

Naturheilkundliche Selbsthilfe bei Post-Covid-Symptomen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, nach einer Covid-19-Erkrankung wieder auf die Beine zu kommen. Erschöpfung, Kurzatmigkeit, nicht selten auch neurologische Symptome machen ihnen zu schaffen.

Körper und Geist müssen wieder gestärkt werden.

Dr. Annette Kerckhoff erklärt, was die Naturheilkunde als Unterstützung bei Post-Covid-Symptomen zu bieten hat.

Mir war Elsa (*Name geändert*) in dem zehnwöchigen Online-Kurs zu Mind-Body-Medizin, den wir beide belegt hatten, gleich aufgefallen. Sie war jung, humorvoll, reflektiert, sensibel, charmant. Und sie schaltete sich in den Zoom-Sitzungen immer wieder liegend vom Sofa aus zu, oft unter einer Decke.

Woran es lag, dass Elsa so erschöpft war, erfuhren wir gleich beim ersten Treffen in der Vorstellungsrunde. Sie hatte, wie sie erst später erkannte, Ende März 2020 eine Covid-Infektion durchgemacht, wenn auch ohne die typischen Symptome: kein Fieber, kein Husten, kein Geschmacks- oder Geruchsverlust. Dass es Covid-19 war, zeigte ein Antikörper-Test im Juni. Sie erholte sich, saß Anfang Mai wieder auf dem Fahrrad für eine längere Tour. Doch dann kam im August der Rückfall: Atemnot, bleierne Müdigkeit, Stechen in der Lunge, ein schneller Puls, Abgeschlagenheit. „Ich fühlte mich wie

ein Auto, das versucht, im ersten Gang auf der Autobahn mitzufahren.“ Sie war so erschöpft, dass selbst der Gang zur Toilette durch Ruhephasen vorbereitet werden musste. Zwei bis drei Wochen nach Krankheitsbeginn kamen neurologische Symptome dazu. „Ich war extrem reizsensibel, lag mit Ohrstöpseln in einem dunklen Zimmer. Podcast hören ging nicht mehr. Filme gucken war ausgeschlossen. Schon das Gespräch meiner Mitbewohner auf dem Flur tat mir weh. Ich war völlig auf mich geworfen.“ Die Einsamkeit war am schlimmsten: „Zum Glück wohnte ich in einer WG. Aber trotzdem war ich über Monate hyperisoliert.“

Eine Odyssee von Arztbesuchen folgte. Doch das Röntgenbild der Lunge sah normal aus, das Blutbild auch. Die Fachärzt*innen konnten ihr nicht helfen, die Begegnungen mit ihnen waren frustrierend. Elsa entdeckte – „meine Rettung!“ – ein Forum aus den USA, in dem sich betroffene Covid-Patient*innen austauschten.

Das Post-Covid-Syndrom

Elsa ist nicht allein. Daten von Patient*innen aus aller Welt zeigen, dass Covid-19 die Gesundheit des Menschen nicht nur während der akuten Infektion beeinträchtigt, sondern häufig Spätfolgen hinterlässt.

Im renommierten Fachmagazin *The Lancet* veröffentlichten im Januar 2021 Forscher*innen die bis dato längste und detaillierteste Untersuchung zu den langfristigen Symptomen von Covid-19. Noch sechs Monate nach durchgemachter Covid-19-Erkrankung litten 63 Prozent der eigentlich „Genesenen“ unter Müdigkeit oder Muskelschwäche, 26 Prozent unter Schlafstörungen und 23 Prozent unter Angstzuständen oder Depressionen. Nicht nur Patient*innen nach einem Krankenhausaufenthalt, sondern auch solche mit vermeintlich leichteren Verläufen können von Post-Covid betroffen sein.

Mittlerweile gibt es mehr und mehr wissenschaftliche Arbeiten. Sicherlich

sind sie genau zu hinterfragen. Waren die Befragten vorher im Krankenhaus, war es eine online-Umfrage, wer hat daran teilgenommen, wie waren die Verläufe der Betroffenen etc.? Dennoch kann man sagen: Häufig gibt es bei Covid ein Nachspiel. Dieses Nachspiel lernt die Medizin langsam

genauer kennen. Versucht, die Symptome mit anderen Erkrankungen in Verbindung zu bringen, mit anderen postviralen Syndromen, und – wenn sie länger als sechs Monate anhalten –, auch mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome) sowie chronischen Stress.



DR. ANNETTE KERCKHOFF

interessiert sich seit ihrer Jugend für naturheilkundliche Selbsthilfe und altes Frauenwissen. Sie hat eine vierjährige Vollzeitausbildung als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Pflanzenheilkunde, einen B.Sc. Komplementärmedizin und einen M.Sc. integrative Gesundheitswissenschaften. Seit fast 30 Jahren arbeitet sie für Natur und Medizin e. V., den Förderverein der Karl und Veronica Carstens-Stiftung, daneben als Fachjournalistin für Gesundheit und Komplementärmedizin sowie als Lehrbeauftragte für naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, Phytotherapie und Medizingeschichte.

TYPISCHE BESCHWERDEN

Neben den typischen Symptomen der Covid-19-Erkrankung (z. B. Atemnot, Husten, Geschmacks- und Geruchsstörungen) werden folgende Beschwerden bei Post-Covid-Patient*innen beobachtet:

- Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue)
- Muskelschwäche, Gelenkschmerzen
- Bindehautentzündung und Schwellung der Augenlider
- Appetitlosigkeit, Verstopfung, Durchfall
- Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen
- Halsschmerzen, Brustschmerzen
- geschwollene Lymphknoten
- Schwindel
- nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen
- Nachtschweiß
- depressive Verstimmung, Angst

Am häufigsten sind bleierne Müdigkeit und Erschöpfung sowie Kurzatmigkeit.

ANZEIGE

Die besten Zell-Energiebooster in diesen Zeiten:



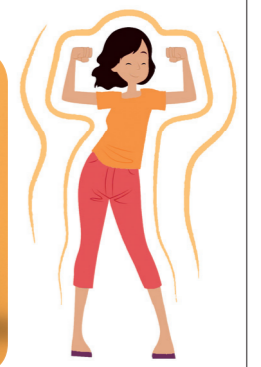
Krill Öl

die beste Qualität an Omega 3 Fettsäuren



Coenzym Q10

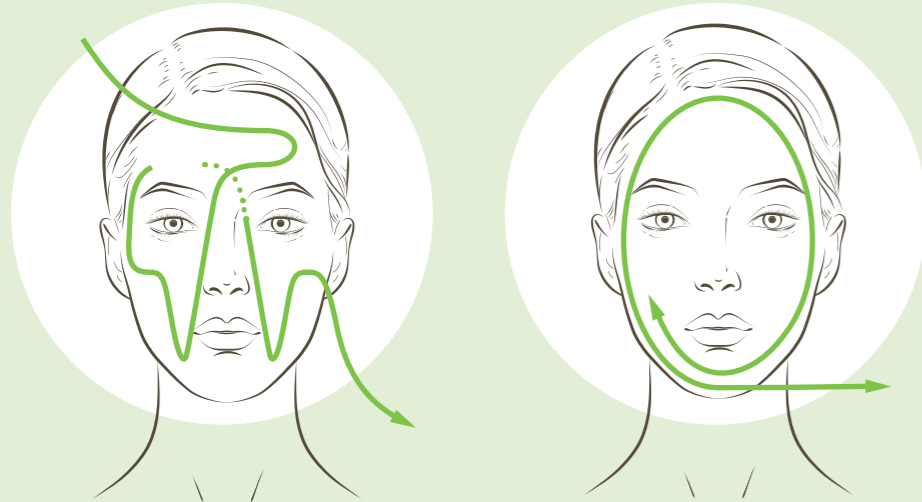
am besten als liposomales **Ubiquinol Spray**, direkt aufgenommen über die Mundschleimhaut



Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung).

BRAINFOG

Brainfog oder „Gehirnnebel“ ist ein bildlicher Ausdruck für einen Zustand, bei dem man unter Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, verlangsamtem Denken, Kopfschmerzen, aber auch Schwindel und Abgeschlagenheit leidet.



KALTER GESICHTSGUSS

Ein kalter Gesichtsguss erfrischt und belebt. Beugen Sie sich über die Badewanne, Dusche oder das Waschbecken und schließen Sie die Augen. Führen Sie den schwach eingestellten Wasserstrahl (Schwall) – noch besser ist es, den Duschkopf abzuschrauben und nur den Schlauch zu verwenden – wie auf den Abbildungen gezeigt. Halten Sie dann den Strahl für ein paar Sekunden auf die geschlossenen Augen. Zum Abschluss können Sie das Gesicht 2–3-mal umkreisen. Während der Anwendung regelmäßig, möglichst durch die Nase atmen. Nach dem Guss leicht abtrocknen.



