

Blogbeiträge zu CFS / Long COVID - Dr. Iris Steineck

Was wirklich hilft bei chronischer Erschöpfung - ein ärztlicher Überblick

Viele Patient*innen mit chronischer Erschöpfung oder Long COVID berichten: „Ich fühle mich ausgelaugt, kraftlos – und werde trotzdem nicht ernst genommen.“ Doch internationale Studien bestätigen inzwischen, was Betroffene seit Jahren spüren: Diese Beschwerden sind real. Sie bilden sich nichts ein. Sie leiden an einer multifaktoriellen körperlich-seelischen Belastung, die zunehmend unter anerkannten Krankheitsbildern wie CFS/ME (Chronisches Fatigue-Syndrom/Myalgische Enzephalomyelitis) geführt wird. Auch das Post-COVID-Syndrom wird laut WHO als klar definierte Folge einer Infektion anerkannt.

Was kann helfen – ganz konkret?

In meiner ärztlichen Praxis kombiniere ich fundierte Diagnostik mit integrativen Therapieformen. Jeder Mensch ist anders – und genau deshalb braucht es eine individuelle Herangehensweise.

1. Gezielte Diagnostik:

Standardbefunde reichen meist nicht aus, um das ganze Bild zu erkennen. Daher untersuche ich zusätzlich:

- Mikronährstoffe (z. B. B12, Magnesium, Zink)
- Entzündungswerte (CRP, Zytokine, Immunstatus)
- Darmflora & Schleimhautbarriere (z. B. Zonulin, Mikrobiomanalysen)
- Mitochondriale Funktion (Energieproduktion auf Zellebene)
- Stresshormone (Cortisol, DHEA, Neurotransmitter-Balance)

2. Orthomolekulare Infusionstherapie:

Gezielte Mikronährstoffinfusionen wie Vitamin C hochdosiert, B-Komplex, Aminosäuren oder Q10 können bei richtiger Indikation den Zellstoffwechsel aktivieren und Entzündungen dämpfen.

3. Nervensystem regulieren:

Viele meiner Patient*innen befinden sich in einem chronischen Alarmzustand. Mit Methoden wie Polyvagalregulation, EMDR, körperzentrierter Therapie oder gezielter Atemarbeit lässt sich das vegetative Nervensystem stabilisieren – eine Voraussetzung für nachhaltige Regeneration.

4. Sanftes Re-Conditioning:

Der Schlüssel liegt im Pacing: Lernen, mit den eigenen Energiereserven umzugehen, bevor es zur nächsten Crash-Phase kommt. Kein hartes Training – sondern dosierte Aktivierung, angepasst an den aktuellen Zustand.

5. Psychotherapeutische Begleitung:

Blogbeiträge zu CFS / Long COVID - Dr. Iris Steineck

Die seelische Verarbeitung des Erlebten ist zentral. Krankheit verändert Lebensperspektiven, oft begleitet von Ängsten, Verlustgefühlen oder sozialem Rückzug. In psychosomatischen Gesprächen entsteht Raum für Integration, Stabilität und neue Wege.

Fazit: Ganzheitlich – und geduldig.

Es gibt keine schnelle Lösung. Aber es gibt einen Weg. Ich nehme mir Zeit für Sie – und entwickle mit Ihnen ein individuelles Konzept.

Weitere Informationen zu CFS/ME und Post-COVID:

- Deutsche Gesellschaft für ME/CFS: www.mecfs.de

- NICE-Leitlinie (UK): www.nice.org.uk/guidance/ng206

- WHO Definition Post-COVID:
www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1