

Was tun bei ...

# Post-COVID

Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

Thomas Rampp  
Annette Kerckhoff

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>Grundlagen .....</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Coronaviren .....</b>	<b>5</b>
<b>Bakterien und Viren .....</b>	<b>6</b>
<b>Strategien bei viralen Erkrankungen.....</b>	<b>8</b>
Quarantäne.....	8
Mechanische Barrieren und Hygiene .....	9
Medikamente .....	9
Impfung.....	10
<b>COVID-19 und Post-COVID .....</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Bekanntes zu COVID-19 .....</b>	<b>11</b>
<b>Das Post-COVID-Syndrom.....</b>	<b>14</b>
Zahlen .....	14
Symptome.....	15
<b>Spike-induzierte Erkrankungen.....</b>	<b>18</b>
<b>Naturheilkunde bei Post-COVID .....</b>	<b>19</b>
<hr/>	
<b>Pathogenese und Salutogenese.....</b>	<b>20</b>
<b>Traditionelle Medizinsysteme .....</b>	<b>21</b>

<b>Die Säulen der Gesundheit.....</b>	<b>22</b>
Ernährung .....	22
Verdauung und Darm-Mikrobiom .....	23
Bewegung .....	24
Entspannung und Stressmanagement.....	25
Schlaf.....	26
<b>Selbstheilung und Regeneration.....</b>	<b>27</b>
Regulationsmechanismen des Körpers.....	27
Selbsthilfe als Baustein eines Gesamt- konzeptes.....	28
Verbindungen zwischen Organsystemen .....	29
Der innere Arzt.....	30
Der dreibeinige Stuhl der Mind-Body- Medizin .....	31
<b>Quellen zu COVID und Post-COVID .....</b>	<b>33</b>
Naturheilkundliche Forschung.....	33
Erfahrungen aus der ärztlichen Praxis .....	35
<b>Die psychische Gesundheit bei Post-COVID ..</b>	<b>37</b>
Ängste und posttraumatische Belastung.....	37
Lehren aus der Geschichte .....	38
Salutogenese und Kohärenzgefühl .....	39
Hardiness .....	40
Resilienz .....	41

<b>Die Säulen der Gesundheit stärken.....</b>	<b>43</b>
Pacing bei Fatigue .....	43
Bewusst atmen .....	44
Vollwertig ernähren .....	48
Das Darm-Mikrobiom stärken .....	48
Auf die Konstitution achten.....	49
Zink für die Abwehr .....	50
Frühstück .....	51
Getränke .....	52
Ausreichend und erholsam schlafen .....	53
Angemessen bewegen.....	54
Bewegung in der Natur.....	55
Übungen zuhause .....	55
Entspannen und Stress abbauen .....	56
Soziale Kontakte pflegen .....	58
Hilfe bei häufigen Beschwerden	59

---

<b>Erschöpfung vertreiben – Lebenskraft stärken .....</b>	<b>59</b>
Aromatherapie bei Energiemangel.....	60
Warme Lebensmittel und Getränke .....	60
Aromatisiertes warmes Wasser .....	60
Kraftsuppen mit Huhn oder vegetarisch .....	61
Aufwach- und Energiegetränke .....	65
Kneippsche Anwendungen .....	68
Trockenbürsten .....	68

Feuchtwarme Leberauflage.....	70
Warmes Fußbad .....	71
<b>Ängste und Gedankenkreisen.....</b>	<b>73</b>
Melissentee .....	73
Bryophyllum.....	74
Ashwagandha.....	74
Lavendel innerlich und äußerlich.....	75
Appetitlosigkeit.....	78
Bitterstoffe.....	78
Akupressur .....	79
<b>Atemnot und Kurzatmigkeit .....</b>	<b>82</b>
Atemübungen .....	82
Kopfdampfbad mit Salz.....	82
Bienenwachs-Brustauflage .....	83
Spitzwegerich-Balsam .....	84
<b>Brainfog .....</b>	<b>86</b>
Baldrian.....	86
Ashwagandha.....	87
Ginkgo .....	87
Nattokinase.....	88
Kalter Gesichtsguss .....	88
Akupressur von Du 20.....	90

<b>Brustschmerzen.....</b>	<b>92</b>
Ingwer-Brustauflage .....	92
Akupressur von KG 17 .....	93
<b>Darmbeschwerden und Durchfall .....</b>	<b>95</b>
Essen und Trinken.....	95
Heilerde .....	96
Pfefferminze und Kamille .....	98
Heidelbeermuttersaft.....	100
Myrrhinil-Intest und medizinische Kohle.....	101
Probiotika .....	101
Okoubaka.....	102
<b>Gelenk- und Gliederschmerzen.....</b>	<b>104</b>
Solum Öl.....	104
Aconit Schmerzöl .....	104
Quarkauflage .....	105
Nadelreizmatte .....	106
Arnikaöl bei Muskelschmerzen.....	107
Bienenwachsauflagen.....	107
<b>Geschmacks- und Geruchsstörungen .....</b>	<b>108</b>
Mundhygiene.....	108
Ölziehen .....	109
Aromatherapie.....	110

