

# Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **LONG COVID HAT VIELE GESICHTER**
  - 10 **Die akute Covid-19-Infektion**
    - 11 Der Fokus verschiebt sich
    - 11 Patienten aller Altersstufen
    - 12 Das Erkrankungsgeschehen
    - 14 Klinischer Verlauf
    - 16 Extra: Wie funktioniert das Immunsystem?
  - 20 **Genesen, aber nicht gesund**
    - 21 Definitionen
    - 21 Post Covid, Long Covid – was ist der Unterschied?
    - 22 Wie häufig kommt das Long-Covid-Syndrom vor?
    - 23 Abgrenzung zum PICS
    - 24 Mögliche Ursachen von Long Covid
    - 28 Extra: Neue Forschungsergebnisse
    - 30 Risikofaktoren – wer ist besonders gefährdet?
  - 30 Schützt eine Impfung vor Long Covid?
  - 31 Prognose – welche Aussichten gibt es?
  - 32 Die richtige Diagnose – nicht ganz einfach
  - 33 Anamnese
  - 36 Post-Vac-Syndrom – Long Covid durch Impfung?
  - 40 Extra: Fatigue, ME/CFS, PEM, Long Covid
  - 42 **Die häufigsten Beschwerden**
    - 45 Postextortionelle Malaise (PEM) – nichts geht mehr
    - 46 Crash – wenn der Stecker gezogen ist
    - 46 Brain Fog
    - 47 Kopfschmerzen und andere Beschwerden des Nervensystems
    - 47 Riech- und Geschmacksstörungen
    - 47 Sehstörungen und Reizempfindlichkeit
    - 48 Schlafstörungen – schon morgens total gerädert
    - 48 Reizhusten und Atembeschwerden
    - 50 Herz-Kreislauf aus dem Takt
    - 51 Wenn die Regulation nicht mehr funktioniert
    - 52 Immunologische Symptome: ständig krank
    - 52 Muskel-, Glieder- und Gelenkschmerzen
    - 52 Reaktivierung von Vorerkrankungen
    - 53 Das vegetative Nervensystem

# Praxis

## 55 THERAPIE VON LONG COVID

- 56 Schul- und Komplementärmedizin
- 57 Was kann die klassische Schulmedizin leisten?
- 59 Wie hilft die Komplementärmedizin?
- 62 Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin
- 69 Gesunder Schlaf
- 72 Extra: Was tun bei Schlaflosigkeit?
- 74 Hydro-Thermo-Therapie – Kneipp'sche Anwendungen
- 80 Extra: Was tun bei Müdigkeit und Erschöpfung?
- 82 Extra: Was tun bei Ängsten, Gedankenkreisen, Depression?
- 84 Wärmetherapie: Hyperthermie, Sauna, Infrarotkabine
- 87 Extra: Was tun bei Muskel- und Gliederschmerzen?
- 88 Bewegungstherapie ohne Überforderung
- 91 Ernährung für Körper und Seele
- 99 Orthomolekulare Therapie
- 107 Phytotherapie
- 112 Extra: Was tun bei Kreislaufstörungen und nervösen Herzbeschwerden?

- 114 Atemtherapie
- 118 Extra: Was tun bei Reizhusten und Atembeschwerden?
- 122 Reflektorische Therapien
- 122 Aromatherapie für Körper und Seele
- 127 Akupressur
- 128 Extra: Was tun bei Kopfschmerzen?
- 130 Extra: Was tun bei Brain Fog?
- 132 Das 4-Wochen-Programm
- 133 Nichts erzwingen, sondern achtsam mit sich sein
- 133 Pacing
- 135 Extra: 2-Wochen-Protokoll
- 136 Extra: Fragebogen für Ihr 14-Tage-Protokoll
- 138 Extra: Bestandsaufnahme nach 14 Tagen
- 140 Extra: Die nächsten 4 Wochen
- 152 Extra: Das habe ich erreicht
- 153 Extra: Das will ich noch erreichen

# Service

- 154 Bücher und Apps, die weiterhelfen
- 154 Adressen und Links, die weiterhelfen
- 156 Sachregister
- 159 Impressum

Die in diesem Buch verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.