

Logopädie und Long Covid

Logopädische Behandlung bei Long Covid – für wen eignet sich diese Behandlung?



Themen bei Long Covid:

- **Atemprobleme, Atemstörungen, Kurzatmigkeit**
- **Leise nicht belastbare Stimme**
- **Konzentrationsprobleme**
- **Wortfindungsstörungen**
- **Formulierungsschwierigkeiten**
- **Brain Fog**

Die Logopädie bietet umfangreiche Therapiemöglichkeiten bei **Atemstörungen, Stimmstörungen, Sprech- Sprach- und Schluckstörungen.**

Im Bereich **Atemtherapie** kommen vielfältige Methoden zum Einsatz- z.T. aus dem Yoga, aus dem Qi Gong, der Methode Schlawffhorst- Andersen, Coblenzer, Middendorf u.a.

Besonders gut eignet sich der Einsatz der **LAX VOX** Methode für die Verbesserung und Stabilisierung der Atmung und der Stimme (Blubberschlauch).

Konzentrationsprobleme, Wortfindungsstörungen, Formulierungsstörungen werden im Rahmen einer **Sprachtherapie** regelmäßig von Logopädinnen behandelt. Hier gibt es eine Vielzahl von Methoden und Materialien, um an diesen Problemen zu arbeiten.

Der sogenannte **Brainfog** ist nicht nur bei Long Covid sondern auch bei allen anderen von Logopädinnen behandelten neurologischen Problemen oft ein Problem und daher bekannt.

Mit einer Mischung aus Aktivierung, Entspannung, Atmung kann hier interveniert werden.

Ernährung und Long Covid

Ernährungsberatung bei Long Covid? Was bringt das?

Themen bei Long Covid:

- **Energiemangel**
- **Lustlosigkeit**
- **Schlafstörungen**
- **innere Unruhe**
- **große Kraftlosigkeit**
- **Fatigue**

Viele Langfristige Problem bei Long Covid gleichen den Problemen bei Depression, Burnout und Fatigue. Es handelt sich dabei um die oben beschriebenen Symptome.

Allen diesen Erkrankungen ist gemein, dass die Betroffenen oft ausgeprägte Vitamin- und Mineralstoffmängel haben. Da diese aber in einem normalen Blutbild und bei den

Standarduntersuchungen in der Schulmedizin nicht erhoben werden, sind sie nicht bekannt und werden bei der Behandlung auch nicht berücksichtigt.

Hier kann eine Ernährungsberatung mit ergänzenden Untersuchungen durch Ärzte oder Heilpraktiker weiterhelfen. Die aktuellen Ernährungsgewohnheiten werden individuell erhoben und eine Anpassung auf eine energiereichere passendere Ernährung kann vorgeschlagen werden.

Daneben gibt es eine Reihe von Nahrungsergänzungen, die je nach Befund individuell sinnvoll sind, um den Körper aus dem Notfallmodus wieder in den aktiven Zustand zu bringen. Viele Menschen mit diesen Symptomen fahren nur noch mit dem „Reservetank“ und müssen endlich mal wieder „völltanken“.

In den meisten Fällen ist der **Vitamin D** Status viel zu gering, und die **Omega 3 Fette** im Körper bewegen sich an der untersten Grenze. Beide Stoffe sind jedoch für den Körper essenziell (müssen täglich zugeführt werden). Wenn der Körper nicht täglich mit hochwertigen Lebensmitteln versorgt wird, kann er auch keine Hochleistung erbringen. Die „normale“ Industriekost aus dem Supermarkt oder Discounter reicht da nicht aus.

Zu allen diesen Themen kann ich individuell beraten. Ich bin seit 40 Jahren mit der Behandlung von Neurologischen Störungen und Atem- und Stimmstörungen in der Logopädie erfahren. Und seit 2014 beschäftige ich mich darüber hinaus intensiv mit dem Thema Gehirn und Ernährung. Seit 2018 bin ich zertifizierte Ernährungsberaterin (Hamburger Akademie für Naturheilkunde).

Meine Therapien sind immer ursachenbasiert und orientieren sich an der funktionellen Medizin.