

Vorwort

Noch nie in der Geschichte waren wir Menschen auf dieser Erde derart vernetzt und miteinander verbunden, wie es heute der Fall ist. Das trifft auf alle Bereiche unseres Lebens zu, ob nun Kommunikation, Wirtschaft oder auch Gesundheit. Schmerzlich mussten wir feststellen, dass das, was in China passiert, Auswirkungen auf uns in Europa und den deutschsprachigen Raum hat, genau so, wie auch umgekehrt Geschehnisse in unserer Hemisphäre den ostasiatischen Raum beeinflussen. Jedes Ereignis hat Auswirkungen auf die gesamte Welt.

Genau das geschah Ende 2019, als sich ein anfangs unscheinbar wirkendes Virus in der Riesenmetropole Wuhan auszubreiten begann. Innerhalb von nur wenigen Wochen nach den ersten Berichten über dieses Virus, im Januar des Jahres 2020, wurde es als »neuartiges Coronavirus« mit vollständig entschlüsseltem Erbgut klassifiziert und ging ab dem 11. Februar 2020 als schweres akutes Atemwegssyndrom-Coronavirus 2, SARS-CoV-2, in die weltweite Medizingeschichte ein.

Seither hat sich die Welt verändert und mehrere Wellen des SARS-CoV-2 sind mittlerweile auch im deutschsprachigen Raum über uns gekommen. Das Virus verursachte nicht nur den Tod von Millionen von Betroffenen, sondern viele Millionen leiden auch noch Monate nach ihrer Ersterkrankung an einer noch immer wenig erforschten Krankheit, dem sogenannten Post-Covid-Syndrom, oft auch als »Long-Covid-Syndrom« oder kurz »Long Covid« bezeichnet. Trotz großer Anstrengungen seitens vieler Ärzte und Forscher ist noch immer überraschend wenig über diese neue Erkrankung bekannt und eine erfolgreiche Behandlung von Long Covid lässt noch immer auf sich warten. Selbst die Begriffe »Long Covid« und »Post-Covid-Syndrom« sind weiterhin Gegenstand großer Diskussion, wobei in diesem Buch beide als Synonym derselben

Krankheit benutzt werden und ich mich aufgrund der Lesbarkeit für das kürzere »Long Covid« entschieden habe.

Doch was genau ist dieses Post-Covid-Syndrom? Hier steht neben diffusen Schmerzen und Atembeschwerden vor allem eine von vielen als bleiern bezeichnete Müdigkeit im Vordergrund, die Post-Covid-Fatigue. Andere klagen über ein Schweregefühl im Kopf, wofür sich auch der englische Begriff »*brain fog*«, also Gehirnebel, allmählich durchsetzt. Mittlerweile wurden mehr als 50 weitere verschiedene Symptome wie zum Beispiel Haarausfall, Hautprobleme, Verdauungsschwierigkeiten, psychische Erkrankungen und Gedächtnisstörungen verzeichnet. Noch immer ist aber unklar, wieso manche Betroffenen eher Hautbeschwerden, andere psychische Symptome, wiederum andere vor allem Störungen bei der Atmung oder der Darmfunktion entwickeln. Das macht eine genaue Beschreibung von Long Covid so schwierig, ganz zu schweigen von der Unklarheit darüber, wie diese Erkrankung zu behandeln ist.

Dabei wird eine erfolgreiche Behandlungsstrategie dringend benötigt, denn weltweit gibt es Millionen Betroffener, die sehr unter dieser Erkrankung leiden. Manche ziehen sich in ihrer Verzweiflung zurück und nehmen nicht mehr aktiv am gesellschaftlichen Leben teil, andere versuchen, eine Linderung ihres Leides mit Drogen oder Alkohol herbeizuführen. Einige entwickeln gar selbstverletzende Gedanken und bedürfen intensiver psychologischer Betreuung. So weit darf es nicht kommen, dass Menschen leiden und sich zurückziehen; hier soll dieses Buch Abhilfe schaffen und Wege aufzeigen, dieses Leiden zu lindern und den Betroffenen Wege zurück zu alter Gesundheit zu weisen.

Dabei muss aber auch klar betont werden, dass dieses Buch nicht die Lösung aller Probleme sein wird oder kann. Die wissenschaftliche Datenlage ist bisher eher dürftig, aber das Leiden derart groß, dass es sich trotzdem lohnt, dieses begrenzte Wissen, welches bisher existiert, vorzustellen. Denn trotz dieser nicht gerade überwältigenden Behandlungsmöglichkeiten gibt es viel Hoffnung: Es existieren Krankheitsbilder, die in vielen Aspekten Long Covid ähneln. Hierzu zählen die postvirale Fatigue, das chronische Erschöpfungssyndrom und die myalgische Enzephalomyelitis. Diese sind Long Covid ähnlich, sodass es sich zunehmend vielen Ärzten regelrecht aufdrängt, Therapien dieser

drei Erkrankungen auf Long Covid zu übertragen. Dieser Weg wird in diesem Buch besprochen, aber auch auf einige direkt im Kontext des Post-Covid-Syndroms erforschte Behandlungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Akupunktur oder Psychotherapie wird eingegangen.

Dass wir in einer ungewöhnlichen Zeit leben, ist den meisten von uns bewusst. Dass auch noch viele Monate nach der Erstbeschreibung von SARS-CoV-2 eine unzureichende Behandlung gegeben ist, ist genauso Teil dieser ungewöhnlichen Zeit wie auch das Fehlen von Hilfe für Menschen mit Long Covid. Dieses Buch soll genau hier ansetzen. Vor allem aber ist es so geschrieben, dass viele der Therapien zugänglich und einfach umzusetzen sind. Zwar kann dieses Buch keinen Arzt ersetzen und jede dieser Therapien muss mit dem Arzt Ihres Vertrauens vor ihrer Umsetzung erörtert werden, dennoch sind viele Vorschläge mit Absicht leicht gehalten und zum Teil sogar ohne Verschreibung zugänglich, beispielsweise in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder Sauna-Therapie.

Doch bevor wir zu Long Covid und SARS-CoV-2 kommen, seien noch einige Sätze zum Stil des Buches und seines Aufbaus gesagt: Im Laufe des Schreibens müssen viele Entscheidungen gefällt werden, etwa welche Studien aufgenommen und wie bewertet werden, denn selbstredend und leider ist bei diesem Thema die Wissenschaft noch immer sehr kontrovers. Eine weitere und wichtige Entscheidung besteht darin, dass ich mich festlegen musste, wie mit englischen Begriffen und Publikationen umzugehen ist. Heutzutage wird in einem überwältigenden Maße auf Englisch veröffentlicht, doch empfinde ich mit Anglizismen gespickte Texte als holprig. Deshalb habe ich viele Begriffe aus dem Englischen übersetzt und mich mit Absicht lieber für deutsche Wörter entschieden – das dient der Lesbarkeit des Textes, wobei ich beim Begriff »Long Covid« beim englischen Begriff geblieben bin, statt beispielsweise vom »langen Covid« zu schreiben. Das habe ich auch bei einzelnen anderen Begriffen so gehandhabt, wie Sie im Laufe des Buches sehen werden.

Denn mein oberstes Ziel ist die Vermittlung jenes Wissens, wie wir Menschen ein gesundes und glückliches Leben führen können. Das bedeutet heutzutage für Millionen Betroffene die Rückerlangung ihrer alten Lebensenergie und die Rückkehr in ein möglichst beschwerde-

freies Leben in alter Normalität. Das kann erreicht werden und dieses Buch soll hierfür wichtige Impulse und Gedanken liefern.

Abschließend noch ein paar Worte zum Aufbau des Buches: Im ersten Teil wird zunächst der Hintergrund zu Long Covid vorgestellt. Dazu gehört es, sich einmal mit SARS-CoV-2, dem Erreger hinter Covid-19, auseinanderzusetzen, aber auch auf zwei vorherige Pandemien, SARS-CoV-1 und MERS, einzugehen. Hiernach gehe ich dann auf die postvirale Fatigue, das chronische Erschöpfungssyndrom, die myalgische Enzephalomyelitis und Long Covid ein. An diesen ersten Teil schließt sich der praktischere Teil zu Long Covid, die Behandlungsstrategien, an. Am Ende des Buches gebe ich einen Ausblick.

Nun aber wünsche ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, eine hoffentlich informative Lektüre dieses Buches, mögen Sie vor allem viele und neue Erkenntnisse gewinnen.

Ihr Dr. med. Peter Niemann