

Dr. Nicolas Barizien | Dr. Laurent Uzan | Marie-Pierre Samitier

# SELBSTHILFE BEI LONG COVID

Das **8-Wochen-Programm** gegen Müdigkeit,  
Geschmacksverlust, Kurzatmigkeit und  
Brain Fog in Folge einer Corona-Infektion

**riva**

# INHALT

Einleitung .....	7
Der Leidensweg der Long-Covid-Patienten .....	11
<b>Vielfältige Symptome .....</b>	<b>23</b>
1. Mysteriöse Müdigkeit .....	25
2. Außer Atem .....	35
3. Wenn das Herz plötzlich schnell ermüdet .....	45
4. Nichts riecht und schmeckt mehr .....	52
5. Wie Nebel in meinem Kopf .....	60
6. Im Kriegszustand mit meinem Verdauungstrakt .....	71
7. Auf der Fährte der Dysautonomie .....	83
8. Die Selbstdiagnose: Ein erster Schritt auf dem Weg zur Genesung ..	95
<b>Das Long-Covid-Programm .....</b>	<b>113</b>
9. Rehabilitation bei Long Covid: Die Grundlagen .....	115
10. Das Long-Covid-Programm: Wieder fit in 8 Wochen .....	157
11. Smell-Reha: Wieder schmecken und riechen lernen in 8 Wochen .....	192
Zum Abschluss .....	205
<b>Anhang .....</b>	<b>213</b>
Nützliche Anregungen .....	214
Quellen .....	216
Überungsverzeichnis .....	219
Stichwortverzeichnis .....	220
Dank .....	222
Über die Autoren .....	224