



© Chinapong/stock.adobe.com



11 Long Covid: die Hintergründe

12 Was sind Covid-19 und SARS-CoV-2?

- 12 Grundlagen zu Coronaviren
- 14 SARS-CoV-2
- 16 Die Erkrankung Covid-19
- 18 Long Covid – gibt es postvirale Erkrankungen?

22 Postvirales Syndrom bei vorherigen Ausbrüchen

26 Was bedeutet eigentlich Long Covid?

- 31 Herzstörungen
- 31 Leberstörungen
- 32 Kognitive Störungen
- 34 Atemstörungen
- 34 Geschmacks- und Geruchsstörungen

36 Wie entsteht Long Covid?

- 36 Chronische Entzündung wegen Autoantikörper
- 37 Anhaltende virale Infektion
- 38 Dysbiose der Darmflora
- 38 Direkte Zellschädigung
- 39 Fibrosierung von Gewebe
- 40 Mitochondriale Fehlfunktion
- 40 Störungen der Gefäßwände
- 41 Direkte neurologische Schädigung
- 41 Nebenwirkungen der Behandlung von Covid-19
- 42 Psychosomatische Manifestationen

44 Wie Long Covid anderen Erkrankungen ähnelt

- 44 Chronisches Erschöpfungssyndrom
- 46 Viele Namen und doch Dasselbe
- 47 Wen betrifft die PVF, die ME und das CES?
- 48 Ähnlichkeiten zwischen Long Covid und PVF



© Antonoguillem/stock.adobe.com



© volff/stock.adobe.com

51 Die Behandlung von Long Covid

52 Was ist überhaupt bekannt?

56 Schulmedizinische Therapien

56 Kortisonpräparate

57 Nicht steroidale Antiphlogistika

59 Antidepressiva

59 Kontroverse Medikamente

62 Akupunktur

66 Psychotherapie

70 Sport- und Bewegungstherapie

74 Nahrungsergänzungsmittel

75 Proteine

78 Mitochondriale Aktivierungsmittel

79 Antioxidanzien

86 Spurenelemente

88 Weitere Nahrungsergänzungsmittel

92 Sechs Ernährungstipps bei Long Covid

92 Essen Sie möglichst viel Gemüse und Obst

95 Essen Sie Biolebensmittel

97 Meiden Sie so viele chemische Zusätze wie möglich

99 Honigtherapie

100 Trinken Sie (grünen) Tee

101 Kakao und Schokolade

104 Komplementäre Behandlungsformen

104 Shinrin Yoku

106 Sauna-Therapie

108 Fasten

110 Aromatherapie

112 Ausblick

113 Service

113 Quellenangaben

121 Stichwortverzeichnis

123 Empfehlungen von Dr. med. Peter Niemann und hilfreiche Adressen