Der Unterschied zwischen Post und Long-Covid ist rein zeitlich: Man spricht von Long-Covid, wenn Covid-19-typische Symptome über einen Zeitraum von vier Wochen nach der Infektion auftreten. Haben Patientinnen und Patienten drei Monate nach ihrer Erkrankung immer noch Beschwerden, spricht man von einem Post-Covid-Syndrom.

Long-COVID: Risiko kaum noch vorhanden

Neue Daten aus den Niederlanden belegen: Langzeitfolgen nach einer SARS-CoV-2-Infektion treten nur noch selten auf. Das berichten Forscher in *The Lancet Regional Health – Europe*.

Im Rahmen der laufenden VASCO-Kohortenstudie verglichen sie die Daten von 5.621 SARS-CoV-2-Infizierten mit ebenso vielen nicht infizierten Erwachsenen. Die Infektionen ereigneten sich zwischen September 2023 und Januar 2024. Ein Jahr lang berichteten die Teilnehmer regelmässig über 23 mögliche Symptome wie Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Konzentrationsprobleme. Alle sechs Monate liessen sie zudem Bluttests durchführen.

Die Überprävalenz anhaltender Beschwerden bei Infizierten im Vergleich zur Kontrollgruppe betrug nach 90 Tagen 0,2 %, nach 180 Tagen 0,5 %, nach 270 Tagen 0,7 % und nach einem Jahr 0,0 %. Keiner dieser Werte war statistisch signifikant – das Risiko für Post- oder Long-COVID war also nicht erhöht.

Die Forscher erklären den Rückgang mit Impfungen, früheren Infektionen und milderen Virusvarianten. Die Daten zeigen: Wer sich 2023 mit dem Coronavirus infizierte, hatte kaum ein höheres Risiko für langfristige Beschwerden als Nicht-Infizierte.

Post-Covid ist bis 2022 nicht selten und nicht harmlos

Dies war bis 2022 noch komplett anders: Eine Metastudie von März 2022, die 81 Studien zusammenfasst, zeigt, dass 30% der Covid-Erkrankten nach 6 Monaten noch Erschöpfung verspüren und 20% an kognitiven Beeinträchtigungen leiden. Besonders bemerkenswert: Es gab kaum Unterschiede zwischen Hospitalisierten und mild Erkrankten.
Eine systematische Analyse, an der über 80 Forschungsinstitute weltweit beteiligt

waren, schätzt, dass etwa 6 Prozent der Infizierten drei Monate nach einer Infektion noch an **Fatigue, kognitiven Störungen oder Atemwegsproblemen** litten. Nach einem Jahr waren es noch 2-3%.

mehr dazu weiter unten >

In der Post-Covid-Sprechstunde des Unispitals Zürich sind 80% weiblich und zwischen 25 und 40 Jahre alt. Frauen leiden doppelt bis dreifach häufiger an Post-Covid, da wohl ihr Immunsystem stärker reagiert als das der Männer.

Durch die Impfungen und die etwas weniger krankmachende Variante Omikron konnte das Risiko zwar deutlich gesenkt werden, wie jüngst eine Schweizer Studie herausfand. Spätfolgen sind aber nach wie vor relativ häufig. Sechs Monate nach einer Infektion mit Omikron leiden noch rund 11 Prozent der Geimpften an Symptomen. Bei der Wildtyp-Variante waren noch 25 Prozent betroffen. Dementsprechend haben sich 2022 die Wartezeiten in den zahlreichen Post-Covid-Sprechstunden kaum verändert, und Kranke müssen weiterhin monatelang auf einen Termin warten.

Brain Fog, Erschöpfung und mehr…

6 bis 15% (mind. bis 2022) aller Covid-Kranken erleiden ein „Long Covid“ oder „Post Covid Syndrom“, was bedeutet, dass sie während 8–10 Monaten an einer Fatigue und Hirnfunktionsstörungen (Brain Fog) leiden. Viele davon sind nicht mehr in der Lage, zu lesen oder E-Mails zu beantworten. Laut der WHO liegt Long Covid vor, wenn die Beschwerden innert dreier Monate nach einer Infektion mit dem Coronavirus auftreten, mindestens zwei Monate andauern und nicht mit anderen Ursachen erklärt werden können. Einen monatelangen Verlust des Geruchssinns beklagen fast alle. Sehr typisch sind auch Depression und Angst, was vorher ein unbekanntes Problem für sie war. Vereinzelt kamen Wortfindungsstörungen vor oder die Unfähigkeit, einem Gespräch zu folgen. Beim Versuch einer körperlichen Aktivität erleben Betroffene anschliessend eine massive Verschlechterung der Erschöpfung, waren noch knapp in der Lage, den Briefkasten zu leeren. Sie konnten nur noch liegen und beim Aufstehen treten Pulsrasen und Ohnmachtsanfälle, ein sogenanntes POTS (Posturales orthostatisches Tachykardiesyndrom), auf. Häufig leiden sie unter schweren Schlafstörungen, seltener unter andauernder Atemnot.

Eine Studie der Universität Oxford zeigte kürzlich, dass sogar Menschen, die sich

nach ihrer Covid-Erkrankung wieder gesund fühlten, in kognitiven Tests schlechter abschnitten als Nichterkrankte. Vor allem das Gedächtnis und die Fähigkeit, sich über eine gewisse Zeit zu konzentrieren, litten nach Covid-19 während mindestens sechs Monaten. Schon letzten Sommer hatte eine britische Untersuchung Ähnliches gezeigt.

Weiterlesen über Brain-Fog: piqd.de/gesundheit/brain-fog-das-am-meisten-missverstandene-covid-symptom

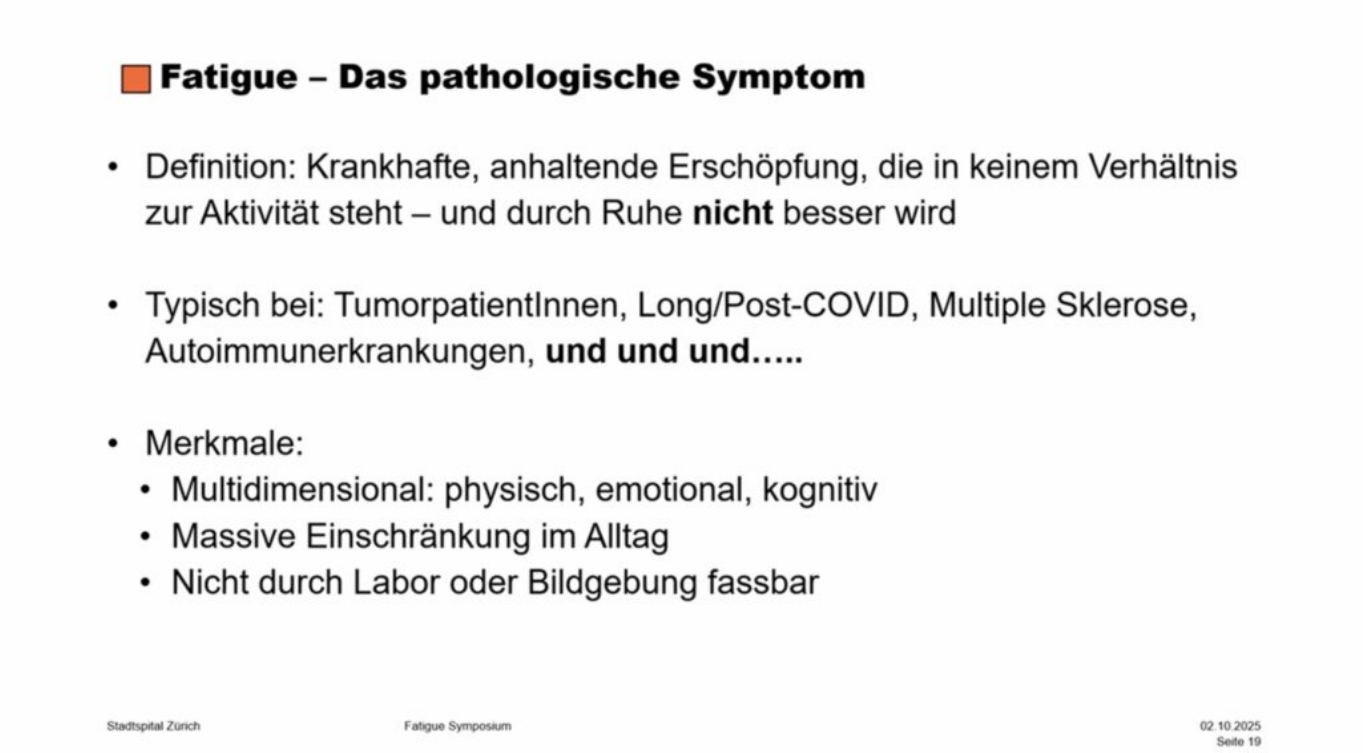
Was ist nun bereits eine „krankhafte Erschöpfung“?

Hören Sie diesen Podcast von Radio Atlantic. Er zeigt Ihnen, dass krankhafte Erschöpfung einer normalen Erschöpfung so ähnlich ist wie ein leichter Regenschauer einem Tsunami, der alles niederreisst. Das ist nicht übertrieben. Der Wissenschaftsjournalist Ed Yong, der dazu intensiv recherchiert hat, sprach mit Menschen, die ernsthaft abwägen mussten, ob sie es sich leisten konnten, ein Glas Wasser zu trinken – weil sie später dann die Kraft aufbringen mussten, um zur Toilette zu gehen.

Neben der Tatsache, dass Yong die körperlichen Mechanismen hinter krankhafter Erschöpfung beschreibt, wie sie auch bei Long Covid auftreten kann, ist auch absolut wichtig, dass Menschen, die darunter leiden, genau die Dinge nicht helfen, die bei „normaler“ Erschöpfung gut tun: Schlafen, Ausruhen, Bewegung. Beziehungsweise: Schlafen und Ausruhen müssen sie sich, aber sie erfahren dabei längst nicht die gleiche Erholung wie Menschen, die sich einfach nur im Fitnessstudio überanstrengt haben oder überarbeitet sind. Ihre Körper sind zu dieser Erholung gar nicht fähig, manche sind sogar gleichzeitig total erschöpft und extrem angespannt.
Bewegung wiederum, das Mittel, zu dem selbst Ärzt:innen diesen Menschen raten, verschlimmert das Problem.
Was den Menschen am besten hilft, ist eine mühsam erarbeitete Mässigung, bei der sie genau wissen, wie viel Energie sie aufwenden können, bevor es zu viel ist.

Eine grosse Schwierigkeit dabei ist die fehlende Anerkennung einer Gesellschaft, die meint, Durchhalten, Durchbeissen und Überwindung sei das beste Mittel gegen Müdigkeit.

Fatigue-Symptome



Post-Covid-Symptome sind vielfältig

Quelle: More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis

Wie lange muss ich bei einer Erkrankung mit Symptomen rechnen?

Die gute Nachricht: Bei den meisten Patienten tritt innerhalb von sechs bis zwölf Monaten eine Besserung ein. Nur ein kleiner Prozentanteil wird chronische Beschwerden entwickeln, die Jahre andauern könnten und die dem sogenannten Chronic-Fatigue-Syndrom ähnelten.
Eine globale Analyse kommt zum Schluss: War die Covid-19-Erkrankung mild, so dauerte Long Covid bei der Hälfte der Patientinnen etwa vier Monate. Nach einem Jahr hatte nur eine von sieben Betroffenen noch Beschwerden.

Allerdings muss die Besserung nicht geradlinig verlaufen. Symptome können kommen und gehen. Nach einer Zeit der Besserung kann wieder eine Verschlechterung eintreten. «Corona-Coaster» nennen das Expertinnen und Betroffene – eine Corona-Achterbahn.

Gehören meine Symptome zu Post-Covid – und wie gross ist mein Risiko LC zu entwickeln?

Das Modell zur Einschätzung des Post-COVID-Risikos, Unispital Zürich USZ-Immunologie:
Sie (und auch Ärzt*innen) können mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens das Long-COVID-Risiko besser vorhersagen: pacs-score.com

Vorbedingungen, die eher zu Post-Covid führen

Diabetes mellitus & der Epstein-Barr-Virus. Sars-CoV-2 ist fähig, einen altbekannten Übeltäter zu reaktivieren, der untätig in uns schlummert: das Epstein-Barr-Virus. Der Auslöser des Pfeifferschen Drüsenfiebers wird mit zahlreichen Autoimmun-erkrankungen wie etwa der Multiplen Sklerose in Verbindung gebracht und gilt als mögliche Ursache für das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS).

Ursachen von Long- oder Post- Covid

Eine Hypothese ist, dass Post-Covid eine gesteigerte pathologische Immunreaktion zu sein scheint, bei der auch, wie bei vielen anderen Krankheiten, eine chronische Entzündung ein zentraler Mechanismus ist. Dieser Zustand ist durch Müdigkeit (Brain Fog), Überempfindlichkeit und Übererregbarkeit gekennzeichnet (siehe auch die Ähnlichkeit zur Neuroinflammation).

Daraus ergibt sich auch ein Lebensstil als Therapie, der entzündungswidrig ist – und eigentliche Resets für unseren Körper beinhaltet (siehe unten).

5 Hypothesen, was hinter Long Covid stecken könnte

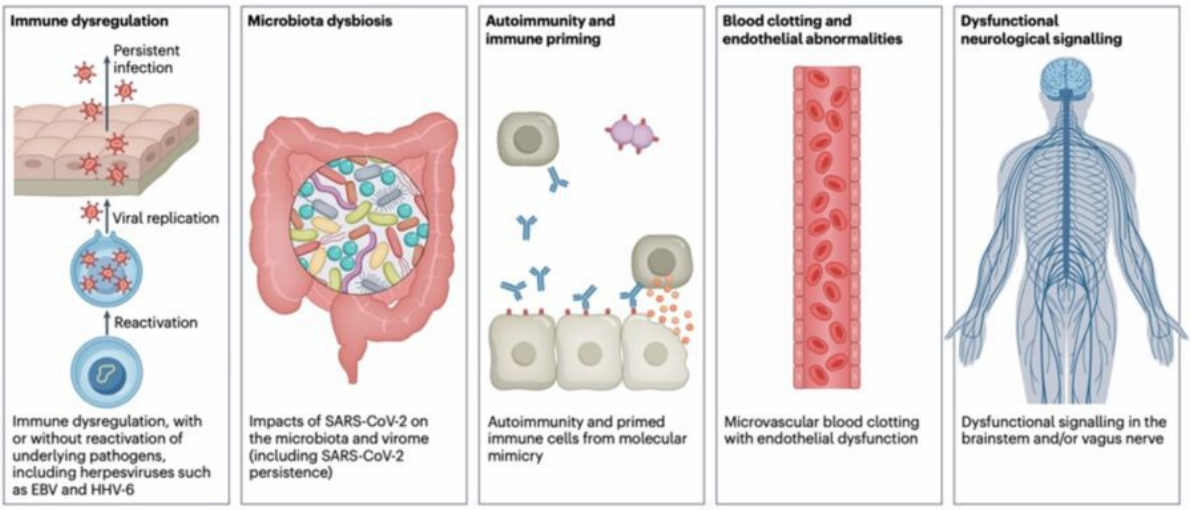


Fig. 3 | Hypothesized mechanisms of long COVID pathogenesis. There are several hypothesized mechanisms for long COVID pathogenesis, including immune dysregulation, microbiota disruption, autoimmunity, clotting and endothelial abnormality, and dysfunctional neurological signalling. EBV, Epstein–Barr virus; HHV-6, human herpesvirus 6; SARS-CoV-2, severe acute respiratory syndrome coronavirus 2.

Davis et al: Long COVID: major findings, mechanisms and recommendations. Nature Reviews Microbiology. Januar 2023

Eine Möglichkeit ist, dass es sich bei Long Covid um eine anhaltende Virusinfektion handelt. Es gibt mehr als hundert Veröffentlichungen, in denen Forscher Teile des Virus oder seines Erbguts noch Monate nach der Infektion in verschiedenen Organen nachgewiesen haben.

Die zweite Hypothese ist die sogenannte Autoimmunität. Es ist bekannt, dass verschiedene Viren eine Immunreaktion auslösen können, die sich gegen den eigenen Körper richtet. Dazu scheint auch Sars-CoV-2 zu gehören.

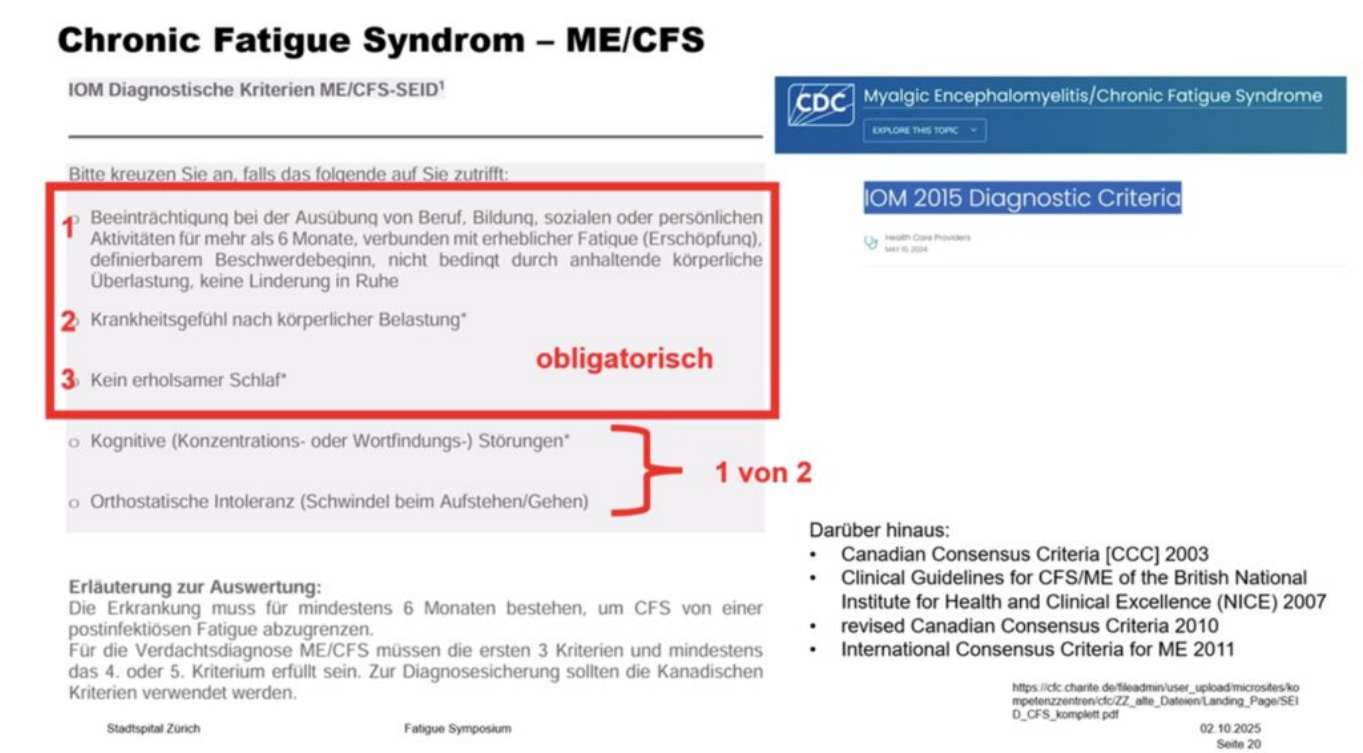
Die dritte Möglichkeit ist, dass im Körper schlummernde Viren wie Epstein-Barr-Viren oder andere Herpesviren reaktiviert werden. Das ist bei einer Untergruppe von Long-Covid-Patienten definitiv der Fall.

Und die vierte Theorie ist, dass die akute Corona-Infektion zu chronischen Veränderungen und Schäden in verschiedenen Organen führt. Dazu gehört auch eine pathologische Veränderung unseres Pilz-Mikrobioms im Dickdarm.

Und last but not least:
Das sogenannte Komplementsystem. Dieses besteht aus mehr als 30 Proteinen und ist Teil des angeborenen Immunsystems. Es wird aktiviert, sobald eindringende

Viren oder Bakterien bekämpft werden müssen, es sorgt auch dafür, dass beschädigte oder infizierte Körperzellen beseitigt werden. Normalerweise kehrt das Komplementsystem nach getaner Arbeit schnell wieder in den Ruhezustand zurück. Nicht so bei den Long-Covid-Patienten. Bei ihnen bleibt das Komplementsystem überaktiv – und richtet dabei grosse Schäden an: Es aktiviert die Blutplättchen und begünstigt sogenannte Mikrogerinnsel, es schädigt die Innenwand der Blutgefässe, das sogenannte Endothel, es zerstört auch rote Blutkörperchen, die Sauerstoff transportieren. Ein weiterer interessanter Befund: Bei anfänglichen Long-Covid-Patienten, die nach sechs Monaten aber keine Symptome mehr hatten, war das Komplementsystem zum zweiten Zeitpunkt wieder zur Ruhe gekommen.
Die Zürcher Forschenden haben auch Hinweise darauf gefunden, was das Komplementsystem auf Trab hält: einerseits Antikörper gegen körpereigene Strukturen, sogenannte Autoantikörper, andererseits vermehrt zirkulierende Antikörper gegen schlummernde Viren wie das Epstein-Barr-Virus (EBV) oder das Cytomegalovirus (CMV).
Diese Erkenntnisse passen sehr gut zu den beschriebenen Symptomen von Long-Covid-Patienten: zur erhöhten Gerinnungsneigung, zur beobachteten Immunaktivierung, zur Unfähigkeit, Anstrengung zu tolerieren, oder auch zur Schädigung verschiedenster Zellen und Organe.

ME/CFS



Screenshot

Die schwerste Form von Post-Covid ist eine bekannte, jedoch verdrängte Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation nahm sie schon 1969 in ihren internationalen Klassifizierungs-Katalog auf. Die ersten Fälle traten in den Fünfziger nach einer Polio-Epidemie in London auf. Viele Menschen, vor allem Frauen, wurden nach ihrer Polio-Infektion bettlägerig, litten unter unerklärlichen Schmerzen an unterschiedlichen Stelle und konnten nicht mehr aufstehen. Die Ärzte vermuteten damals, es sei eine Art »Pandemie-Hysterie«. Der Grund sei eine schwache Psyche.

Wir gehen davon aus, dass die sogenannten postakuten Infektionssyndrome, zu denen auch ME/CFS gehört, die Folge verschiedener Infektionen sein können. ME/CFS, das wussten wir schon vor Korona, kann von verschiedenen Viren, Bakterien und Parasiten getriggert werden, zum Beispiel von EBV und Grippe, nach Chlamydien, aber auch von Borrelien, die von Zecken übertragen werden. Korona ist nun ein weiteres Mitglied dieser Gruppe. Das zeigt, dass wahrscheinlich nicht ein einzelnes Oberflächenmolekül oder etwas Ähnliches für diese Infektionssyndrome verantwortlich sein kann. Die Infektionen sind nur eine Art Trigger.

Heute weiss man noch etwas zweites, dass ein Frauenüberschuss (Frauen erkranken doppelt bis dreimal so häufig wie Männer!) darauf hindeutet, dass es sich

um eine übertriebene Reaktion des Immunsystems handeln muss. Denn Östrogene, von denen Frauen logischerweise mehr haben als Männer, stimulieren das Immunsystem; das weibliche Immunsystem ist also aktiver. Die Betroffenen haben Schmerzen, in Gliedern, Kopf und sonst wo. Viele können sich nicht konzentrieren, sind chronisch müde, haben Herzrasen oder Atembeschwerden, ertragen Licht nicht. Einhergehend mit dem Umstand, dass sich ihr Zustand verschlechtert, wenn sie sich anstrengen.

60% der Erkrankten sind arbeitsunfähig.

Die Erschöpfungskrankheit trägt den Namen ME/CFS, Myalgische Enzephalomyelitis mit Chronischem Fatigue-Syndrom.

Im Vergleich zu Krankheiten, die ähnlich häufig sind, ist ME/CFS wenig erforscht:



Fortbildung USZ vom 19.03.2024

Das Chronische Fatigue-Syndrom trifft Millionen von Menschen, und es ist lange bekannt. Doch Patientinnen wurden psychologisiert, stigmatisiert und falsch behandelt. Erst Long Covid brachte ein Umdenken > super recherchierte Arbeit der Wissenschaftsjournalistin Theres Lüthi (Republik, 08.01.25)

Therapieansätze

Es gibt ein Vorbild für die Therapie bei Post-Covid, nämlich die Schmerztherapie. Früher wurden unerklärliche chronische Schmerzen mit immer stärkeren Medikamenten behandelt. Dem lag das einfache Modell zugrunde, dass Schmerzen einfach organisch abgestellt werden müssten. Heute geht man davon aus, dass im chronischen Schmerz sowohl die organischen Ursachen als auch die sozialen und psychischen Umstände mitberücksichtigt werden sollten. Bei dem einen mehr diese, bei der anderen mehr jene Komponente. In einer multimodalen Schmerztherapie werden Schmerzmedikamente, Physiotherapie, Psychotherapie oder neuroplastische Methoden gemeinsam eingesetzt. Für die Patientinnen und Patienten ist genau dies womöglich der entscheidende Schritt, um mit Post-Covid besser leben zu können.

Mässige, aber regelmässige Bewegung hilft beim Post-Covid. Diese Muskelaktivität

führt über diverse komplizierte Vorgänge (siehe folgende Abbildung, die sich auf die verwandte Neuroinflammation bezieht) zu einer starken Verbesserung.
Die übermässige, leistungsbetonte Bewegung (Leistungssport) verstärkt hingegen die Long- oder Post-Covid-Symptome durch Ausschüttung der Hormone Cortisol, Adrenalin und Entzündungsstoffe, wie die Zytokine! Deshalb spricht man bei der Bewegungsaufnahme bei Fatigue von Pacing:
Diese Tipps gegen die krankhafte Müdigkeit/Fatigue bringen Sie weiter:
altea-network.com/long-covid/ratgeber/fatigue/


(Copyright Prof. Jürgen Sandkühler, Zentrum für Hirnforschung, Medizinische Universität, Wien; http://cbr.meduniwien.ac.at)

Auch eine spezielle entzündungswidrige Ernährung, d.h. viele Pflanzen, wenig Alkohol und wenig Fleisch, viele Bitterstoffe (Polyphenole, wie schwarze Schokolade, Kaffee, bittere Öle (Lein-, Raps-, Olivenöl) verbessert die Post-Covid-Überreaktion. Dies entspricht in etwa der „mediterranen Ernährung“.
Die vegetarische (oder sorgfältig vegane) Ernährung ist hier optimal, auch dass unsere Darmflora besser wird.
Die Darmflora – das Mikrobiom – besteht aus Bakterien, aber auch aus Pilzen. Ein Ungleichgewicht dieser Darmpilze könnte für die überschiessenden Entzündungs-reaktionen bei Patienten mit schwerem Covid-19 oder Long Covid verantwortlich sein, wie Forscherinnen 10/23 im Fachblatt «Nature Immunology» berichteten. Sie beobachteten, dass Individuen mit schwerem Krankheitsverlauf eine erhöhte Konzentration von Darmpilzen aufwiesen, was zu einer Aktivierung des Immun-systems führen kann. Besonders der Hefepilz Candida albicans spielt hier eine Rolle. Die Ergebnisse passen zu früheren Studien, die zeigen, dass ein verändertes Mikrobiom bei Covid-19 eine Rolle spielt, indem es die Schutzschicht des Darms durchlässiger für Pathogene macht.

Weiter verweise ich auch auf das 16:8-Kurzfasten, welches enorm entzündungshemmend ist und so auch gegen Post-Covid wirkt!

Retraining unseres Hirns – Neuroplastizität erhöhen


>>> Link:
https://www.luks.ch/sites/default/files/2022-05/therapiemassnahmen_physio.pdf

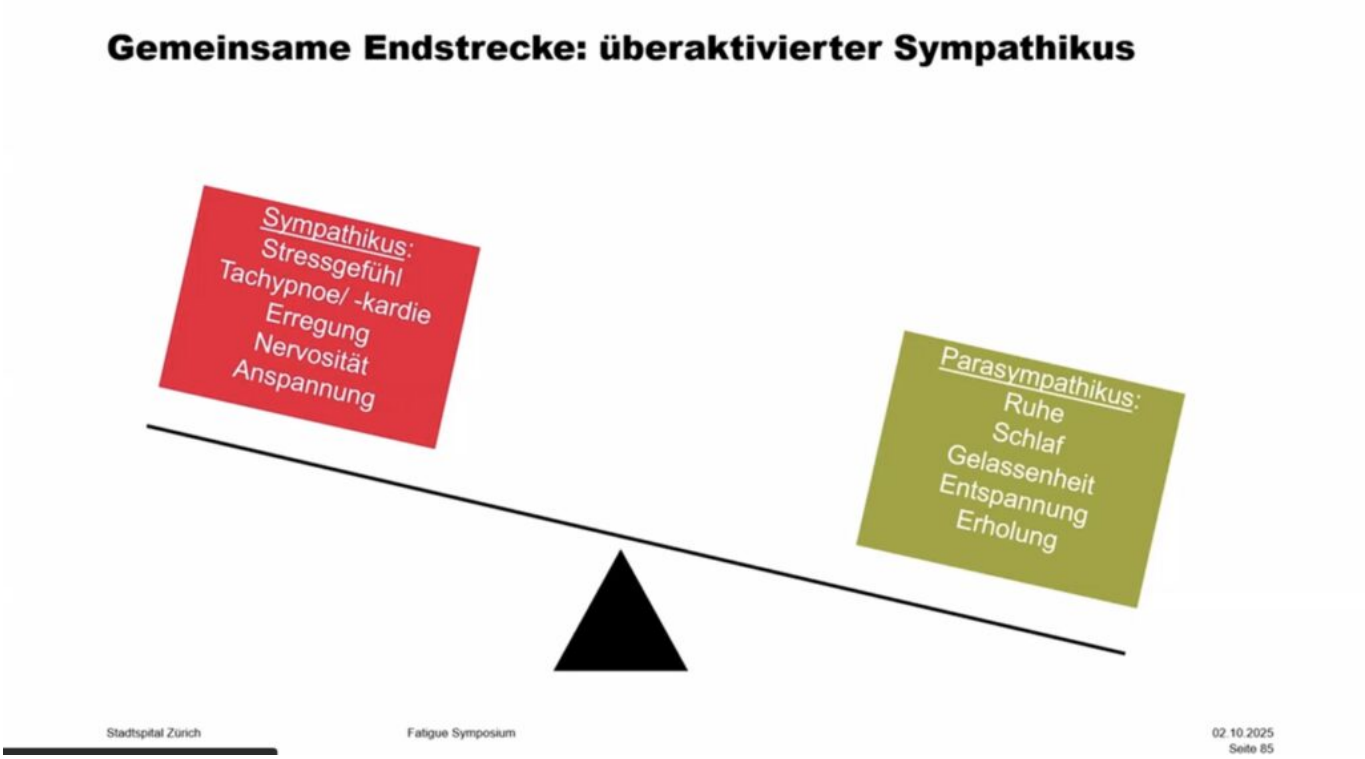
Pacing

Im Allgemeinen geht es bei Betroffenen aber darum, ihren Alltag so zu gestalten, dass sie ihr eigenes Energieniveau respektieren lernen. Das heisst: sich nicht zu einer Aktivität zwingen. Man spricht da von «Pacing». Wenn man sich schlecht fühlt, geht man normalerweise vielleicht spazieren und fühlt sich danach besser. Bei Long Covid funktioniert das jedoch nicht. Wer sich zwingt, «etwas zu tun», dem kann es danach sogar noch schlechter gehen, und die Genesung dauert länger. Die so wichtige Rhythmisierung des Lebens wird hier noch wichtiger.

Pacing, aus dem Englischen für „sich selbst das richtige Tempo vorgeben“, ist keine heilende Therapie, sondern eine Technik. Sie lehrt Patienten, eigenständig mit ihrer begrenzten Energie und anderen Symptomen umzugehen.
Pacing hilft, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen, zu akzeptieren und im Alltag zu berücksichtigen. Dies erfordert Ausdauer, Geduld bei Rückschlägen und die oft mühevolle Akzeptanz der eigenen Grenzen. Trauer, Wut und Aggression gilt es anzunehmen.
Ein Symptomtagebuch verdeutlicht die energetische Komplexität unserer Tätigkeiten. Die „Symptomampel“ und das Aktivitätsprotokoll zeigen, wie diffizil das Zusammenspiel von Tätigkeiten – auch Denken, Lesen, Schauen – und autonomem Nervensystem ist.

Pacing verspricht keine Wunder, sondern ermutigt die Erkrankten, sich konsequent ernst zu nehmen. Ideen zur mentalen Krankheitsbewältigung und seelischen Stärkung sind zentral.
(Wunderbare Anleitung: Andrea Brackmann, Katharina Jänicke: Long Covid und Chronisches Erschöpfungssyndrom lindern. Das Pacing-Selbsthilfebuch.)

Es besteht eine Aktivierung des Sympathikus



Deshalb ist eine Stärkung des Parasympathikus wesentlich >>>

Fehlleistung des Gehirns > neuroplastische Methode

Viele Wissenschaftler vermuten, das Problem liegt weniger im Gehirn als im Immunsystem. Doch das Buch *Wege aus dem Schmerz* des kalifornischen Psychotherapeuten Alan Gordon könnte ein Umdenken anstossen. Es zeigt, dass chronische Schmerzen ebenfalls auf Fehlleistungen des Gehirns beruhen. Zu verstehen, dass Schmerzen und andere Symptome immer im Gehirn entstehen, ist der erste Schritt zur Heilung. Man wiederholt sich dabei mantraartig: „Ich bin gesund.“ (Weiterlesen)

Die erste Übung, das sogenannte Somatic Tracking, lässt sich allein durchführen. Danach empfiehlt sich die Unterstützung eines Coaches. Während einer kurzen Achtsamkeitsmeditation beobachtet man seine Symptome neugierig und neutral, ohne sie zu bewerten. Ziel ist es, dem Gehirn zu signalisieren, dass keine Gefahr besteht. Das klingt einfach, ist es aber nicht.

Anschliessend beginnt man idealerweise ein vierwöchiges Intensivprogramm mit dem Buch *Unlearn Your Pain* (deutsch: *Verlerne deine Schmerzen*) von Howard

Schubiner und der App Curable.

Diese Methode vermittelt von Anfang an: „Genesung ist möglich. “ Gleichzeitig betont sie, dass man sich keine Schuld geben sollte, falls der Erfolg ausbleibt. Mentale Ansätze wirken nicht bei jedem gleich gut, und nicht alle sprechen darauf an.

Was hat Ärztin und Spitzenradfahrerin Marlene Reusser bei ihrem Post-Covid geholfen?

Medikamente gegen Post-Covid gibt es bisher nicht

Ausnahmen: Positive Erfahrungen mit Nikotinpflastern bei Long-Covid-Symptomen

Im Februar 2025 publizierten Forschende eine Studie mit Nikotinpflastern. Diese zeigt bei knapp drei Vierteln von 231 Postcovid Erkrankten eine subjektive Verbesserung des Gesundheitszustands um durchschnittlich 20 Prozent.
Die Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue), Schwäche, Kurzatmigkeit und Belastungsintoleranz gingen bereits nach spätestens sechs Tagen zurück. Bei vermindertem Geruchs- und Geschmackssinn dauerte es rund zwei Wochen, bis sich eine Erholung einstellte.

Der Ansatz basiert auf früheren Forschungsarbeiten zur Entstehung von Long Covid. Diese legen nahe, dass das Coronavirus bei einigen Menschen die Andockstellen des Neurotransmitters Acetylcholin blockiert. In der Folge funktioniert die Reizübertragung zwischen den einzelnen Nervenzellen sowie mit dem zentralen autonomen Nervensystem nicht mehr einwandfrei. Nikotin scheint das Virus von den Rezeptoren zu verdrängen. Darauf kann es vom Immunsystem bekämpft werden. Demnach handle es sich wahrscheinlich um eine nachhaltige Behandlung, schreiben die Autoren.

Bei einem ersten Versuch empfiehlt man nun eine deutlich niedrigere Dosierung als die im Handel erhältliche geringste Dosis von 7,5 Milligramm täglich. Da die Pflaster nicht zerschnitten werden sollten, muss die Wirkstofffläche teilweise abgedeckt werden. Aufgrund der vielfältigen Krankheitsbilder ist die optimale Dosierung jedoch individuell und muss ausprobiert werden. Zu Beginn der Behandlung kommt es oft zu einer Verschlechterung der Situation. Tritt dann eine dauerhafte Verbesserung ein, sollte die Dosis langsam reduziert werden. Betroffene tauschen sich unter

anderem in der Facebook-Gruppe «The Nicotine Patch Test» über ihre Erfahrung aus. Einige berichten von verblüffenden Erfolgserlebnissen, andere profitieren kaum davon.

ZUSAMMENFASSUNG:

- Ernährung entzündungssenkend: mediterran; auch vegetarisch oder (sorgfältig) vegan (bessere Darmflora!); Kurzfasten, wie 16:8.
- Mehr Bewegung – mässig und regelmässig.
- Soziale Isolation vermeiden…(Metastudie)
- Was den Menschen am besten hilft, ist eine mühsam erarbeitete Mässigung, bei der sie genau wissen, wie viel Energie sie aufwenden können, bevor es zu viel ist (Pacing).
- Mehr Beruhigung, Entspannung, Innerer Frieden…
- Meditieren… Sie sind dadurch weniger gestresst und gereizt.

Macht Covid ganze Gesellschaften dauerhaft kränker?

Es gibt beunruhigende Hinweise, dass Covid diverse Folgeerkrankungen nach sich zieht.
Expert*innen aus verschiedenen Teilen der Welt sind aber auch fast durchwegs der Meinung, dass die Pandemie wichtige und längst fällige Veränderungen im Gesundheitssektor angestossen hat.
Hat man vor der Pandemie Infektionskrankheiten getrennt von Zivilisationskrankheiten betrachtet, ist das nun anders. Inzwischen setzt sich die Meinung durch, dass die Trennlinien nicht so scharf gezogen werden können. Menschen, die Krankheiten haben, die mit dem Lebensstil assoziiert sind, wie zum Beispiel starkes Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, haben auch ein höheres Risiko, an Infektionskrankheiten zu sterben oder dauerhaft noch kränker zu sein. Das hat die Covid-Pandemie deutlich gezeigt.
(Quelle: piqd.de/gesundheit/macht-covid-ganze-gesellschaften-dauerhaft-kranker)

Und Post-Vac? Also Long Covid nach der Impfung?

Hier muss zuerst einer der stärksten Denkfehler in der Medizin in Westeuropa

erwähnt werden. Es ist die Kernüberzeugung, dass alles „Natürliche“ (eben auch eine Covid-Erkrankung) immer besser ist, als etwas „Wissenschaftlich-Technisches“ (die Impfung dagegen…): „Post-Vac“, also Long-Covid-Verläufe nach Impfungen kommen 500mal weniger häufig vor, als nach einer Covid-Erkrankung!

Covid-Impfung und seine Nebenwirkungen

Was kann ich heute (Anfang 2025) noch zur Impfung hinzufügen? Die Coronaimpfungen sind bisher die grösste Impfung der Menschheitsgeschichte. Entsprechend ist inzwischen auch die grösste Phase 4 der Menschheitsgeschichte vorbei. Was ich 2020 nur spekulieren, aber nicht wissen konnte: Durch die schiere statistische Power wurden tatsächlich seltene Nebenwirkungen sichtbar – leider oder zum Glück, je nachdem wie man es sieht. Natürlich wäre es besser gewesen, es hätte diese Nebenwirkungen nicht gegeben. Aber dass sie entdeckt wurden und man auf sie reagiert hat, zeigt, dass die Phase-4-Kontrolle tatsächlich stattfindet.(1)
Der sogenannte »AstraZeneca-Impfstoff«, der im Januar 2021 zugelassen wurde, sorgte bei vielen Menschen nachvollziehbarerweise für grosse Verunsicherung, als klar wurde, dass er in seltenen Fällen Hirnvenenthrombosen auslösen kann. Was heisst selten? Machen wir erst mal eine kleine statistische Einordnung zur Orientierung: Bei 2,5 von 100000 Impfungen traten beim »AstraZeneca-Impfstoff« Hirnvenenthrombosen auf. Bei der Coronainfektion traten in 4,3 Fällen von 100000 Infektionen Hirnvenenthrombosen auf.(2)
Und noch ein anderer Vergleich zur allgemeinen Grössenordnung: Bei dem viel verkauften Erkältungsmedikament Aspirin Plus C treten »schwerwiegende Blutungen, wie z.B. Hirnblutungen« (also eine vergleichbar schwere Nebenwirkung) in 10 bis 100 Fällen pro 100000 auf.(3) Das ist ein gutes Stück häufiger als eine Hirnvenenthrombose nach AstraZeneca – aber selten genug, um Aspirin Plus C trotzdem zu nehmen.(4)
Trotzdem kann ich nur zu gut nachvollziehen, wenn man sich fragt: Aber was, wenn es mich doch trifft? »Selten« ist nun mal nicht gleich »nie«. Die Wissenschaftlerin Dr. Mai Thi Nguyen-Kim wurde während der AstraZeneca-Verunsicherung in einem Interview gefragt: »Wenn ein Käsebrot in 2,5 von 100000 Fällen eine Hirnvenenthrombose auslösen würde, würdest du es dann essen?« Ihre Antwort war und ist klar: Nö. Wieso sollte ich? Denn auch wenn das Risiko »2,5 von 100000« (oder: 0,0025 Prozent) sehr klein ist, kann ich das Risiko ja auf null reduzieren, indem ich das Käsebrot einfach nicht esse. Kein Käsebrot, kein Risiko.
Aber, ganz wichtig: Impfen ist kein Käsebrot. Denn »keine Impfung, kein Risiko« gilt hier nicht. Erst mal, ja – indem ich mich gegen eine Impfung entscheide, gehe ich

kein Risiko für Impfnebenwirkungen ein. Aber dafür ein anderes. Entscheide ich mich gegen eine Impfung, entscheide ich mich dadurch für das Risiko, mich ungeimpft mit Corona zu infizieren und infolge dessen zum Beispiel auch eine Hirnvenenthrombose zu erleiden. Oder im schlimmsten Fall zu sterben. Es gibt bei einer Impfentscheidung also in jedem Fall ein Risiko. Ich muss mich nur entscheiden, welches ich lieber trage.

Aber enden wir mit einer guten Nachricht, die wir nach Phase 4 ebenfalls verkünden können: Die Coronaimpfungen haben allein im Jahr 2021 laut Schätzungen 14,4 Millionen Leben weltweit gerettet.(5) (zitiert aus „Die kleinste gemeinsame Wirklichkeit: Wahr, falsch, plausibel? Die größten Streitfragen wissenschaftlich geprüft“ von Dr. Mai Thi Nguyen-Kim)

Quellen dieses Abschnitts:

1) pei.de/DE/newsroom/…
2) bmj.com/content/373/bmj.n1114
3) thelancet.com/journals/…
4)aspirin.de/document/5441
5) pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9537923/

Long Colds

Von Long Covid hat mittlerweile fast jeder gehört. Aber wusstest du, dass es offenbar auch „Long Colds“ gibt? Das ist kein Corona, sondern „akute Atemwegsinfektionen mit Langzeitsymptomen“, wie Forschende festgestellt haben. Anders gesagt: Du hast eine Erkältung, Grippe oder Lungenentzündung – und vier Wochen nach Beginn der Symptome sind sie immer noch nicht ganz weg. Weiterlesen >>>

Letzte Aktualisierung durch Dr.med. Thomas Walser:
19. Juni 2026