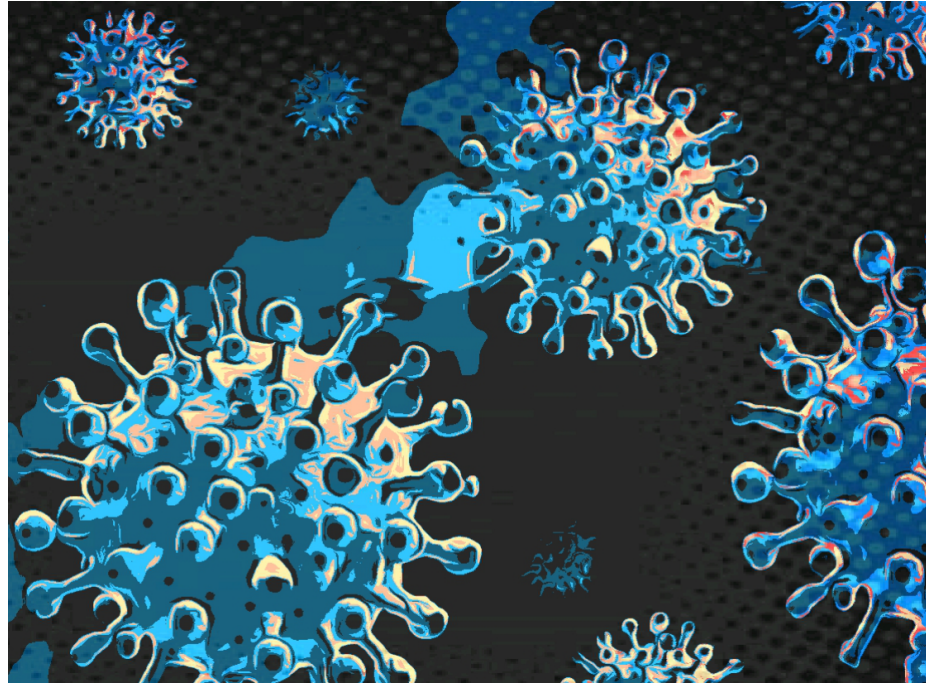


Long Covid



Definition, Symptome und Behandlung von Dr. med. Annette Müller-Leisgang, München



Definition Long Covid und Post Covid

Nach RKI 07/2022

- Der Begriff "Long COVID" wird verwendet, um gesundheitliche Langzeitfolgen einer SARS-CoV-2-Infektion zu bezeichnen. Long Covid umfasst alle Symptome, die länger als 4 Wochen nach einer Corona-Infektion bestehen bleiben oder auch nach einer milden Infektion neu auftreten
- Post-COVID beschreibt das Krankheitsbild ab der 12. Woche nach der ursprünglichen Infektion.



Diagnose Long Covid und Post Covid

- Wenn nach einer Coronainfektion der normale Gesundheitszustand nicht mehr eintritt, sollten Sie Ihren Hausarzt fragen, ob er einzelnen Symptomen nicht auf den Grund gehen kann.
- EKG, Lungenfunktion,
- Labor (großes Blutbild, Entzündungswerte, Leber- und Nierenwerte)

- Bei starken Symptomen, wie chronischer Müdigkeit, schmerzhaften Herzsymptomen, anhaltendem Fieber oder dauernden Kopfschmerzen können auch spezielle Antikörper bestimmt werden,

- Anti-ACE-2-Antikörper
- Anti-MAS1-Antikörper



Mögliche Symptome bei Long Covid und Post Covid

Nach RKI 07/2022

- Es wurden bereits über 600 Symptome gelistet
- Besonders häufig sind generalisierte neurologische Symptome:
Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Die Symptome reichen von Organbeschwerden (Gehirn, Herz, Lunge, Nieren, Gefäßsystem)
über psychische Probleme (Ängste, Depression, Halluzinationen, Schlafstörungen)
bis zu Geruchs- und Geschmacksstörungen, Haarausfall, Tinnitus, Ohrenschmerzen, Halsweh
- Der Anteil an Menschen, die nach einer Corona-Infektion Symptome behalten, wird zwischen 17% und 36% geschätzt.



Berichtete Beschwerden bei Long Covid

nach Häufigkeit

Häufig

Fatigue

Eingeschränkte Belastbarkeit

Riech- und Schmeckstörungen

Atemnot bei Belastung

Kopfschmerzen

Muskelschmerzen

Gliederschmerzen

Riech- und Schmeckstörungen

Gelegentlich

Husten

Herzstolpern, Druck auf der Brust

Schlafstörungen

Depressive Verstimmung

Angst

Denkstörungen

Haarausfall

Fieber

Selten

Lähmungen

Kribbeln

Herzrasen

Schwindel

Durchfall

Übelkeit



Symptome in verschiedenen Organsystemen

	Kopf	Herz und Gefäße	Lunge	Niere Pankreas	Muskel/Skelett
6	Brainfog, Fatigue		Luftnot		
5	Konzentrationsstörungen	Thrombosen, Gerinnsel	Kurzatmigkeit		
4	Wortfindungsstörung	Herzklopfen	Husten		
3	Kopfschmerzen	Herzstolpern			
2	Schlafstörung	Brustschmerzen		Diabetes	Muskelschmerzen
1	Periphere Neuropathie, Gangunsicherheit Schwindel Tinnitus		Thrombosen, Gerinnsel	Gefäßschäden	Gefäßschäden
	Fatigue /ME/CFS				
	Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom				
	Brainfog: Konzentrationsstörung, Wortfindungsstörung, Gedächtnisstörung				



