

Jan Mergelsberg

# Das Post-Covid Gesundheitsbuch

Ganzheitliche Hilfe  
bei Long Covid,  
Post Vac und  
chronischer Erschöpfung

aethera®

Jan Mergelsberg

**Das Post-Covid-Gesundheitsbuch**



die heilenden Kräfte im Menschen stärken,  
die Bildung des eigenständigen Urteils unterstützen,  
die Initiativbereitschaft von Patienten und Verbrauchern fördern.

*Über dieses Buch:* Basierend auf langjährigen Erfahrungen in der Naturheilkunde und der Anthroposophischen Medizin mit Erschöpfungssyndromen und gestützt durch eine wissenschaftliche Studie legt Jan Mergelsberg in diesem Buch ein Konzept vor, das wirksame Hilfen bei den verschiedensten Post-Covid-Erscheinungen wie auch allgemein bei chronischen Fatigue-Erkrankungen gibt. In zwölf Schritten leitet er die Leserinnen und Leser zur Wiederbelebung ihrer Gesundheitskräfte an. Ein Kapitel mit »Erste-Hilfe-Maßnahmen« bei starken Beschwerden rundet die Palette der therapeutischen Möglichkeiten ab.



© Carsten Strübbe

*Der Autor:* **Dr. med. Jan Mergelsberg** wurde 1980 in Filderstadt geboren. Nach dem Abitur an der Rudolf-Steiner-Schule in Villingen-Schwenningen und dem Zivildienst in Brasilien studierte er Medizin an der Universität Witten/Herdecke. Er absolvierte dabei das integrierte Begleitstudium Anthroposophische Medizin (IBAM). Es folgte die Facharztausbildung in Innerer Medizin und Notfallmedizin. Er bildete sich dabei auch in den Bereichen Anthroposophische Medizin, Heilerythmie und Rhythmische Massage weiter. 2018 bis 2022 war er Oberarzt am Paracelsus-Krankenhaus in Untertengenhardt. Seit 2023 ist er in der Schmerzpraxis Böblingen tätig und absolviert dort die Weiterbildung

für die Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie. Außerdem arbeitet er als Notarzt und beteiligt sich an der Betreuung von schwer erkrankten Menschen in einem Hospiz. Er ist verheiratet und Vater von vier Kindern.

Kontakt: [jan.mergelsberg@urachhaus.com](mailto:jan.mergelsberg@urachhaus.com)

Jan Mergelsberg

# Das Post-Covid- Gesundheitsbuch

Ganzheitliche Hilfe bei Long Covid,  
Post Vac und chronischer Erschöpfung



### **Wichtiger Hinweis:**

Sämtliche Angaben und Empfehlungen in diesem Buch wurden sorgfältig überprüft und in Übereinstimmung mit dem neuesten Wissensstand erarbeitet. Bei Heilmittel- oder Therapie-Empfehlungen handelt es sich um eine subjektive Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit, in der sich die Verordnungspraxis des Autors spiegelt.

Die Nennung von Handelsnamen oder Warenbezeichnungen geschieht im Rahmen der allgemeinen Pressefreiheit ohne Rücksicht auf Erzeugerinteressen; eine Werbeabsicht ist damit keinesfalls verbunden.

Angaben zu Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen erfolgen mit der Einschränkung, dass Dosierungs- und Anwendungshinweise durch neue Erkenntnisse in der Forschung, klinische Erfahrungen und das sich verändernde Angebot an Präparaten dem Wandel der Zeit unterworfen sein können. Da auch menschliche Irrtümer und Druckfehler nie ganz auszuschließen sind, wird für Anwendungs- und Dosierungshinweise sowie für die Wirkung der Präparate keine Gewähr übernommen.

Jede Benutzerin bzw. jeder Benutzer wird dringend aufgefordert, die Angaben in diesem Buch anhand der Herstellerinformationen auf dem Beipackzettel auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und die dort gegebenen Empfehlungen für die Dosierung und Kontraindikationen zu beachten. In Zweifelsfällen sollte immer ein Arzt oder ein Angehöriger der Heilberufe aufgesucht werden, insbesondere wenn die Beschwerden über mehrere Tage andauern. Die Angaben in diesem Buch sind weder dazu bestimmt noch geeignet, einen notwendigen Arztbesuch zu ersetzen. Eine Haftung vonseiten des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der genannten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

**Das Buch wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Trigon, Arlesheim, Schweiz.**

ISBN 978-3-8251-8024-9

☞ Auch als eBook erhältlich

aethera® ist ein Imprint des Verlags Urachhaus, Stuttgart  
Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart  
www.aethera.de

© 2024 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Shutterstock / Ferrythemoon

Der Abdruck des Gedichts »Nicht müde werden« von Hilde Domin auf Seite 147 erfolgt mit freundlicher Genehmigung des S. Fischer Verlages (Hilde Domin, Sämtliche Gedichte,

© 2009, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main).

Layout und Satz: Manfred Christ; Einbandgestaltung: Verlag

Druck: Print Best, Viljandi, Estonia

# Inhalt

## **Vorwort 13**

- Erfahrungen mit Long Covid 15
- Persönliche Hintergründe 17
- Salutogenese: Schwimmen lernen im Strom des Lebens 19
- Anthroposophische Medizin: Gesundheit wachsen lassen 20
- Wo soll ich anfangen zu lesen? 21

## **Der Weg zur Diagnose 23**

- Habe ich Long Covid? 24
  - Welche Symptome können auftreten? 25
  - Die Forschung über die Ursachen 28
- Habe ich Post Vac? 29
  - Welche Symptome können bei Post Vac auftreten? 30
  - Die Forschung über die Ursachen 32
  - Das Problem der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Post Vac 33

## **Chronische Fatigue – Das rätselhafte Syndrom 37**

- Das Postvirale Fatigue-Syndrom 38
- ME/CFS: Das Chronische Fatigue-Syndrom 39
- Das Fibromyalgie-Syndrom 40
- Seelische Erkrankungen und Fatigue 41
- Ist Fatigue ein seelisches oder körperliches Phänomen? 42
- Fatigue im Verständnis der Anthroposophischen Medizin 43
  - Fatigue und die Lebenskräfteorganisation 45
  - Das Beispiel Bewegung 46
  - Fatigue: Eine bleibende Überlastungsreaktion? 48

## **Krankheit bekämpfen oder Gesundheit wachsen lassen? 51**

- An den Grenzen der Krankheitsbekämpfung 52
- Hilfe beim Umgang mit den Symptomen 54
- Salutogenese: Kann Gesundheit wieder wachsen? 55
- Aufbruch zu neuen Gesundheitskräften:
  - Den eigenen Kohärenzsinn entwickeln 56

## **Das Dornröschen-Schicksal – Ein inneres Bild von Long Covid und Post Vac 59**

- Warum uns Märchen etwas über Krankheit und Heilung erzählen können 60
- Das Märchen von Dornröschen 61
- Der Zauber des Neuen 65
- Die Erschütterung 65
- Die Vorsichtsmaßnahmen des Königs 68
- Der Spindelstich: Ein kleines Ereignis mit großer Wirkung 70
  - Mit Kontrollverlust umgehen 71
  - Die Frage der Vulnerabilität 72
    - Vulnerabel durch aufgebrauchte Kraftreserven 75*
    - Vulnerabel durch Härte 76*
    - Vulnerabel durch Krankheitsanlagen 77*
- Fatigue: Der Schlaf und die Dornenhecke 78
  - Luftnot und die Einengung des Atemrhythmus 80
  - Fatigue und der Wärmeorganismus 81
- Von der heilenden Tat des Prinzen 83
  - Scheitern gehört dazu 84
  - Furchtlosigkeit, Willenskraft, Liebe 84
- »Und der Tag war gekommen, wo Dornröschen wieder erwachen sollte« 86

## **Auf der Suche nach Bedeutung 89**

- Die Krankheit kann nicht alles nehmen 90
- Entwicklung und Wachstum 91
- Der hundertjährige Schlaf oder Vom Sinn der Geduld 92
- Das Aufwachen beginnt bei Dornröschen 94

## **Von der Hilflosigkeit zur Handhabbarkeit – Zwölf Quellen für neue Gesundheitskräfte 97**

- Wo liegt Ihr Bedarf? 98
  1. Wärme – Das Kraftwerk des Körpers 99
  2. Rhythmus – Die innere Ordnung des Lebens 99
  3. Konzentration und Aufmerksamkeit 100
  4. Freude – Ausblicke aus der »Dornenhecke« 100
  5. Den sanften Willen kultivieren 101
  6. Den Überblick behalten 101

- 7. Die Vitalität des Stoffwechsels fördern 102
- 8. Die Vitalität von Lunge, Herz und Kreislauf anregen 102
- 9. Die Vitalität des Nerven-Sinnes-Systems stärken 103
- 10. In Beziehung zum Körper kommen – Die Heilkraft der Bewegung 103
- 11. In Beziehung zum Leben gehen – Kraftorte in der Natur 104
- 12. Die Beziehung zum Geist pflegen – Spiritualität 104

#### Wo soll ich beginnen? 107

- Einen Anfang wagen 107
- Eine Zeit festsetzen 107
- Die Zwischenauswertung 107
- Den Kreis wachsen lassen 107

#### Gesundheit als Übungsweg 108

### **Erste Gesundheitsquelle: Wärme – Das Kraftwerk unseres Körpers 111**

#### Die Wärmezeichnung 112

#### Warme Kleidung 113

#### Zielgerichtete Therapie bei kalten Zonen 113

- Kalte Füße 113
- Kalte Hände 115
- Kalter Brustbereich 115
- Kalte Zonen im Hüftbereich, an Gesäß und Oberschenkeln 116

#### Wärmendes Bienenwachs 117

#### Den Wärmeorganismus auftanken: Therapeutisches Fieber und Überwärmung 118

- Das Überwärmungsbad 119
- Die Ganzkörper-Wärmepackung 121
- Die moderate Ganzkörper-Hyperthermie 123

#### Die Mistel – Heilpflanze für einen belebten Wärmehaushalt 124

- Durchwärmender Misteltee 125
- Die Mistel als Injektionsbehandlung 125

#### Durchwärmende Ernährung 126

### **Zweite Gesundheitsquelle: Rhythmus – Die innere Ordnung des Lebens 129**

#### Der Schlaf-Wach-Rhythmus 130

#### Wenn der Schlaf nicht gelingen will 132

- Hilfe bei Einschlafstörungen 132

- Hilfe bei Durchschlafstörungen 133
- Natürliche Heilmittel bei Schlafstörungen 133
- Rhythmus schenkt Kraft: Der Wert von Mikropausen 135**
  - Bewegung in Pausen 136
  - Rhythmus der Mahlzeiten 136
- Kann man von seinem Rhythmus auch abweichen? 137

### **Dritte Gesundheitsquelle: Die Kraft von Konzentration und Aufmerksamkeit 139**

- Absichtliches Verlegen 140
- Bewusstes Schreiben 141
- Achtsames Ändern von kleinen Gewohnheiten 142
- Die Aufmerksamkeit umformen: Die »Rückspiegel-Übung« 143

### **Vierte Gesundheitsquelle: Freude schafft den Ausblick aus der »Dornenhecke« 145**

- Anlässe zur Freude im Alltag 146
- Wenn man sich gar nicht freuen kann 147
- Anlässe zur Freude trotz totaler Erschöpfung 148
- Achtsames Gehen 149

### **Fünfte Gesundheitsquelle: Lebendige Willenskräfte entwickeln 151**

- Auf den Spuren des »lebendigen Willens« 153
  - Offenheit 154
  - Kunst 154
  - Herzenswärme 155
  - Der Ruf des Lebens 156
  - Auf Entdeckungsreise gehen 157

### **Sechste Gesundheitsquelle: Den Überblick behalten – Priorisieren, Planen, Grenzen respektieren 159**

- Was ist mir wichtig? Prioritäten finden, Abgrenzung üben 160
  - Ja sagen können 160
  - Nein sagen können 161

- Planen 163
- Pacing oder Die Kunst, seine Grenzen zu respektieren 164
  - Stopp-Signale kennenlernen 165
  - Sind Pulsmesser oder Smartwatches beim Pacing hilfreich? 166
- Crashes vermeiden: Das eigene »Notfall-Kit« packen 167

### **Siebte Gesundheitsquelle:**

#### **Die Vitalität des Stoffwechsels anregen 169**

- Vitalität tanken durch gute Ernährung 170
- Stoffwechselbelastungen reduzieren 171
- Das Mikrobiom aufbauen 172
- Bitterstoffe 173
- Die Leber stärken 174
  - Der Schafgarben-Leberwickel 174
  - Medikamente zur Stärkung der Leber 176
- Der Kräuter-Espresso: Kleine Tasse mit großer Wirkung 176

### **Achte Gesundheitsquelle: Die Vitalität**

#### **von Lunge, Herz und Kreislauf anregen 179**

- Zwei Kraftspender für Herz und Kreislauf 180
  - Lavendel – der Schützende 180
  - Rosmarin – der Stärkende 181
- Medikamentöse Stärkung 181
- Die Unterstützung von Atmung und Lunge 182
  - Thymian – der Durchwärmende 182
  - Das Zwerchfell beleben – Fatigue lindern 185

### **Neunte Gesundheitsquelle: Die Vitalität**

#### **des Nerven-Sinnes-Systems anregen 189**

- Arnika – vielseitige Helferin für das Nervensystem 190
- Natronwickel und Basenbäder 191
- Medikamentöse Unterstützung 193
- Bewegung gegen Brainfog! Das Gleichgewichts-Trainingsprogramm 194
- Stressoren vermeiden 195
  - Bewusster Umgang mit Sinnesreizen 195

- Elektrosmog reduzieren 196
- Bewusster Umgang mit Medienkonsum 197

## **Zehnte Gesundheitsquelle: In Beziehung zum Körper kommen – Die Heilkraft der Bewegung 199**

- Die Bewegungsfähigkeit aufbauen 200
- Baumelnde Arme, baumelnde Seele 202

## **Elfte Gesundheitsquelle: In Beziehung zum Leben gehen – Kraftorte in der Natur 205**

- Den eigenen Kraftort finden 206
  - Die Lebensformen der Pflanzen 207
  - Die Erscheinungen von Wasser 207
  - Die Dynamik der Luft 208
  - Beobachten von Wolken und Wetter 208
- Aus Begegnung wird Beziehung 208

## **Zwölfte Gesundheitsquelle: Die Beziehung zum Geist pflegen – Meditative Worte 211**

- Die »Fahne auf dem Dach« 212
- Der Sonnengesang des Franz von Assisi 213
- Die Heilkraft bildlicher Vorstellungen 214
- Ein Schatzkästchen anlegen 215
  - Bei Kraftlosigkeit und Überanstrengung 216
  - Bei innerer Unruhe 216
  - Bei Schwäche und Atemlosigkeit 217
  - Bei Kreislaufstörungen 217
  - Bei Unruhe mit Unwohlsein in der Brust 218
- Vertrauen 218

## **Erste Hilfe bei den häufigsten Symptomen 221**

- Das Basisprogramm bei Fatigue 222
  - Wärme 222
  - Medikamente 223
  - Bewegung 223
  - Was Sie noch für sich tun können 223
- Was tun bei Benommenheit und Brainfog? 224

<b>Was tun bei Angespanntheit und Nervosität?</b>	<b>224</b>
Die Nierenregion wärmen	225
Beruhigungsfördernde Medikamente	225
<b>Was tun bei Ängsten?</b>	<b>225</b>
In den Körper kommen	226
Medikamentöse Unterstützung	226
<b>Was tun bei Schlaflosigkeit?</b>	<b>227</b>
Anregung des Wärmeorganismus	227
Pflege des Rhythmus	227
Atemübung	228
Medikamentöse Unterstützung	228
<b>Was tun bei Kopfschmerzen?</b>	<b>228</b>
Basismaßnahmen	229
Bittermittel gegen Kopfschmerzen	229
Medikamente bei migräneartigen Kopfschmerzen	230
Medikamente bei Spannungskopfschmerzen	230
<b>Was tun bei Geruchs- und Geschmacksstörungen?</b>	<b>231</b>
<b>Was tun bei Kreislaufproblemen?</b>	<b>231</b>
Kompressionstrümpfe	232
<b>Was tun bei dauerhafter Luftnot?</b>	<b>232</b>
Bewegung	232
Medikamente	233
Äußere Anwendungen	233
<b>Was tun bei Muskel- und Gliederschmerzen?</b>	<b>233</b>
Wärme	234
Schmerzlindernde Öle	234
Medikamente	234
<b>Was tun bei Verdauungsbeschwerden?</b>	<b>235</b>

## **Anhang 237**

<b>Vorlage Therapieplan</b>	<b>238</b>
<b>Vorlage Wärmezeichnung</b>	<b>239</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>240</b>
<b>Adressen für anthroposophische Ärzte, Krankenhäuser und Therapien</b>	<b>244</b>
Anthroposophische Ärzte	244
Anthroposophische Kliniken	244
Anthroposophische Therapien	247





# Vorwort

Ich freue mich, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben! Es richtet sich in erster Linie an Betroffene des sogenannten »Post-Covid-Syndroms«, das auch als »Long Covid« bezeichnet wird. Darunter leidet seit Beginn der Corona-Pandemie eine Vielzahl von Menschen. Sie kämpfen mit Symptomen wie dauernde Müdigkeit, Konzentrationsmangel oder Kraftverlust. Die Symptome mögen banal klingen, aber sie können sehr beeinträchtigende Ausmaße annehmen. Die Betroffenen suchen häufig vergeblich nach angemessener medizinischer Hilfe. So mächtig unsere Medizin in vielen Bereichen ist, so steht sie doch äußerst ratlos diesem Syndrom gegenüber. Betroffene fühlen sich nicht selten mit ihren Beschwerden allein gelassen.

*erprobte  
Therapieansätze*

Die gute Nachricht ist, dass es eine Vielzahl erprobter Therapieansätze aus der Naturheilkunde und der Anthroposophischen Medizin gibt, die man bei sich selbst anwenden kann. Die Aufgabe dieses Buches ist es, Sie in die Lage zu versetzen, sich mit solchen Therapien selber zu helfen.

Im Verlauf der Pandemie kam noch eine weitere Gruppe von gesundheitlich eingeschränkten Menschen hinzu. Es sind diejenigen, die nach einer Corona-Impfung mit lang anhaltenden gesundheitlichen Folgen zu kämpfen haben. Dieser Zustand erhielt inzwischen die Bezeichnung »Post-Vac-Syndrom«. Die Symptomatik kann derjenigen von Long Covid sehr ähneln. Die hiervon Betroffenen haben es ebenfalls schwer, medizinische Hilfe für ihre Symptome zu bekommen. Auch ihnen soll dieses Buch die Möglichkeit geben, eigene Kompetenzen für ihren Weg zu neuer Gesundheit zu erwerben.

*Überschneidungen  
mit Erschöpfungs-  
syndromen*

Mit der Aufgabe, einen Weg aus chronischer Erschöpfung und Müdigkeit zu finden, stehen Betroffene von Long Covid oder dem Post-Vac-Syndrom nicht alleine da. Es gab schon vor der Pandemie Erkrankungen mit sehr starker, oft medizinisch nicht erklärbarer Erschöpfungssymptomatik – allen voran das sogenannte »Chronic Fatigue Syndrome« (ME/CFS). Die allgemeine Aufmerksamkeit, welche das Long-Covid-Syndrom im Laufe der Pandemie erhielt, hat auch das Bewusstsein für diese häufig übersehenen Erkrankungen geschärft. Wie sich im Laufe des Buches zeigen wird, gibt es viele Überschneidungen zwischen Long Covid und anderen Erschöpfungssyndromen. Und Betroffene profitieren häufig auch von denselben therapeutischen Maßnahmen. Insofern ist das Buch auch für Menschen geschrieben, die Hilfe für ihre chronische Erschöpfungssymptomatik suchen, auch wenn an deren Beginn nicht unbedingt eine Corona-Infektion oder eine Impfung stand.

Betroffene von ME/CFS, Fibromyalgie, Burnout und weiteren Erschöpfungssyndromen können die hier beschriebenen Hilfestellungen anwenden, auch wenn diese Erkrankungen im Text des Buches nicht immer explizit aufgeführt werden.

## Erfahrungen mit Long Covid

Wo kommen die therapeutischen Erfahrungen her, die diesem Buch zugrunde liegen? Als die Corona-Pandemie begann, war ich Oberarzt am Paracelsus-Krankenhaus in Bad Liebenzell, einer anthroposophischen Fachklinik für Innere Medizin. In der ersten Pandemie-Zeit wurden zunächst Menschen mit akuten Corona-Infektionen auf einer speziellen Isolierstation behandelt. Ab Ende 2020 kamen mehr und mehr Menschen mit einer quälenden Erschöpfungssymptomatik nach durchgemachten Corona-Infektionen in das Krankenhaus. Wir begannen ein für diese Patientinnen und Patienten zugeschnittenes Therapiekonzept zu erarbeiten. Dabei konnten wir auf einer breiten Erfahrung aufbauen, denn schon seit Längerem werden Patientinnen und Patienten mit verschiedenen Fatigue-Syndromen im Paracelsus-Krankenhaus betreut.

*speziell  
zugeschnittenes  
Therapiekonzept*

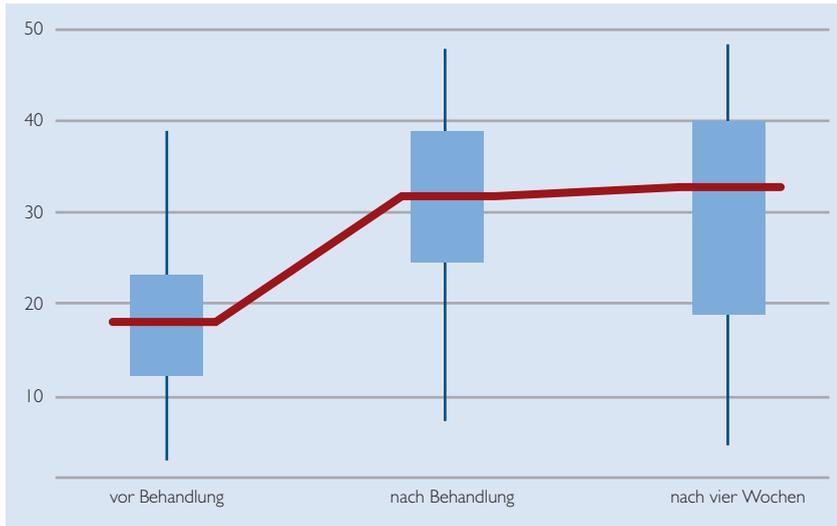
Wir behandelten die Betroffenen des neuartigen Long-Covid-Syndroms mit einem intensiven Programm von speziellen Wärmetherapieverfahren, allem voran die sogenannte »Ganzkörper-Hyperthermie«. Dies ist ein naturheilkundliches Verfahren, das in der Behandlung chronischer Schmerzen und Fatigue etabliert ist, bei dem man in einer Art Wärmekammer über mehrere Stunden in ein künstliches Fieber versetzt wird. Zudem gab es täglich pflegerische Anwendungen und Wickel, spezielle Bewegungstherapien und eine individuelle Komplextherapie mit anthroposophischen Medikamenten. Die ersten Rückmeldungen von behandelten Patientinnen und Patienten waren sehr positiv. Sie berichteten von einem deutlichen Rückgang ihrer Beschwerden im Laufe der ca. zehntägigen Krankenhausbehandlung.

*Rückgang der  
Beschwerden*

Um die Therapie-Ergebnisse messbar und objektiv nachvollziehen zu können, haben wir allen Patientinnen und Patienten vor und nach der Behandlung Fragebögen ausgeteilt, in denen der Schweregrad ihrer Symptome gemessen wurde. Vier Wochen nach der Entlassung wurden die Symptome erneut erfasst, um die Stabilität der Therapie-Ergebnisse zu überprüfen. So konnten wir Datensätze von 49 Patientinnen und Patienten sammeln, die in

wissenschaftliche  
Studie

der Pilotphase behandelt wurden. Die Daten wurden an das ARCIM-Institute in Filderstadt übergeben und dort aufgearbeitet und analysiert. Die Ergebnisse der Analyse zeigen eine statistisch signifikante Besserung der Fatigue-Symptomlast bei den behandelten Patienten.



Veränderung der Fatigue-Symptomatik bei Long-Covid-Patienten im Verlauf der stationären Behandlung im Paracelsus-Krankenhaus Bad Liebenzell auf einer Skala von 0 = stärkste Erschöpfung bis 52 = keine Erschöpfung. Erfasst sind 49 Patientendaten aus dem Jahr 2021. Der Median lag vor der Behandlung bei 18,0 Punkten, was einer sehr starken Fatigue-Symptomatik entspricht. Er stieg während der Behandlung auf 31,5 Punkte an, die Symptomlast verbesserte sich also deutlich. Vier Wochen nach Entlassung aus dem Krankenhaus war der Wert weitgehend stabil (32,2 Punkte), was dafür spricht, dass der Therapie-Effekt auch nach Rückkehr in den Alltag weitgehend erhalten blieb. (Abdruck der Grafik mit freundlicher Genehmigung des ARCIM-Institute in Filderstadt, welches die Daten ausgewertet, statistisch analysiert und in einem internationalen Fachjournal zur Publikation eingereicht hat.)<sup>1</sup>

Reduktion der  
Symptome

Neben der Besserung der Erschöpfung konnte im Rahmen der Datenerhebung auch eine Reduktion von Symptomen wie Luftnot, Enge in der Brust und Schmerzen verzeichnet werden. Bei fast allen Patientinnen und Patienten

nahm die allgemeine Leistungsfähigkeit zu. Aufgrund der positiven Erfahrungen wurde das Therapieprogramm im Paracelsus-Krankenhaus weiter ausgearbeitet, und inzwischen konnte eine große Anzahl an Betroffenen erfolgreich behandelt werden.

Bei meiner ärztlichen Arbeit mit Long-Covid-Betroffenen konnte ich diese rätselhafte Erkrankung mehr und mehr kennenlernen. Als besonders lehrreich empfand ich die therapeutischen Einzel- und Gruppengespräche. Hier bekam ich durch die Schilderungen der Betroffenen ein immer differenzierteres Bild von dem, was sie durchmachen. Aber auch der Erfahrungsschatz über hilfreiche Maßnahmen und Anwendungen konnte so Stück für Stück wachsen. Der rege Austausch mit Ärztinnen und Ärzten in einer internationalen Fachgruppe über Anthroposophische Medizin beim Post-Covid-Syndrom<sup>2</sup> trug zur Vertiefung der Erfahrungen bei.

2023 wechselte ich in die ambulante Medizin und arbeite nun in einer schmerztherapeutischen Praxis. Auch hier begleite ich viele Betroffene des Long-Covid- oder Post-Vac-Syndroms mithilfe der Anthroposophischen Medizin. Im Lauf der Zeit wuchs mein Bedürfnis, die therapeutischen Erfahrungen aufzuschreiben, um sie interessierten Betroffenen zur Verfügung stellen zu können. Also machte ich mich auf den Weg, diesen Ratgeber zu schreiben.

*therapeutische  
Einzel- und Grup-  
pengespräche*

## Persönliche Hintergründe

Das Buch baut auch auf persönliche Erfahrungen auf, die ich eher unfreiwillig machte: Im Jahr 2021, als die Datenerhebung für die Post-Covid-Studie am Paracelsus-Krankenhaus gerade auf Hochtouren lief, wurde ich selbst krank. Es war nicht Covid-19, was mich aus der Bahn warf, sondern eine virale Gehirnentzündung. Nachdem die Infektion überstanden war, kämpfte ich für ca. neun Monate mit starken Beeinträchtigungen wie allgemeine Schwäche, Konzentrationsstörungen und Erschöpfbarkeit. Ich war auf einmal gezwungen, »die Seiten zu wechseln« und diese Symptome als Betroffener zu erleben.

*»Seitenwechsel«*

Dank der Unterstützung meiner Familie und von Freunden sowie mithilfe der Anthroposophischen Medizin konnte ich mich auf einen langwierigen, aber erfolgreichen Weg zur Genesung begeben. Dies war eine sehr lehrreiche Zeit für mich. Ich habe quälende Symptome wie Muskelschmerzen, Fatigue und PEM (Postexertionelle Malaise, eine plötzliche Verschlechterung



aller Fatigue-Symptome nach nur geringer Anstrengung) »von innen her« erlebt. Aber nicht nur das, auch viele Therapien und Anwendungen durfte ich kennen- und schätzen lernen. So wurden diese Monate zu einer Zeit, die meiner ärztlichen Erfahrung eine unerwartete Tiefe gaben. Inzwischen kann ich glücklicherweise sagen, dass ich wieder komplett gesund bin – auch wenn ich immer wieder daran erinnert werde, achtsam mit meinen Kräften umzugehen.

Diese neu gelernte Achtsamkeit spiegelte sich auch in meiner Arbeitsweise an diesem Buch wider. Denn ich machte mir immer wieder deutlich, dass ich die Tipps und Ratschläge dieses Buches auch selbst beherzigen darf. Wie Sie noch sehen werden, wird es viel um die Respektierung der eigenen Kraftgrenzen und die Vermeidung von übermäßigem Zeit- und Erfolgsdruck gehen. Das führte bei mir dazu, dass ich immer wieder die Geschwindigkeit bei der Erstellung des Buches drosselte, um mir Zeit zum Nachdenken und für Pausen zu gönnen. Es war manchmal nicht einfach, mir dies zuzugestehen. Denn aufgrund der Aktualität des Themas und der Vielzahl der Betroffenen hätte ich das Buch gerne möglichst schnell veröffentlicht. Doch die achtsame Arbeitsweise war letztlich das Richtige für mich und auch für das Buch.

*neu gelernte  
Achtsamkeit*

## **Salutogenese: Schwimmen lernen im Strom des Lebens**

Die grundlegende Idee dieses Buches ist recht einfach. Man könnte sie so ausdrücken: Wir sind zwar in der Situation, dass medizinisch nur wenig gegen die häufigsten Symptome des Long-Covid- und des Post-Vac-Syndroms getan werden kann. Umso mehr können die Betroffenen hingegen *für* ihre Gesundheit tun. Und hierfür sollen sie in diesem Buch Hinweise, Hilfen und konkrete Anleitungen finden.

Das Buch orientiert sich damit am Grundgedanken der sogenannten »Salutogenese«. Dies ist ein Zweig der Gesundheitswissenschaften, der sich weniger mit der Bekämpfung von Krankheiten als mit der Förderung von Gesundheitsfähigkeit beschäftigt. Deren Begründer, der israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky, prägte einmal folgendes Bild:<sup>3</sup> Das Leben ist wie ein Strom von Ereignissen, in dem wir schwimmen. Manchmal fließt das Leben ruhig vor sich hin, doch immer wieder kommen wir in Turbulenzen und Stromschnellen. Erkrankungen können unser Leben in große Turbulenzen bringen.

*Grundgedanke  
der Salutogenese*

»Rettungsringe«  
der Medizin

Die Medizin versucht, uns mit Rettungsringen zu versorgen, damit wir dabei nicht untergehen. Das sind beispielsweise Medikamente oder Therapien, die bestimmte Krankheitsprozesse unterbinden. Aber noch wichtiger ist es, selber schwimmen zu lernen. Sodass man Turbulenzen und Stromschnellen des Lebens mit eigenen Kräften durchschwimmen kann. Auf diese Weise ist man weniger auf die »Rettungsringe« der Medizin angewiesen.

Die salutogenetische Gesundheitswissenschaft beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen zu guten Schwimmern im turbulenten Strom des Lebens werden können. Dies ist insbesondere dort wichtig, wo es seitens der konventionellen Medizin wenige »Rettungsringe« gibt, so wie es derzeit die Betroffenen des Long-Covid- und des Post-Vac-Syndroms erleben müssen.

## **Anthroposophische Medizin: Gesundheit wachsen lassen**

Die therapeutischen Empfehlungen dieses Buches basieren auf dem Erfahrungswissen der Anthroposophischen Medizin. Dies ist eine ganzheitliche Therapierichtung, die vor gut hundert Jahren von Ärztinnen und Ärzten in Zusammenarbeit mit Rudolf Steiner begründet wurde. Sie hatten das Anliegen, den Menschen auf vier Ebenen therapeutisch zu unterstützen:

- auf der Ebene des »physischen Leibes«, also der organisierten Leiblichkeit des Menschen,
- auf der Ebene der »Lebenskräfteorganisation«, also der Sphäre des Wachstums und der Regenerationskräfte,
- auf der Ebene der »Empfindungsorganisation«, dem Quell des Seelenlebens mit allen Gefühlen, Gedanken und Willensimpulsen,
- auf der Ebene der »Ich-Organisation«, also der Individualität des einzelnen Menschen, die sich unter anderem in seiner einzigartigen Biografie ausdrückt.

Förderung der  
gesunden Anteile  
im Menschen

Man kann mit guten Gründen davon sprechen, dass Anthroposophische Medizin eine salutogenetisch ausgerichtete Therapieform ist. Denn sie wendet sich immer primär an die gesunden Anteile im Menschen und versucht, diese therapeutisch zu fördern. Das geschieht durch verschiedene therapeutische Maßnahmen, vor allem mit äußeren Anwendungen und natürlichen Medikamenten. Im Gegensatz zu den »chemischen« Arzneistoffen der konventio-

nellen Medizin wirken diese nicht zwingend auf den Organismus, indem sie beispielsweise bestimmte Rezeptoren blockieren, um eine Krankheitserscheinung zu beeinflussen. Vielmehr werden Arzneimittel eingesetzt, die mit dem Organismus interagieren und ihm Anstöße geben sollen, seine salutogenetischen Potenziale besser zu entfalten. In diesem Buch sollen Maßnahmen und Anwendungen vorgestellt werden, die sich bei der Behandlung des Long-Covid- und des Post-Vac-Syndroms bewährt haben.

*Interaktion mit dem Organismus*

## Wo soll ich anfangen zu lesen?

Viele Betroffene des Long-Covid- oder des Post-Vac-Syndroms haben es aufgrund ihrer Erkrankung schwer, viel Text zu lesen. Daher sind die Kapitel so gestaltet, dass man möglichst an jeder Stelle in das Buch einsteigen kann. Sie dürfen das Buch also gerne dort zu lesen beginnen, wo Sie das größte Interesse oder den größten Informationsbedarf haben:

*Einstieg überall möglich*

- Wenn Sie grundlegende Informationen über das Long-Covid- und das Post-Vac-Syndrom oder weitere Fatigue-Erkrankungen suchen, dann beginnen Sie mit den ersten Kapiteln ab Seite 23.
- Wenn Sie sich mit der Frage auseinandersetzen möchten, was diese Erkrankung mit Ihnen und Ihrem Leben zu tun haben könnte, dann können Sie ab Seite 59 auf die Suche nach Antworten gehen.
- Wenn Sie praktische Werkzeuge suchen, um sich auf einen ganzheitlichen Weg zu neuer Gesundheit zu machen, beginnen Sie auf Seite 97.
- Und wenn Sie direkt therapeutische Hilfe für bestimmte Symptome benötigen, beginnen Sie mit dem Kapitel »Erste Hilfe bei häufigen Symptomen« am Ende des Buches ab Seite 221.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem Buch auf Ihrem Weg zur Gesundheit weiterhelfen zu können. Meine guten Wünsche begleiten Sie!

*Untertenghardt, Pfingsten 2024,  
Dr. med. Jan Mergelsberg*