



# TCM BLOG

Von Brigitte Linder

Covid II

Long-Covid



## Gibt es Prädiktoren für Long-Covid?

In diesem kurzen Artikel sprechen wir über eine Studie, die das Ziel hatte herauszufinden, ob Prädiktoren für Long-Covid existieren, und ich habe eine vereinfachte Fallstudie aus meiner eigenen Klinik zu einem Long-Covid-Fall hinzugefügt. Es spielt keine Rolle, ob akutes Covid19 erfolgreich mit Komplementärmedizin oder Schulmedizin behandelt wurde, die Möglichkeit besteht, dass unsere Patienten an Long-Covid leiden könnten. Vielleicht konnten wir in den akuten Phasen der ersten auftretenden Covid19-Fälle wenig tun, aber gegenwärtig können wir unseren Patienten mit Long-Covid sicherlich Unterstützung geben.

Eine Forschergruppe untersuchte Risikofaktoren, um eine Vorhersage für Long-Covid zu evaluieren. Dafür entwickelten sie eine App, mit der Patienten ihre Symptome zu Beginn einer Covid19-Infektion selbst rapportieren konnten. Die Teilnehmer umfassten Personen aus Schweden, Großbritannien und den USA. Die Stichprobenbasis von Patienten betrug 4'182, von denen insgesamt 842 (20,1 %) angaben, dass ihre Symptome zwischen 28 Tagen und 12 Wochen anhielten. Wir wissen auch von Patienten, die sich in unseren Praxen vorstellen, dass diese Patienten über eine Vielzahl von Symptomen berichten. Es kann sich dabei um das respiratorische (z. B. anhaltender Husten, Kurzatmigkeit, Geschmacksverlust), das kardiovaskuläre (z. B. Herzklopfen und Tachykardie) oder das neurologische System beziehen (z. B. Kribbeln, Taubheitsgefühl), aber nicht darauf beschränken Sie klagen möglicherweise auch über Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme und über Müdigkeit.

Die App-Studie ergab, dass Frauen stärker von Long-Covid betroffen waren und eine Prävalenz bei älteren Patienten festgestellt wurde. Asthma schien der einzige häufige vorbestehende Faktor zu sein. Die meisten Patienten berichteten über Müdigkeit, gefolgt von intermittierenden Kopfschmerzen, Anosmie (Geruchs- und Geschmacksverlust) sowie Symptomen der oberen und unteren Atemwege. Die Teilnehmer dieser Studie berichteten selbst über diese Symptome, was auch als Einschränkung in dieser Untersuchung angegeben wurde, und es gab eine höhere Prävalenz teilnehmender Frauen und weniger Teilnehmer, die älter als 70 Jahre waren. Wir müssen diese Faktoren berücksichtigen, wenn wir die Studienergebnisse betrachten.

## Wichtig zu merken

Dennoch gibt es uns Hinweise, wenn diese Patienten zu ihrer Konsultation kommen. Wir müssen jeden Fall individuell bewerten und zu einer TCM-basierten Diagnose kommen. Von diesem Standpunkt aus ist es interessant, dass Frauen stärker von Long-Covid betroffen sind. Bedeutet dies, dass die weibliche Physiologie hier ein wichtiger Faktor sein könnte? Sollten unsere Behandlungen folglich mehr Yin-Ergänzungs-, Blutbewegungs- und Blutauffüllungsstrategien beinhalten? Oder sind Frauen gestresster und mehr überarbeitet als Männer?

Wenn Long-Covid ein Zustand kontinuierlicher Entzündung ist, wie behandeln wir das dann? Wie gut würde zum Beispiel eine Patientin mit zu vielen kühlenden Kräutern zurechtkommen, wenn sie bereits Blutmangel hat oder unter Blutstase leidet? Darüber hinaus können sogar Entzündungen Anzeichen eines Mangels und andere Anzeichen eines Überschusses aufweisen. Ich gehe nicht mehr automatisch davon aus, dass eine Entzündung Hitze ist und gekühlt oder abgeleitet werden muss. Vielmehr kann diese Entzündung nur in einigen Teilen (Leitbahnen, Organe) auftreten und andere Bereiche (z.B. Mitte) müssen ergänzt werden. Vielleicht müssten wir zwischen akuten und chronischen Entzündungen unterscheiden und diese entsprechend behandeln.