<b>Husten</b> .....	<b>111</b>
Spitzwegerich-Globuli .....	111
Akupressur von KG 17 .....	112
<b>Kopfschmerzen</b> .....	<b>113</b>
Pfefferminzöl .....	113
Akupressur .....	114
<b>Schlafstörungen</b> .....	<b>116</b>
Lavendel .....	116
Warme Füße .....	116
Sanfte Schlaftees .....	117
Bienenwachs-Brustauflage mit Rose .....	118
Entspannung per App .....	118
<b>Literatur und Quellen</b> .....	<b>119</b>
<b>Der Autor</b> .....	<b>123</b>
<b>Die Autorin</b> .....	<b>123</b>

## Einleitung

Noch vor ein paar Jahren hätten wir nicht gedacht, dass ein Virus die Welt in Atem halten würde, dass die Menschen wiederholt über Wochen zuhause bleiben müssten, mit leichteren oder härteren Lockdowns, dass Kitas, Schulen und Universitäten, Theater, Kinos und Fitness-Studios geschlossen würden, Weihnachten nur im allerengsten Familienkreis gefeiert werden dürfte und die Menschen in Altersheimen und auf Pflegestationen über Wochen isoliert würden. Doch das Virus und die Krankheit, die es auslöst, sind Realität.

Manche Menschen leiden nach überstandener Infektion unter verlängerter Rekonvaleszenz und anhaltenden Beschwerden. Diese Problematik wird Post-COVID oder Long-COVID genannt. Die häufigsten Symptome, die Patienten zum Arzt führen, sind anhaltende Erschöpfung und Kurzatmigkeit. Diese Beschwerden sind nicht nur für sich belastend, sondern gehen auch mit Ängsten einher.

Die Begriffe Long-COVID und Post-COVID sind nicht eindeutig zu trennen. Das British National Institute for Health and Care Excellence (NICE)



unterscheidet sie vor allem nach der Dauer der Erkrankung: Long-COVID-Beschwerden bestehen demnach wenigstens vier Wochen nach der Infektion, Post-COVID-Beschwerden wenigstens zwölf Wochen nach der Infektion.

Da sich die Symptome weitgehend überschneiden und es außerdem keine allgemein akzeptierte Definition gibt, wird das Krankheitsbild in der aktuellen deutschen Leitlinie<sup>1</sup> als Long/Post-COVID-Syndrom zusammengefasst. Hier werden drei Kategorien herangezogen, um das Syndrom zu diagnostizieren:

- Symptome, die nach der akuten COVID-19 oder deren Behandlung fortbestehen,
- neue Symptome, die nach dem Ende der akuten Phase auftreten, aber als Folge der SARS-CoV-2-Infektion verstanden werden können,
- Verschlechterung einer vorbestehenden Erkrankung in Folge einer SARS-CoV-2-Infektion.

([www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/020-027.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/020-027.html))

---

<sup>1</sup> Leitlinien sind von Fachleuten erstellte Handlungsempfehlungen für die ärztliche Praxis.

Wir haben das vorliegende Buch *Post-COVID* genannt und verwenden im Folgenden auch diesen Begriff.

Im Institut für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin werden viele Patientinnen und Patienten vorstellig, die nach einer COVID-19-Erkrankung oder nach einer COVID-19-Impfung unter anhaltenden Beschwerden leiden. Dort behandeln die Ärzte und Therapeuten mit Verfahren aus der Naturheilkunde, dem Ayurveda, der Traditionellen Chinesischen Medizin und der modernen Mind-Body-Medizin. Ihre Erfahrungen fließen in den vorliegenden Ratgeber mit ein.

Neben den Therapien, die von ausgebildeten Ärzten/ Ärztinnen und Therapeuten/ Therapeutinnen durchgeführt werden sollten, gibt es zahlreiche bewährte Selbsthilfestrategien.

Bitte sprechen Sie die einzelnen Maßnahmen mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Es ist immer wichtig, dass sie auf den Einzelfall abgestimmt sind und den Organismus nicht überlasten.
---

Ein Punkt, der bereits angedeutet wurde, ist die Angst, denn die ungewohnte, unsichere Lebenssituation geht mit einer massiven Stressbelas-

tung einher. Depressive Verstimmungen und Ängste bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen sind gerade nach einer Erkrankung mit Krankenhausaufenthalt häufig. Im Lockdown bzw. der sozialen Isolation gehen außerdem die gewohnten Ressourcen für den Stressabbau – Bewegung, Sport, „Weggehen“, Freunde, Familie – verloren. Viele widersprüchliche Meldungen im Internet und den Medien verstärken die Unsicherheit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Stress und Ängsten besser umgehen können und was die Naturheilkunde als Unterstützung bei Post-COVID-Symptomen zu bieten hat.

