Krone Gesund Experten ANTWORTEN

Redaktion: Dr. Eva Greil-Schähs

Erschöpft! Ist es Long-Covid?

Foto: New Africa - stock.adobe.com

Vorsicht, häufige Erschöpfung gilt als Warnsignal!

Tina E. (33): „Trotz Impfungen hatte ich schon zweimal Covid-19. Seit letztem Winter fühle ich mich immer kraftloser, oft richtig erschöpft und habe Konzentrationsprobleme. Ist das Long Covid und was hilft da wirklich?"

Da Ihre Probleme schon monatelang bestehen, können sie durchaus die Folge einer Covid-19-Erkrankung sein und sollten daher neurologisch genau abgeklärt werden. Neben einer neurologischen Untersuchung können dazu auch ein MRT des Gehirns oder eine neuropsychologische Testung erforderlich sein. Auch eine Mikronährstoffanalyse des Blutes liefert oft wichtige Therapie-Hinweise, die dann in den Behandlungsplan einfließen.

Bestätigt sich ein direkter Zusammenhang mit Covid-19, gibt es bereits gute Behandlungsansätze. Die mehrjährige Erfahrung zeigt, dass bestimmte Medikamente, aber auch pflanzliche Präparate bei Konzentrations-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen oft hilfreich sind. Weitere medizinische Extrakte, kombiniert mit hochdosierten Antioxidantien, können bei Tagesmüdigkeit und körperlicher Ermüdung sehr gut unterstützend helfen. Sollte das nicht ausreichen, hat sich eine fachübergreifende Behandlung inklusive Infusionstherapie im Spital bewährt.

Wichtig sind auch gezielte Konzentrations- und Gedächtnisübungen mit Computerprogrammen und ein langsames, aber kontinuierliches körperliches Aufbautraining. Die Ernährung sollte vitaminreich sein und ausgewogen, um das Mikrobiom (Gesamtheit der Mikroorganismen im Körper) wieder zu regenerieren.

Den für Sie bestgeeigneten Behandlungsplan erstellt ein Facharzt für Neurologie.

Prim. Dr. Jasmin Kechvar,
Leiterin der Abt. für Neurologie am
Evangelischen Krankenhaus (EKH) in Wien.
www.ekhwien.at
Ordination: mail@neurospa.at; 0664/832 27 29

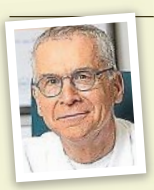
Röte nach Rasieren

Sonja K. (42): „Meistens habe ich stark gerötete Haut nach einer Rasur unter den Achseln – obwohl ich sehr vorsichtig rasiere und auch immer Rasierschaum benutze. Mache ich etwas falsch?"

Wahrscheinlich machen Sie gar nichts falsch. Sie haben ganz einfach eine empfindliche Haut, und gerade wenn diese frisch rasiert ist, reagiert sie empfindlicher zum Beispiel auf Deodorants oder Parfüms. Versuchen Sie doch einmal, sich abends vor dem Schlafengehen zu rasieren – dann hat die Haut Zeit, sich über Nacht zu regenerieren.

Eine gute Alternative ist die Haarentfernung mit dem Laser. Aber Achtung, das geht nicht in einer Sitzung und bleibt, wenn es funktioniert, beständig.

Sollten Sie sich im Laufe des Lebens doch noch für Achselhaare entscheiden, wachsen keine mehr.



Prof. Dr. Berthold Rzany, ScM
Facharzt für Dermatologie am Wahlarztzentrum
für Dermatologie und Venerologie
(Medizin am Hauptbahnhof in Wien).
rzany@derma-wien.at, 01/ 890 50 40

Tut die Leber weh?

Rudolf (57): „Immer wieder spüre ich einen Druck und Schmerz in der Bauchgegend. Könnte das die Leber sein? Kann dieses Organ überhaupt weh tun?"

Die Leber enthält im Inneren des Organs keine Nerven. Daher kann es sein, dass Lebererkrankungen gänzlich ohne Schmerzen verlaufen.

Die Leberkapsel enthält allerdings Nerven. Daher kann es bei einer akuten Hepatitis (Leberentzündung zum Beispiel durch Viren) oder bei einer Thrombose der Lebervenen durch die Schwellung des Organs und die dadurch bedingte Spannung in der Leberkapsel zu Beschwerden im rechten Oberbauch kommen.

Sehr schmerzhaft hingegen sind häufig Erkrankungen der Gallenwege, wie zum Beispiel der Verschluss eines Gallengangs durch einen Stein oder eine Gallenblasenentzündung.

Univ.-Prof. Dr. Vanessa Stadlbauer-Köllner, MBA,
Klinische Abteilung für Gastroenterologie und
Hepatologie, Medizinische Universität Graz.
vanessa.stadlbauer@medunigraz.at