

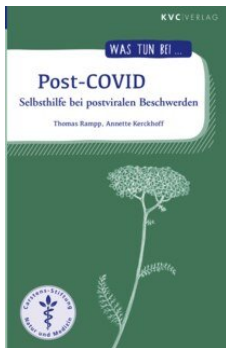
# Rampp / Kerckhoff Post-COVID

Leseprobe

[Post-COVID](#)

von [Rampp / Kerckhoff](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<https://www.narayana-verlag.de/b27867>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>



WAS TUN BEI ...

# Post-COVID

Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

Thomas Rampp, Annette Kerckhoff



Thomas Rampp, Annette Kerckhoff  
Post-COVID – Selbsthilfe bei postviralen  
Beschwerden

Was tun bei ...

# Post-COVID

Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

Thomas Rapp  
Annette Kerckhoff

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Rampp, Thomas; Kerckhoff, Annette**

Post-COVID – Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-049-0

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021

© Cover: cat\_arch\_angel – Adobe Stock

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Einleitung.....	1
<b>Grundlagen</b>	<b>5</b>
<hr/>	
Coronaviren .....	5
Bakterien und Viren.....	6
Strategien bei viralen Erkrankungen .....	8
Quarantäne.....	8
Mechanische Barrieren und Hygiene .....	9
Medikamente .....	9
Impfung .....	10
<b>COVID-19 und Post-COVID</b>	<b>11</b>
<hr/>	
Bekanntes zu COVID-19.....	11
Das Post-COVID-Syndrom.....	14
Zahlen .....	14
Symptome.....	16
<b>Naturheilkunde bei Post-COVID</b>	<b>19</b>
<hr/>	
Pathogenese und Salutogenese .....	20
Traditionelle Medizinsysteme .....	21

Die Säulen der Gesundheit .....	22
Ernährung .....	22
Verdauung.....	23
Bewegung .....	24
Entspannung und Stressmanagement.....	25
Schlaf.....	26
Selbtheilung und Regeneration.....	27
Ein selbstverständliches Phänomen .....	27
Selbsthilfe als Baustein eines Gesamtkonzeptes .....	28
Verbindungen zwischen Organsystemen.....	29
Der innere Arzt.....	30
Der dreibeinige Stuhl der Mind-Body- Medizin .....	31
Quellen zu COVID und Post-COVID .....	33
Naturheilkundliche Forschung .....	33
Daten und Erfahrungen zu den Symptomen ....	35
Unspezifische Anwendungen.....	36
Die psychische Gesundheit bei Post-COVID .....	37
Ängste und Posttraumatische Belastung.....	37
Lehren aus der Geschichte.....	38
Salutogenese und Kohärenzgefühl .....	39
Hardiness .....	40
Resilienz .....	41
Lebensstil und Gesundheitsförderung: Allgemeine Empfehlungen.....	43

Die Säulen der Gesundheit stärken .....	46
Auf die eigenen Grenzen achten .....	46
Bewusst atmen .....	46
Vollwertig ernähren.....	50
Ausreichend und erholsam schlafen .....	55
Angemessen bewegen.....	56
Entspannen und Stress abbauen .....	58
Soziale Kontakte pflegen .....	60
Hilfe bei häufigen Beschwerden .....	61
<hr/>	
Rekonvaleszenz: Die Lebenskraft stärken .....	61
Warme Lebensmittel und Getränke .....	62
Kneippsche Anwendungen .....	70
Ängste und Gedankenkreisen.....	75
Melissentee .....	75
Bryophyllum .....	76
Ashwagandha .....	76
Lavendel innerlich und äußerlich.....	77
Appetitlosigkeit.....	80
Bitterstoffe.....	80
Akupressur.....	81
Atemnot und Kurzatmigkeit .....	84
Atemübungen .....	84
Kopfdampfbad mit Salz.....	84



Bienenwachs-Brustauflage .....	85
Spitzwegerich-Balsam .....	86
Brainfog.....	88
Baldrian .....	88
Ashwagandha.....	89
Ginkgo .....	89
Kalter Gesichtsguss .....	90
Akupressur von Du 20.....	92
Brustschmerzen .....	94
Ingwer-Brustauflage.....	94
Akupressur von KG 17.....	95
Darmbeschwerden und Durchfall.....	97
Essen und Trinken .....	97
Heilerde.....	98
Pfefferminze und Kamille.....	100
Heidelbeermuttersaft .....	102
Myrrhinil-Intest und medizinische Kohle.....	103
Probiotika.....	104
Okoubaka .....	104
Gelenk- und Gliederschmerzen .....	106
Solum Öl.....	106
Aconit Schmerzöl .....	106
Quarkauflage.....	107
Nadelreizmatte .....	108
Arnikaöl bei Muskelschmerzen.....	109

Geschmacksverlust .....	110
Mundhygiene.....	110
Ölziehen.....	111
Husten.....	113
Spitzwegerich-Globuli.....	113
Akupressur von KG 17 .....	114
Kopfschmerzen .....	115
Pfefferminzöl .....	115
Akupressur.....	116
Schlafstörungen .....	118
Lavendel.....	118
Warme Füße .....	118
Sanfte Schlaftees .....	119
Bienenwachs-Brustauflage mit Rose .....	120
Entspannung per App .....	120
Literatur und Quellen .....	121
Der Autor/ Die Autorin .....	124

## **Der Autor**

**Dr. Thomas Rampp** ist Oberarzt an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin und seit 2002 Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin an den Evang. Kliniken Essen-Mitte.

Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Forschungs- und Arbeitsschwerpunkten Traditionelle Heilverfahren und deren klinische Anwendung am Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen.

## **Die Autorin**

**Dr. Annette Kerckhoff**, BSc Komplementärmedizin und European Master of Health Promotion, Lehrbeauftragte für naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, Phytotherapie und Medizingeschichte, ist seit fast zwei Jahrzehnten auf die laienverständliche Vermittlung von Gesundheitswissen und Selbsthilfemaßnahmen spezialisiert. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Patientinformationen geschrieben und arbeitet als Autorin für Natur und Medizin e. V.

*Alkoholabhängigkeit* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Bluthochdruck* – Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* –  
Naturheilkunde und  
Integrative Medizin

*Demenz* – Vorbeugung und  
Selbsthilfe

*Depression* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin



*Diagnose Krebs* – Homöopathie und Schüssler Salze

*Endometriose* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Grauer Star und Altersweitsichtigkeit*

*Grippe und Infekte* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Heilfasten*

*Heuschnupfen* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Husten* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Kopfschmerzen von Kindern*

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen* –  
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps

*Mittelohrentzündung* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Nackenschmerzen* – Naturheilkunde und Selbsthilfe

*Nagelpilz* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Nasennebenhöhlenentzündung* – Naturheilkunde und  
Homöopathie

*Osteoporose* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Parkinson* – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

*Post-COVID* – Selbsthilfe bei postviralen  
Beschwerden

*Prüfungsangst* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Raucherentwöhnung*

*Rheuma* – Naturheilkundliche Therapie

*Schlafstörungen* – Selbsthilfe und Schlaftypen

*Schlaganfall* – Vorbeugung und Nachbehandlung

*Schmerzen* – Akupressur, Homöopathie und Natur-  
heilkunde

*Trauer und Verlust* – Pflanzenheilkunde und  
Homöopathie

*Trockene Augen* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wundheilung nach Operationen*

## **NATUR UND MEDIZIN e. V. – Eine starke Gemeinschaft**

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig.

NATUR UND MEDIZIN und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten!

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de) | [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de) |  
[www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)

Nach einer Virusinfektion wie COVID-19 leiden manche Menschen unter verlängerter Rekonvaleszenz und anhaltenden Beschwerden. Diese Problematik wird Post-COVID genannt. Die häufigsten Symptome sind anhaltende Erschöpfung und Kurzatmigkeit. Die Beschwerden sind nicht nur für sich belastend, sondern gehen auch mit Ängsten einher.

Dieser Ratgeber erklärt, wie Sie mit Stress und Ängsten besser umgehen können und was die Naturheilkunde als Unterstützung bei Post-COVID-Symptomen zu bieten hat.

ISBN 978-3-96562-049-0



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)



Rampp / Kerckhoff

[Post-COVID](#)

Selbsthilfe bei postviralen  
Beschwerden

124 Seiten, kart.  
erschienen 2021



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin  
und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)