

# INHALT

---

Vorwort	4
<b>1. Was ist Long Covid?</b>	<b>7</b>
Long Covid – Die neue rätselhafte Krankheit	8
#LongCovid – Die Folgen von Corona gehen viral	15
Steckbrief: Coronavirus – Verbreitungswege und Möglichkeiten der Eindämmung	20
Unser Immunsystem – Wie sich unser Körper gegen Viren, Bakterien und andere Eindringlinge wehrt	27
Wer ist betroffen? Long Covid tritt meist nach einer milden Covid-19-Erkrankung auf	30
Die beste Prävention – Die Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vermeiden	33
<b>2. Der ganze Mensch ist betroffen</b>	<b>41</b>
Symptombilder – Welche Symptome sind typisch und wie treten sie in Erscheinung	42
Atemwege und Lunge – Wenn Kurzatmigkeit und Husten zur Belastung werden	46
Herzsymptome – Wenn das Herz rast und stolpert	52
Energistoffwechsel – Total schlapp und keine Energie mehr – was ist da los?	59
Nicht nur Nebel im Gehirn – Konzentrationsstörungen und andere neurologische Probleme	68
Das vegetative Nervensystem – Aktivierung und Deaktivierung von Sympathikus und Parasympathikus	80
Sinnesorgane – Wenn das Virus Nase, Mund, Augen oder Ohren beeinträchtigt hat	87
Haut und Haare – Haarausfall und Hautprobleme können sehr belastend sein	94
Mastzellen und Long Covid – Die Überaktivierung der Mastzellen führt zum Zytokinsturm	96
Belastungsintoleranz – Wenn vieles zu viel ist und körperliche Symptome auslöst	98
Fragebogen – Screening auf Postexertionelle Malaise (PEM)	102

ME/CFS – Wenn Long Covid zur Multisystemerkrankung wird	104
Gestörte Homöostase – Negativer Stress schwächt das Immunsystem	116
Psychische Symptome – Der körperbezogene Kontrollverlust führt zu seelischer Belastung	120
Long Covid bei Kindern	126

### **3. Leben mit Long Covid** **129**

Pacing – Immer schön unterhalb der Belastungsgrenzen bleiben	130
Wie Sie Pacing anwenden	136
Der anaerobe Schwellenwert – Leistungsdiagnostik hilft, die eigenen Grenzen zu erkennen	140
Wann kann ich wieder Sport treiben?	145
Den eigenen Atem wahrnehmen – Therapiemöglichkeiten bei Atemwegsbeschwerden	148
Körperhaltungen, die die Atmung erleichtern	154
Sturzprophylaxe – Übungen zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts	157
Hilfe für die Psyche – Lernen, mit Veränderungen des seelischen Gleichgewichts umzugehen	160
Gehirntraining – Kognitive Fähigkeiten trainieren – Apps können helfen	174
Akupunktur – Feinste Nadelstiche wirken positiv auf den Energiefluss	176
Kryotherapie, Blutwäsche und Co. – Weitere Therapieansätze, die Symptome lindern können	178
Entspannungstechniken – Den Parasympathikus »einschalten« und dem Sympathikus eine Pause gönnen	185

### **4. Und wie geht's weiter?** **193**

In die Reha mit Long Covid? Stationäre Rehabilitationsangebote und ihre möglichen Grenzen	194
Sozialmedizinische Fragen – Long Covid und die Folgen für das weitere Leben	198
Nachwort und Dank	206
Register	207
Quellennachweis	209
Adressen	212
Links und Bezugsquellen / Apps und Bücher	213
Impressum	214