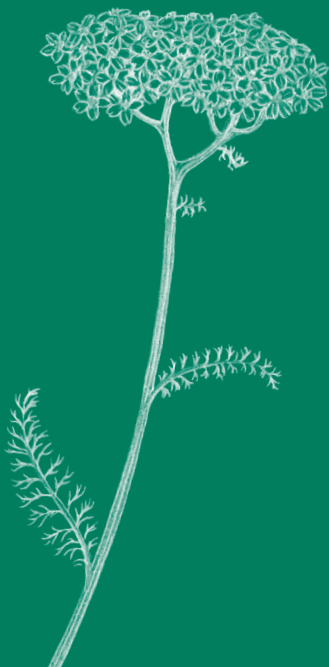


WAS TUN BEI ...

Post-COVID

Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

Thomas Rampp, Annette Kerckhoff



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 978-3-96562-049-0

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021

© 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: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

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/>	
Bekanntes zu COVID-19.....	11
Das Post-COVID-Syndrom.....	14
Zahlen	14
Symptome.....	16
Naturheilkunde bei Post-COVID	19
<hr/>	
Pathogenese und Salutogenese	20
Traditionelle Medizinsysteme	21

Die Säulen der Gesundheit	22
Ernährung	22
Verdauung.....	23
Bewegung	24
Entspannung und Stressmanagement.....	25
Schlaf.....	26
Selbtheilung und Regeneration.....	27
Ein selbstverständliches Phänomen	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
Daten und Erfahrungen zu den Symptomen	35
Unspezifische Anwendungen.....	36
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
Lebensstil und Gesundheitsförderung: Allgemeine Empfehlungen.....	43

Die Säulen der Gesundheit stärken	46
Auf die eigenen Grenzen achten	46
Bewusst atmen	46
Vollwertig ernähren.....	50
Ausreichend und erholsam schlafen	55
Angemessen bewegen.....	56
Entspannen und Stress abbauen	58
Soziale Kontakte pflegen	60
Hilfe bei häufigen Beschwerden	61
<hr/>	
Rekonvaleszenz: Die Lebenskraft stärken	61
Warme Lebensmittel und Getränke	62
Kneippsche Anwendungen	70
Ängste und Gedankenkreisen.....	75
Melissentee	75
Bryophyllum	76
Ashwagandha	76
Lavendel innerlich und äußerlich.....	77
Appetitlosigkeit.....	80
Bitterstoffe.....	80
Akupressur.....	81
Atemnot und Kurzatmigkeit	84
Atemübungen	84
Kopfdampfbad mit Salz.....	84

Bienenwachs-Brustauflage	85
Spitzwegerich-Balsam	86
Brainfog.....	88
Baldrian	88
Ashwagandha.....	89
Ginkgo	89
Kalter Gesichtsguss	90
Akupressur von Du 20.....	92
Brustschmerzen	94
Ingwer-Brustauflage.....	94
Akupressur von KG 17.....	95
Darmbeschwerden und Durchfall.....	97
Essen und Trinken	97
Heilerde.....	98
Pfefferminze und Kamille.....	100
Heidelbeermuttersaft	102
Myrrhinil-Intest und medizinische Kohle	103
Probiotika.....	104
Okoubaka	104
Gelenk- und Gliederschmerzen	106
Solum Öl.....	106
Aconit Schmerzöl	106
Quarkauflage.....	107
Nadelreizmatte	108
Arnikaöl bei Muskelschmerzen.....	109

Geschmacksverlust	110
Mundhygiene.....	110
Ölziehen	111
Husten.....	113
Spitzwegerich-Globuli	113
Akupressur von KG 17	114
Kopfschmerzen	115
Pfefferminzöl	115
Akupressur.....	116
Schlafstörungen	118
Lavendel.....	118
Warme Füße	118
Sanfte Schlaftees	119
Bienenwachs-Brustauflage mit Rose	120
Entspannung per App	120
Literatur und Quellen	121
Der Autor/ Die Autorin	124

Das Post-COVID-Syndrom

Manche Menschen, die COVID-19 durchgemacht haben, berichten, dass sie länger brauchen, um wieder fit zu werden. Sie klagen über Erschöpfung, Schwäche, Kurzatmigkeit und diverse andere Beschwerden.

Zahlen

Patientendaten aus aller Welt zeigen, dass COVID-19 die Gesundheit des Menschen nicht nur während der akuten Infektion beeinträchtigt, sondern häufig Spätfolgen hinterlässt.

Einer britischen Studie zufolge litt von 384 stationär behandelten COVID-Patienten (Durchschnittsalter 59,9 Jahre) acht Wochen nach der Entlassung noch mehr als die Hälfte unter Erschöpfung und Atemnot. Noch ein gutes Drittel klagte über Husten, und etwa 15 % hatten eine Depression.

Diese Befunde, so das *Deutsche Ärzteblatt*¹, stimmen teilweise mit Beobachtungen aus Italien überein. Ähnlich dokumentierten es erneut

¹ Long COVID. Der lange Schatten von COVID-19. *Deutsches Ärzteblatt*. 2020; 117 (49): A 2416–2420.

Forscher aus England bei 100 Patienten, die sie im Mittel 48 Tage nach Entlassung untersuchten: Am häufigsten waren auch bei ihnen Erschöpfung und Atemnot. Patienten nach Intensivtherapie waren häufiger betroffen als Patienten, die auf der Normalstation behandelt wurden.

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

Die oben beschriebenen Symptome sind auch von anderen viralen Erkrankungen bekannt und werden unter dem Begriff „postvirales Syndrom“ zusammengefasst.

Hilfe bei häufigen Beschwerden

Im folgenden Beschwerdeteil stellen wir erst Maßnahmen zur Rekonvaleszenz vor, danach sind die Beschwerden in einer alphabetischen Reihenfolge sortiert.

Rekonvaleszenz: Die Lebenskraft stärken

Nach vielen viralen Krankheiten zieht sich der Übergang vom Kranksein zur Gesundung, also die Zeit der Rekonvaleszenz, hin. Man ist von heute auf morgen krank, aber das Gesundwerden dauert.

Zunächst beobachten wir einen Rückgang einzelner Symptome, der Appetit kehrt zurück, aber die Müdigkeit bleibt. Erst nach und nach fühlen wir uns wieder fit und gesund.

Gerade in dieser ersten Zeit, wenn Fieber und heftige Symptome vergehen, sollten wir an unsere Lebenskraft denken, die es zu stärken gilt. Hierzu finden wir im Schatz der traditionellen Medizin viele einfache Maßnahmen, die Sie leicht zuhause umsetzen können.

Ängste und Gedankenkreisen

Melissentee

Wohlschmeckend und heilsam in den Belastungszeiten ist die Melisse (*Melissa officinalis*). Sie ist als Heilpflanze immer dann von Bedeutung, wenn es um Stress und Anspannung geht und kann sogar die Denkleistung erhöhen.

Äußerlich wird die Melisse antiviral gegen Herpesviren eingesetzt. Der Tee wird innerlich bei nervös bedingten Beschwerden in Verbindung mit Ängsten, Gefühlen von Sorge, Stress und vegetativen Symptomen wie Herzklopfen, Kopfschmerzen, nervösen Magenschmerzen etc., außerdem bei Erschöpfung getrunken.

Melissentee

1 gestrichenen TL getrocknete Melissenblätter (Apothekenqualität) mit 1 Tasse kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergießen und bedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Von frischer Melisse kann die doppelte Menge genommen werden. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Brainfog

Brainfog – „Gehirnnebel“ – ist ein bildlicher Ausdruck für einen Zustand bei dem man unter Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, verlangsamtem Denken, Kopfschmerzen, aber auch Schwindel und Abgeschlagenheit leidet. Es handelt sich nicht um eine Krankheit, sondern um einen Sammelbegriff verschiedener Symptome. Allgemeinmaßnahmen sind genug Schlaf, Sauerstoffzufuhr, z. B. durch Bewegung, eine ausreichende Trinkmenge wie auch Pausen von der geistigen Arbeit oder der Arbeit am Bildschirm. Versuchen Sie bitte, zunächst diese Verhaltensweisen umzusetzen und die folgenden Anwendungen auszuprobieren, bevor Sie zu Medikamenten greifen.

Baldrian

Baldrian ist eine hochinteressante Heilpflanze. Sie wird typischerweise bei Unruhezuständen und nervös bedingten Schlafstörungen eingesetzt, wirkt beruhigend und schlaffördernd, gleichzeitig muskelentspannend und krampflösend. Studien weisen darüber hinaus auf eine

bessere Tagesbefindlichkeit mit besserer Konzentrations- und Leistungsfähigkeit hin. Beim Baldrian ist eine angemessene Dosierung wichtig, denn bei dieser Arzneipflanze wurde eine sogenannte paradoxe Reaktion beobachtet: Niedrige Dosierungen regen eher an, für einen beruhigenden Effekt sind höhere Dosierungen notwendig. Am besten sprechen Sie mit dem Apotheker/ der Apothekerin und lassen sich beraten.

Ashwagandha

Ashwagandha, der bereits auf S. 76 beschriebene „Tausendsassa“ aus dem Ayurveda, ist auch bei Brainfog einen Versuch wert. Lassen Sie sich in der Apotheke, besser noch von einem ayurvedischen Behandler, beraten.

Ginkgo

Ginkgo ist eine Heilpflanze, deren Extrakte vor allem bei Durchblutungsstörungen im Gehirn, wie demenziellen Beschwerden oder Tinnitus, gut geprüft sind. Ginkgo ist immer dann interessant, wenn es um die Verbesserung der Gehirnfunktion geht. Vor diesem Hintergrund ist

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

Dr. Annette Kerckhoff, BSc Komplementärmedizin und European Master of Health Promotion, Lehrbeauftragte für naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, Phytotherapie und Medizingeschichte, ist seit fast zwei Jahrzehnten auf die laienverständliche Vermittlung von Gesundheitswissen und Selbsthilfemaßnahmen spezialisiert. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Patienteninformationen geschrieben und arbeitet als Autorin für Natur und Medizin e. V.

Alkoholabhängigkeit – Homöopathie und
Komplementärmedizin

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 therapiebedingte Nebenwirkungen –
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

NATUR UND MEDIZIN e. V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig.

NATUR UND MEDIZIN und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten!

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

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 978-3-96562-049-0



www.kvc-verlag.de