



# Mit Kneipp aus der Long Covid Krise

SO WERDEN SIE GESUND UND BLEIBEN ES!

VORTRAG VON DR.MARTIN SPINKA

# Vorstellung des Therapie Teams



Dr. Martin Spinka

Arzt für Allgemeinmedizin

Seit Pandemie Beginn im März  
2020 bis Februar 2022

Administrator des Covid HÄND  
OÖ und fast **1000 Stunden** im  
Einsatz als Covid HÄND **bei** den  
**Covid 19 Erkrankten zuhause**

# Inhalte des Vortrags heute

## 1) Was ist Long Covid

1.1) Begriffsbestimmung

1.2) Symptome – wie sind diese zu erklären

1.3) Häufigkeit

1.4) Wie komme ich zu (m)einer Diagnose

2) **Allgemeine 9 Regeln** um gesund zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden

3) Was können wir als **KneippianerInnen** tun?

# 1) Was ist Long Covid

## 1.1) Begriffsbestimmung

„...Bei **Long-COVID** handelt sich um ein **multifaktorielles Krankheitsgeschehen, das nach Identifikation, Behandlung und kontinuierlicher Betreuung** durch Generalist:innen - sinnvollerweise in hausärztlicher Funktion - **verlangt** und mitunter auch einer intensiven Einbindung von und Kooperation mit den Spezialist:innen der relevanten Fachgebiete bedarf.

**Multiprofessionelles und multidisziplinäres Zusammenwirken** entsprechend einem **individualisierten** Behandlungsplan sind **essenziell...**“

# 1) Was ist Long Covid

## 1.1) Begriffsbestimmung

*„...Eine **Vereinheitlichung** der Terminologie bzw. eine Klassifizierung ist bisher noch **nicht erreicht**. In vielen Publikationen werden unterschiedliche Folgen von COVID-19 unter dem Begriff “Long COVID” gefasst: Dazu zählen Folgen schwerer Akuterkrankung und deren Komplikationen, Verschlechterung vorbestehender Grundkrankheiten, fortbestehende Symptome der Erkrankung selbst, bzw. nicht zuordenbare Folgebeschwerden aus nicht vollständig geklärten Pathomechanismen, neu aufgetretene Erkrankungen. Andere schränken den Begriff stärker auf diejenigen Symptome ein, die klinisch dem Krankheitsbild bei COVID-19 zuordenbar und nicht organisch-strukturelle Folge schwerer Erkrankung sind...“*

Zitat aus: "Long COVID": Leitlinie der Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin

# 1) Was ist Long Covid

## 1.1) Begriffsbestimmung

1. Akuterkrankung **COVID-19**: Befunde und Symptome von COVID-19 bis zu 4 Wochen
2. Anhaltende Symptome von COVID-19 – **Post-Covid**: 4-12 Wochen
3. **Long-COVID** Syndrom: Befunde und Symptome, die während oder nach einer Infektion mit SARS-CoV2 entstehen und zu den bei COVID-19 beobachteten Symptomen passen, mehr als 12 Wochen bestehen und bei denen keine andere erkennbare Ursache vorliegt

# Wie häufig kommt Long Covid eigentlich vor?

Eine Quantifizierung des Problems ist derzeit kaum möglich - die Angaben für die Häufigkeit von Long COVID in der derzeit verfügbaren Literatur schwanken zwischen 2,3% (10) und 89% (11).

# 1) Was ist Long Covid

## 1.2) **Symptome** – wie sind diese zu erklären

- Hohe interindividuelle Variabilität: geringe Befindlichkeitsstörung bis massive Einschränkung
- Verläufe: persistierende, rezidivierende oder undulierenden Beschwerden
- Neues Auftreten nach freiem Intervall möglich
- Vielzahl möglicher Symptome beschrieben



## 1.2) **Symptome** – wie sind diese zu erklären

- **Häufig sind (16):**

- Müdigkeit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Schwäche (unterschiedlicher Schweregrade, bis zu Fatigue-Syndrom): in den meisten Studien führend
- Anhaltender Verlust des Riech- und/oder Schmeckvermögens
- Atemnot (frühe Phase)
- Insomnie (späte Phase)

## 1.2) **Symptome** – wie sind diese zu erklären

- **Seltener:**

- Brustschmerzen oder Brustenge
- Husten
- Arthralgien
- Muskelschmerzen

## 1.2) **Symptome** – wie sind diese zu erklären

- Neuropathische Schmerzen bzw. und andere Sensibilitätsstörungen (u.a. Missempfindungen, Taubheit)
- Weitere berichtete Symptome und psychische Belastungssymptome:  
Angststörung, Depressio, Gedankenkreisen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Orthostasereaktionen, persistierende Rhinitis, Sicca-Symptomatik, verminderter Appetit, Schwitzen, intermittierende (sub-) febrile Körpertemperatur, Durchfall, Haarausfall, Palpitationen und Herzrasen, depressive Verstimmung, Hautausschläge. Mit möglichen weiteren noch nicht beschriebenen Symptomen ist zu rechnen.

# 1.2) Symptome – wie sind diese zu erklären

Pathomechanismen – was ist bekannt:

- Noch nicht geklärt! Jedenfalls multifaktoriell!
- Diskutierte Auslöser:
  - Langdauernde Gewebeschäden
  - Persistenz von Viren oder Virusbestandteilen
  - Chronische (Hyper-/Auto-) Inflammation.

# 1) Was ist Long Covid

## 1.3) Wie komme ich zu (m)einer Diagnose

Ihr/e Hausarzt/Hausärztin oder Ihr/e  
Facharzt/Fachärztin stellt die „Diagnose“ Long  
Covid (es ist ja noch keine definierte Diagnose! –  
zumindest nicht nach dem Diagnose Katalog).

# 9 allgemein gültige Regeln um gesund zu bleiben/werden

## ▶ 3 Grundlagen

1) Psyche

2) Bewegung

3) Ernährung

# 9 Werkzeuge – 1. Werkzeug Psychohygiene

Meditation

Kerze

Denken –  
Philosophieren

Beten



# 9 Werkzeuge – 2. Werkzeug: Ziele

- ▶ Tagesziel
- ▶ Wochenziel
- ▶ Monatsziel
- ▶ Quartalsziel
- ▶ Jahresziel
- ▶ ...besser wenige, kleine Ziele – die aber mit voller Kraft verfolgen...
- ▶ Nutze die Meditation zur Zielfindung





# 9 Werkzeuge – 3. Werkzeug: Routine/Ritual

- ▶ Für die Aufgaben und Belastungen des Tages braucht man Willenskraft.
- ▶ Gelingt es uns Routinen in den Alltag zu bringen, braucht man immer weniger Willenskraft dafür – man spart also Energie
- ▶ Aber Achtung: wenn etwas zu routiniert wird, geht Innovationskraft verloren – dann verändert sich nichts mehr
- ▶ Hilft Dir anfangs, neue Routinen an schon bestehende Routinen zu koppeln



# 9 Werkzeuge – 4. Werkzeug: Ausdauerbewegung

- ▶ **Ausdauerbewegung**  
(vorzugsweise Sportarten, bei denen viele Muskeln glz. im Einsatz sind)

Klettern

Langlaufen

Rudern

Laufen

Gehen

Wechseln Sie die Bewegungen ab!



# 9 Werkzeuge – 5. Werkzeug: Krafttraining

- ▶ Krafttraining
  - eigenes Körpergewicht
  - Maschinen meiden
  - die 3 Meisterübungen
    - Klimmzug
    - Kniebeugen
    - Liegestütz
  - 8 min Training



# 9 Werkzeuge – 6. Werkzeug: Dehnung

- ▶ Dehnung  
v.a. der „Engpässe“  
Faszienrollen



# 9 Werkzeuge – 7. Werkzeug: Ernährung

► Überdenke Deine  
Essgewohnheiten – hab Mut zur  
Veränderung

1) Wann – „16/8“, Fasten

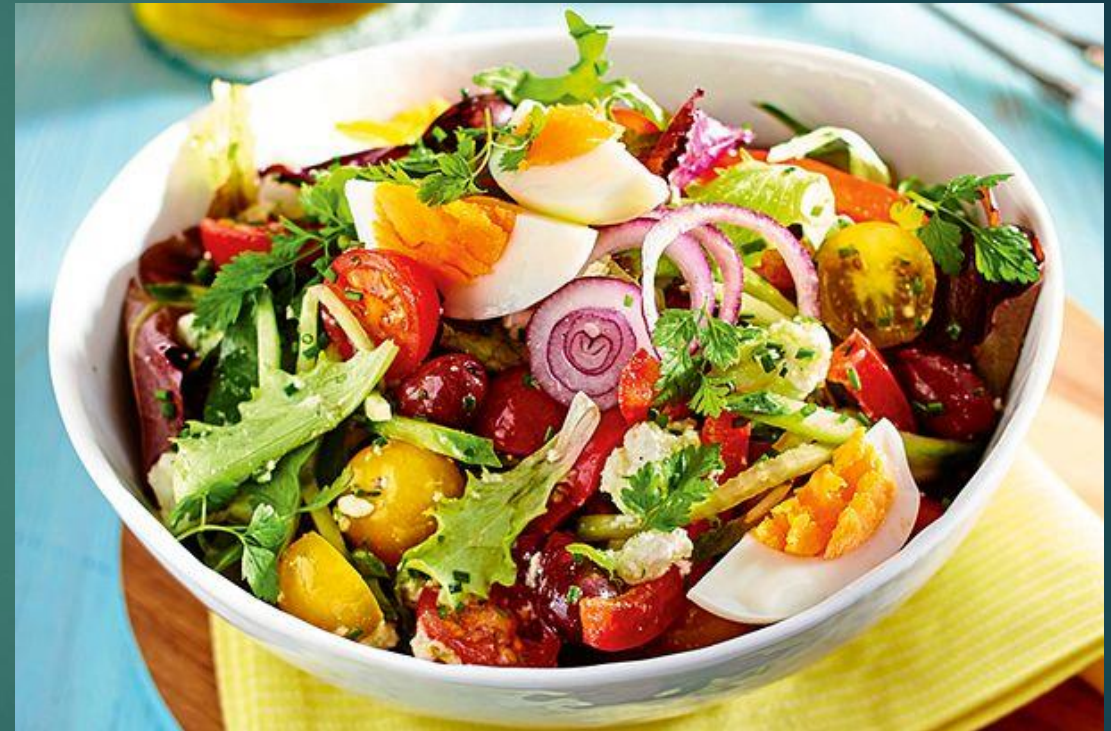
2) Wie - bewußt

3) Wie viel – kein Problem wenn  
Punkt 1+2 erfüllt sind

4) Was – weniger tierisches Eiweiß

Nahrungsergänzungsmittel

Diäten



# 9 Werkzeuge – 8. Werkzeug: Trinken

- ▶ Reines Wasser
- ▶ Destilliertes Wasser – Wasser des langen Lebens
- ▶ Tee
- ▶ Keinen Alkohol (zumindest einmal im Jahr 6 Wochen lang KEINEN Alkohol)



# 9 Werkzeuge – 9. Werkzeug: Atmung

- ▶ Viel atmen
- ▶ Atempausen – „Durchschnaufen“
- ▶ Frische Luft
- ▶ Schlafen bei offenem Fenster



# Thema: Schlaf

- ▶ Offenes Fenster
- ▶ Rücken oder Bauch –  
Seitenlage vermeiden
- ▶ Auf E-Smog achten  
(WLAN!)





# Wasser und Wickel

## Wechselgüsse

- Wirken v.a. auf das vegetative Nervensystem

## Kalte Morgenwaschung

- „...kann jeder, in jedem Alter, in jedem gesundheitlichen Zustand immer machen...“  
(S.Kneipp) – wirkt auf Stressachse

# Kräuter

Melisse

- Bringt Balance

(Einjähriger) Beifuß

- Anti-Covid Kraut

# Bewegung

## Ausdauertraining

- Dosieren mit Kneipp`scher Nasenatmung

## Krafttraining

- Go low, go slow but go

# Ernährung

Autophagie fasten

- „16/8“

Omega 3 (Alpha LS, EPA, DHA)

# Lebensordnung

## Rituale

- Bring Rhythmus ins Leben

## Atmen

- Betone die Ausatmung z.B. „2:1:4“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit