



Long-COVID-Syndrom

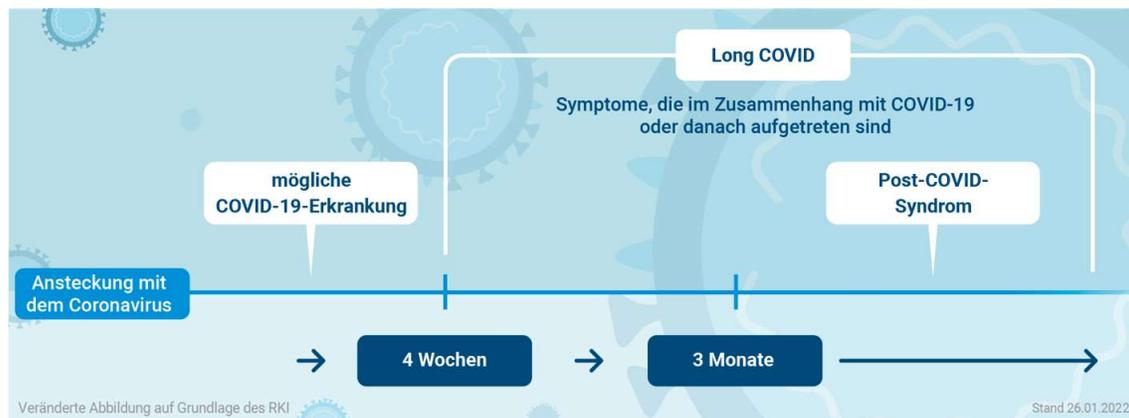
! CAVE: § 24 IfSG bei Covid-19 Erkrankungen innerhalb der ca. 10 Tagen der Ansteckungsgefahr. Behandlungsverbot!

Definition:

(Synonym: Krankheit der 1.000 Gesichter und 1.000 Symptome).

Long COVID ist der Oberbegriff für Langzeitfolgen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus, die wenigstens 4 Wochen bestehen. Zu Long COVID gehört auch das Post-COVID-Syndrom.

Man spricht vom Post-COVID-Syndrom, wenn Long COVID-Beschwerden nach drei Monaten noch bestehen und mindestens zwei Monate lang anhalten oder wiederkehren.



Quelle: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/>

Ca. 400.000 Betroffene in Deutschland. Betroffen sind mehr Frauen und mehr Ältere. (Stand 08/21)

Ursache:

Erkrankung mit COVID-19 (abhängig von Schweregrad)

Risikofaktoren: Vorerkrankungen wie Adipositas, Bluthochdruck, Lungen – und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Verlauf:

- sehr unterschiedlich (oft scheinen jedoch mildere Verläufe bei der Erkrankung in ein Long-COVID-Syndrom zu resultieren)



Hauptsymptome: (aus 203 Beschwerden in 10 Organen insgesamt)

- Müdigkeit
- starke Erschöpfung (Fatigue)
- neurokognitive Defizite
- Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit
- Kopfschmerzen, „Kopfnebel“
- Kurzatmigkeit, Belastungsintoleranz
- Muskelschwäche
- Depressionen
- Verlust von Geschmack und Geruch

Diagnose:

- Lungenfunktionstest
- Konzentrationstest
- Funktionstests bzgl. Fatigue etc.
- Neuropsychologische Diagnostik
- EKG
- Blutbild, Leber,- Nieren,- Herzwerte

Therapie:

Schulmedizin:

Behandlungen orientieren sich an den Symptomen

Sonstiges: Selbsthilfegruppen, Long-COVID-Sprechstunden und -Ambulanzen, Blutwäsche (Apharese) – sehr umstritten!

Naturheilkundliche Unterstützung:

- alles, was entspannt (Atem,- Achtsamkeitsübungen, Qi Gong, Shiatsu...)
- warme Mahlzeiten
- „Pacing“, d.h. regelmäßig Pausen machen, Mittagsschlaf, nie über eigene Grenze gehen
- Orthomolekulare Therapie: Vit C, Zink, Vit D, Selen, Vit B-Komplex

Tipps für begleitende Shiatsu Behandlungen:

- nicht überfordern, nichts pushen
- Berührung und Halten effektiver als Druck
- evtl. Behandlung auf ½ Std. begrenzen (aufgrund schneller Überforderung)
- im Gesprächskontakt mit Klient*in bleiben
- begleitendes Gespräch kann aufgrund des Leidensdrucks sehr hilfreich sein
- bei Kopfnebel wurden gute Erfahrung mit dem Punkt Du 20, Baihui gemacht
- Behandlung der außerordentlichen Gefäße Ren Mai, Du Mai, insbesondere das Halten und Verbinden der Öffnungs- und Ankopplungspunkte.

Ren Mai: Ö-Pkt.: Lu 7 – A-Pkt. Ni 6 / Du Mai: Ö-Pkt: Dü 3 – A-Pkt. Bl 62

(Den A-Pkt. auf der kontralateralen Seite halten.)



Links

Allgemeine Informationen:

- <https://www.bgw-online.de/post-covid>
- <https://www.infektionsschutz.de>
- <https://www.facebook.com/groups/shiatsucovid19>

LongCovid Ambulanzen:

- <https://longcoviddeutschland.org/ambulanzen/>

Beitrag Hirschhausen:

- <https://www.daserste.de/information/ratgeber-service/hirschhausens-check-up/videos/hirschhausen-und-long-covid-video-102.html>

Deutsche Welle:

- <https://www.deutschlandfunk.de/long-covid-was-wir-ueber-langzeitfolgen-von-covid-19-wissen-100.html>

Podcast Brigitte Leben mit Doc Fleck, Episode vom 8.6.22

Covid Antibiotika-Kuren Haarausfall - Spannende aktuelle Gesundheitsfragen

- <https://audionow.de/podcast/41c1ddaa-d0a6-4d0a-a7e7-a80f79cdb93f>

Buchempfehlungen

- Long Covid, Wege zu neuer Stärke: Dr. Claudia Ellert, ISBN: 978-3-96584-261-8 Viel medizinischer Hintergrund und Erklärungen
 - Mit Long Covid zurück ins Leben: Stefanie Nüßlein, Dr. med. Cornelia Ott, ISBN: 978-3-517-10185-9 Viel praktische Tipps und Übungen
 - Das Vagustraining: Dr. med. Ellen Fischer, ISBN: 978-3-8338-7879-4
 - Long Covid – Die neue Volkskrankheit: Dr. med. Jördis Frommhold, ISBN: 978-3406783562
-