Wenn unsere Patienten Anzeichen von Schleim zeigen, ist er dick oder dünn und wo sitzt er? Hat es sich durch Hitze gebunden oder liegt das Problem in der Stagnation von Flüssigkeiten?

Auch wenn es wenig Forschung zum Thema Long-Covid gibt, als TCM-Praktizierende haben wir den Vorteil, dass wir einfach das behandeln, was wir sehen. Einige von uns verwenden möglicherweise TCM-Formeln (eine Reihe von Formeln aus allen chinesischen Dynastien), andere arbeiten innerhalb eines bestimmten Rahmens oder einer bestimmten Ausrichtung, mit der sie sich am wohlsten fühlen. Unabhängig davon, welchen Ansatz Sie verfolgen, ist es am wichtigsten, Ihre Diagnose grundsätzlich auf das TCM-Muster zu stützen und das Individuum und nicht den Zustand (oder den Namen der Krankheit) zu behandeln. Es ist manchmal herausfordernd, in unserem TCM-Bereich und den dazugehörigen Philosophien zu bleiben, vor allem wenn neue (schulmedizinische) Informationen ans Licht kommen. Das schwierige daran ist, dass man versucht, die schulmedizinische Information in die TCM zu übersetzen. In meiner Erfahrung, kreierte das nicht immer die besten Resultate. Denken Sie einfach daran, dass die Verwendung von TCM-Formeln seit über 2'500 Jahren praktiziert wird und die Verwendung sorgfältig zusammengestellter Kräuterkombinationen einzigartig ist. Um diese Praxis erfolgreich weiterzuführen, muss man die Antworten in der TCM suchen und dort finden.

### Kurze Fallstudie zu Long-Covid

Hier ist eine vereinfachte Fallstudie aus meiner eigenen Klinik. Es handelt sich um eine 59-jährige Patientin asiatischer Abstammung.

#### Erste Online-Beratung September 2022

Präsentation von Symptomen und Vorgeschichte:

- Kurzatmigkeit
- Gelegentlicher Husten
- Kann nicht weit gehen (fühlt sich an, als würde sie eine nasse Decke über den Boden ziehen)
- Krämpfe in Fingern und Zehen (aber keine Muskelschmerzen)
- Starke Müdigkeit
- Wurde im März 2022 ins Krankenhaus eingeliefert: Lungen-Scan zeigte „trübe Bereiche auf beiden Lappen“ (Verdacht auf Lungenentzündung)
- Bluttests sind nun wieder normal, Sauerstoffwerte normal, Lungenfunktion ist gut
- Sie fühlt sich in kühleren Räumen wohler und hat eine Abneigung gegen heiße und feuchte Bedingungen
- In letzter Zeit hat sie Empfindlichkeiten mit den Zähnen, besonders bei kühlem Essen
- Angst vor der Zukunft – da sie ihr Leben auf Eis legen musste (früher spielte sie regelmäßig Tennis, Tai-Chi und machte Sport)

- Ex-Geschäftsinhaberin und jetzt überhaupt nicht arbeitsfähig – sie hatte das Geschäft vor Covid19 verkauft, da sie ausgebrannt war
- Keine Verdauungsprobleme gemeldet (keine Schmerzen, Blähungen), hat aber durch die Steroidbehandlung 5 kg zugenommen
- Der Schlaf ist immer noch unterbrochen (schläft jetzt 6 Stunden mit medizinischem Cannabis, wachte vor Cannabis alle 2 Stunden auf)
- Sie hatte keine früheren Lungenerkrankungen

#### Andere Medikamente:

- Prednisolon 5 mg pro Tag
- Atorvastatin 10 mg pro Tag
- Superpilzkomplex (Metagenics)
- Blackmores BIO Vitamin C – 1000 mg pro Tag
- Ostelin Vitamin D3 1000 IE 1 – 1 Tablette pro Tag
- Bioglan Curcumin 600 mg – 1 Tablette pro Tag
- Zyrtec (Antihistamine) – 1 Tablette pro Tag

#### Behandlungsstrategie: Lunge klären und Qi aufbauen (2 Wochen Flüssigextrakte)

- Gui Zhi (Cinnamomi Ramulus) 12 g
- Chi Shao (Paeoniae Rubrae Radix) 9 g
- Zhi Mu (Anemarrhenae Rhizoma) 18 g
- Bai Zhu (Atractylodis Macrocephalae Rhizoma) 15 g
- Gan Jiang (Zingiberis Rhizoma) 6 g
- Fang Feng (Saposchnikoviae Radix) 12 g
- Zhi Gan Cao (Glycyrrhizae Praeparata Cum Melle Radix Et Rhizoma) 6 g
- Ye Jiao Teng (Polygoni Multiflori Caulis) 12 g
- Xing Ren (Armeniaca Amarum Samen) 9 g
- Ban Xia (Pinelliae Praeparatum Rhizoma) 9 g
- Fu Ling (Poriae) 12 g

*Die auch noch passenden Kräuter Xi Xin, Kuan Dong Hua, Fu Zi und Ma Huang sind nicht zugelassen und dürfen in Australien nicht verwendet werden*

#### Folgetermin Oktober 2022

Berichtet von einer deutlichen Verbesserung des Energieniveaus, leidet immer noch gelegentlich an Heuschnupfen und hat auch die Steroide auf 2,5 mg (50 % weniger) reduziert. Wiederholen derselben Formel.

### Folgetermin Oktober 2022

Eine 50%ige Verbesserung des Energieniveaus seit Anfang Oktober. Etwas Brustschmerzen und Kurzatmigkeit, aber in diesen letzten zwei Wochen, passierte viel in ihrem Leben (Besuch von Familie). Ein weiterer CT-Scan der Lunge wurde durchgeführt und zeigte eine große Verbesserung der grauen, trüben Bereiche. Fühlt sich an, als könnte sie bald ein wenig Sport treiben.

Behandlungsstrategie: Lunge klären und Qi aufbauen #2 (2 Wochen Flüssigextrakte)

Benutzte die vorherige Formel und fügte hinzu:

Huang Qi (Astragali Radix) 18 g

Hong Hua (Carthami Flos) 9 g

### Folgetermin November 2022

Insgesamt grosse Besserung, an manchen Tagen fühlt sie sich immer noch müde. Das wärmere Wetter trägt dazu bei, dass sie rausgehen und Dinge unternehmen möchte. Reduzierte Steroide auf 1 mg, hatte massive Kopfschmerzen (anscheinend eine Vorgeschichte von Kopfschmerzen), nahm zum ersten Mal seit 6 Monaten an einem Tai-Chi-Kurs teil (auf einem Stuhl sitzend).

Wiederholung der vorherigen Formel.

### Folgetermin Dezember 2022

Fühlt sich insgesamt sehr gut und braucht nur an bestimmten Tagen mehr Ruhe. Es fühlt sich an, als ob sie jetzt aus Long-Covid herauskommt.

Behandlungsstrategie: Lunge klären und Qi aufbauen #3 (2 Wochen Flüssigextrakte)

Vorherige Formel und hinzugefügt

Chuan Bei Mu (Fritillariae Cirrhosae Bulbus) 6g

Seit Dezember 2022 nimmt sie die Kräuter nur noch an Tagen, an denen sie sich müde fühlt, und ich habe nur eine einzige andere Kräuterzugabe vorgenommen: Wu Wei Zi

(Schizandrae Chinensis Fructus). Sie kommt zur monatlichen Akupunktur-Behandlung und bei diesen Gelegenheiten behandle ich, was ich am Tag finde. Oft handelt es sich dabei um die Stärkung des Qi und Blut und das Sicherstellen, dass das Lungen-Qi absteigt. Da diese Patientin zur Überarbeitung neigt, wird sie daran erinnert, ihr Leben und ihre beruflichen Verpflichtungen in Einklang zu bringen.

#### Referenzen:

Sudre CH, Murray B, Varsavsky T, et al. Attributes and predictors of Long-Covid. *Nature Medicine* 2021; 27(4): 626-31.