AKUPRESSUR

Der Punkt „Du 20“ gehört zu einem Meridian – der „Leitbahn der Steuerung“ –, der genau auf der Mittellinie des Körpers verläuft. Er beginnt auf der Mitte der Oberlippe, verläuft dann über die Nase, die Mitte der Stirn, die Mitte des Kopfes und dann mittig die Wirbelsäule gerade herunter bis zur Spitze des Steißbeins. Du 20 wird bei Kopfschmerzen, Benommenheit, Schlaganfall mit Sprachstörungen, Kiefersperre, Halbseitenlähmung, Ohnmachtsanfällen, Tinnitus und Gleichgewichtsstörungen behandelt.

Der Punkt liegt auf dem Kreuzungspunkt einer gedachten Verbindungslinie zwischen beiden Ohrspitzen und der Schädeldachmittellinie. Legen Sie eine oder zwei Fingerkuppen auf diesen Punkt und massieren ihn mit kreisenden, rhythmischen Bewegungen.



Neue Herausforderung – neuer Blick

Covid-19 stellt uns vor neue Herausforderungen. Und so ist es sinnvoll, den Blick zu weiten und – in allen Stadien der Erkrankung – andere Modelle von Gesundheit und Krankheit sowie andere Therapiestrategien einzubeziehen. Welche Therapieansätze gibt es im Bereich Komplementärmedizin und Naturheilkunde? Was ist mit Selbsthilfestrategien? Natürlich: Vieles ist hier noch nicht im Hinblick auf Covid wissenschaftlich geprüft oder evidenzbasiert belegt. Gleichzeitig besteht bei Post-Covid ein solcher Therapienotstand, dass eine vorsichtige Anwendung von risikoarmen naturheilkundlichen und/oder komplementärmedizinischen Anwendungen, einen Nutzen bieten kann.

Im besten Fall findet ein solches integratives Therapiekonzept unter der Regie naturheilkundlich aufgeschlossener Ärzt*innen statt. Im „Institut für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische Medizin und Indische Medizin“ in Essen werden zunehmend Patienten und Patientinnen vorstellig, die nach einer Covid-19-Erkrankung unter anhaltenden Beschwerden leiden. Dort behandeln die Ärzt*innen und Therapeut*innen mit Verfahren aus der Naturheilkunde, dem Ayurveda, der Traditionellen Chinesischen Medizin und der modernen Mind-Body-Medizin. Thomas Rampp, der Leiter des Instituts, hat sehr früh seine Erfahrungen und Empfehlungen zusammengestellt. Gemeinsam haben wir darüber den kleinen Ratgeber „Was tun bei Post-Covid? Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden“ geschrieben (vgl. Buchtipp auf Seite 21).

ILLUSTRATIONEN: mozarit.3737 | adobestock.com; FOTOS: silencefoto, Gummy Bear, nito

STRESS

MELISSENTEE

Die **Melisse** (*Melissa officinalis*) wird innerlich bei nervös bedingten Beschwerden in Verbindung mit Ängsten, Gefühlen von Sorge, Stress und vegetativen Symptomen wie Herzklopfen, Kopfschmerzen, nervösen Magenschmerzen etc. eingesetzt, außerdem bei Erschöpfung. Für den Tee 1 gestrichenen TL getrocknete Melissenblätter (Apothekenqualität) mit einer Tasse kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergießen und bedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. Von frischer Melisse kann die doppelte Menge genommen werden.

ASHWAGANDHA

Die **Schlafbeere** (*Withania somnifera*), auch indischer Ginseng, Pferdewurzel oder Winterkirsche genannt, gehört im Ayurveda zu den gängigen Heilpflanzen und ist wegen ihrer vielfältigen Eigenschaften be-

liebt. Ashwagandha ist ein sogenanntes Adaptogen, das sowohl das Nervensystem als auch das Immunsystem stärkt, vor Stressfaktoren schützt und kognitive Funktionen verbessert. Ashwagandha-Präparate erhalten Sie in der Apotheke, Einnahme bitte nur nach Rücksprache mit einer naturheilkundlichen Ärztin oder einem Therapeuten.

LAVENDEL INNERLICH UND ÄUSSERLICH

Als Allrounder in stressigen Zeiten, bei Nervosität, Anspannung, Angst, Schlafstörungen und vor allem bei anhaltendem Gedankenkreisen hat sich das **Lavendelöl** bewährt. Als einfache Anwendung geben Sie zwei Tropfen Lavendelöl (Apothekenqualität) in die Handinnenflächen, reiben sie aneinander und dann das Kopfkissen damit ein. Für unterwegs bietet sich ein Roll-on an, beispielsweise „Stressfrei“ von Primavera.



Abwehrstark¹ und top versorgt!

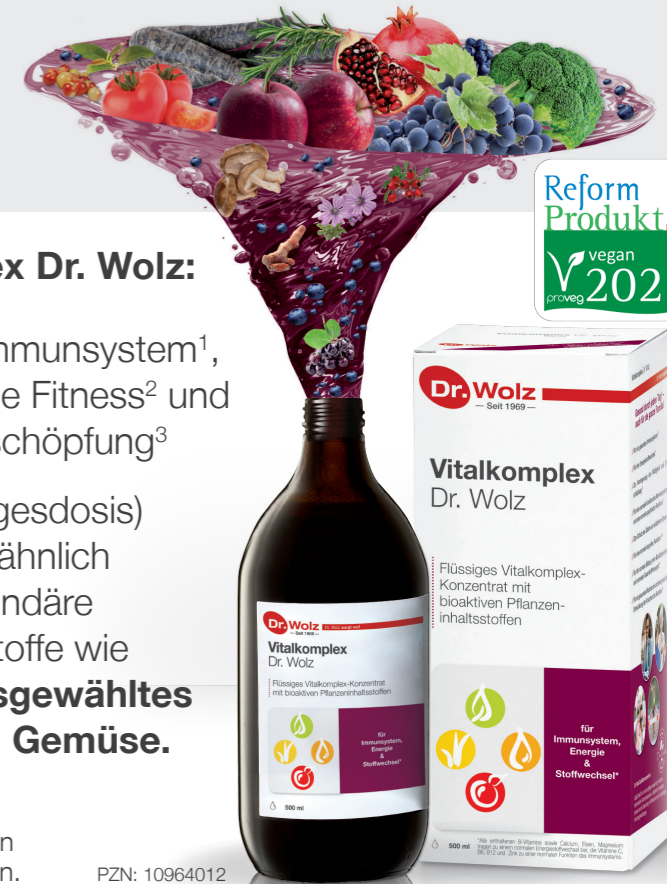


Vitalkomplex Dr. Wolz:

- ✓ Für das Immunsystem¹, die geistige Fitness² und gegen Erschöpfung³
- ✓ 20 ml (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g ausgewähltes Obst und Gemüse.

Erhältlich in Reformhäusern und Apotheken.

PZN: 10964012



REGENERATION

AROMATISIERTES WARMES WASSER

Wasser hilft bei der Ausscheidung und Entgiftung. Auch viele Stoffwechselfvorgänge werden durch eine regelmäßige, maßvolle Flüssigkeitszufuhr verbessert.

Trinken Sie den Tag über 40–60 °C warmes Wasser (im besten Fall hat das Wasser einige Minuten im Wasserkocher gekocht). Geben Sie, wenn Sie das Wasser nach dem Abkochen und Abkühlen in die Thermoskanne gießen, einige angestoßene



Kardamom-Kapseln, ein Stückchen Zimtrinde, ein Stückchen Ingwer oder aufgeschnittene Vanilleschote dazu, gerne auch Fenchel-, Anis- oder Kümmelfrüchte.

WARMER LEBERAUFLAGE

Die Leberauflage steigert die Durchblutung der Leber und damit ihre Funktionsfähigkeit. Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan.



Durchführung: Eine möglichst TÜV-geprüfte Wärmflasche zur Hälfte mit warmem Wasser (aus der Leitung) füllen, Luft herausdrücken, auslaufsicher verschließen. Dann ein Geschirrtuch in warmem Wasser anfeuchten, kurz auswringen (es soll noch eine Restfeuchte haben) und auf den rechten Rippenbogen legen. Die Wärmflasche darauf platzieren und mit einem großen Frotteetuch (Badetuch) abdecken. Einwirkzeit: 15–20 Minuten.

ATEMNOT UND KURZATMIGKEIT

KOPFDAMPFBAD MIT SALZ

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

Für die Inhalation werden pro Liter Wasser 2 gestrichene EL Salz in eine Schüssel gegeben. Dies ergibt eine isotonische Kochsalzlösung, die die gleiche Konzentration hat wie im Körperinneren. Das Salz wird mit heißem, aber 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.



SPITZWEGERICHBALSAM

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist eine Heilpflanze, die in unseren Breitengraden sehr verbreitet ist und am Wegesrand wächst – daher der Name. Spitzwegerich enthält Schleim- und Gerbstoffe, Flavonoide, Kieselsäure, außerdem antibakteriell wirkende Iridoidglykoside. Die Pflanze wirkt adstringierend, wundheilungsfördernd und entzündungsmindernd. Empfehlenswert zur äußerlichen Anwendung ist der Plantago Bronchialbalsam (von WALA). Er wird 1–2-mal täglich auf Brust und Rücken eingerieben.



ACHTUNG! Die Lungensymptome bei Post-Covid müssen engmaschig ärztlich begleitet werden. Sehen Sie die Tipps auf dieser und der vorherigen Seite als Unterstützung zu den Empfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes.

ILLUSTRATIONEN: Ksenia FOTOS: Christian Jung, VRD, New Africa, Vitally | adobestock.com

Einige der Empfehlungen aus dem Büchlein, das jedoch sehr viel mehr Symptome beschreibt, möchten wir hier mit Ihnen teilen. Sie können als Bausteine eines Gesamt-Therapie-Konzeptes eingesetzt werden, das ärztlich überprüft und begleitet werden sollte.

Es geht aufwärts

Dass es nicht allein mit der Behandlung der Beschwerden getan war, hatte Elsa schnell bemerkt: „Man muss sich um alles ein bisschen kümmern, damit es wieder aufwärts geht. Hier gibt es keine Pille. Das war für mich okay. Ich lerne, wie komplex mein Körper ist. Wenn an vier oder fünf Stellen etwas nicht ganz im Lot ist, kann man nicht nur eine Stelle therapieren.“ Zu den verschiedenen Maßnahmen zur Besserung der Symptome kamen die gesundheitsfördernden Schritte dazu: Meditation, zur Ruhe kommen, angemessene Bewegung in kleinsten Schritten, eine allgemein entzündungsmindernde Ernährung.

Auf den Online-MBM-Kurs war sie zufällig aufmerksam geworden, nachdem sie sich intensiv mit chronischem Stress beschäftigt hatte. Es lohnte sich: „Wir mussten uns bei jedem Termin kleine Ziele setzen. Eigentlich bin ich immer noch damit beschäftigt, mein allererstes Ziel umzusetzen, nämlich regelmäßig Pausen zu machen. Es hat mich fast etwas demütig gemacht zu sehen, wie schwer ich es fand, dies umzusetzen.“

Und doch sind kleine Schritte, der wertschätzende, sanfte Umgang mit sich selbst, der einzige Weg heraus aus der tiefen Erschöpfung: „Es geht mir besser. Man sieht es mir nicht mehr so an. Ich gehe nicht mehr so viel langsamer als andere. Ich kann wieder zur U-Bahn gehen, ein paar Stationen fahren, wieder am Leben teilhaben. Letzte Woche war mein 30. Geburtstag, wir haben im Garten gefeiert. Vor wenigen Monaten wäre eine Feier unvorstellbar gewesen.“

BUCHTIPP



POST-COVID. SELBSTHILFE BEI POSTVIRALEN BESCHWERDEN

Dr. Annette Kerckhoff,
Dr. Thomas Rampp, KVC 2021,
124 Seiten, 6,90 Euro

LEUTASCHERHOF bio. drinnen & draußen



DREIZEHN GUTE GRÜNDE für Ihren Urlaub bei uns...

- 1 weil es bei uns die sichersten Schneesverhältnisse gibt
- 2 weil unsere Bio-Küche eine „Grüne Haube“ hat
- 3 weil Langlaufen in der Olympiaregion Seefeld unvergleichlich ist
- 4 weil wir garantiert immer auf Ihre Sicherheit schauen
- 5 weil Tirol im Winter einfach wunderbar glitzert und funkelt
- 6 weil unser Bio-Wellnessbereich die beste Entspannung bietet
- 7 weil die Anreise mit der Bahn ganz einfach ist
- 8 weil Eveline zu jedem Essen die richtige Weinempfehlung hat
- 9 weil man nirgendwo so gut schläft wie in frischer Bergluft
- 10 weil Schneeschuhwandern mit Mario unvergesslich ist
- 11 weil die Vanillekipferln von Otto jeden Urlaubstag versüßen
- 12 weil es bei uns das perfekte Wintersportangebot für jeden Anspruch gibt
- 13 weil Nachhaltigkeit bei uns täglich gelebt wird

Denken Sie jetzt schon an Ihren Winterurlaub 21/22
Alle Angebote und Pauschalen finden Sie unter www.leutascherhof.at

T: +43 5214 6208
M: info@leutascherhof.at