

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 Postexertionelle 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.