

GFVS Therapeuten-Newsletter
Ausgabe 14 | März 2022



Wenn Corona kein Ende nimmt

Long- und Post-Covid (PCS)

Nach einer durchgemachten Covid-19-Erkrankung leiden viele Betroffene an Langzeitsymptomen wie Müdigkeit, körperlicher und geistiger Erschöpfung und einer Verschlimmerung bestehender Grunderkrankungen. Gezielte schulmedizinische Behandlungsansätze stehen zurzeit nur sehr begrenzt zur Verfügung. Die Mykotherapie und weitere naturheilkundliche Anwendungen können den Betroffenen Linderung verschaffen und belastende Symptome lindern.

In diesem Artikel möchten wir umfassend über Long- und Post-Covid informieren und Möglichkeiten in der mykotherapeutischen Therapie aufzeigen. Insbesondere interessant sind die spezifischen modulierenden Eigenschaften der Vitalpilze auf das Immunsystem, die Entzündungshemmung, aber auch die direkte antivirale Wirkung und die Erhöhung der mitochondrialen Aktivität von Vitalpilzsubstanzen.

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 2/13)

Long-Covid – was ist das?

Im Anschluss an eine akute Covid-19-Erkrankung können die Beschwerden über eine längere Zeit anhalten. Meistens kommt es nach wenigen Wochen zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden. Manche Betroffene sind jedoch noch längere Zeit nach der akuten Erkrankung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen, benötigen deutlich länger, um zu genesen, oder entwickeln auch neue Symptome im Zusammenhang mit einer durchgemachten Covid-19-Erkrankung.

Anhaltende oder neue, direkt nach Covid-19 entstehende bzw. fortbestehende Symptome werden als «Long-Covid» bezeichnet. Wir verwenden «Long-Covid», um Anzeichen und Symptome zu beschreiben, die mehr als vier Wochen nach der akuten Covid-19-Erkrankung bestehen. «Post-Covid» beschreibt das Krankheitsbild ab der 12. Woche nach der ursprünglichen Infektion.

Welches sind die Beschwerden von Long-Covid bzw. Post-Covid?

Am häufigsten berichten Betroffene über Müdigkeit und schnelle bzw. ausgeprägte Erschöpfung nach körperlicher oder geistiger Anstrengung («Fatigue»). Denk- oder Konzentrationsstörungen, die in diesem Zusammenhang häufiger beklagt werden, sind Schwierigkeiten, sich z. B. Dinge zu merken, schwierige Zusammenhänge zu verstehen bzw. sich ausdauernd zu konzentrieren. Ausserdem fühlen sich Betroffene meist in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt, insbesondere im Beruf oder der Familie. Auch von einem plötzlich aufgetretenen, länger anhaltenden Verlust der Fähigkeit, zu schmecken oder zu riechen, wird häufiger berichtet. Typisch ist ein wellenförmiger Verlauf der Beschwerden. Es gibt also Phasen, in denen es den Menschen besser geht und sie sich fast normal fühlen, dann wiederum Phasen, in denen es zu einer deutlichen Verschlechterung kommt. Bei einem Teil der Patienten nehmen die Beschwerden nach kleinen Anstrengungen zu. Bislang ist nicht genau bekannt, warum einige Menschen nach Covid-19 an PCS leiden und andere nicht. Auch ist nicht be-

kannt, warum z. B. in einer Familie mit mehreren infizierten Mitgliedern die von PCS betroffenen Personen unterschiedliche Beschwerden haben.

Es gibt hierfür bislang die folgenden Erklärungen:

- Anhaltende Entzündung einzelner Organe durch das Virus selbst (persistierendes Virus)
- Erniedrigter Blut-Sauerstoffgehalt und daher ggf. höhere Erschöpfbarkeit und längerer Heilungsprozess
- Anhaltende überschüssige Reaktion des Immunsystems auf die Virusinfektion
- Reaktivierung alter viraler, bakterieller oder parasitärer Erkrankungen
- Vaskuläre Störungen, Verschlechterung der Mikrozirkulation, erhöhtes Thromboserisiko
- Zu schwache oder fehlende Abwehr des Virus durch das Immunsystem
- Anhaltende Infektion mit SARS-CoV-2
- Labor: CRP erhöht, TGF-β erhöht, D-Dimer-Wert erhöht, Leukozytopenie
- Körperliche Folgen und psychische Belastungen durch einen schweren Krankheitsverlauf mit Krankenhausaufenthalt und/oder Intensivmedizin
- Trainingsmangel bzw. ein Rückgang der körperlichen Gesundheit nach einer längeren Zeit der Bettruhe und Inaktivität
- Verschlimmerung bestehender Erkrankungen
- Folgen von Erlebnissen mit der Erkrankung und des gesellschaftlichen Lockdowns

Wie lange halten die Symptome an?

Es ist noch unbekannt, wie lange die PCS-Beschwerden anhalten. Ein Grossteil der Beschwerden bessert sich deutlich nach vier bis acht Wochen. Wenn die Beschwerden jedoch länger fortbestehen, ist es im Einzelfall nicht vorhersagbar, wie lange sie tatsächlich anhalten. In wenigen Fällen bleiben sie über 12 Monate bestehen. Wenig überraschend ist, dass bei Patienten, die im Krankenhaus behandelt und eventuell sogar beatmet werden mussten, häufiger über schwe-

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 3/13)

re und länger anhaltende Beschwerden berichtet wird. Diese Patienten leiden häufig an den Folgen der intensivmedizinischen Versorgung. Manche Beschwerden entwickeln sich erst nach einer Symptompause von bis zu einem halben Jahr nach der Covid-19-Erkrankung.

Wesentliche Beschwerden, Ursache und mögliche Therapie

Das Beschwerdebild von PCS kann vielseitig sein, und verschiedene Organe, Gewebe, Systeme und Funktionen können gleichzeitig betroffen sein. Jeder Mensch entwickelt aufgrund seines Geschlechts, seiner individuellen Konstitution und allfälliger Vorerkrankungen spezifische PCS-Symptome. Die oben beschriebenen Ursachen können einzeln oder in Kombination für die Ausprägung und den Verlauf von PCS verantwortlich sein.

Nebst schulmedizinischen Therapien stehen auch naturheilkundliche Verfahren und Präparate zur Verfügung. Insbesondere bietet die Therapie mit Vitalpilzen eine interessante Option, da aufgrund der biologisch aktiven Substanzen (BRM und HDP) von Mykopräparaten Körperfunktionen reguliert werden. Vitalpilzstoffe sind also in der Lage, ungünstige Reaktionen im Körper auszugleichen bzw. gesundheitsfördernde Reaktionen zu unterstützen. Die in diesem Zusammenhang ausschlaggebenden aktiven Substanzen in den Vitalpilzen sind vor allem Polysaccharide (Glucose), Glycoproteine, Aminosäuren, Ergosterol, Triterpene, sekundäre Metaboliten und Enzyme sowie weitere wirksame Substanzen und Mikronährstoffe. Zurzeit beschreibt die Wissenschaft über 600 in Studien bestätigte, pharmakologisch aktive Inhaltsstoffe.

Fehlende Belastbarkeit und Atemnot, anhaltender Husten

Fehlende Belastbarkeit ist eines der häufigsten Symptome bei PCS. Wichtig ist dabei, die Ursache für die eingeschränkte Leistungsfähigkeit möglichst genau zu erfassen: Ist es eine Schwäche, sind es Schmerzen der Muskeln, eine allgemei-

ne Erschöpfung oder handelt es sich um Atemnot bei Belastung? Atemnot und Schmerzen im Brustkorb sind häufige Symptome nach durchgemachter Covid-19-Erkrankung und sollten zunächst durch eine hausärztliche Diagnostik abgeklärt werden.

Wichtig ist, ob körperliche Aktivität die Symptomatik bessert oder zu einer Zunahme dieser und weiterer Beschwerden führt. Bei Besserung auch im zeitlichen Verlauf kann eine vorsichtige körperliche Aktivierung empfohlen werden, bei anhaltenden oder zunehmenden Belastungssymptomen werden weitere Untersuchungen erforderlich.

Mykotherapeutische Behandlung

- Bei fehlender Belastbarkeit und Atemnot: Cordyceps, Reishi, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Husten, allgemeine Schwäche: Coriolus, Reishi, Polyporus, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Schwäche und Schmerzen der Muskeln und Kurzatmigkeit: Reishi, Cordyceps, Auricularia, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 4/13)

Corona und der gute Schlaf

Zu den wichtigsten Gesundheitsproblemen der SARS-CoV-2-Pandemie gehören Schlafstörungen mit unzureichendem Ein- bzw. Durchschlafen. Innerhalb der ersten Wochen nach dem Lockdown im Jahr 2020 stiegen die Verschreibungen für Schlafmedikamente z. B. in den USA um 15 % an. Während des Schlafs kommt es normalerweise zur Erholung wichtiger Funktionen des Körpers, aber auch des Gehirns. Auch für die Infektabwehr ist der gute Schlaf notwendig. Gestörter Schlaf führt zudem zu geminderter Belastbarkeit tagsüber, aber auch zu einer ungünstigen Beeinflussung von Krankheiten des Stoffwechsels oder des Herzkreislaufsystems.

Ein deutlicher Anteil der Covid-19-Genesenen berichtet über Tagesmüdigkeit als Folge der Schlafstörungen inklusive Schlaflosigkeit. Sehr häufig werden Ein- und Durchschlafstörungen erwähnt. Ob und inwiefern dies die direkten Auswirkungen der SARS-CoV-2-Infektion oder die Folge von beunruhigenden Nachrichten, Angst vor Erkrankung, verändertem Alltag und weiteren Stress- und psychischen Belastungsfaktoren sind, ist noch ungeklärt. Untersuchungen im Schlaflabor weisen bei PCS-Patienten darauf hin, dass es in einigen Fällen zu langanhaltenden Änderungen der Schlafstruktur kommen kann, die wahrscheinlich durch die Virusinfektion ausgelöst werden. Noch handelt es sich hierbei um Untersuchungen an recht kleinen Patientengruppen. Schlafstörungen treten regelhaft auch bei anderen Virusinfektionen auf. Hierfür verantwortlich ist in diesen Fällen möglicherweise eine anhaltende Immunreaktion als Auslöser für eine hormonelle Störung, die dann zur Schlafstörung führt.

Mykotherapeutische Behandlung

- Bei Ein- und Durchschlafstörung: Reishi, Auricularia, Coriolus, ImmuneSupport MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Schlafstörungen und Ängste: Reishi, Hericium, ImmuneSupport MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)

- Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen am Tag: Reishi, Hericium, Auricularia, ImmuneSupport MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Melatonin
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
-

(Dosierung für Kinder anpassen)

Fatigue – was ist das, woher kommt das und was kann ich dagegen unternehmen?

Eine der häufigsten Beschwerden nach durchgemachter SARS-CoV-2-Infektion ist eine häufig als Fatigue beschriebene krankhafte Erschöpfung, verbunden mit einer oft ausgeprägten Leistungsschwäche. Die Ausprägung kann unabhängig von der Schwere der anfänglichen Infektionssymptome sein. Sie fühlen sich stark eingeschränkt, können sich wenig körperlich belasten und erleben kaum Besserung durch Ruhe und Schlaf. Zusätzlich kann es sein, dass Sie sich lust- und mutlos fühlen. Zudem können Sie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und Kopfschmerzen haben. Auch können Ihr Schlaf, Ihre Alltagsbewältigung und Ihre Arbeitsfähigkeit deutlich beeinträchtigt sein. Für Kinder und Jugendliche kann der Schulbesuch durch die Fatigue beeinträchtigt oder unmöglich sein. Schildern Sie all diese Beschwerden und das Ausmass Ihrer Einschränkung Ihrem Arzt. Da

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 5/13)

eine bestehende körperliche oder psychische Erkrankung die Beschwerden verschlimmern kann oder die Fatigue-Symptome womöglich Ausdruck einer solchen Erkrankung sind, ist es für die bestmögliche Behandlung wichtig, mögliche weitere Gründe neben Covid-19 zu kennen. Ein solcher Zustand, der unter dem Begriff «Fatigue» zusammengefasst wird, ist nicht nur nach durchgemachter SARS-CoV-2-Infektion bekannt, sondern auch nach anderen Viruserkrankungen sowie nach Krankenhausbehandlungen, insbesondere auf der Intensivstation. Auch bei Autoimmunerkrankungen wie der Multiplen Sklerose ist Fatigue ein sehr häufiges Symptom. Warum die Fatigue besonders nach durchgemachter Covid-19 auftritt, ist (noch) nicht genau bekannt. Es gibt Hinweise darauf, dass es sich um ein Problem der körpereigenen Abwehrreaktion – ein immunologisches Problem – handeln könnte. Erfreulich ist, dass diese Beschwerden sich oft von alleine bessern. Nicht selten sind sie nach drei Monaten nach der Covid-19-Erkrankung nicht mehr vorhanden oder deutlich besser.

Mykotherapeutische Behandlung

- Generelle krankhafte Erschöpfung (Fatigue): Cordyceps, ABM, Coriolus, Reishi, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Fatigue mit psychischer Belastung: Cordyceps, Reishi, Coriolus, ImmuneSupport MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Fatigue mit Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen: Reishi, Auricularia, Hericium, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)

- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Nach körperlicher oder mentaler Belastung geht es mir kurze Zeit später plötzlich sehr schlecht. Wie kommt das und wie kann ich damit umgehen?

Diese sogenannte Belastungsintoleranz ist ein häufiges Symptom von PCS. Es kann oft schon nach leichter Anstrengung oder Stress zu einer Zunahme von Fatigue, Kopf- oder Muskelschmerzen und Konzentrations- bzw. Gedächtnisproblemen kommen. Dieses Phänomen wird als Post-exertionelle Malaise (PEM) bezeichnet.

Patienten sprechen dann auch von einem «Crash». So können schon geringe körperliche oder geistige Belastungen oder Aktivitäten zu einer für viele Stunden und manchmal auch Tage bis Wochen anhaltenden starken Krankheitsverschlechterung führen. Dabei ist die Belastungsgrenze von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Als Ursache dafür wird angenommen, dass die Feinstuerung der Blutverteilung unter Belastung infolge von Covid-19 noch beeinträchtigt ist und es daher bei Anstrengung sehr schnell zu einer Art Muskelkater oder verminderter Sauerstoffversorgung im Gehirn und in den Muskeln kommen kann.

Wenn solche Phasen häufiger auftreten, ist es wichtig, Überlastungen, die zu PEM bzw. «Crashes» führen, zunächst zu vermeiden. Hierbei können Aktivitätstagebücher oder Fitnessarmbänder helfen (zur Kontrolle der Anzahl Herzschläge bei körperlicher Tätigkeit, um einer Überlastung und somit einem «Crash» vorzubeugen).

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 6/13)

Mykotherapeutische Behandlung

- Generell bei Post-exertioneller Malaise (PEM): Reishi, Coriolus, ABM, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- PEM und Fatigue: Cordyceps, Reishi, Coriolus, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- PEM und Kopf- und Muskelschmerzen: Reishi, Auricularia, Shiitake, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Seit Covid-19 habe ich Denk- und Konzentrationsstörungen. Was hat das zu bedeuten, geht das wieder weg?

