



NEBEL IM KOPF

WIE SICH
LONG COVID
AUF'S GEHIRN
SCHLÄGT

Betroffene sind erschöpft, ständig müde, haben Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen. Selbst Monate nach einer überstandenen Corona-Infektion leiden manche Patienten weiter unter vielen Beschwerden. Symptome, die unter dem Begriff Long Covid bekannt sind. Während wir im letzten Magazin über Long Covid-Symptome durch Reaktivierung des Epstein Barr Virus und deren Behandlung mit Naturheilkunde berichtet haben, widmen wir uns diesmal der Frage, wie Long Covid Symptome im Kopfbereich gelindert werden können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ihre graue Hirn-Substanz ist oft weniger dick als bei Menschen, die sich nicht mit Covid-19 infiziert hatten. Darum können Corona-Genesene Defizite in Hirnarealen aufweisen, die an Gedächtnisprozessen beteiligt bzw. wichtig für die Erinnerung an Gerüche sind. Zudem fallen Schäden am „olfaktorischen Kortex“ auf, die Region, wo Duftreize verarbeitet werden. Auch milde Krankheitsverläufe führten schon zu solchen Veränderungen im

Hirn – soweit das Ergebnis einer im Fachmagazin "Nature" erschienenen Studie. Fazit: Die Gehirne der Studienteilnehmer sind im Durchschnitt um 0,2 bis 2 Prozent geschrumpft, wodurch sie Koordinationsschwierigkeiten, Taubheitsgefühle, Wortfindungsstörungen, Gedächtnisverluste und Geruchs-Defizite aufwiesen.

BRAHMI HILFT BEI DER REKON- STRUKTION VON GEHIRNGEWEBE

Abhilfe kann das Ayurveda-kraut *Brahmi* schaffen. Es fördert den Nervenwachstumsfaktor sowie die Verzweigung und Anzahl von Synapsen, wodurch sich die Übertragung der Nervenimpulse und die Kommunikation der Nerven verbessern. Eine wachsende Zahl von Forschungsergebnissen deutet darauf hin, dass *Brahmi* die Länge bestimmter Nervenzellen erhöhen kann, die eng mit Gedächtnis und Lernfähigkeit verbunden sind.

ROSMARIN WIRKT GEGEN GEHIRNNEBEL

Studien zeigten die Wirkungen des *Rosmarins* auf Gehirnnebel und den Schutz vor schweren Covid-Verläufen. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme ins Gehirn, die intensivere Durchblutung und die entkrampfende Wirkung des *Rosmarins* spielen gemeinsam eine Rolle bei der Verbesserung der kognitiven Leistung, vor allem des Gedächtnisses und des Lernvermögens, sowie bei der Linderung von Kopfschmerzen.

HERICIUM REPARIERT NERVEN

Der *Hericium Vitalpilz* fördert ebenfalls den Nervenwachstumsfaktor und kann bei der Nervenregeneration helfen. Er reduziert Gehirnnebel und Fokusprobleme sowie Ermüdungssymptome. Laut einer in „Nature“ erschienenen Studie reagiert der Körper bei Long Covid – ähnlich wie nach einer Lungenentzündung – auch nach dem Ende der Infektion noch mindestens sechs Monate anhaltend mit

Müdigkeit und Erschöpfung. Das ist länger als bei einer normalen postviralen Erschöpfung. Abhilfe schaffen etwa Heilpilze. Sie sind sogenannte Biological Response Modifiers, Immunmodulatoren und Adaptogene, arbeiten mit dem Körper zusammen, um die Regulation zu fördern und die Rückkehr zu einer gesunden, normalen Funktion zu ermöglichen.

CORDYCEPS HILFT GEGEN CHRONISCHE MÜDIGKEIT

Ein Klassiker gegen postvirale chronische Müdigkeit ist der Power-Pilz *Cordyceps*, der auch zur Regeneration der Lunge, Leber und Niere nach Covid-19 beiträgt. Er schenkt die Kraft, die man braucht, um die Infektionsfolgen endgültig zu überwinden. Eine wichtige Rolle spielt dabei seine entzündungshemmende Wirkung, die bei „long fatigue“, wie die anhaltende Müdigkeit auch genannt wird, wesentlich ist.

HAARAUSFALL NACH COVID – URSACHEN UND HILFEN

Haarausfall tritt nach Covid häufig auf, sogar strähnenweise. Die Ursachen sind unklar. Einerseits wird dahinter Stress und dadurch erhöhter Nährstoffbedarf vermutet, andererseits könnte auch die Bildung von sogenannten „Autoantikörpern“ an sehr starkem Haarausfall schuld sein. Autoantikörper richten sich dabei gegen körpereigenes Gewebe, Hormone oder andere Antikörper und sind die Folge einer Entgleisung des Immunsystems. Eventuell kann der *Agaricus Vitalpilz* das Immunsystem wieder ins Lot bringen. Der *Pleurotus* und der *Polyporus Vitalpilz* in Kombination sind ebenfalls extrem bewährt bei starkem Haarausfall. Von Seiten der Nährstoffe sind vor allem der Vitamin B-Komplex, Zink, Silizium und Eisen relevant. Die B-Vitamine und Zink werden bei Stress sehr stark verbraucht und das fällt vor allem bei sich schnell teilenden Zellen von Haut, Haaren und Schleimhäuten ins Gewicht. Diese Nährstoffe sind aber auch sehr schnell wieder ersetzbar durch den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *kolloidales Zink*. *Flüssiges Silizium* macht Verluste am Haut-, Haare-, Nägel-Spurenelement Silizium wett und *Eisen-Chelat* bzw. *kolloidales Eisen* beheben Eisenmangel. Da Erreger wie auch Krebszellen „eisenkonsumierend“ sind, tritt Eisenmangel bei Infekten recht häufig auf. Auch das kann Müdigkeit verursachen. ♪