



Leseprobe

Stefanie Nüblein, Dr. med.
Cornelia Ott

Mit Long Covid zurück ins Leben

Eine Anleitung für mehr
Energie, Gesundheit und
Lebensqualität

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 27. Juni 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Selbsthilfe bei Long Covid von einer Psychologin und Betroffenen und ihrer Ärztin

Dieses Buch richtet sich an alle Long Covid-Patient*innen, die zurück ins Leben wollen – ohne sich dabei zu überfordern. Als selbst Betroffene entwickelte die Psychologin Stefanie Nüßlein zusammen mit der Internistin und Ernährungsmedizinerin Dr. med. Cornelia Ott diese Anleitung für mehr Energie und Gesundheit. Die Autorinnen geben tiefe Einblicke in das Leben mit Long Covid und klare, leicht umsetzbare Tipps und Übungen für den Alltag. Du erhältst ...

... verständliche **Antworten** aus zwei Jahren Pandemie-Forschung

... **Betroffenenberichte** mit hilfreichen Impulsen für dich

... das **6+2-Schritte-Selbstcoachingprogramm**, das dich Schritt für Schritt durch verschiedene Phasen von Long Covid begleitet

... viele praktische Tipps zu **Ernährung, Darmgesundheit und Schlaf**

... Expert*inneninterviews mit konkreten Übungen, um deine **Gehirnleistung** und deine **Atmung** zu verbessern

... das **Gesundheitstagebuch** zur Beobachtung deiner Fortschritte

MIT
LONG COVID
ZURÜCK INS LEBEN

Stefanie Nüßlein | Dr. med. Cornelia Ott

MIT
LONG COVID
ZURÜCK INS LEBEN

Eine Anleitung für mehr Energie,
Gesundheit & Lebensqualität

südwest

Inhalt

Einleitung	6
Mein Leben mit Long Covid	8
Ein langer Weg	9
Alles begann im Dezember 2020	9
Long Covid führte zum Systemfehler.....	10
Befunde unauffällig – keine Hilfe in Sicht.....	10
Mein eigenes Trainingsprogramm	11
Wie dieses Buch entstand.....	12
Stolpersteine meiden	13
Krankheitsbild Long Covid	17
Viele Symptome, eine Diagnose	18
Welche Symptome zeigen sich bei Long Covid?	18
Postvirale Fatigue.....	20
Wer kann betroffen sein?.....	21
Was ist besonders belastend?.....	21
Wie wird Long Covid diagnostiziert?.....	22
<i>Expertenbeitrag: Was Betroffene dringend benötigen</i>	23
<i>Claudia – Mein Leben mit Long Covid</i>	24
<i>Heike – Mein Leben mit Long Covid</i>	30
Ursachen	36
Hypothese 1: Chronische Entzündung und Autoimmunität.....	36
Hypothese 2: Unser Körper schafft es nicht, Erreger zu beseitigen	37
Hypothese 3: Das Virus schädigt Körperzellen	38
Hypothese 4: Beeinträchtigung der Funktion von Endothelien und Neigung zu Blutgerinnseln	40
Hypothese 5: Energiemangel durch gestörte Mitochondrienfunktion.....	41
Hypothese 6: Unser Darm und überempfindliche Mastzellen	41
<i>Sebastian – Mein Leben mit Long Covid</i>	43

Anleitung zur Selbsthilfe50

Energie, Gesundheit, Lebensqualität 51

Dein mentales Gesundheits-Selbstcoaching51

Deine körperliche Gesundheit52

Mentale Gesundheit 53

Ein Selbstcoachingprogramm für verschiedene

Phasen von Long Covid53

Schritt 1: Annehmen, was ist55

Schritt 2: Grenzen spüren und Warnsignale entdecken.....64

Schritt 3: Pausen als Boxenstopp69

Schritt 4: Schlechte Tage gut überstehen74

Schritt 5: In Balance bleiben83

Schritt 6: Weiterentwicklung durch Selbsttraining90

Schritt 6 + 1: Stress meistern102

Schritt 6 + 2: Energie-Booster113

Körperliche Gesundheit119

Antientzündliche Ernährung – das Immunsystem regulieren.....119

Gesunder Darm – die Mastzellen besänftigen138

Mikronährstoffe – Defizite erkennen und beseitigen150

Schlaf – Regeneration über Nacht.....167

Expertinnenbeitrag: Atmen – mehr als nur Luft holen.....174

Schlusswort182

Anhang 183

Gesundheitstagebuch184

Checkliste Crash-Ursachen186

Schlafen wie ein Murmeltier.....190

Atemübungen für zwischendurch194

Anlaufstellen196

Anmerkungen197

Literatur199

Register206

Über dieses Buch.....208

Einleitung

Schön, dass du dir die Zeit (und Kraft) nimmst, um dich mit unserem Buch zu beschäftigen! Vielleicht bist du selbst von Long Covid betroffen und auf der Suche nach etwas, das dir helfen könnte. Oder du hast Freunde oder Angehörige, die an Long Covid leiden und gerade eine harte Zeit durchmachen. Vielleicht bist du aber auch nur neugierig darauf, was hinter diesem Krankheitsbild steckt und wie es Betroffenen damit ergeht. Was auch der Grund dafür sein mag, warum du dieses Buch gerade in Händen hältst – du bekommst einen ganzheitlichen Einblick in das Thema Long Covid. Wir betrachten Zusammenhänge und Hintergründe und zeigen Wege auf, die einen Umgang mit der Erkrankung und ihren Symptomen erleichtern.

Warum dieses Buch?

Dieses Buch ist uns ein Herzensprojekt, da es für viele Betroffene bislang keine ausreichenden Hilfsangebote gibt. In diesem Buch verbinden wir unser psychologisches und medizinisches Wissen mit persönlichen Erfahrungen. Damit möchten wir dich ...

- ...berühren – mit tiefen Einblicken in das Leben mit Long Covid;
- ...inspirieren – durch konkrete Tipps und Übungen für deinen Alltag;
- ...aufbauen und dir Mut machen.

Zusammen mit vielen anderen Expert*innen sind wir der festen Überzeugung: Long Covid ist eine postvirale Erkrankung und die vielseitigen Symptome sind eine Folge von organischen Prozessen. Auch wenn der Forschungsstand dazu erst am Anfang steht, ergeben sich daraus konkrete Ansatzpunkte für Betroffene, um mehr Gesundheit, Energie und Lebensqualität zu erlangen.

Was erwartet dich?

In Teil 1 und Teil 2 erhältst du neben Hintergrundinformationen zu Symptomen und Ursachen von Long Covid auch persönliche Einblicke in die Krankheitsgeschichte der Autorin Stefanie Nüßlein und anderer Betroffener. Noch gibt es keine Biomarker, um Long Covid zu diagnostizieren, und es fehlen zielgerichtete

Ein langer Weg

In diesem ersten Teil des Buches werde ich, Stefanie Nüßlein, dir davon berichten, wie es mir mit Long Covid ergangen ist. Mit diesen Einblicken in meine Krankheitsgeschichte möchte ich dir und deinen Angehörigen Mut machen. Du bist mit deinen Beschwerden, Ängsten und Sorgen nicht allein. Auch wenn deine Symptome vielleicht anders ausgeprägt sind, wirst du dich in vielen Situationen wiederfinden. Ich habe auf meinem Weg immer wieder Long-Covid-Patient*innen getroffen, denen es genauso erging wie mir. Und leider hatte ich dabei auch das Gefühl, dass Betroffene und ihre Angehörigen alleingelassen werden – nicht nur mit ihren Ängsten, sondern auch mit ihren Symptomen. Deshalb habe ich angefangen, dieses Buch zu schreiben. In diesem Teil möchte ich dir von meiner Geschichte erzählen und davon, wie sich Stolpersteine im Umgang mit den Langzeitfolgen vermeiden lassen.

Alles begann im Dezember 2020

Ich arbeite als Psychologin und habe mich im Dezember 2020 bei der Arbeit mit Covid-19 infiziert. Zwar hatte ich einen sogenannten milden Verlauf, aber seither spüre ich die Nachwehen der Infektion. Im Januar 2021 fühlte ich mich schlapp – aber ich machte mir darüber keine Sorgen. Schließlich hatte ich gerade erst eine gefährliche Virusinfektion überstanden. Mitte Januar startete ich wieder ganztags in meinem Job, aber ließ es erst mal langsam angehen.

Viele Ärzte fragten mich später, ob ich während dieser Zeit besonders viel Stress gehabt hätte. Das konnte ich immer nur verneinen. Ich habe Spaß an dem, was ich tue. Arbeit ist mir wichtig – mein Ausgleich von der Arbeit aber auch. Im Februar startete ich mit der Ernährungstherapie und spürte schon nach drei Wochen ihre positive Wirkung. Ich hatte mehr Energie und war nicht mehr so erschöpft. Für mich war das ein gutes Zeichen. Doch im März bemerkte ich, dass ich immer wieder neben mir stand. Ich vergaß regelmäßig meine Schlüssel und verwechselte Termine. Das waren die ersten Anzeichen meiner neurologischen Symptome.

war jedoch eine echte Herausforderung, dort einen Termin zu ergatteren. Denn einige Ambulanzen behandelten ausschließlich Betroffene mit schweren Verläufen. Andere boten keine Beratung für meine neurologischen Symptome. Und die Ambulanzen, die darauf spezialisiert waren, nahmen nur Anfragen in der näheren Umgebung an. Ich hatte leider kein Glück, weil ich nie die richtigen Kriterien erfüllte. Also suchte ich nach anderen Ansprechpartner*innen. Für meine körperlichen Beschwerden war das weniger problematisch. Das internistische Fachteam startete direkt mit der Diagnostik. Und die symptomorientierte Behandlung durch Physiotherapie und Osteopathie war sehr hilfreich, um meine Muskel- und Gliederschmerzen zu lindern. Bei meinen neurologischen Auffälligkeiten hingegen schienen die Expert*innen ratlos zu sein. Erst recht, weil eine ganze Reihe von Befunden unauffällig war.

Mein eigenes Trainingsprogramm

Niemand konnte mir sagen, mit welcher Therapie ich meine kognitiven Auffälligkeiten verbessern konnte. Also begann ich mit meinem psychologischen Wissen damit, meine körperlichen und neurologischen Symptome selbst zu behandeln. Ich startete damals mit einem täglichen 5-Minuten-Hirnleistungstraining und der Aufgabe, eine Runde spazieren zu gehen. Den Rest des Tages übte ich mich in Achtsamkeit und ruhte mich aus. Nach jeder »Trainingseinheit« war ich sehr erschöpft, und an manchen Tagen musste ich sogar pausieren, weil meine Symptome zu stark waren.

Doch nach einiger Zeit gewöhnte sich mein Körper an die Belastung. Ich war weniger erschöpft, und die Symptome ließen nach. Das war für mich genau der richtige Zeitpunkt, um meine Trainingseinheiten weiter auszubauen. Natürlich gab es dabei auch Rückschritte - viele sogar. Insbesondere in guten Phasen, in denen ich mich immer wieder überschätzt habe. Doch ich lernte aus meinen Fehlern und hielt mich an die Regeln, die mich Long Covid gelehrt hatte. Auf diese Weise gelang es mir, Schritt für Schritt zurück in mein altes Leben zu kommen. Dieses Wissen möchte ich gerne mit dir teilen. Dafür habe ich ein 6+2-Schritte-Selbstcoachingprogramm entwickelt, das dich mit psychologischen Impulsen und Übungen durch verschiedene Phasen von Long Covid begleitet (siehe Teil 3).

Wie dieses Buch entstand

Vielleicht fragst du dich, wie ich es mit meinen belastenden Symptomen geschafft habe, dieses Buch zu schreiben. Dazu möchte ich sagen: Das Schreiben hat mich natürlich sehr viel Kraft gekostet und war nur in bestimmten Phasen meiner Erkrankung möglich. Dieser erste Teil des Buches ist zum Beispiel während meiner Zeit in der Reha entstanden. Dort habe ich viele negative Erfahrungen gemacht und das Schreiben hat mir geholfen, das Erlebte zu verarbeiten.