Die vorgestellten Empfehlungen bilden das Gerüst eines Behandlungskonzeptes, das vom Autor in einer eigenen Post-COVID-Sprechstunde umgesetzt wird.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung. Vertrauen Sie auf die Kräfte Ihres Körpers, sich zu regenerieren – und haben Sie Geduld, aber auch den Mut, selbst aktiv zu werden.

## Naturheilkunde bei Post-COVID

---

COVID-19 verängstigt und verstört noch immer. Die Medizin tut, was sie kann, und dennoch gibt es bisher keine sicher wirksame und anerkannte antivirale Therapie gegen den Erreger. Deshalb wird vor allem symptomatisch behandelt, der Schaden begrenzt, so gut es geht.

Zur Schadensbegrenzung und zur Vermeidung längerfristiger Probleme ist es aber immer sinnvoll, einen Schritt zurückzutreten und die Stärkung des ganzen Menschen in den Blick zu nehmen. Hierfür sind Therapieoptionen aus dem Bereich der Naturheilkunde und anderer traditioneller Medizinsysteme geeignet. Es ist sinnvoll, einen weiteren Blickwinkel auf den Umgang mit Gesundheit und Krankheit zuzulassen. Deutlicher ausgedrückt: Wir stehen im Hinblick auf Post-COVID schlecht da und können es uns eigentlich nicht erlauben, dies nicht zu tun.

Die Naturheilkunde bietet Maßnahmen für Gesunde (zur Stärkung der Abwehr), Erkrankte (zur Linderung von Symptomen) und Menschen in der Rekonvaleszenz (zum Kraftschöpfen und wieder auf die Füße kommen).

## Pathogenese und Salutogenese

Zunächst ist ein wenig Theorie wichtig. In der jüngeren Medizingeschichte unterscheidet man den pathogenetischen vom salutogenetischen Blickwinkel. Der pathogenetische Blickwinkel befasst sich mit den Ursachen der Krankheit, der salutogenetische Blickwinkel mit den Ursachen von Gesundheit.

Die „schulmedizinische“ Sichtweise ist in vielen Punkten von einem pathogenetischen Ansatz geprägt: Angehende Medizinerinnen und Mediziner lernen, Krankheiten zu diagnostizieren und zu therapieren. Krankheitserreger sind dabei eine wichtige Ursache von Erkrankungen. Bei einem salutogenetischen Ansatz wird eher versucht, die Gesundheit zu stärken. Dies ist auch der Ansatz der Naturheilkunde.

In der Medizingeschichte gab es immer wieder erbitterte Kämpfe von Vertretern beider Richtungen. Die einen wollten die Erreger bekämpfen, die anderen das „Milieu“ stärken. Wir denken, dass diese Milieustärkung immer sinnvoll ist. Deshalb haben wir einige Stärkungsmaßnahmen aufgenommen, die auch als Basis jeder Behandlung gesehen werden können.

## Traditionelle Medizinsysteme

Die heute praktizierte Naturheilkunde geht in ihren Kernbereichen auf sehr alte Systeme der Heilkunde zurück: die Traditionelle Europäische Medizin, die Traditionelle Chinesische Medizin und die Traditionelle Indische Medizin (Ayurveda). Dies sind die Bereiche, die wir in diesem Ratgeber besonders berücksichtigen wollen.

Gemeinsam ist diesen drei alten Konzepten der Heilkunde, dass sie den Menschen als einen untrennbaren Teil der ihn umgebenden Natur und Umwelt sehen. In der Therapie werden die körpereigenen Systeme zur „Selbstheilung“ angeregt, der Mensch wird über innerliche und äußerliche Anwendungen behandelt. Zudem messen alle traditionellen Heilkunden dem Lebensstil und der Gesundheitsförderung einen großen Wert bei. Der Patient wird aufgefordert, im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst zum Heilungsverlauf beizutragen.

Am Institut für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin wird mit der für die heutige Zeit aktualisierten Variante einer lebensstilorientierten Medizin gearbeitet, die in

ihren Wurzeln auf die traditionellen Konzepte zurückgeht und diese um Bausteine wie Stressmanagement ergänzt. Die Probleme des modernen Lebensstils werden in besonderem Maße berücksichtigt.

## **Die Säulen der Gesundheit**

In den traditionellen Heilkunden decken sich die Bereiche, die für eine gute Gesundheit erforderlich sind, weitgehend: Ernährung (und Verdauung), Bewegung und Entspannung (inklusive Stressmanagement). Ausreichend und erholsamer Schlaf ergänzt diese Säulen. Es geht dabei immer um Selbstheilung und Regeneration.

### **Ernährung**

Die Ernährung ist eine der wichtigsten Säulen unserer Gesundheit und damit auch der Regeneration. Über die Ernährung führen wir unserem Körper alle wichtigen Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu.