

<https://richmondfunctionalmedicine.com/risk-factors-long-covid/>

Umgang mit Long COVID

Die postpandemische Epidemie

Teil II: Risikofaktoren für das post-COVID-
Entzündungssyndrom





von Dr. Aaron Hartman

22. April 2021

ARTIKELSERIE

Die aktuelle Trendmeldung, die wir in den Medien hören, ist, dass es keine Risikofaktoren für Long COVID gibt und dass es scheinbar gesunde Personen ohne offensichtliche Risikofaktoren gibt, die plötzlich an dieser unbekanntem Krankheit erkrankt sind und nun anhaltende Symptome haben, die gewonnen haben. 't geh weg.

Nun, das ist einfach nicht wahr.

Nur weil eine Person gesund aussieht, heißt das nicht, dass sie keinen Risikofaktor für lange COVID hat, die unter der Oberfläche verweilen.

Im Modell der funktionellen Medizin wissen wir, dass Entzündungen, Umweltfaktoren und Infektionen mit niedriger Rate eine Quelle für Entzündungen mit niedriger Rate sind, die Menschen auf schwere COVID sowie auf lange COVID einstellen können. Wir bezeichnen diese als autoinflammatorische Syndrome oder Syndrome, die, sobald die Entzündung beginnt, das Brennen oder die Entzündung aufrechterhalten.

Menschen in Gefahr bringen können.

Also, was sind diese traditionellen Bedingungen und Risikofaktoren und wer ist gefährdet? Lass uns mal sehen.

Entzündung

Die erste große Sache, die Menschen einem Risiko für Langstrecken-COVID aussetzt, ist eine leicht entzündliche Erkrankung. Wie oben erwähnt, kommt wirklich alles auf eine Entzündung zurück.

Es ist interessant zu sehen, dass Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Nierenerkrankungen usw. im Volksmund als vorbestehende Zustände erwähnt werden, die das Risiko für schwere COVID und lange COVID erhöhen, aber die Realität ist, dass all diese eine zugrunde liegende Entzündung als Grundursache haben diese Bedingungen.

Übergewicht allein erhöht Leptin und entzündliche Zytokine, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entzündliche Zustände des Endothels oder der Zellauskleidung aller Ihrer Arterien.

Mangelernährung

Wir wissen also, dass Entzündungen bei COVID und nach COVID eine große Rolle spielen, aber dies kann auch durch Nährstoffmängel verschlimmert oder verschlimmert werden - das wichtigste davon ist Vitamin D. Andere Ernährungselemente (wie Vitamin C, Zink, Spurenelemente, und B - Vitamine) sind auch wichtig, **aber das wichtigste ist Vitamin D bei weitem** .



Exposition gegenüber schlechter Luftqualität

Im Sommer 2020 haben wir Umweltbedingungen beobachtet, die das Risiko für COVID erhöhen. Dies war hauptsächlich Luft. Die Luftqualität war ein großes Problem.

Wir haben gesehen, dass Luftpartikel, Mikropartikel oder PM 2,5 mit einer schweren Lungenerkrankung assoziiert sind. Dies wurde hauptsächlich bei Menschen beobachtet, die in Wuhan sowie in Italien und London leben - aber es ist wirklich leicht zu sehen, wie New York City Luft mit vielen Mikroteilchen hat. Deutlich,

In der Welt der funktionellen Medizin beschäftigen wir uns seit Jahren mit der Luftqualität bei entzündlichen Erkrankungen. Untersuchungen von NOAA und



Diese Ideen sind für uns also nicht neu.

Auch luftflüchtige organische Verbindungen (VOC), CO₂ und Schimmelpilzpartikel können eine leichte Lungenentzündung verursachen, **die die Lunge für die Aufnahme des Virus öffnet** und eine Entzündung mit geringer Rate in der Lunge verursacht.

Bestimmte Erkrankungen

Es gibt bestimmte Zustände, mit denen sich Gruppen befassen, die wir üblicherweise in der Welt der funktionellen Medizin behandeln und die Risikofaktoren für Long COVID zu sein scheinen.

- **Hypermobilität:** Dies ist eine große. Diejenigen, die hypermobil sind, neigen dazu, entzündlichere Zustände zu haben
- **SIBO:** Das Überwachen von Dünndarmbakterien ist ein Darmimmunsystem, eine Autoimmunspektrumstörung, die mit mehreren anderen entzündlichen Erkrankungen verbunden ist
- **Mastzellaktivierungssyndrom:** Dies ist eine neuroimmune entzündliche Erkrankung, an der etwa 20 bis 23% der Bevölkerung leiden
- **RDS**
- **Chronisches Entzündungsreaktionssyndrom**
- **TÖPFE und Dysautonomie**

Der Punkt ist, dass es im Paradigma der funktionellen Medizin mehrere Erkrankungen gibt, die Risikofaktoren für schwere COVID und Post-COVID sind, die wir behandeln können.

Mediatoren

dabei helfen kann, dies zu tun, herauszufinden, ob eines der oben aufgeführten Probleme vorliegt, und diese Schichten abzuziehen.

Da haben Sie es also, kurz und bündig: Die Hauptrisikofaktoren für Post-COVID oder Langstrecken-COVID. Im nächsten Abschnitt dieser dreiteiligen Serie zu Long COVID werden **einige Managementoptionen** besprochen, die Sie bei der Behandlung von Long COVID mit Ihrem Hausarzt besprechen und besprechen können.

Andere Artikel in dieser Reihe

[<< Umgang mit langem COVID Teil 1: Was ist ein post-COVID-Entzündungssyndrom?](#)

[Umgang mit langem COVID Teil III: Management- und Behandlungsoptionen für das post-COVID-Entzündungssyndrom >>](#)

Unser Team

Ernährung & Nahrungsergänzungsmittel

Patientenmitgliedschaft

Unsere Ärzte



Aaron Hartman, MD, ist Facharzt für Integrative Medizin und Funktionelle Medizin. Dies gilt zusätzlich zu seiner aktiven Board-Zertifizierung in Familienmedizin. Dr. Hartman hat das Virginia Research Center im Jahr 2010 gegründet und ist ein führender Meinungsführer für Novum Nordisk in der Diabetesforschung. Er ist Assistenzprofessor für Familienmedizin an der VCU und Arzt bei Family Practice Associates in Midlothian, VA.



Christian Jenki, MD, kam im Oktober 2018 zu Richmond Integrative & Functional Medicine. Er ist sowohl in Functional Medicine als auch in Integrative Medicine vom Vorstand zertifiziert.