

## **Mit Osteopathie Long-Covid-Symptome behandeln**

Die Symptome einer Coronaerkrankung sind weitläufig bekannt. Neben dem Verlust von Geruch- und Geschmacksinn, stehen Fieber, Schmerzen, schwere Lungenerkrankungen und die damit verbundene Unfähigkeit ausreichend Sauerstoff aufzunehmen im Vordergrund. Jeder kennt die Bilder komatöser bzw. beatmeter Patienten in den Intensivstationen.

Derzeit gelten rund 4 Millionen Deutsche als ‚Genesen‘. Sie haben die Infektion überstanden und klagen dennoch über bleibende Symptome. Etwa 30% sind auch zwölf Monate nach einer Infektion noch kurzatmig und gut 20% fühlten sich noch „schlapp“. Die häufigsten körperlichen Beschwerden sind Atemnot, ein Druckgefühl auf dem Brustkorb und das chronische Müdigkeitssyndrom.

### **Was ist das Problem bei ‚Long-Covid‘?**

Die Lunge ist ein sehr komplexes Organ. Der Mensch besitzt zwei Lungenflügel und 5 Lungenlappen. Nach unten ist sie am muskulösen Zwerchfell angehaftet und oben hängt sie unter den Rippen und füllt den gesamten Thorax aus. Um bestmöglich zu funktionieren, sind mehrere Faktoren wichtig:

1. Sie muss sich frei entfalten können. Das wird dann erreicht, wenn der Brustkorb sich elastisch gut weitet und das Zwerchfell sich frei nach unten absenken kann.
2. Die Lunge muss im Brustkorb, also hinter den Rippen, gut gleiten können.
3. Die Lungenlappen, die kompakt aneinander liegen, müssen ebenfalls aneinander gut vorbeigleiten können, um sich zu entfalten.
4. Nicht zu vergessen ist die Durchblutung der Lunge. Nur in den kleinsten Kapillargefäßen, welche die Lungenbläschen (Alveolen) wie ein Spinnennetz umgarnen, kann Sauerstoff ins Blut aufgenommen werden.

Entzündungen, unerwünschte Immunreaktionen, Passivität, Veränderungen im täglichen Atemrhythmus bzw. verstärkt flache Atmung, sogar die künstliche (unphysiologische) Beatmung im Krankenhaus, verändern diese freie Entfaltung der Lunge. Verklebungen oder Verwachsungen zwischen den Gleitschichten, begrenzen und behindern die Entfaltungskapazität der Lunge. Die Lungenbläschen verändern sich strukturell (verdicken, verhärten) und auch die kleinsten Blutgefäße verlieren die Fähigkeit zum Gasaustausch.

Die Folgen sind: Mangel an Sauerstoff, Anhäufung von Kohlendioxid, das Gefühl schlecht Luft zu bekommen und eine ausgeprägte Atemnot. Schnelle Ermüdung, deutlich verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sind typisch. Die psychischen Belastungen dieser Situation führen nicht selten zu Schlafstörungen, Angststörungen oder Depressionen. Alles das bedeutet tägliche Probleme am Arbeitsplatz und belastet Familie und Partnerschaft.

### **Kann eine Impfung vor Long-Covid sicher schützen?**

Die Wahrheit...? Zumindest deutet die Datenlage darauf hin. Auch hier gibt es Ausnahmen, die sich durch bestehende Vorerkrankungen und dem gegenwärtigen Immunstatus begründen. In einer Feldstudie wurden 1.000 Genesene untersucht und festgestellt, dass Frauen doppelt so oft betroffen waren wie Männer. Eine weitere Erkenntnis war, dass offenbar eine geringe Anzahl an Antikörpern gegen Corona (niedriger Immunstatus) das Auftreten von Long-Covid-Symptomen begünstigt. Etwa 15 Prozent der Patienten, die einen milden Verlauf hatten, haben nach acht Monaten weiterhin Beschwerden. Für Kinder gibt es keine wissenschaftliche Aussage darüber, wie viele Betroffene es gibt. Einzelfälle sind aber dokumentiert.

### **Wie kann die Osteopathie bei Long-Covid-Symptomen helfen?**

1. In erster Linie kommen parietale und viszerale Techniken zum Einsatz. Ziele sind, die beschriebenen Verklebungen und Anhaftungen zu lösen und so die Entfaltung der Lunge, sowie ihre Gleitfähigkeit an den Rippen, wieder zu verbessern.
2. Auch eine verbesserte Gleitfähigkeit der Lungenlappen zueinander wird mit mobilisierenden Techniken über den Brustkorb angestrebt.
3. Mit dosierten Impulstechniken, kann die osteopathische Behandlung die Wiederherstellung der ‚Eigenelastizität‘ gut unterstützen.
4. Um die Beweglichkeit des Brustkorbs zu verbessern, löst der Osteopath blockierte Rippengelenke und richtet lädierte Segmente der Brustwirbelsäule wieder aus.
5. Durch eine Entspannung der myofaszialen Gewebe am Rücken, nimmt der Osteopath Einfluss auf einen überhöhten Sympathikus (neurologische Spannungssenkung).
6. Durch eine Behandlung im Hals-, Kopfbereich fördert die Osteopathie die Vagusaktivität (verbesserte Regeneration).
7. Um die Zwerchfelltätigkeit zu unterstützen, mobilisiert der Osteopath alle Bauchorgane, die als „Gewicht“ am Atemmuskel hängen.
8. Einreibungen und / oder Taping kann die manuelle Behandlung zusätzlich unterstützen.

Da die osteopathische Behandlung auch Wirkung im Herz-Kreislaufsystem zeigt, fühlen sich Patienten nach der Behandlung überraschen vitalisiert (belebt). Langfristig erfolgreich ist die Behandlung aber nur bei guter Mitarbeit des Betroffenen.

#### **Welche weiteren naturheilkundlichen Maßnahmen können den Heilungsprozess unterstützen?**

1. Sport und Körpertraining: Betrachten Sie Long-Covid wie eine Herzschwäche. Und genau wie Herzpatienten, müssen Long-Covid-Betroffene immer aktiv bleiben und den Körper fordern. Das richtige Trainingsniveau hilft beispielsweise dabei, funktionelles Gewebe wieder aufzubauen.
2. Antienzündliche Ernährung, sowie kalorienarme und vitalstoffreiche Kost. Um die körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, dürfen Vitalstoffe gezielt ‚überdosiert‘ werden. Bitte fragen Sie hierzu Ihren Therapeuten.
3. Wiederherstellung eines erholsamen Schlafes. Das umfasst auch einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus. Die Essensgewohnheiten und unsere Nährstoffqualität nehmen beachtlichen Einfluss auf die Qualität unseres Schlafes.
4. Auch die Pflanzenheilkunde bietet zahlreiche Essenzen, die bei der Erholung der Atemwege und der Sauerstoffversorgung unterstützen können. Um diesbezüglich Tipps zu geben, ist das genaue Symptom, unter dem Sie leiden wichtig. Bitte kontaktieren Sie bei Bedarf Ihren Therapeuten.

#### **Fazit:**

Die beste Vorsorge treffen Sie, durch umsichtigem, Umgang mit den Impf- und Hygieneempfehlungen. Das Potential nach einem Coronainfekt unter Long-Covid-Beschwerden zu leiden ist aber vorhanden. Gegenwärtig werden Medikamente entwickelt, die bei Post-Covid zum Einsatz kommen sollen, aber...

1. Bis zur Zulassung kann noch Zeit vergehen.
2. Schulmedizinische Präparate haben auch immer viele ‚Nebenwirkungen‘.
3. Warum soll ‚Chemie‘ am Ende das Problem (allein) lösen? Nehmen Sie Ihre Gesundheit wieder in Ihre eigenen Hände.

Herzlichst,  
HP Matthias Czermak