Das Selbstcoachingprogramm in Teil 3 habe ich entwickelt, als mein erster beruflicher Wiedereinstieg im September 2021 gescheitert war. Obwohl ich mich gut fühlte und meine Symptome unter Kontrolle hatte, war ich den Anforderungen in meinem Beruf noch nicht gewachsen. Es war schlichtweg zu früh. In den folgenden Monaten bereitete ich mich deshalb systematisch auf meinen zweiten Wiedereinstieg vor. Das Schreiben war für mich Hirnleistungstraining und Berufstherapie in einem. Von da an habe ich jeden Tag an diesem Buch gearbeitet - zu Beginn nur für wenige Stunden am Tag, mit der Zeit immer länger. Das eignete sich hervorragend, um meine Konzentrationsfähigkeit zu trainieren und meine Belastungsgrenzen zu verinnerlichen. Auf diese Weise sind zwei wunderbare Dinge entstanden:

- das 8-Schritte-Selbstcoachingprogramm und
- im Dezember 2021 kehrte ich langsam, aber erfolgreich in meinen Job zurück.

An dieser Stelle sei noch einmal gesagt: Ohne die Unterstützung vieler Menschen in meinem Umfeld wäre mein Weg mit Long Covid zurück ins Leben sicher langsamer und anstrengender verlaufen. Auch dieses Buch wäre ohne die vielen Unterstützer*innen und meiner Co-Autorin vermutlich nie entstanden. Ganz herzlichen Dank dafür. Rückblickend gibt es viele Dinge, die ich gerne schon zu Beginn meiner Erkrankung gewusst hätte. Nicht nur die Symptome haben mich verunsichert ... Was ich heute anders machen würde, habe ich für dich im nächsten Abschnitt formuliert. Diese Tipps sollen dir dabei helfen, Stolpersteine im Umgang mit den Langzeitfolgen zu umgehen.

Stolpersteine meiden

Aufgrund meiner Erfahrungen mit Long Covid habe ich fünf Tipps formuliert, mit denen sich Stolpersteine im Umgang mit den Langzeitfolgen vermeiden lassen:

Tipp 1: Nimm deine Auffälligkeiten ernst (auch wenn Befunde unauffällig sind)! Ich kann mich noch sehr genau an den ersten Arbeitstag nach meiner Infektion erinnern. Ich hatte einen milden Verlauf, und nach der Quarantäne startete ich wieder Vollzeit im Job. Rückblickend hätte es mir komisch vorkommen sollen, dass ich bei meiner Arbeit für Routineaufgaben so lange brauchte. Weil der internistische Check-up jedoch unauffällig war, habe ich alle Alarmsignale übersehen, die mir mein Körper sendete. Erst, als die neurologischen Symptome immer schlimmer wurden, ging ich der Sache auf den Grund. Wenn du oder deine Angehörigen das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt, dann besteh auf eine ausführliche Diagnostik, um deine Symptome abzuklären und auch andere Erkrankungen ausschließen zu können.

Tipp 2: Mach deinem Umfeld klar, dass etwas nicht in Ordnung ist! Wenn man gerade selbst nicht weiß, was mit einem los ist, fällt es einem schwer, sich anderen mitzuteilen. Das kann ich sehr gut verstehen. Und trotzdem solltest du dein Umfeld so früh wie möglich miteinbeziehen und über deine Situation aufklären. Egal ob Partner*in, Familie, Kolleg*innen oder Vorgesetzte ... die Menschen deiner Umgebung spüren (oft sogar früher als man selbst), dass etwas nicht stimmt. Manchmal kommt es dann sogar zu Konflikten, weil das Gegenüber dein Verhalten falsch interpretiert. Diese Missverständnisse kannst du vermeiden, indem du deinem Umfeld verständlich machst, dass es dir im Moment nicht gut geht. Und gemeinsam kommt man Symptomen auch noch viel besser auf die Spur!

Tipp 3: Höre auf dein Bauchgefühl! »Alle Untersuchungsbefunde sind unauffällig!«, bekomme ich wieder einmal zu hören. Diesmal sitze ich bei der Neuropsychologin. Sie hat versucht, meine neurologischen Symptome in Tests abzubilden. Wenn Befunde zunächst unauffällig sind, bedeutet das jedoch nicht immer, dass alles okay ist. Es braucht die richtige Diagnostik, um Auffälligkeiten aufzuspüren.

Zugegeben: Die Konfrontation mit dem Schicksal anderer Betroffener kann auch sehr belastend sein. Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich mich gefühlt habe, als ich zum ersten Mal die Beiträge in der Long-Covid-Selbsthilfegruppe bei Facebook gelesen habe. Hier tauschen sich deutschlandweit über 5500 Mitglieder (Stand 04/2022) über Symptome, Therapieformen und eigene Erfahrungen aus. Als ich die ersten Beiträge dort gelesen habe, raste plötzlich mein Herz, mir wurde übel und es ging mir den ganzen Tag schlecht.

Ich hatte nicht damit gerechnet, dass mich die Erfahrungsberichte von anderen so mitnehmen würden. Plötzlich überfiel mich die Angst, dass meine Symptome sich noch verschlimmern könnten. Mittlerweile sind solche Beiträge in der Gruppe mit einem »Trigger-Alarm« gekennzeichnet (was mich aber oft nicht davon abgehalten hat, den Beitrag zu lesen). Du solltest deshalb gut darauf achten, wann dir das Lesen in der Facebook-Gruppe oder Gespräche mit anderen Betroffenen guttun und wann es besser ist, ganz bei dir zu bleiben. Mit der Zeit habe ich hier die richtige Balance gefunden, und ab dann war für mich der Austausch mit anderen sogar sehr heilsam.

Tipp 5: Akzeptiere dich so, wie du bist! Long Covid wirft einen langen Schatten auf das Leben vieler Betroffener. Als meine Symptome noch sehr stark ausgeprägt waren, habe ich einfache Dinge nicht mehr geschafft, die vorher ganz selbstverständlich waren: einkaufen gehen, kochen, telefonieren mit Freunden, Familienbesuche ... Ich war sehr frustriert und habe zunächst versucht, dagegen anzukämpfen und mich immer wieder neu aufzuraffen. »Du schaffst das schon«, »Streng dich an« oder »Reiß dich zusammen«, habe ich mir eingeredet. Doch eigentlich hat das meinen Zustand nur noch verschlechtert. Man spricht hier auch vom sogenannten »Crash«. Ich habe mich permanent überfordert und hatte viele Crashes. Es ist eine echte Herausforderung zu spüren, wann es gerade zu viel ist. Nur mit Konsequenz und Achtsamkeit habe ich mit der Zeit gelernt, meine Grenzen zu spüren und meine Energie richtig einzuteilen.

Viele Symptome, eine Diagnose

Nachdem du gelesen hast, wie Long Covid das Leben von Betroffenen prägen kann, soll im Folgenden beschrieben werden, was Long Covid eigentlich ist.

Der Begriff »Long Covid« wurde erstmals von der Betroffenen Dr. Elisa Perego im Mai 2020 auf Twitter verwendet. Drei Monate später wurde die Bezeichnung Long Covid auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verwendet. Seit her laufen in Deutschland und anderen Ländern viele Studien zur Beschreibung von Ursachen, Krankheitsverläufen und zielgerichteten Therapien. Im Folgenden erhältst du einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand.

Aktuell leiden mindestens zehn Prozent aller Covid-19-Infizierten,¹ in Deutschland, also bereits mehr als eine halbe Million Menschen, an Long Covid (Stand: 12/2021). Mediziner*innen unterscheiden hierbei nochmals zwischen Post Covid und Long Covid (siehe Infobox unten). Für ein einfacheres Verständnis sprechen wir in diesem Buch jedoch nur von Long Covid. Gemeint sind damit die Langzeitfolgen, die nach einer Infektion mit Covid-19 auftreten können.

Long Covid oder Post Covid?

Long Covid = Beschwerden, die länger als vier Wochen nach der Infektion auftreten oder fortbestehen

Post Covid = Beschwerden, die länger als zwölf Wochen anhalten oder neu aufgetreten sind und nicht anders erklärt werden können

Long Covid ist mittlerweile als eigene Diagnose anerkannt (siehe Infobox rechts). Sie dient als Sammelbegriff für unterschiedliche Langzeitfolgen, die nach einer akuten Erkrankung an Covid-19 länger als 28 Tage bestehen oder neu auftreten können. Long Covid ist jedoch eine Ausschlussdiagnose, die erst dann gestellt werden kann, wenn andere Erkrankungen sicher ausgeschlossen wurden.

Welche Symptome zeigen sich bei Long Covid?

Um diese Frage zu beantworten, sammelt die Wissenschaft weltweit Informationen aus Betroffenenberichten. Zum Beispiel zeigt eine sogenannte Metaanalyse

