

Inhalt

Einleitung	6
Mein Leben mit Long Covid	8
Ein langer Weg	9
Alles begann im Dezember 2020	9
Long Covid führte zum Systemfehler.....	10
Befunde unauffällig – keine Hilfe in Sicht.....	10
Mein eigenes Trainingsprogramm	11
Wie dieses Buch entstand.....	12
Stolpersteine meiden	13
Krankheitsbild Long Covid	17
Viele Symptome, eine Diagnose	18
Welche Symptome zeigen sich bei Long Covid?	18
Postvirale Fatigue	20
Wer kann betroffen sein?.....	21
Was ist besonders belastend?	21
Wie wird Long Covid diagnostiziert?.....	22
Expertenbeitrag: Was Betroffene dringend benötigen	23
<i>Claudia – Mein Leben mit Long Covid</i>	24
<i>Heike – Mein Leben mit Long Covid</i>	30
Ursachen	36
Hypothese 1: Chronische Entzündung und Autoimmunität.....	36
Hypothese 2: Unser Körper schafft es nicht, Erreger zu beseitigen	37
Hypothese 3: Das Virus schädigt Körperzellen	38
Hypothese 4: Beeinträchtigung der Funktion von Endothelien und Neigung zu Blutgerinnseln	40
Hypothese 5: Energiemangel durch gestörte Mitochondrienfunktion.....	41
Hypothese 6: Unser Darm und überempfindliche Mastzellen	41
<i>Sebastian – Mein Leben mit Long Covid</i>	43

Anleitung zur Selbsthilfe	50
Energie, Gesundheit, Lebensqualität	51
Dein mentales Gesundheits-Selbstcoaching	51
Deine körperliche Gesundheit	52
Mentale Gesundheit.....	53
Ein Selbstcoachingprogramm für verschiedene	
Phasen von Long Covid	53
Schritt 1: Annehmen, was ist	55
Schritt 2: Grenzen spüren und Warnsignale entdecken.....	64
Schritt 3: Pausen als Boxenstopp	69
Schritt 4: Schlechte Tage gut überstehen	74
Schritt 5: In Balance bleiben	83
Schritt 6: Weiterentwicklung durch Selbsttraining	90
Schritt 6 + 1: Stress meistern	102
Schritt 6 + 2: Energie-Booster	113
Körperliche Gesundheit.....	119
Antientzündliche Ernährung – das Immunsystem regulieren.....	119
Gesunder Darm – die Mastzellen besänftigen	138
Mikronährstoffe – Defizite erkennen und beseitigen	150
Schlaf – Regeneration über Nacht.....	167
<i>Expertinnenbeitrag: Atmen – mehr als nur Luft holen</i>	174
Schlusswort	182
Anhang.....	183
Gesundheitstagebuch	184
Checkliste Crash-Ursachen	186
Schlafen wie ein Murmeltier.....	190
Atemübungen für zwischendurch.....	194
Anlaufstellen	196
Anmerkungen	197
Literatur.....	199
Register.....	206
Über dieses Buch.....	208