

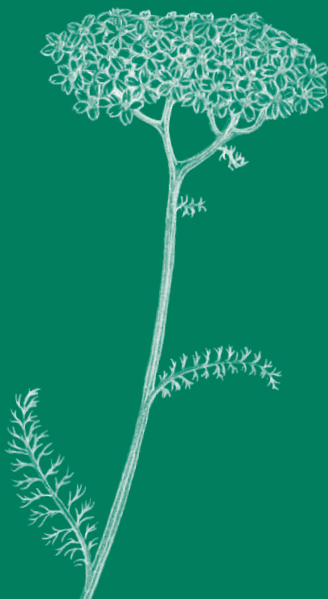
WAS TUN BEI ...

Post-COVID

Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

Thomas Rampp, Annette Kerckhoff

2. Auflage



Thomas Rampp, Annette Kerckhoff
Post-COVID – Selbsthilfe bei postviralen
Beschwerden

Was tun bei ...

Post-COVID

Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

Thomas Rampp
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag | Natur und Medizin e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Rampp, Thomas; Kerckhoff, Annette

Post-COVID – Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-074-2

© KVC Verlag | Natur und Medizin e. V., Essen 2024

2., überarbeitete Auflage

© Cover: cat_arch_angel – Adobe Stock

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG, Wuppertal

Inhalt

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

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

Die Säulen der Gesundheit stärken.....	43
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

Erschöpfung vertreiben – Lebenskraft stärken	59
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
Ängste und Gedankenkreisen.....	73
Melissentee	73
Bryophyllum.....	74
Ashwagandha.....	74
Lavendel innerlich und äußerlich.....	75
Appetitlosigkeit.....	78
Bitterstoffe.....	78
Akupressur	79
Atemnot und Kurzatmigkeit	82
Atemübungen	82
Kopfdampfbad mit Salz.....	82
Bienenwachs-Brustauflage	83
Spitzwegerich-Balsam	84
Brainfog	86
Baldrian.....	86
Ashwagandha.....	87
Ginkgo	87
Nattokinase.....	88
Kalter Gesichtsguss	88
Akupressur von Du 20.....	90

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

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

Atemnot und Kurzatmigkeit

Achtung! Lungensymptome bei postviralen Syndromen müssen engmaschig ärztlich begleitet werden. Sehen Sie die folgenden Übungen als Unterstützung zu den Empfehlungen Ihres Arztes.

Atemübungen

Atemübungen sind allgemein stabilisierend und harmonisierend. Sie können aber auch gezielt gegen anhaltende Kurzatmigkeit eingesetzt werden. Empfehlenswert sind regelmäßige Übungseinheiten. Schon jeden Morgen und Abend 5–10 Minuten bewusst tief ein- und ausatmen ist eine hilfreiche Maßnahme.

Anleitungen für die bewusste Atmung und die Tuna-Atmung finden Sie in diesem Ratgeber ab Seite 45.

Kopfdampfbad mit Salz

Durch ein Kopfdampfbad mit Salz werden die Schleimhäute in den Atemwegen befeuchtet.

Kopfdampfbad mit Salz

Für die Inhalation werden pro Liter Wasser 9 g (ca. 2 gestrichene EL) Salz in eine Schüssel gegeben. Dies ergibt eine isotonische Kochsalzlösung, die die gleiche Konzentration hat wie das Blutplasma im Körperinneren. Das Salz wird mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergossen. Die Temperatur wird vorsichtig getestet. Wenn angenehm, wird das Gesicht über die Schüssel gebeugt, der Kopf mit einem Handtuch abgedeckt und nun durch Mund und Nase vorsichtig eingeatmet.

Anwendungsdauer: 10–15 Minuten.

Bienenwachs-Brustauflage

Ein echter Geheimtipp in der Naturheilkunde sind Bienenwachsauflagen (Firma Wachswerk, www.wachswerk.de). Dabei handelt es sich um hauchdünne Wachsfolien, die vor dem Auflegen mit dem Föhn leicht erwärmt werden. Sie werden mit einer Schafwolle- oder Seidenauflage bedeckt und mit dem Schlafanzugoberteil oder einem enganliegenden T-Shirt fixiert. Die Bienenwachs-Brustauflage erzeugt eine tiefe, langanhaltende Durchwärmung.

Die Brustauflagen werden mit ätherischen Ölen versehen, um die Wirkung zu vertiefen. Eine

Der Autor

Dr. Thomas Rampp ist Oberarzt an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin und seit 2002 Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin an den Evang. Kliniken Essen-Mitte. Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Forschungs- und Arbeitsschwerpunkten Traditionelle Heilverfahren und deren klinische Anwendung am Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen.

Die Autorin

Prof. Dr. Annette Kerckhoff, BSc Komplementärmedizin und European Master of Health Promotion ist seit fast drei Jahrzehnten auf die laienverständliche Vermittlung von Gesundheitswissen und Selbsthilfemaßnahmen spezialisiert. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Patienteninformationen geschrieben und über die Pionierinnen der Naturheilkunde geforscht. An der DHGS (Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport) baut sie den Studiengang Medizinpädagogik auf.

Alkoholabhängigkeit – Homöopathie und
Komplementärmedizin

Blasenentzündung – Hausmittel,
Heilpflanzen, Homöopathie

Bluthochdruck – Mind-Body-
Medizin und Naturheilkunde

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn –
Naturheilkunde und
Integrative Medizin



Demenz – Vorbeugung und Selbsthilfe

Depression – Homöopathie und
Komplementärmedizin

Diagnose Krebs – Homöopathie und Schüssler Salze

Endometriose – Homöopathie und Naturheilkunde

Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

Grippe und Infekte – Vorbeugung und Selbsthilfe

Heilfasten

Heuschnupfen – Homöopathie und Naturheilkunde

Husten – Naturheilkundliche Selbsthilfe

Kopfschmerzen von Kindern

Krebs und Nebenwirkungen der Therapie –
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps

Mittelohrentzündung – Homöopathie und
Naturheilkunde

Nackenschmerzen – Naturheilkunde und Selbsthilfe
Nagelpilz – Selbsthilfe und Naturheilkunde
Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und
Homöopathie
Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe
Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin
Post-COVID – Selbsthilfe bei postviralen
Beschwerden
Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde
Raucherentwöhnung
Rheuma – Naturheilkundliche Therapie
Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen
Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung
Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und Natur-
heilkunde
Trauer und Verlust – Pflanzenheilkunde und
Homöopathie
Trockene Augen –
Naturheilkundliche Selbsthilfe
Wechseljahresbeschwerden
Wundheilung nach Operationen
Zahnfleischentzündung – Störungen
im Mundraum naturheil-
kundlich behandeln



Natur und Medizin e. V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Schüßler-Salze oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist ausgesprochen vielseitig. Natur und Medizin e. V. und seine fast 20.000 Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung seit 40 Jahren dabei, Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen.

Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde gemeinsam wirken.

Unser Auftrag besteht darin, die Bevölkerung über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren. Bücher aus dem eigenen Verlag, unsere Mitgliederzeitschrift und exklusive Ratgeber nur für Mitglieder sowie vielfältige Informationen auf unserer Internetseite und in den sozialen Medien liefern fundiertes Wissen und geben Tipps zur Selbsthilfe.

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden ermöglichen Sie nicht nur wichtige und wegweisende Forschung, sondern Sie tun etwas Gutes für Ihre eigene Gesundheit.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter! Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns bei Fragen oder Empfehlungen gerne an – wir freuen uns, dass Sie sich engagieren!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Natur und Medizin e.V., Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon: 0201/56305 70 | www.naturundmedizin.de |
www.kvc-verlag.de | www.carstens-stiftung.de

Nach einer Virusinfektion wie COVID-19 leiden manche Menschen unter verlängerter Rekonvaleszenz und anhaltenden Beschwerden. Diese Problematik wird Post-COVID genannt. Die häufigsten Symptome sind anhaltende Erschöpfung und Kurzatmigkeit. Die Beschwerden sind nicht nur für sich belastend, sondern gehen auch mit Ängsten einher.

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

ISBN 978-3-96562-074-2



www.kvc-verlag.de