

## Long Covid Syndrom – Erschöpfung nach Coronavirus-Erkrankung Wie werde ich wieder fit?

Nach einer Infektion mit Coronaviren vom Typ SARS-CoV2 – der Covid19 genannten Erkrankung - können in bis zu 15 % der Fälle Symptome länger als 4 Wochen bestehen bleiben. Diese Erkrankung wird Long Covid Syndrom oder Post Covid genannt.

Die Ursache für diese Beschwerden ist unklar. Ein weiteres Vorhandensein von Viruspartikeln, eine Überstimulation des Immunsystems oder eine Autoimmunreaktion (Immunangriff auf eigenes Körpergewebe) werden vermutet. Für das Long-Covid-Syndrom gibt es schon eine wissenschaftliche Leitlinie, die jedoch feststellt: „Gesicherte therapeutische Interventionen beim Post-/Long-COVID sind nicht bekannt“ (S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID, AWMF, Stand 12.07.2021). Typische Beschwerden sind Erschöpfung, die sich durch körperliche Belastung verschlimmert (Fatigue), Schmerzen, Druck auf der Brust, Kurzatmigkeit (Luftnot) und Geschmacks- bzw. Geruchsstörungen.

Im Bereich der Komplementärmedizin und Naturheilkunde wird direkt der Vergleich zum **Chronic Fatigue Syndrom (CFS)** klar. Diese Erkrankung tritt häufig nach Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber), aber auch nach anderen Virusinfektionen wie Grippe oder bakteriellen Erkrankungen wie Borreliose (Zeckenbissenerkrankung) auf.

Wir sehen ähnlich wie beim CFS beim Long-Covid-Syndrom häufig zwei Krankheitsbilder, die oft kombiniert auftreten:

1. Hyperinflammation – also eine anhaltende Aktivierung des Immunsystems mit erhöhten Werten für CRP-hochsensitiv (Entzündungsmarker), Freie Radikale oder weitere spezifische Entzündungsbotsstoffe.
2. Mitochondriale Störung – also eine Einschränkung der Energiegewinnung in den Körperzellen. Dies wird am ehesten durch die stark angeregte Immunreaktion im Rahmen der Coronavirusinfektion ausgelöst, indem sich die Energievorräte erschöpfen und die „Kraftwerke der Zellen“, die sog. Mitochondrien, in ihrer Funktion zusammenbrechen (möglicherweise, weil bereits vorher durch chronischen Stress, Umweltgifte, Medikamente, chronische Übersäuerung, Darmfunktionsstörungen, Autoimmunkrankheiten oder ähnliches eine latente Störung des Energiestoffwechsels vorlag).

### **Unser Vorgehen bei Long Covid und Chronic Fatigue:**

In einer ausführlichen Anamnese nehmen wir Ihre Beschwerden auf und suchen nach Anhaltspunkten, die die Symptomatik erklären können.

Im ersten Schritt wird nach wesentlichen Störungen des Vitalstoffhaushalts vor allem im Bereich Eisen (Ferritinwert), B-Vitamine, Vitamin D und Schilddrüsenhormone sowie nach einer anhaltenden Aktivierung des Immunsystems (Hyperinflammation oder Mikroinflammation – „silent inflammation“) gesucht. Vitalstoffmängel werden ausgeglichen. Bei einer anhaltenden Immunaktivierung werden v.a. Antioxidanzien eingesetzt, u.a. Hochdosis-Vitamin-C-Infusionen, die sich als sehr hilfreich bei frühen Formen des Post-Covid-Syndroms erwiesen haben.

Bei anhaltenden Entzündungsreaktionen ist häufig der Darm beteiligt im Sinne eines „Leaky-Gut“-Syndroms, also einer Barrierestörung der Darmschleimhaut. Die Darmschleimhaut kann die Aufnahme von Giftstoffen, Nahrungsmittelallergenen und Bakterientoxinen aus dem Darminhalt nicht mehr verhindern – es kommt zu einer Überlastung des Immunsystems und Giftung des Organismus. Hier ist aus unserer Erfahrung eine Darmsanierung und Abdichtung der Darmschleimhaut zielführend.

Im weiteren Verlauf – oder bei einigen Fällen bereits in der Erstdiagnostik – wird die mitochondriale Funktion mittels bioenergetischem Gesundheitsindex im Blut abgeschätzt. Weitere Vitalstoffwerte (u.a. Carnitin, Coenzym Q10, Glutathion und B-Vitamine) und hormonelle Faktoren helfen, den therapeutischen Weg individuell festzulegen. Je nach Befund wird ein individuelle mitochondrialer Therapieplan festgelegt. Dazu gehören verschiedene Vitalstoffpräparate, aber auch eine Kohlenhydrat-arme und Vitamin-reiche Ernährung, leichte Bewegung und Entspannungstechniken. In einzelnen Fällen kann die Behandlung durch hochdosierte Infusionstherapien unterstützt werden.

Sollten die Beschwerden nach dem Auffüllen der Vitalstoffe und der Stärkung der Mitochondrien noch anhalten und nur in bestimmtem Ausmaß gebessert sein, müssen die Blutwerte kontrolliert werden, ob der Zielbereich wirklich erreicht wurde. Der Zielbereich wird individuell festgelegt und ist in der Regel höher als die Unterkante des Normalbereichs. Es geht vielmehr darum, den Stoffwechsel durch ein weitgehendes Auffüllen einer stoffwechselrelevanter Vitalstoff soweit anzuregen, dass die Beschwerden nachlassen.

Als weiteren Therapieoption stehen uns nicht-medikamentöse Ansätze zur Verfügung, vor allem die intermittierende Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT). Dies ist ein Höherentraining, bei dem im Liegen über eine Atemmaske im Wechsel Luft mit wenig und mit viel Sauerstoff zugeführt wird. Durch den kurzfristigen Sauerstoffmangel (Hypoxie) werden verschiedene hormonelle Notfallprogramme (u.a. der Hypoxia induced Factor) aktiviert, die den Energiestoffwechsel anregen und die Mitochondrienfunktion verbessern.

Bei einigen Patienten haben wir bereits positive bis sehr positive Erfahrungen beim Long-Covid-Syndrom sammeln können. Die Ansätze der Vitalstofftherapie werden vom Fatigue-Centrum der Charité Berlin (Prof. Scheibenbogen) bereits erfolgreich bei Patienten mit Chronic Fatigue Syndrom angewandt. Traurig ist, dass diese vielversprechenden Ansätze nicht Eingang in die Leitlinienempfehlungen gefunden haben. Weil es keine wissenschaftlich basierten Nachweise für die Wirksamkeit einer Behandlung gibt, sehen wir, dass viele Patienten über Monate nicht behandelt (sondern nur krank geschrieben werden) und keine Besserung auftritt. Deshalb möchte wir mit dieser Stellungnahme den betroffenen Patienten Mut machen, auch einen alternativen Weg aus dem Long Covid einzuschlagen.

**Praxis für Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**, Wildenbruchstr. 115, 40545 Düsseldorf

Dr. Gerrit Sütfels, Dr. Markus Zillgens, Dr. Ingeborg Karl, Dr. Cemile Ilkgün, Dr. Katrin Görtz, Birgit Baaken

Tel: 0211 / 89 09 99 99, Mail: [mail@praganzmed.de](mailto:mail@praganzmed.de), Web: [www.praganzmed.de](http://www.praganzmed.de)