

INFO – Erschöpfung als Long-Covid Symptomatik



Das Leiden nach der Erkrankung

Bei einem gewissen Prozentsatz der von Covid-19 Genesenen zeigen sich selbst mehrere Monate nach der Infektion weiterhin Einschränkungen der Lebensqualität. Am häufigsten werden folgende Leistungseinbußen bzw. Symptome genannt:

- Schnelle Ermüdung, Abgeschlagenheit, Fatigue, Bewusstseinsstörungen („Brain Fog“)
- Muskelschwäche
- Schlafstörungen
- Angstzustände oder Depressionen

Desweiteren werden genannt:

- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Atypische Brustschmerzen oder Atembeschwerden
- Geringere Atmungskapazität, aufgrund einer zumindest teilweise fibrosierten Lunge
- Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit im Alltag
- Geruchsverlust, Geschmacksstörungen
- Verminderte Lebensqualität

Totale Erschöpfung beziehungsweise Fatigue sind also „nur“ ein Symptom von vielen, das in Folge einer Erkrankung an Covid-19 auftreten kann. Was sind die Ursachen hierfür? Nachfolgend will ich drei mögliche nennen:

Wege aus dem Dilemma Long-Covid

Vergleichbar der Atherosklerose erhöht Covid-19 offenbar das Risiko für bedrohliche **Durchblutungsstörungen**, weil sich an den entzündlich veränderten Endothelien der Blutgefäße leicht Gerinnsel bilden. Diese können größenabhängig den Blutfluss mehr oder weniger stark beeinflussen und behindern.

Auch wird die Post-Covid-Symptomatik zurückgeführt auf eine funktionseinschränkende **Schädigung des Lungengewebes** (Fibrosierung) und vor allem auf eine starke **Funktionseinschränkung der Mitochondrien**, also unserer Kraftwerke in den Körperzellen.

Ein Königsweg zur Linderung der Long-Covid Leiden ist nicht abschließend in Sicht. Den einen Weg wird es mit ziemlicher Sicherheit auch nicht geben, zu unterschiedlich ist die individuelle Gemengelage an Symptomen und die Voraussetzungen bei den Betroffenen. Herangehensweisen zeichnen sich jedoch ab und können zur Besserung führen.

Die Schulmedizin setzt die Hoffnung beispielsweise in die sogenannte „**Help-Apherese**“. Diese Methode der Blutwäsche wurde in den 1980er Jahren zur Behandlung von Patienten entwickelt, die aufgrund extremer Blutfettwerte der Gefahr von Herz-Kreislauferkrankungen ausgesetzt sind. Neben dieser werden weitere Methoden getestet.

Von Seiten der Naturheilkunde stellt beispielsweise der **gezielte Ausgleich von Mikronährstoffen** in Kombination mit der **intravenösen Sauerstofftherapie** eine Möglichkeit dar, die Beschwerden der an Long-Covid leidenden zu lindern:

Ausgleich von bestehenden laborgetesteten **Mikronährstoffmängeln**. Insbesondere sollten die Parameter von Eisen (Ferritin), Folsäure, Zink, Selen geprüft und gegebenenfalls substituiert werden. Bei veganer oder vegetarischer Ernährung sind zudem die Einnahme von B-Vitaminen zu empfehlen. Darüber hinaus ist eine forcierte und hochdosierte Versorgung mit folgenden Nährstoffen anzuraten:

Vitamin D3 steigert die Aktivität des angeborenen Immunsystems, beispielsweise der Makrophagen und führt zur vermehrten Produktion körpereigener Antibiotika. Ferner ist Vitamin D in der Lage Teile des erworbenen Immunsystems (z. B. Th1-Zellen) und damit überschießende Immun- oder Entzündungsreaktionen zu hemmen. Schließlich reduziert Vitamin D das Risiko einer Autoimmunerkrankung.

Vitamin C: Durch die virale Erkrankung wird ein sogenannter Zytokinsturm entfacht. Dessen begleitende Entzündungskaskaden setzen große Mengen an aggressiven freien Sauerstoffradikalen (Oxidantien) frei, die auch nach der Genesung den Organismus schädigen. Es weist einiges darauf hin, dass es mit Hilfe **hoch dosierter Vitamin C Infusionen** gelingt, diese freien Radikalen wieder einzufangen.

Omega3-Fettsäuren sind Mittel der Wahl um die chronischen schleichenden Entzündungen (Silent Inflammations) in den Griff zu kriegen. Bei ausreichender Konzentration an den Fettsäuren EPA und DHA werden diese umgewandelt in die eigentlich antientzündlichen und entzündungsauflösenden SPMs (specialized pro-resolving mediators). Essentiell ist hier die Einnahme von hochgradig gereinigtem und Schadstoff freiem Fischöl; andernfalls würden dem Körper zusätzliche Entzündungsmediatoren zugeführt. Es würde also verschlimmert, anstatt verbessert.

