

- 11 **Long Covid: die Hintergründe**
- 12 **Was sind Covid-19 und SARS-CoV-2?**
 - 12 Grundlagen zu Coronaviren
 - 14 SARS-CoV-2
 - 16 Die Erkrankung Covid-19
 - 18 Long Covid – gibt es postvirale Erkrankungen?
- 22 **Postvirales Syndrom bei vorherigen Ausbrüchen**
- 26 **Was bedeutet eigentlich Long Covid?**
 - 31 Herzstörungen
 - 31 Leberstörungen
 - 32 Kognitive Störungen
 - 34 Atemstörungen
 - 34 Geschmacks- und Geruchsstörungen
- 36 **Wie entsteht Long Covid?**
 - 36 Chronische Entzündung wegen Autoantikörper
 - 37 Anhaltende virale Infektion
 - 38 Dysbiose der Darmflora
 - 38 Direkte Zellschädigung
 - 39 Fibrosierung von Gewebe
 - 40 Mitochondriale Fehlfunktion
 - 40 Störungen der Gefäßwände
 - 41 Direkte neurologische Schädigung
 - 41 Nebenwirkungen der Behandlung von Covid-19
 - 42 Psychosomatische Manifestationen
- 44 **Wie Long Covid anderen Erkrankungen ähnelt**
 - 44 Chronisches Erschöpfungssyndrom
 - 46 Viele Namen und doch Dasselbe
 - 47 Wen betrifft die PVF, die ME und das CES?
 - 48 Ähnlichkeiten zwischen Long Covid und PVF

- 51 **Die Behandlung von Long Covid**
- 52 **Was ist überhaupt bekannt?**
- 56 **Schulmedizinische Therapien**
 - 56 Kortisonpräparate
 - 57 Nicht steroidale Antiphlogistika
 - 59 Antidepressiva
 - 59 Kontroverse Medikamente
- 62 **Akupunktur**
- 66 **Psychotherapie**
- 70 **Sport- und Bewegungstherapie**
- 74 **Nahrungsergänzungsmittel**
 - 75 Proteine
 - 78 Mitochondriale Aktivierungsmittel
 - 79 Antioxidanzien
 - 86 Spurenelemente
 - 88 Weitere Nahrungsergänzungsmittel
- 92 **Sechs Ernährungstipps bei Long Covid**
- 92 Essen Sie möglichst viel Gemüse und Obst
- 95 Essen Sie Biolebensmittel
- 97 Meiden Sie so viele chemische Zusätze wie möglich
- 99 Honigtherapie
- 100 Trinken Sie (grünen) Tee
- 101 Kakao und Schokolade
- 104 **Komplementäre Behandlungsformen**
 - 104 Shinrin Yoku
 - 106 Sauna-Therapie
 - 108 Fasten
 - 110 Aromatherapie
- 112 **Ausblick**
- 113 **Service**
 - 113 Quellenangaben
 - 121 Stichwortverzeichnis
 - 123 Empfehlungen von Dr. med. Peter Niemann und hilfreiche Adressen