Solche sogenannten kognitiven Defizite, die sowohl früh als auch im weiteren Verlauf nach Covid-19 häufiger gefunden werden, betreffen das Planungsvermögen, die Konzentration, Gedächtnisleistungen und/oder Sprachleistungen. Die meisten Patienten, die eine Rehabilitation nach der Infektion in Anspruch nehmen, beklagen solche Beschwerden, und zwar sowohl direkt nach leichteren als auch nach schweren Covid-19-Verläufen. Betroffene merken, dass sie ihren Tag oder die anstehenden Aufgaben nicht mehr so

gut planen können. Sie können sich nicht mehr so lange konzentrieren, auch haben sie nicht mehr «alles auf dem Schirm» oder können sich schlecht Sachen merken oder manche Wörter fallen ihnen nicht so leicht ein. Durch die geminderte kognitive Leistungsfähigkeit sind die Betroffenen bei den normalen Alltags- und ggf. Berufsaktivitäten, die sie sonst gut bewältigen können, schnell «angestrengt». Es kann zu einem Missverhältnis zwischen Anforderungen und Leistungsfähigkeit kommen und in diesem Zusammenhang nicht selten zu Kopfschmerzen. Was ist die Ursache hierfür? Möglicherweise ist das Gehirn im Rahmen von Covid-19 in Mitleidenschaft gezogen worden und hat, vereinfacht dargestellt, eine anhaltende Entzündungsreaktion durchgemacht. In MRT-Untersuchungen wurden häufiger zahlreiche kleinere Veränderungen der weissen Substanz des Gehirns festgestellt. Diese können auch Folgen einer Durchblutungsstörung oder eines Sauerstoffmangels im Zusammenhang mit Covid-19 sein.

Meistens bessert sich das Denk- und Konzentrationsvermögen wieder im Laufe von einigen Wochen bzw. Monaten, da sich das Gehirn erholt.

Mykotherapeutische Behandlung

- Generell bei Denk- und Konzentrationsstörung: Reishi, Hericium, Auricularia, Coriolus, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Zusätzlich mit Kopfschmerzen: Reishi, Auricularia, Shiitake, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Zusätzlich mit Fatigue: Reishi, Coriolus, ABM, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 7/13)

- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Seit Covid-19 habe ich Kribbeln, Muskelschmerzen und Muskelschwäche. Was hat das zu bedeuten, geht das wieder weg?

Covid-19 kann die langen Nervenbahnen und die peripheren Nerven schädigen, was zu Gefühlsstörungen, Missempfindungen, Muskelschwäche und Koordinationsstörungen führen kann. Wichtig ist es festzustellen, ob einzelne oder mehrere periphere Nerven geschädigt sind (Polyneuropathie) oder aber die Nervenbahnen von Gehirn oder Rückenmark betroffen sind. Hierzu sollte die Untersuchung beim Hausarzt durch eine genauere Untersuchung und spezifische Diagnostik bei einem Neurologen ergänzt werden. Danach wird entschieden, ob weitere Untersuchungen erforderlich sind. Häufig bilden sich leichtere Schädigungen innerhalb von Monaten zurück. In Einzelfällen kann der Heilungsverlauf aber längere Zeit in Anspruch nehmen. Selten können Beschwerden auch fortbestehen. Dies gilt vor allem für die Folgen von Schlaganfällen und Hirn- bzw. Rückenmarksentzündungen.

Schmerzen in der Muskulatur treten nicht selten allein durch längeres Liegen und Schonung auf. Dies trifft insbesondere auf Beschwerden im Schultergürtelbereich zu. Häufig ist daher eine sogenannte Dysbalance der Muskulatur und ihrer Faszien zu finden, die durch eine manualmedizinische Untersuchung aufgedeckt werden kann. Krankengymnastik und manuelle Therapie können hier rasch eine Besserung bringen. Muskelschwäche und Muskelschmerzen können aber auch durch Schädigung der Nerven oder Muskeln entstehen. Studien belegen, dass es nicht

selten – gerade bei längeren Covid-19-Verläufen – zu Entzündungen in der Muskulatur kommt. Dies kann durch eine spezifische Diagnostik mit Elektromyographie (EMG) und Ultraschall beim Neurologen festgestellt werden. Basierend auf den Untersuchungsergebnissen, erfolgt dann die Behandlung (z. B. Physio- und Ergotherapie, Rehamassnahmen).

Meistens bessert sich das Denk- und Konzentrationsvermögen wieder im Laufe von einigen Wochen bzw. Monaten, da sich das Gehirn erholt.

Mykotherapeutische Behandlung

- Schädigung der Nervenbahnen und peripheren Nerven: Hericium, Auricularia, Coriolus, Reishi, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Rückenmarksentzündungen, Muskelschmerzen: Hericium, Auricularia, Coriolus, Reishi, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Dysbalancen Muskulatur und Faszien: Auricularia, Shiitake, Reishi, Pleurotus, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 8/13)

**Seit Covid-19 habe ich häufig Kopfschmerzen.
Woher kommt das?**

Durch die geminderte körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit nach Covid-19 entsteht oft ein Missverhältnis zwischen Ansprüchen, Anforderungen und Leistungsvermögen. Das kann zu Spannungskopfschmerzen führen. Eine anhaltende Besserung lässt sich oft durch nicht-medikamentöse Massnahmen wie dosiertes Ausdauertraining und Psychotherapie erzielen.

Mykotherapeutische Behandlung

- Spannungskopfschmerzen: Auricularia, Shiitake, Reishi, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Spannungskopfschmerzen mit verminderter kognitiver Leistung: Auricularia, Shiitake, Hericium, Reishi, ImmuneSupport MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

**Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf
(nicht abschliessend):**

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Woher kommen die Traurigkeit und meine Sorgen?

Zustände von Atemnot, körperlicher oder geistiger Erschöpfung (Fatigue), Muskelschwäche, grippeartiges Gefühl, Einschränkungen der Denk- und Konzentrationsfähigkeit, Schlafstörungen usw. kommen oft zusammen mit Gedanken und Gefühlen von Sorge und Traurigkeit vor. Manchmal kommt es auch zum blitzartigen Auftreten von erschreckenden Erinnerungsbildern, sogenannten «Flashbacks», oder dem Auftreten von Zuständen grosser Aufregung mit hohem Puls, Schwitzen, Schwindel und anderen Symptomen, die darauf hinweisen, dass hoher Stress besteht. Dieser Zusammenhang besteht zum einen, weil körperliche Erschöpfung auch seelisch erschöpfend sein und z. B. Angst auslösen oder verstärken kann, zum anderen, weil seelische Erschöpfung und Angstzustände umgekehrt auch körperlich auslaugen können und häufig von sogenannten vegetativen Symptomen begleitet werden. Manchmal kommt es auch vor, dass sich seelische Belastungen körperlich ausdrücken. Man könnte sagen: Der Körper hat sich den Schreck gemerkt, den Sie im Laufe von Covid-19 oder durch einen positiven Test erlebt haben. Das kann unabhängig davon sein, ob Sie mit Symptomen an Covid-19 erkrankt waren. Gleichzeitig kann es natürlich seelisch sehr belastend sein, an einer körperlichen Erkrankung wie Covid-19 zu leiden, insbesondere wenn körperliche und auch soziale und ökonomische Folgen über eine längere Zeit bestehen und eine Rückkehr in das Leben vor der Erkrankung erschweren. Eine eingehende Untersuchung aller Symptome, der körperlichen gemeinsam mit den seelischen, gibt oft die wichtigsten Hinweise darauf, wodurch bestimmte Beschwerden auftreten, verschlechtert und auch verbessert werden können. Solche Untersuchungen kann Ihr Hausarzt einleiten. Im Zusammenhang mit Covid-19 wurden bereits viele wissenschaftliche Untersuchungen gemacht, die zeigen, dass etwa jeder dritte bis vierte Mensch, der an Covid-19 erkrankt war, drei Monate später, und bei einem Teil der Betroffenen bis ein Jahr nach der Erkrankung, Symptome einer Depression zeigt. Ungefähr genauso viele Menschen zei-

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 9/13)

gen vermehrt Angstgefühle oder Symptome, wie sie bei Menschen nach traumatischen Lebenserfahrungen beobachtet werden, die eine sogenannte posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln können. Solche Symptome sind also häufig und sie können nach schwerer genauso wie nach milder Covid-19-Erkrankung vorkommen. Daten über längere Zeiträume gibt es noch nicht, also auch nicht darüber, wie lange solche Symptome nach einer durchgemachten Covid-19 auftreten. Solche Symptome, also z. B. Traurigkeit, die Sie daran hindern, sich an Dingen zu freuen, an denen Sie sich sonst freuen können, lassen sich z. B. durch Untersuchungen mit Fragebögen feststellen, bei denen Betroffene Fragen wie «Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig bedrückt oder hoffnungslos?» beantworten. Ihre Antwort wird dabei gestuft erfasst, also z. B. ob die Antwort «nicht», «selten», «gelegentlich», «häufig» oder «sehr häufig» zutrifft. Mit solchen Fragebögen, die digital oder auf Papier ausgefüllt werden können, kann festgestellt werden, wie schwer Sie von entsprechenden Symptomen betroffen sind und auch wie sich Ihre Situation wieder verbessert.

Fragebögen sind also hilfreich, um zu klären, ob Sie in besonderem Mass darunter leiden, dass sich Ihre Lebensqualität verschlechtert hat, und ob Sie unter seelischen Beschwerden leiden. Sie sind auch hilfreich, um die Schwere Ihrer seelischen Belastung zu erfassen, um zu klären, welche Symptome Sie besonders belasten und ob sie sich über die Zeit und unter Behandlung verbessern. Wenn Sie längere Zeit oder unter besonders schweren seelischen Belastungen leiden, ersetzen Fragebögen aber das ausführliche Gespräch mit einem Facharzt für Psychiatrie oder für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie nicht. In der fachärztlichen Untersuchung finden sich Diagnosen wie Depression, Angststörungen oder PTBS und anderen psychischen Erkrankungen bei etwa 6 % der Menschen, die eine SARS-CoV-2-Infektion durchgemacht haben und die vorher keine psychische Erkrankung hatten, während in der Bevölkerung allgemein solche Erkrankungen bei etwa 3 % vorkommen. Symptome zu haben, bedeutet also nicht notwendig, auch eine Krankheitsdiagnose zu haben.

Mykotherapeutische Behandlung

- Generelle Sorgen und Niedergeschlagenheit: Reishi, Hericium, Cordyceps, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Generelle Angststörung: Hericium, Auricularia, Cordyceps, Reishi, ImmuneSupport MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- PTBS und andere psychische Erkrankungen: Reishi, Auricularia, Hericium, Cordyceps, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Was sind die Anzeichen dafür, dass ich nach Covid-19 ein Herzproblem entwickelt habe?

Viele Menschen erleben nach einer durchgemachten SARS-CoV-2-Infektion Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Brustschmerzen oder Herzstolpern. Jedes dieser Probleme könnte mit dem Herzen zusammenhängen, könnten aber auch auf andere Faktoren zurückzuführen sein. Wenn Sie Covid-19 hatten, sollten Sie sich bei einem schnellen Herzschlag oder Herzklopfen mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen. Eine vorübergehende Er-

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 10/13)

Erhöhung der Herzfrequenz kann durch viele verschiedene Dinge verursacht werden, einschliesslich Flüssigkeitsmangel. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend trinken, vor allem wenn Sie Fieber haben. Symptome eines schnellen oder unregelmässigen Herzrhythmus können sein:

- Sie fühlen Ihr Herz schnell oder unregelmässig in der Brust schlagen (Herzklopfen).
- Es wird Ihnen schwindelig, insbesondere beim Wechsel der Position und leichten Tätigkeiten im Stehen wie z. B. beim Duschen oder Haarekämmen.
- Sie spüren Brustenge oder -schmerzen.

Mykotherapeutische Behandlung

- Brustschmerzen und Herzklopfen: Auricularia, Reishi, Cordyceps, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Kurzatmigkeit und Herzklopfen: Cordyceps, Auricularia, Reishi, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Müdigkeit und Herzklopfen: Reishi, Auricularia, Cordyceps, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 2 bis 3 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,5 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kinder anpassen)

Ist mein Kind an Long- oder Post-Covid erkrankt oder ist das die Folge des Lockdowns?

Auch bei Kindern und Jugendlichen sind PCS nach SARS-CoV-2-Infektionen beschrieben. Wie häufig dies ist, ist noch nicht klar. Die Betroffenen geben oft u. a. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und schlechtere Leistungsfähigkeit an. Ähnliche Beschwerden werden nach dem langen Lockdown auch von Kindern und Jugendlichen geäussert, die keine SARS-CoV-2-Infektion gehabt haben. Die Unterscheidung kann schwierig sein. Andere mögliche Veränderungen wie erhöhte Temperatur, Atemnot oder Gefühlstörungen sind häufiger nach einer SARS-CoV-2-Infektion. Bei einem sehr kleinen Teil der Betroffenen liegt ein schweres PCS mit deutlicher Belastungsintoleranz vor. Weitere Untersuchungen können helfen, die Beschwerden weiter abzuklären und ggf. auch passend zu behandeln. Hier ist der Kinder- und Jugendarzt oder Hausarzt der beste Ansprechpartner, der auch, wenn nötig, an pädiatrische Spezialisten weitervermitteln kann. Im Falle von anhaltender schwerer Fatigue kann eine Spezialambulanz für chronische Fatigue kontaktiert werden.

Mykotherapeutische Behandlung

- Müdigkeit und Konzentrationsmangel: Reishi, Cordyceps, ABM ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Atemnot: Cordyceps, Reishi, Coriolus. ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Neurologische Störungen: Hericium, Reishi, Auricularia, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)

Kombinationen von 1 bis 2 Vitalpilzen sind sinnvoll. Dosierung mindestens 1,0 g pro Vitalpilz pro Tag. Einnahmedauer mindestens 3 Monate, auch länger, falls nötig.

Zusätzliche Unterstützung nach Bedarf (nicht abschliessend):

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 11/13)

- Vitamin C 1 g täglich (bei Verträglichkeit)
- Vitamin D3 3000 I.E. bis 5000 I.E. täglich (für 3 Monate)
- Zink 25 mg täglich
- Prä- und Probiotika
- Omega 3
- Weihrauch
- Schwarzkümmelöl
- Grünteeextrakt

(Dosierung für Kleinkinder anpassen)

Behandlungsansätze aufgrund von möglichen Ursachen

- Anhaltende Entzündung einzelner Organe durch das Virus selbst (persistierendes Virus): Coriolus, Reishi, Shiitake, Maitake, Chaga, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Erniedrigter Blut-Sauerstoffgehalt und daher ggf. höhere Erschöpfbarkeit und längerer Heilungsprozess: Cordyceps, Reishi, ABM, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Anhaltende überschiessende Reaktion des Immunsystems auf die Virusinfektion: Coriolus, Maitake, Chaga, Reishi
- Reaktivierung alter viraler, bakterieller oder parasitärer Erkrankungen: Coriolus, Maitake, Reishi, Chaga, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Vaskuläre Störungen, Verschlechterung der Mikrozirkulation, erhöhtes Thromboserisiko: Auricularia, Shiitake, Reishi
- Zu schwache oder fehlende Abwehr des Virus durch das Immunsystem: ABM, Coriolus, Chaga, Shiitake, Reishi, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Anhaltende Infektion mit SARS-CoV-2: Coriolus, ABM, Chaga, Reishi, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Labor: CRP erhöht, TGF-B erhöht, D-Dimer-Wert erhöht, Leukozytopenie: Coriolus, Reishi, Auricularia, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Körperliche Folgen und psychische Belastungen durch einen schweren Krankheitsverlauf mit Krankenhausaufenthalt und/oder

Intensivmedizin: ABM, Reishi, Cordyceps, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)

- Trainingsmangel bzw. ein Rückgang der körperlichen Gesundheit nach einer längeren Zeit der Bettruhe und Inaktivität: Cordyceps, ABM, Coriolus, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)
- Folgen von Erlebnissen mit der Erkrankung und des gesellschaftlichen Lockdowns: Cordyceps, Reishi, Hericium, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90, RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)
- Verschlimmerung bestehender Erkrankungen:

Blutdruck: Reishi, Auricularia, Maitake, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)**Herzkreislauferkrankungen:** Reishi, Auricularia, Cordyceps, Maitake, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)**Diabetes Typ 1 und 2:** Coprinus, ABM, Maitake, ImmuneSupport MP90 (Mykoplan.ch)**Lungenerkrankungen:** Cordyceps, Reishi, Coriolus, ImmuneSupport MP90 und Cordyceps MP90 (Mykoplan.ch)**Neurologische Erkrankungen:** Hericium, Reishi, Coriolus, Auricularia, ImmuneSupport MP90 und RelaxSupport MP90 (Mykoplan.ch)**Reha: Häufig sind zunächst ambulante Therapie und Eigentaining wichtig!**

Funktionelle Einschränkungen (geminderte Belastbarkeit, kognitive Leistungsminderungen), aber auch emotionale Belastungen brauchen, wenn sie sich nicht relativ schnell spontan bessern, oftmals spezifische Therapie und Trainingsbehandlung, damit Sie sich möglichst schnell wieder erholen, Ihren Alltag leben und Ihren Beruf wie gewohnt ausführen können. Hierzu zählen je nach erforderlichem Therapieschwerpunkt insbesondere die Physiotherapie mit Atemtherapie, Krankengymnastik und manueller Therapie zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Gehvermögen und Koordination, die Ergotherapie zur Verbesserung von sensiblen und motorischen Arm- und

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 12/13)

Hand-Funktionen, ein Training von Alltagsaktivitäten und Hirnleistungstraining, Neuropsychologie zur genaueren Diagnostik von Konzentration, Gedächtnis, Wortefall und Planungsvermögen, Psychotherapie zur Behandlung emotionaler Störungen (u. a. Depressivität, Ängste), Logopädie zur Behandlung von Sprachstörungen bzw. Schluckstörungen und viele komplementär wirksame Therapieformen wie die Mykotherapie. Die Intensität der Behandlung muss dabei an die Belastbarkeit angepasst werden. Massnahmen zur Behandlung der durch PCS bedingten Einschränkungen sollen nach der ärztlich diagnostischen Abklärung primär ambulant verordnet werden, um die eingeschränkten Körperfunktionen wiederherzustellen und so den Einschränkungen für Alltag und Berufsleben entgegenzuwirken. Vielfach profitieren Betroffene mit Leistungseinschränkungen nach Covid-19 auch von einem Eigentaining, das idealerweise innerhalb einer Serie Krankengymnastik oder Atemtherapie geübt und vermittelt wird. Schliesslich geht es darum, dass der eigene Körper wieder mehr Kräfte entwickelt, mehr Ausdauer, bessere Koordination oder Betroffene sich wieder besser und länger zu konzentrieren lernen, ohne dass dabei Kopfschmerzen oder andere Beschwerden auftreten. All diese Funktionen können durch ein geeignetes Eigentaining zusätzlich zur Therapie verbessert werden. Im Falle von Belastungsintoleranz ist bei allen Aktivitäten ein angemessenes Schritthalten mit der eigenen Belastungsgrenze notwendig, so dass ein «Crash» bzw. PEM vermieden wird. Das Konzept des Schritthaltes mit den eigenen Energiereserven wird «Pacing» genannt. Betroffene sollten individuelles «Pacing» in erster Linie selbst erlernen und konsequent anwenden (ob im Alltag oder während einer stationären Reha). Das gilt besonders auch bei sonst gut zu bewältigenden Alltagssituationen, die aufgrund der Belastungsintoleranz eine neue Herausforderung darstellen können. Auch Angehörige und das Arbeitsumfeld sollten über die Notwendigkeit von «Pacing» als zentrale Massnahme zur Therapie und Vermeidung einer Verschlechterung des Krankheitszustands aufgeklärt werden. Unterstützung beim «Pacing» kann z. B. das Führen eines Aktivitätstagebuchs liefern, um die Entwicklung der Belastungsgrenze im Zeit-

verlauf beobachten und Trainingsmassnahmen entsprechend anpassen zu können. Notwendig ist, dass das Training spezifisch ist, also den individuell richtigen inhaltlichen Schwerpunkt hat und den Körper weder unter- noch überfordert. Dafür bedarf es der fachlichen Anleitung. Diese sollte dann im Verlauf der Behandlung auch angepasst werden. Von ärztlicher Seite wird in der Regel empfohlen, ein Eigentaining mit der ambulanten Therapie zu verbinden. Dabei kann der jeweilige Therapeut oder die Therapeutin für den jeweiligen Bereich mit Betroffenen auch das Eigentaining abstimmen. So können Fortschritte am schnellsten gemeinsam erreicht werden.

Was können Sie selbst tun?

Da die Symptome und Auswirkungen von PCS sehr unterschiedlich sein können, ist es wichtig, Ihre Therapie auf Ihre Beschwerden auszurichten. Suchen Sie sofort medizinische Hilfe, wenn Sie Schmerzen in der Brust, Atembeschwerden oder eine deutliche Gewichtsveränderung erleben oder Sie nicht wach bleiben können. Ernähren Sie sich gesund. Das Essen kann sowohl Ihre Stimmung als auch Ihr Energieniveau beeinflussen. Dazu gehören fünf Portionen (was in eine zur Schale geformte Hand passt) Gemüse, Pilze und Obst am Tag, wozu Kräuter, Salat, Nüsse und Hülsenfrüchte zählen. Der Fleisch- und Wurstkonsum sollte bei maximal 300–600 g in der Woche liegen. Als Getränke werden Wasser oder Kräutertees empfohlen. Beschränken Sie Ihre Alkohol- und Koffeinaufnahme. Beides kann Ihren Schlaf stören, Ihr Herz-Kreislaufsystem beeinträchtigen und Ihr Immunsystem aus der Balance werfen. Koffein kann Ihnen einen kurzfristigen Schub geben, hilft in der Regel jedoch nur kurz gegen Müdigkeit.

Rauchen einstellen. Nikotin im Tabak erhöht Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutdruck, reizt Ihre Atemwege und verschlechtert die Lungenfunktion, wodurch sich alle Symptome von PCS verschlimmern können. Ausserdem wirkt es auf das Immunsystem und schwächt die Infektabwehr. Finden Sie Unterstützung. Ohne Unterstützung bleiben Betroffene häuslich isoliert und notwendige Untersuchungen werden nicht durchge-

Fortsetzung:

Wenn Corona kein Ende nimmt: Long- und Post-Covid (PCS) (Seite 13/13)

führt. Gerade wenn Ihnen der Antrieb fehlt und z. B. Schmerzen und Erschöpfung es erschweren, sich auf die Suche nach Hilfe zu machen, brauchen Sie sie besonders. Die Erfahrung zeigt, dass die Unterstützung durch ein verständnisvolles Umfeld und professionelle Hilfe in Zeiten kritischer Erkrankung einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der Erkrankung leisten können. Versuchen Sie, einen verständnisvollen Mitmenschen anzusprechen, kontaktieren Sie eine Selbsthilfegruppe, sprechen Sie mit Ihren Ärzten und probieren Sie alle Behandlungen, die Ihnen empfohlen werden – es kommt auf den Versuch an.

Als besonderes Problem beschreiben viele Betroffene die Reaktion von (noch nicht genügend informierten) Ärzten, die die Symptome nicht ausreichend ernst nehmen und als funktionell bzw. ausschliesslich psychisch einstufen (besonders bei POTS und Fatigue) oder schlichtweg abtun, insbesondere bei weiblichen und älteren Betroffenen. Es zeigt sich, dass es sehr hilfreich sein kann, jemanden als Unterstützer mitzunehmen, um die Praxisbesuche zu bewältigen und auch eine weitere Perspektive mit Blick auf die Symptome zu erhalten. Auch der Weg zum Termin mit dem eigenen Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln kann schon zu einer erheblichen Verschlechterung der Symptome führen (bei Belastungsintoleranz mit PEM).

Schlusswort

Die Auswirkungen von PCS können Betroffene sehr unterschiedlich belasten. Häufig verbessern sich die Symptome nach ein paar Wochen oder Monaten. Trotzdem kann die Beeinflussung massiv sein und das Leben der Menschen stark beeinträchtigen. Auf jeden Fall sollten eine sorgfältige Beurteilung und eine individuelle Therapie zum Einsatz kommen. Hier spielen nebst den schulmedizinischen Ansätzen auch die naturheilkundlichen Therapien eine Rolle. Insbesondere haben sich Vitalpilze als nützlich und wirkungsstark erwiesen und sollten einen festen Bestandteil im Therapiekonzept haben. Für die fachgerechte Anwendung der Mykopräparate sollten die Betroffenen eine fachgerechte Therapie erhalten und sich an eine Fachperson wenden.

Studie**Amy D. Proal¹ and Michael B. VanElzakker***Long COVID or Post-acute Sequelae of COVID-19 (PASC): An Overview of Biological Factors That May Contribute to Persistent Symptoms*
(Zu finden im geschützten Therapeutenbereich von www.gfvs.ch)