

INHALT

Einleitung 7

Kapitel 1: Was ist Long Covid? 15

Kapitel 2: Wie man Fatigue in den Griff bekommt 39

Kapitel 3: Kurzatmigkeit in den Griff bekommen 76

Kapitel 4: Schlaf und Long Covid 102

Kapitel 5: Rückkehr zu körperlicher Aktivität 121

Kapitel 6: Psychologische Aspekte 139

Kapitel 7: Den Verlust des Geruchssinns in den Griff bekommen 167

Kapitel 8: Weitere Long-Covid-Symptome 187

Kapitel 9: Rückkehr zur Arbeit und Wiedereingliederung 215

Anhang 1: Den Job vor dem Wiedereinstieg neu bewerten 239

Anhang 2: Wiedereingliederungsplan 241

Anhang 3: Untersuchungen 242

Anhang 4: Nützliche Links und Adressen in Deutschland 256

Über die Autorinnen und Autoren 259

Nachweise und Hinweise 267

Danksagung 270

Register 271