Intravenöse Sauerstoff-Therapie (IOT): nach aktuellen Erfahrungen kommt es im Zuge einer Covid-19 Erkrankung zu einer signifikanten Senkung der Sauerstoffsättigung im venösen Schenkel der Blutbahn. Mit Hilfe der IOT kann hier moderat entgegengewirkt werden. Denn die Verabreichung feiner Sauerstoff-Bläßchen ins Blut führt zunächst zu einer zunehmenden Sauerstoffsättigung des venösen Blutsystems. Weiterhin sind eine Vermehrung der Eosinophilen und hieraus der sogenannten 15-Lipoxygenase-Aktivität (15-Lox-1) die Folge. Letztere unterstützt die Omega3-Fettsäuren in der Bildung der SPMs.

Desweiteren wird im Rahmen einer Intravenösen Sauerstoff-Therapie das stark gefäßerweiternde (vasodilatierend) und Thrombozyten-Aggregation hemmende Prostacyclin gebildet, das Gefäßschädigungen entgegenwirken kann, indem es Thromben aufzulösen vermag. Schließlich konnte nachgewiesen werden, dass mittels der Intravenösen Sauerstofftherapie der Tumornekrosefaktor-alpha (TNF- α)

und andere proinflammatorische Zytokine reduziert werden können.

Gerade die Symptomatik der chronischen Müdigkeit oder Fatigue legt nahe, insbesondere auch die Leber zu unterstützen. Schließlich gilt Müdigkeit gilt als der „Schmerz der Leber“. Zugleich ist die Leber ein zentrales Organ, um den Stoffwechsel zu regulieren oder um Toxine, beispielsweise Medikamente zu abzubauen.

Die oben genannten Therapieansätze können dazu beitragen, die Beschwerden von Long-Covid zu lindern. Von Fall zu Fall sind zusätzliche Module denkbar. Stets ist jedoch eine genaue Betrachtung des Einzelfalls und der Ausgangslage entscheidend, welcher Weg erfolgversprechend sein kann. Gerne helfen wir Ihnen in der equalance Naturheilpraxis dabei, den für Sie geeigneten Weg zu finden.

Literatur

- Calder P.C.: Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Biochem Soc Trans.* Oct 15;45(5):1105-1115, 2017
- Greenhalgh T. et al.: Management of post-acute covid-19 in primary care. *BMJ*; 370: m 3026. 2020
- Huang C et al.: 6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: a cohort study. *Lancet*, Jan 16; 397(10270): 220-232. 2021
- Hutchinson A.N. et al.: The Potential Effects of Probiotics and ω -3 Fatty Acids on Chronic Low-Grade Inflammation. *Nutrients.* Aug. 12(8): 2402, 2020
- Kecolt-Glaser J. et al.: Omega-3 supplementation lowers inflammation in healthy middle-aged and older adults: a randomized controlled trial. *Brain Behav Immun.* Aug. 26(6):988-95. 2012
- Kreutzer Franz J; Wiechert Dirk: Mögliche Behandlung von Viruskrankheiten incl. Covid-19 mit Omega-3-Fettsäuren, deren Abkömmlingen und Intravenöser Sauerstoffbehandlung (IOT) 2020
- Lamprecht B.: Gib es ein Post-COVID-Syndrom? <https://www.ogp.at/covid-19-pandemie-aus-der-sicht-es-infektiologen/>, 44. Jahrestagung der Österr. Gesellschaft für Pneumologie „Lung on air“, Zugriff: 2.3.2021. 2020
- Laird E. et al.: Vitamin D and Inflammation: Potential Implications for Severity of Covid-19. *Ir Med J.* 2020 May 7;113(5):81. 2020.
- von Lutterotti Nicola: Folgeschäden von Covid-19 : Nerven und Blut im Corona-Trauma, *Frankfurter Allgemeine Zeitung* 02.06.2021
- Manal S et al.: Long-COVID: a cross-sectional study of persisting symptoms, biomarker and imaging abnormalities following hospitalisation for COVID-19. *Thorax*, Nov 10; thoraxjnl-2020-215818. doi: 10.1136/thoraxjnl-2020-215818. 2020
- Wüst Sophia: The Role of the Second 15-Lipoxygenase, ALOX15B, in Atherosclerosis: a Genetic Approach. *Dissertation Medizinische Fakultät der Universität Zürich*, 2013.
- Wiechert Dirk: Schwere Verlauf einer SARS-Co2-Infektion – oder Post-Covid-Syndrom- mögliche Stellgrößen. *OM & Ernährung* Nr. 174, S. F28f, 2021

Autor: Dr. Andreas Wies (HP), equalance Naturheilpraxis, München 2021.