Behandlung Long Covid und Post Covid

- Die einzelnen Symptome der verschiedenen Organe sollten nach Bedarf behandelt werden.
- Noch gibt es keine gezielten Medikamente, die Long COVID oder Post COVID heilen. Stattdessen existiert eine Vielzahl an Therapieoptionen, die sich bei den andauernden Beschwerden anbieten und auch eine Wirkung zeigen können.
- Der Hausarzt kann bei Long COVID Folgendes verordnen:
 - Physiotherapie, beispielsweise bei Atembeschwerden, Abgeschlagenheit und Muskelschwäche
 - Ergotherapie, beispielsweise bei Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
 - Atemtherapie, beispielsweise bei Atembeschwerden
 - Rehabilitationsmaßnahmen können über die Rentenversicherung beantragt werden
- Achtung! Keine aktivierenden Therapien bei Fatigue / Belastungsintoleranz braucht Pacing



Pacing

- Erkennen Sie Ihre Grenzen in den vier Aktivitätsbereichen:
körperliche, geistige, soziale und emotionale Aktivität.
- Bestimmen Sie in jedem der vier Aktivitätsbereiche Ihr individuelles Warnzeichen.
- Akzeptieren Sie Ihre aktuellen Grenzen.
- Kommunizieren Sie Ihre aktuellen Grenzen und lassen Sie sich helfen.

Passen Sie Ihre täglichen Aktivitäten und Aufgaben mit der 4P Regel an:

- Prioritäten setzen
- Planen
- Pausen einplanen
- Positiv bleiben



Naturheilkundliche Therapie bei Long Covid und Post Covid

- Das geschädigte Immunsystem wird durch Mittel wie Ozon-Gabe mit Eigenblut, und besonders mit Infusionen von Vitamin C und NAD+ wieder repariert. Vitamin D 1000 IE nicht vergessen!
- Das geschädigte Gefäßsystem profitiert von Amla, das ist *Emblica officinalis*, von Rauchstopp, von Bewegung, Sauna, und Omega 3-Fettsäuren und auch von Alpha-Liponsäure sowie Folsäure, Pyridoxin, Cobalamin und Vitamin K
Beste Erfahrungen mit rotem koreanischen Panax Ginseng!
- Was tun wir bei den verschiedenen Symptomen des Gehirns bei Long Covid?
Wenn Sie psychisch angeschlagen sind: hier helfen Johanniskraut, Lavendel, und aus der indischen Naturheilkunde gibt es Brahmi und Ashwagandha
- Was hilft gegen Störungen des Denkens und Wahrnehmens?
Ganz wichtig ist hier, sich nicht zu überfordern!
Üben Sie Ihr Energie-Management - das Pacing jeden Tag.
Ein Hirnleistungs-Training - das bieten Ergotherapeuten an- kann auch erfolgreich sein.
Regelmässiger Schlaf und gesunde Tagesstruktur gehören unbedingt dazu.



Behandlung Long Covid und Post Covid

Achtung - das schwächt unser Immunsystem:

- Spät schlafen gehen.
- Tagsüber schlafen insbesondere nach dem Mittagessen.
- Übermäßiges Sonnenbaden
- Ventilatoren, Klimaanlage
- übermäßiger Sport
- Schwere, häufige Mahlzeiten
- Alkoholische Getränke
- Im HOME OFFICE : langes Sitzen vermeiden! Es stört die Durchblutung



Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom

ME/CFS

Ca. 1-2% aller SARS-CoV-2-Infizierten entwickeln eine schwere Form von Long COVID, die Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS)

ME/CFS geht oft mit einer ausgeprägten körperlichen Behinderung einher.

Bisher gibt es für diese Erkrankung keine Therapiemöglichkeiten.

Ich empfehle unbedingt eine gründliche Pancha Karma, um den Körper von allen Auto-Antikörpern zu reinigen.

Alternativ ist eine Autoantikörper-Blutanalyse möglich sowie eine kostspielige Blutwäsche (Apherese), bei der die Autoantikörper aus dem Blut entfernt werden.

Mehr Informationen zu ME/CFS unter:

<https://lost-voices-stiftung.org/zusammenhang-zwischen-long-covid-und-me-cfs/>



Definition Post Vac Syndrom

- Das Post-Vac-Syndrom (engl. vaccination = Impfung) kann auch nach anderen Impfungen auftreten, zum Beispiel bei der Gripeschutzimpfung.
- Thrombosen und Herzmuskelentzündungen nach der Corona-Impfung traten schon vereinzelt zu Beginn der Impfungen auf. Inzwischen berichten Betroffene von Blutdruckschwankungen, plötzlichem Herzrasen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, lähmender Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Hautveränderungen.
- Es sind prinzipiell die gleichen Symptome wie bei Long Covid, der Unterschied liegt laut Experten vor allem im Schweregrad der Symptome: Bei Post-Vac-Patienten treten die Beschwerden meist deutlich schwächer auf als bei Betroffenen, die sich nicht haben impfen lassen.
- Nach bisherigem Kenntnisstand tritt ein Post-Vac-Syndrom nur nach 0,01 bis 0,02 Prozent aller Impfungen auf. Das entspricht bei 176 Millionen verabreichten Impfdosen etwa 25.000 Post-Vac-Syndromen



Selbsthilfegruppen und Literatur/Videos

- <https://longcoviddeutschland.org/>
- S 1-Leitlinie <https://leitlinien.dgk.org/2021/awmf-s1-leitlinie-post-covidlong-covid/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KBVWuIYN69I>
Die Auswirkungen von Long Covid auf Gesundheit, Gesellschaft und Wirtschaft
- Dr. Claudia Ellert: Long Covid – Wege zu neuer Stärke
Symptome, Behandlungswege, Hilfe zur Selbsthilfe
- WHO Broschüre: Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung

