

## Long Covid Fatigue – ein Erfahrungsbericht:

Hallo liebe Leute,

ich möchte Euch im Folgenden meine Erfahrungen mit Long Covid und chronischer Fatigue teilen, da ich weiß, dass die Krankheit eine sehr schwerwiegende Belastung für Betroffene darstellt und die Schulmedizin noch keine allgemeingültige Behandlung hierfür bieten kann. Ich tue dies, um etwaige verzweifelte Betroffene zu erreichen, die anhaltend krank sind nach Covid, die aber keine ansatzweise befriedigenden Antworten durch ihre Ärzte erhalten und sich selbst – verständlicherweise – vollkommen überfordert mit den komplexen medizinischen Zusammenhängen sehen.

Dank Konsultation etlicher Ärzte, Eigenrecherche und Experimentierung mit verschiedenen Behandlungsansätzen bin ich geheilt. Ich bitte daher auch andere Personen, meinen Bericht entsprechend mit Betroffenen zu teilen.

### I. Symptomatik

Meine Long-Covid-Leidensgeschichte verlief folgendermaßen:

Ich war dreifach gegen Covid geimpft. Ich hatte vermutlich die Omikron BA.2 – Variante, da diese im Zeitpunkt meiner Infektion (Februar 2022) sehr stark grassierte. Meine Covid-Symptome waren recht durchschnittlich: Fieber, Grippegefühl, Schlaptheit, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen. Dies hat etwa 8-10 Tage, entsprechend der Dauer der Infektion angehalten.

Auffällig war Folgendes: Das Fieber ist zu Beginn der Infektion rapide angestiegen (ca. 38,6 °C), nach 2-3 Tagen auf 37,2-3 °C gesunken und dort konstant geblieben.

Nach 6, 7 Tagen fühlte ich mich das erste Mal besser – und erlebte prompt das, was man i. R. einer Fatigue-Erkrankung unter Post-Exertional-Malaise (PEM) verstand. Nach geringer bis mittlerer Anstrengung (Korrektur von Klausuren, gefolgt von einem halbstündigen Telefonat), die ich mir aufgrund meines Gefühls von Besserung zutraute, erfolgte sofort ein Rückfall mit stärkerem Grippegefühl, so dass die Hoffnung auf baldige Gesundheit erstmal dahin war.

Nach ca. 10 Tagen war ich das erste Mal negativ. Ich wollte die gewonnene Freiheit nutzen, mich wieder mehr zu bewegen, nachdem die dauerhafte Isolation logischerweise sehr unangenehm war. Ich litt inzwischen auch an stärkeren Schlafstörungen, wobei ich zunächst dachte, dass dies ausschließlich Folge der psychischen Belastung durch die Isolation war. Bei jedem Versuch eines (normalen) Spaziergangs merkte ich (trotz negativen Tests) dann aber immer wieder akute Rückfälle mit stärkerem Krankheits- und Schwächegefühl. Auch merkte ich, dass ich plötzlich sehr lärmempfindlich war.

Da ich trotzdem wieder mein altes Leben beginnen wollte – ich bin Rechtsreferendar – nahm ich 14 Tage nach Infektion (Test weiterhin klar negativ) wieder an einer Lehrveranstaltung teil. Wieder erfolgte ein Rückfall mit stärkerem Grippegefühl, so als ob ich noch Covid hätte. Dies hat mir schon sehr Angst gemacht.

Ich sah also ein, dass ich noch nicht soweit war, wieder am normalen Leben teilzunehmen und mich im Bett auszuruhen – schließlich fühlte ich mich einfach noch krank.

Die Erlebnisse der folgenden Tage waren sehr schlimm und beängstigend: Statt dass es mir besser ging, blieb der Zustand (Licht-, Lärm-, Belastungsintoleranz) konstant; im Gegenteil verschlimmerte

sich alles. Die Intoleranz nahm weiter zu und ein weiterer Zusammenbruch erfolgte bei der bloßen Zubereitung von Fertiggerichten in der Mikrowelle. Dies geschah etwa 3, 4 Mal hintereinander (pro Tag einmal). Jeder dieser Zusammenbrüche sah folgendermaßen aus: akutes, starkes Krankheitsgefühl (obwohl das Virus nicht mehr im Körper war!), Schwindel, Erschöpfung + psychisches Down. Regelmäßig war ich danach in Tränen mit dem Gedanken: Ich werde nicht mehr gesund, was ist denn los mit meinem Körper?

Ich habe mich weiterhin getestet und war durchwegs negativ, was sich auch mit den Angaben der bisher konsultierten Ärzte decken, dass das Virus nach einiger Zeit schlicht vom Immunsystem bekämpft sei.

Nach jedem Zusammenbruch reduzierte ich meine Bewegung. Nach ca. 18 Tagen seit Infektion war ich den ganzen Tag im Bett bei Dunkelheit, da ich keinerlei Licht oder Belastung ertrug. Ich war schwerst erschöpft. Meine Körpertemperatur war konstant bei ca. 37,1 °C, was mir ganz leicht erhöht (im Vergleich zu davor) vorkam.

Ich begann zu recherchieren und stieß erstmals auf das Phänomen der Fatigue bzw. chronischen Fatigue und Long Covid.

## II. Erfahrungen mit Ärzten

Da ich spürte, dass ich stärker gestört war, begann ich sofort nach Ärzten zu suchen, die entsprechende Behandlungen angingen. Meine Hausärztin war hierbei komplett ratlos. Ebenso eine Bekannte von ihr, die Psychiaterin war.

Ich war noch bei mehreren Haus- und Fachärzten (Neurologen, Psychiater), die aber überwiegend nicht weiterhelfen konnten. Auch eine Long Covid Ambulanz, die ich nach ca. 3 Monaten aufsuchte, war vollkommen ahnungslos und bot lediglich eine oberflächliche Behandlung der Symptome an. Lediglich diejenigen Ärzte, die sich selbst aktiv und fokussiert mit Long Covid und Fatigue befassten, konnten mir helfen.

Hinsichtlich der PEM-Symptomatik (Zusammenbrüche) ist mir das Folgende aufgefallen: Nach ca. 20 Tagen seit Infektion spürte ich keinerlei latentes Krankheitsgefühl mehr. Es gab noch vereinzelt Überanstrengungen in der Folgezeit. Allerdings äußerten sich diese nur noch in einem kognitiven Kollaps (Schwindel), nicht mehr aber in einem Wiederaufflammen des Grippegefühls.

In der Folgezeit 1-3 Monate nach der Infektion merkte ich, dass der Schaden offensichtlich im Gehirn lag. Dies wurde mir mit zunehmender Behandlung (dazu unten) immer deutlicher. Mein Gehirn war nicht mehr in der Lage, Lärm, Licht oder physische oder kognitive Anstrengung angemessen zu verarbeiten. Dies war mir anfangs nicht bewusst, da das Grippegefühl bzw. der starken Erschöpfung so dominant waren. Bei zu starkem Reiz für mein Gehirn reagierte es mir Kopfschmerzen, Schwindel, Nebel oder Unwohlsein.

## III. Diagnostik

Ich kürze meine Erfahrungen im Folgenden ab und beschränke mich auf das für mich Wesentliche. Ca. 3-4 Monate nach der Infektion ein umfassendes Blutbild durchgeführt. Dies ergab Folgendes:

- Fast alle Blutwerte waren normal, insbesondere diejenigen, die den Energiestoffwechsel,

- Mitochondrien u. Ä. betrafen
- Auffällig hingegen waren: Entzündungswerte. Das CRP war normal, aber das Interleukin 6 (IL-6) sowie TNF-Alpha, zwei proinflammatorische Zytokine, waren erhöht. Man spricht insoweit von einer „silent inflammation“, die offensichtlich durch die Covid-Infektion ausgelöst wurde.
  - Es ist nach Rücksprache mit mehreren Ärzten zu vermuten, dass die starke Zytokin-Ausschüttung des Immunsystems mein zentrales Nervensystem geschädigt hat. Dies betrifft vor allem die starke Ausschüttung während der Covid-Infektion aber auch in der unmittelbaren Zeit danach, damit meine ich vor allem die Zusammenbrüche; nach jedem dieser Vorfälle war mein Gehirn dauerhaft schlechter in der Lage, Reize zu verarbeiten. Das Immunsystem hat folglich überreagiert. Gleichzeitig führen hohe Werte an IL-6 und TNF-Alpha zu einer Schläfrigkeit, was die Müdigkeitskomponente der Fatigue erklären würde.

#### IV. Behandlung

Die Behandlung erfolgte mehrgleisig:

##### 1. Behandlung der Ursache

Die anhaltende Inflammation musste gestoppt werden. Ein Arzt empfahl mit Kurkuma als Mundspray. Ein anderer Arzt empfahl mir hochdosiertes Vitamin C, das (als Zeitperlen) langsam konstant ins Blut abgegeben wird, damit möglichst wenig durch den Urin wieder ausgeschieden wird. Ich verwendete beides dauerhaft. Ansonsten nahm ich auch noch Omega 3-Fettsäuren sowie Selen, da ich ohnehin an einer Autoimmun-Schilddrüsenunterfunktion leide. Nach einiger Zeit wurden die Blutwerte wieder gemessen und hatten sich normalisiert. Hätten diese natürlichen Mittel nicht ausgereicht, hätte man wohl zu stärkeren Mitteln gegen die Entzündung greifen müssen.

##### 2. Behandlung der Symptome im Gehirn

a) Ich konsultierte Herrn Dr. Seemann, der eine TMS (Transkranielle Magnetstimulation)-Behandlung anbot. (Dieser hatte mir auch von Anfang an vorhergesagt, dass die oben genannten Entzündungswerte sehr wahrscheinlich erhöht sind.) Die TMS ist ein seit ca. 30 Jahren gegen Depressionen zugelassenes Behandlungsverfahren, bei dem die Nervenzellen im Gehirn mit Magnetimpulsen stimuliert werden. Dieses Verfahren kostete leider einiges an Geld, da es meist nur Privatärzte anbieten. Ich merkte aber eine unmittelbare Auswirkung auf die Fatigue-Symptome. Die Wirkung war wirklich gigantisch, sie ist stark stimulierend und die Erschöpfung wird komplett „weggeblasen“ dadurch. Dieser Effekt hält zunächst den ganzen Tag an, man sollte die Behandlung auch möglichst morgens durchführen, da man die nächsten Stunden nicht schlafen könnte. Die Behandlung wiederholte ich mehrfach pro Woche, zu Beginn 2 Mal pro Woche, mit der Zeit mietete ich ein von dem Arzt selbst entwickeltes Heimgerät, konnte sie damit täglich durchführen. Eine Müdigkeit oder Erschöpfung war nach wenigen Wochen Geschichte. Es dauerte allerdings lange, bis das Gehirn wieder sämtliche Alltagsreize und -anstrengungen, inkl. Sport bewältigen konnte. Ich war 3 Monate krankgeschrieben. Meine Symptome besserten sich wöchentlich. Nach ca. 4 Monaten war ich wieder komplett aktiv, hatte nur noch geringfügige Symptome. Nebenwirkungen hat die Methode keine, abgesehen von einer erheblichen Störung des Schlafs, wenn dies man innerhalb der letzten 9 h vor dem Schlafengehen macht.

b) Für die Regeneration der Nerven im Gehirn nahm ich noch Keltican Forte hochdosiert, was Enzyme für die Regeneration der Nerven enthält, zudem Vitamin B-Complex. Auch achtete ich darauf, jede Woche Sport zu treiben, auch Kraftsport, wobei ich mich hier an meine Grenzen vorsichtig herantasten musste. Herr Dr. Seemann erklärte mir, dass Sport die Neubildung von

Gehirnzellen fördert. Auch sollte ich mich geistig betätigen, was ich aufgrund meines Rechtsreferendariats ohnehin regelmäßig tat.

c) Ein absoluter „Game-Changer“ war schließlich, wiederum auf Empfehlung von Herrn Dr. Seemann, das Medikament Tianeura (Wirkstoff: Tianeptin), das nachweislich die sogenannte Neuroplastizität im Gehirn (Hippocampus) wiederherstellt. Da ich von der üblichen Dosierung von 3 Tabletten am Tag (je 12,5 mg) komplett schlaflos war, nahm ich nur 1 Tablette morgens ein. Ähnlich wie bei der Magnetstimulation führte das Medikament zu einer starken Aktivierung des Gehirns – keinerlei Erschöpfung mehr; auch half es sehr gut gegen die Symptome im Gehirn; dieses war wieder voll leistungsfähig. Das Medikament ist als Antidepressivum verschreibungspflichtig. Aufgrund der geringen Dosierung würde ich aber sagen, dass es kaum einen Einfluss auf meine Stimmung hatte. Nebenwirkungen hatte ich keine.

### 3. Behandlung der Psyche und des Schlafs

Aufgrund der starken Isolation und Inaktivität war ich sehr schnell depressiv verstimmt, was während der gesamten Zeit trotz konstanter Besserung der Symptome tendenziell schlimmer wurde. Ich nahm noch ein schlafförderndes Antidepressivum (Mirtazapin 15 mg) ein. Dieses hat hervorragend gegen die Schlafstörungen geholfen und sich wunderbar mit den stimulierenden Behandlungen (TMS, Tianeura) ergänzt, da ich so nachts wunderbar schlafen konnte. Ich hatte als Nebenwirkung einen leicht gesteigerten Appetit und leichte Gewichtszunahme. Abzusetzen dauert bei diesem Medikament. Es ist folglich ebenfalls verschreibungspflichtig. Die Auswirkungen auf die Psyche waren bei meiner Dosierung nicht sonderlich stark.

Zuletzt ist noch anzumerken, dass ich bei meiner Recherche gelesen habe, dass längere Schlaflosigkeit zu einem hohen Wert an Interleukin 6 führt, so dass Schlaf essentiell ist für eine Beruhigung der Entzündungsvorgänge.

### V. kurze Zusammenfassung

1. Diagnose: chronische latente Entzündung, Schäden im zentralen Nervensystem (Gehirn)

2. Behandlung

- gegen chronische Entzündung (Krankheitsursache): Kurkuma-Spray, Vitamin C – Zeitperlen, Selen, Omega 3- Fettsäuren
- gegen Symptome im Gehirn: Tianeura 12,5 mg/Tag (verschreibungspflichtig), Transkranielle Magnetstimulation, Keltican Forte, Vitamin B-Complex, Sport
- gegen Schlafstörungen: Mirtazapin 15 mg (verschreibungspflichtig)

### VI. Fazit

Ich habe nach längerem Leidensweg meine Long Covid Fatigue weitgehend besiegt. Die Symptome haben mich bis zu 6 Monate lang noch in irgendeiner Form noch beeinträchtigt. Es handelt sich um eine schwerwiegende Störung im Körper, die nur komplex und mehrgleisig zu behandeln war.

Der Fall ist aber nicht hoffnungslos: Es gibt Behandlungsansätze, die funktionieren, man muss hierfür aber selbst recherchieren und ggf. mehrere Ärzte aufsuchen. Dabei musste ich leider einiges an Geld (insgesamt mehrere Tausend Euro) aufwenden, allerdings war es dies rückblickend betrachtet wert.

Jeder Long-Covid-Fall ist wohl individuell. Bei mir handelte es sich um eine Fatigue, die ausschließlich ihre Ursache im Gehirn hatte. Es gibt aber wohl auch etliche Fälle von Chronic Fatigue Erkrankten, deren Energiestoffwechsel gestört ist, wie mir ein Arzt erläuterte. Deren Fall liegt anders.

Für die gehirnbedingten Störungen haben mir die genannten Methoden und Medikamente

hervorragend geholfen. Falls Dein Fall ähnlich gelagert ist, kann ich Dir daher dringend empfehlen, entsprechende Blutwerte zu untersuchen und bei gleicher Symptomatik ebenfalls genannte Hilfsmittel auszuprobieren. Am Ende des Tages ist in diesem kaum erforschten Feld vieles ein „Ausprobieren“ am eigenen Körper. Diesen Schritt sollte man meines Erachtens aber gehen, da man kaum etwas zu verlieren hat bei zugelassenen Medikamenten und Behandlungsmethoden, aber sehr viel zu gewinnen – seine alte Gesundheit.

Ich wünsche Euch alles Gute und verliert nicht die Geduld bei der Heilung.  
Beste Grüße