaflosigkeit?

WÄRME FÜSSE

Will sich der Schlaf so gar nicht einstellen, kann man es mit einem **kalten Krieguss** versuchen. Nach der Kälteanwendung macht sich, unterstützt durch eine Wärmflasche an den Füßen, ein wohliges Wärmegefühl im ganzen Körper breit, was zu einer angenehmen Entspannung führt. Wer mit dem Krieguss das Einschlafen unterstützen möchte, sollte das Wasser nur abstreifen und dann direkt ins Bett gehen.

Alternative ist ein **warmes Fußbad** mit Lavendelöl, sofern man den Duft mag. Lavendel wirkt sehr entspannend und fördert den Schlaf. Warme Füße helfen allgemein beim Einschlafen. Neben dem Lavendelfußbad hilft auch ein Senfmehlfußbad, Hauptsache wohlig warm.

Näheres zu den Wasseranwendungen siehe Seite 74 ff.

Wer Massagen liebt, kann sich selbst eine sanfte **Fußmassage** zukommen lassen. Dazu werden zwei bis drei Tropfen pures Lavendelöl mit einem Teelöffel Mandelöl vermischt. Die Zehen spiegeln als Fußreflexzonen Gehirn und Sinnesorgane. Man sollte ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken.

PFLANZLICHE HELFER

Bewährt haben sich Präparate mit Baldrian, Melisse, Hopfen oder Passionsblume. Aber Achtung: Es sind paradoxe Reaktionen auf Baldrian und Melisse beschrieben, bei einigen Menschen können diese Arzneipflanzen eher wie ein Stimulans wirken und wach halten. Einfach ausprobieren.

SCHLAFFÖRDERNDE TEES

Man kann Schlauftees fertig kaufen oder Mischungen selbst zusammenstellen. Beruhigende und schlaffördernde Arzneipflanzen sind beispielsweise Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter, Kalifornischer Mohn, Orangenblüten, Passionsblumenkraut oder Lavendelblüten. Es empfiehlt sich eine Mischung unterschiedlicher Arzneipflanzen, da diese oft synergistische Effekte aufweisen, sich also in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. Achten Sie auf eine hohe Qualität der Arzneipflanzen, sie sollten aus biologischem Anbau stammen – diese ist am ehesten gewährleistet in Apotheken sowie im qualifizierten Fachhandel.

Zubereitung: Ein gehäufter Teelöffel der Mischung wird mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen und schluckweise eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen trinken.

AKUPRESSUR

Die Akupressurpunkte HK 7 und HE 7 haben beide eine ausgeprägte Wirkung auf unsere Psyche (siehe Abbildung). Sie beruhigen den Geist, mildern Nervosität und Ängstlichkeit und unterstützen einen erholsamen Schlaf. Eine genaue Anleitung finden Sie auf Seite 127.

ENTSPANNUNGS-APPS

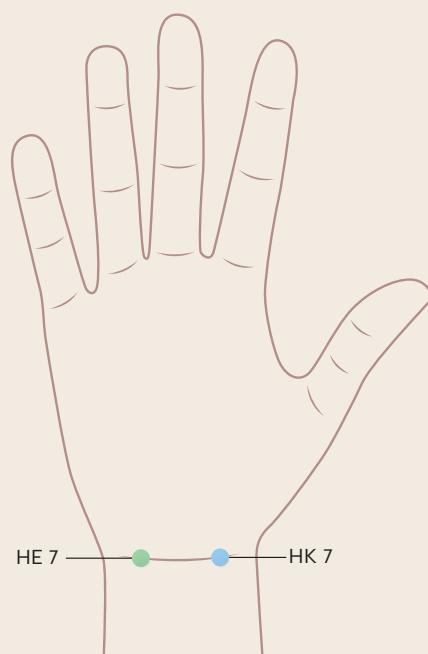
Empfehlenswerte Apps sind 7 Mind, Headspace, Calm oder somnio.

SONSTIGES

Melatonin (Circadin®) bei Einschlafstörungen: 2–4 mg, ab dem Alter von 55 Jahren erstattungsfähig. Sie sollten es nicht länger als zwei Wochen einnehmen.

CBD-ÖL: CBD (Cannabidiol) wirkt weder berauschend, noch macht es abhängig. Es ist

rezeptfrei und enthält kein THC, das für die psychoaktive Wirkung verantwortlich ist. Die empfohlene Tagesdosis bei Schlafstörungen, Anspannung und Stress liegt, je nach Körpergewicht, zwischen 1 und 15 mg CBD. Dazu muss man wissen, wie viel in einem Tropfen enthalten ist, was von Produkt zu Produkt variiert. Entscheidend ist die Konzentration: Ein Tropfen 5-prozentiges CBD-Öl enthält 1,67 mg Cannabidiol, 10-prozentiges Öl circa 3,5 mg. Deshalb immer auf das Etikett achten und den Beipackzettel genau lesen.



Die nächsten 4 Wochen

Auf der Grundlage des 2-Wochen-Protokolls, das auf den vorangehenden Seiten beschrieben wurde, können Sie eine Statuserhebung machen, die Symptome gewichten, Klarheit über Energieräuber und Energiespender gewinnen und das weitere Vorgehen festlegen. Jetzt geht es daran, die nächsten vier Wochen zu planen. Es geht dabei um die folgenden sieben Themen.

01 STELLEN SIE REGELN AUF

Damit Sie künftig vermeiden, über Ihre Leistungsgrenze zu gehen, müssen Sie Regeln aufstellen, die den Umfang an maximal möglichen Aktivitäten jeden Tag der Woche festlegen und gegebenenfalls begrenzen.

Wichtig: Dabei wird nicht zwischen guten und schlechten Tagen unterschieden, sondern die

Grenzen, die es einzuhalten gilt, werden bereits vorher definiert.

Das Einhalten einer Tagesplanung erfordert einiges an Abgrenzungskraft. Daher müssen Familie, Partner und Freunde offen in den Prozess mit einbezogen werden. Ehrlichkeit und Selbstdisziplin sind gefragt. Halten Sie sich unbedingt an Ihre selbst aufgestellten Regeln.





03 AKTIVITÄTSPHASEN

Setzen Sie Prioritäten. Es muss zwischen Pflicht und Kür unterschieden werden. Was muss ich erledigen, was kann ich verschieben oder ganz weglassen. Legen Sie fest, was wann für wie lange gemacht wird. Unterscheiden Sie zwischen Arbeitstagen und freien Tagen.

Bestimmen Sie die Maximaldauer von Aktivitätsphasen pro Tag, etwa die durchschnittliche Anzahl an Schritten, welche Arbeit im Haushalt an welchem Wochentag verrichtet wird, welche Freizeitaktivitäten wann unternommen werden, die maximale Anzahl von Terminen außer Haus pro Tag oder pro Woche. Unter Aktivität ist dabei nicht nur körperliche Betätigung zu verstehen, auch geistige Beanspruchung zieht Energie.

02 STRUKTUR FÜR DEN TAG

Anhand des 2-Wochen-Protokolls zeigt sich, was an Tagesaktivitäten anfällt. Welche körperlichen und geistigen Anforderungen kommen an einem ganz normalen Arbeitstag, welche an freien Tagen und am Wochenende auf Sie zu? Arbeit, Familie, Haushalt, Freizeitgestaltung. Das Protokoll deckt auch hier die aktuellen Grenzen auf.

Ein ehrlicher und kritischer Blick auf das Protokoll hilft bei der Erstellung der zukünftigen Tagesgestaltung. Was kann ich leisten? Was beansprucht mich besonders? Was ist aktuell nicht möglich? Was zehrt an meiner Energie? Was tut mir gut?



Hier können Sie gegensteuern





Wärmetherapie – also moderate Hyperthermie, Sauna und Infrarotkabine – fördert die Selbstheilungskräfte und dient der Gesunderhaltung. Von den meisten Menschen wird sie gut vertragen. Durch die von ihr ausgelösten Reize kann sie zur Normalisierung und Wiederherstellung gestörter Organ- und Körperfunktionen beitragen.

Übertreibung tut nicht gut. Das gilt im Zusammenhang mit Long Covid insbesondere für **Bewegung**. Doch ein wohl bemessenes, individuell angepasstes Bewegungspensum unterstützt die Genesung. Richtig dosiert hilft es, neue Energiereserven aufzubauen.

Was wir essen, wirkt sich auf Körper und Seele aus. Daher können wir mit einer guten **Ernährung** nachhaltig unserer Gesundheit nutzen. Als stimmig hat sich im Zusammenhang mit Long Covid die mediterrane Ernährung erwiesen: eine pflanzenbasierte Kost mit einem hohen Anteil an Früchten und Gemüsen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie pflanzlichen Fetten in Form von Olivenöl und Nüssen.



Fortsetzung Klappe hinten >>

Methoden der Komplementärmedizin, die Sie selbst anwenden können

Das traditionsreiche Konzept der **Ordnungstherapie** fasst Selbsthilfestrategien zusammen, die zu einem gesünderen Leben verhelfen: sich gut ernähren, für Bewegung im rechten Maß sorgen, einen Ausgleich zwischen aktiven und entspannten Phasen herstellen und Stress bewältigen.

Ergänzt wird die Ordnungstherapie durch die moderne **Mind-Body-Medizin**. Sie bringt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse beispielsweise aus der Hirnforschung mit ein.

Es gibt einige Maßnahmen, um den Schlaf zu verbessern, denn **gesunder Schlaf** ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheit.



Mit regelmäßigen **Kneipp'schen Anwendungen** (Hydro-Thermo-Therapie) lässt sich das vegetative Nervensystem, dessen Selbstregulation beim Long-Covid-Syndrom in Mitleidenschaft gezogen ist, ausgleichen und stabilisieren. Warm- und Kaltwasserreize unterstützen darüber hinaus die körperliche Regeneration und stärken das Immunsystem.

SO BRINGEN SIE WIEDER FREUDE IN IHR LEBEN

**Ein starkes Team:
Schulmedizin und Komplementärmedizin**
Alles, was nach überstandener Corona-Infektion
bei Langzeitfolgen Linderung verspricht.

Energie und Lebensqualität erhöhen
Infos und Tipps, wie Sie mit bewährten naturheilkundlichen
Methoden, die wissenschaftlichen Standards genügen,
neue Kraft schöpfen.

**Ihr individuelles 4-Wochen-Programm,
um den Alltag wieder zu genießen**

Für Klarheit über Energieräuber und Energiespender und um
Aktivitäts- und Ruhephasen zu planen. Das Journal ist eine
hervorragende Hilfe, die Veränderungen umzusetzen.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8854-0



9 783833 888540

€ 18,99 [D]

www.gu.de