# Arlesheim **DARKOMED** Long- und Post-Covid-Syndrom Klini

Philipp Busche Chefarzt Innere Medizin 20.04.2022







### Inhaltsverzeichnis

- 1. Klinik Arlesheim
- 2. Long- Covid verstehen
- 3. Fallbeispiel
- 4. Symptome

- 5. Diagnostik
- 6. Prävention
- 7. Therapie
- 8. Empfehlungen



### Klinik Arlesheim

GANZEHITLICH, INTEGRATIV, INDIVIDUELL





# Anthroposophische Medizin

Individuum

Seele

Vitalität

Körper





### Post- Covid verstehen



# Long- Covid in Zahlen

40.000

Neuinfektionen

Es gibt täglich ca. 40.000 Corona Neuinfektionen in der Schweiz 15 %

Long-Covid

Etwa 15% der symtomatisch Erkrankten haben prolongierte Symptome 50 %

Post- Covid

Etwa 50 % der stationär behandelten Patient:innen weisen Long- Covid- Symptome auf



### Medizinische Definitionen

### COVID

Bis zu vier Wochen



### **LONG- COVID**

- 4-12 Wochen
- fortwährendSymptome



### **POST- COVID**

- Symptome bestehen länger als 12 Wochen
- sind nicht durch andere Erkrankungen zu erklären



### Wie ist die Krankheit zu verstehen?

Ursachen sind multifaktoriell aber grösstenteils unklar. Aktueller Forschungsstand:

- Persistenz von Viren oder Virusbestandteilen
- chronische Hyperinflammation und/oder Autoimmunphänomene
- Postinfektiöse Gewebeschäden

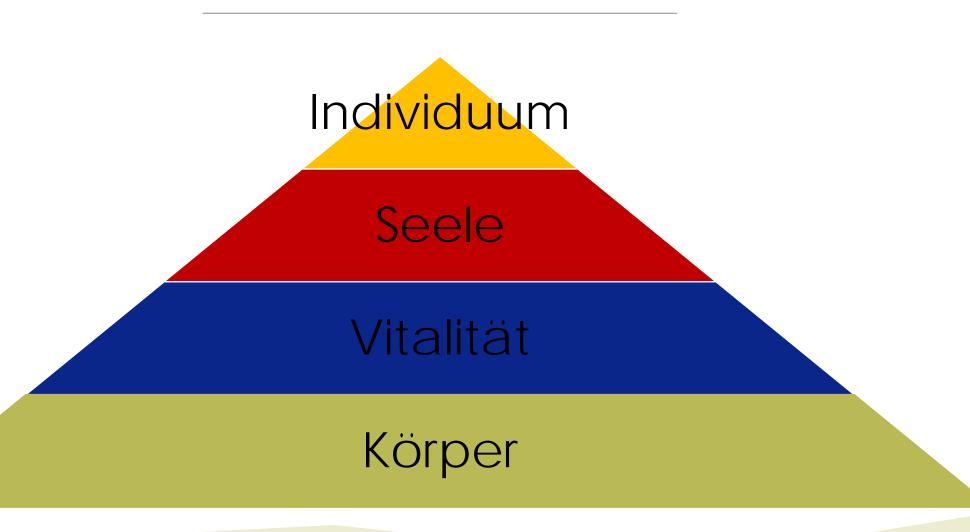


# Fallbeispiel: Frau S.

Vom Acker ins Patientenbett...



# Anthroposophische Medizin praktisch

















# Diagnostik



### Risiko und Vorerkrankungen

Angsterkrankungen und Depressionen könnten Risikofaktoren für Long- Covid Syndrome sein. Weitere Forschung ausstehend.



### Differentialdiagnosen abklären

Ein Long- Covid- Syndrom ist aktuell eine Ausschlussdiagnose, andere Erkrankunger mit ähnlichen Symptomen müssen ausgeschlossen werden.



#### Ganzheitliches Verständnis

Die Vielfältigkeit der Symptome erforder ein generalistisches Verständnis und Herangehen.



### Spezialdiagnostik

Bei Symptomen, die länger als 3 Monate bestehen, brauucht es eine Diagnostik durch Spezialisten. Vorher nicht.



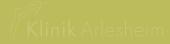
#### Ambulant vor stationär

In der Regel kann die Diagnostik ambulant durchgeführt werden.



### Long- Covid- Sprechstunde

Idealerweise werden Diagnostik und Therapie durch eine zentrale Ansprechperson koordiniert und aufeinander abgestimmt.



### Gesundheit stärken













### Gesunde Kräfte stärken

### Prävention im Überblick

Rhythmus im Alltag und Pausen pflegen	Täglich um die selbe Uhrzeit aufstehen und schlafen gehen	regelmässige Mahlzeiten im Sitzen
Auf ausreichend Schlaf achten	7-8 Stunden	Schlafhygiene durch Abendritual fördern
Regelmässige Bewegung	30min Spaziergang	auf ausreichend Licht und Sonne achten
Pflanzenbasierte Ernährung	Zusammensetzung: Canadian food guide	bitterstoffhaltige Nahrungsmitteln, Präbiotika
Verzicht auf schädliche Genussmittel	Kein Nikotin	Kein Alkohol
Gut auf die eigene Körperwärme achten	Fussbäder mit z.B. Ingwer	www.pflegevademecum.org
Innere Ruhe und Achtsamkeit pflegen	2-3x am Tag innehalten und zur Ruhe kommen	Innerlich das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen



# Therapie

### Therapieziele

- Symptomlinderung
- Vermeidung der Chronifizierung
- Langfristige Ausheilung der Beschwerden

### Herausforderungen

- Keine gesicherten Interventionen vorhanden
- Erfahrungsbasierte Therapiekonzepte
- Es braucht Geduld bei den Betroffenen
- Es braucht Konzepte die flexibel auf die Patient:innen abgestimmt werden können



# Therapiekonzepte

GANZEHITLICH, INTEGRATIV, INDIVIDUELL





# Integrativ behandelnmit den Kräften der Natur























# Integrativ behandeln

Therapieoptionen	Selbstmedikation	Ärztliche Verordnung
Fatigue	Schlehenelixier, Bittermittel	Eisenepräparate
Leistungseinschränkungen	Hepatodoron	Levico
Schlafstörungen	Schlaftees mit Malve, Hopfen und Hafer	Calmeodoron Tr., Bryophyllum 50% Tbl., Baldrian
Kognitive Einschränkungen (Konzentration, Gedächtnis)	Honig, Nervennahrung (Wala)	Helleborus D20 s.c., Stibium met. praep. D6 Tbl
Atemnot, Belastungsdyspnoe	Ingwer- Thorax- Wickel	Bittermittel inhalativ oder p.o., Formica D6, Pulmo Organpräparat
Trockener Husten	Thymian Brustauflagen	Cuprum aceticum comp. Tr
Palpitationen und Herzrasen	2-3x am Tag innehalten und zur Ruhe kommen	Cardiodoron, Aurum/Lavendulae Herzauflage
Muskelschwäche, Gliederschmerzen	Solum uliginosum Öl	Primula comp. Öl
Appetitverlust und Verdauungsbeschwerden	Bittermittel. (Gentiana, Amara)	Wermut comp., Oxalis 10% Ungt. Oberbauchauflage



# Empfehlungen



### Prävention zum Alltag machen

Ein gesunder Lebensstil schützt nicht nur vor Infektionserkrankungen. COVID und Long-Covid bieten die Gelegenheit den eigener Alltag zu überprüfen.



#### Schützen

Masken, Abstand und allgemeine Hygienemassnahmen schützen vol Ansteckung.



#### **Impfen**

Impfungen können bei Risikogrupper schwere Verläufe, Hospitalisationen



#### Hilfe suchen

Long- Covid- Syndrome können im Alltag Lebensqualität und Leistungsfähigkeit relevant einschränken. Holen Sie sich Hilfe



### Diagnostik

Bei andauernden Beschwerden (über 3 Monate) sollten Organschäden fachärztlich abgeklärt werden.



### Therapie

Long- Covid ist eine Systemerkrankung. Es braucht ganzheitliche Konzepte. Die Integrative Medizin kann helfen.



# 100 Jahre Erfahrung



#### Infektionserkrankungen natürlich behandeln

- Sparsamer und leitlinienorienteireter Einsatz von Antibiotika
- Fokussierung auf die Gesundheitskräfte (Immunkompetenz) der Patient:innen
- Einbezug von Phytotherapie und Anthroposophica
- Pflege im therapeutischen Team: Wickel, Auflagen und Einreibungen
- Bewegungs- und Kunsttherapien als übende Beehandlungsverfahren

#### Long- Covid- Sprechstunde:

fachambulanzen@klinik-arlesheim.ch





# Danke.