

Was TCM gegen Long Covid bringt

Die Klinik am Steigerwald behandelt Menschen, die an Folgen einer Corona-Infektion leiden. Oberarzt Paul Schmincke erklärt, wieso er dabei auf Entzündungsprozesse setzt.

Ein gestörtes Immunsystem sei der Grund dafür, dass manche Menschen nach durchgestandener Corona-Infektion weiter lange und teils massiv gesundheitlich beeinträchtigt sind, sagt Paul Schmincke. Als Oberarzt leitet er die Post-Covid-Ambulanz der Klinik am Steigerwald bei Gerolzhofen (Lkr. Schweinfurt). Die Privatklinik mit 35 Betten und einer Ambulanz behandelt Menschen nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Das Chronische Müdigkeitssyndrom (Fatigue-Syndrom), kurz CFS/ME, zählt zu den häufigsten Erkrankungen, die unter die Sammelbegriffe Long Covid und Post Covid fallen. Schon vor der Corona-Pandemie behandelte die Klinik am Steigerwald Menschen, die nach einer Virusinfektion dauerhaft unter dem Fatigue-Syndrom litten. Die TCM verfolgt dabei andere Ansätze als die Schulmedizin, sagt Allgemeinmediziner Paul Schmincke. Im Interview erklärt der Sohn des Klinikgründers, warum er auf die Schleimhäute setzt, wie die Klinik bei der Behandlung vorgeht – und was sie für Betroffene kostet.

Waren Sie überrascht von der großen Zahl von Long-Covid-Fällen? Oder haben Sie das angesichts der riesigen Infektionswellen erwartet?
Paul Schmincke: Postinfektiöse Symptome sind bei uns in der Klinik am Steigerwald bekannt, seit es diese Klinik gibt. Wir sind seit fast 30

Jahren Anlaufstelle für Patienten, die etwa nach Infektionen mit dem Epstein-Barr-Virus oder Herpesviren an CFS/ME leiden, weil dazu wenig Wissen besteht und die Krankheit erst nicht anerkannt war. Die Patienten wurden oft in die Psycho-Ecke gestellt. Sie sind zu uns gekommen, weil sie sonst keine Anlaufstelle hatten. Daher kommt unsere Erfahrung. Und ich bin mir sicher, dass wir durch die mit Corona eingesetzte Erforschung postinfektiöser Erkrankungen wahnsinnig viel Erkenntnisse über nachhaltige gesundheitliche Veränderungen erhalten werden.

Was machen Sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin anders als die Schulmedizin, wenn Sie Long Covid behandeln?

Schmincke: Wichtig ist zunächst per Diagnose auszuschließen, dass es sich um etwas anderes handelt. Für Long-Covid-Patienten, die an CFS/ME leiden, gibt es quasi keine schulmedizinische Therapie. Was nach offiziellen Richtlinien angeboten wird, ist das sogenannte Pacing. Das bedeutet, dass man so lebt, dass man sich möglichst nicht überlastet. Aber es gibt keine Medizin, die man nehmen kann. Höchstens symptomatisch, also etwa Mittel gegen Schlafstörungen oder Antidepressiva. Wir sehen darin keine große Hilfe. In der TCM richten wir unser Augenmerk auf die Vorgeschichte der Menschen mit postinfektiösen Syndromen. Ein Beispiel ist das Burn-

out-Syndrom, eine Erschöpfung aus beruflicher oder sozialer Überlastung heraus. Menschen, die vorher ein hohes Leistungslevel hatten, sind gefährdet. Dann haben wir Menschen, die chronische Entzündungen hatten wie wiederkehrende Mandel- oder Schleimhautentzündungen, die dann durch Covid einbrechen.

Was machen Sie konkret?

Schmincke: CFS/ME gilt für uns als Infekt ohne Schleimhautsymptomatik. Es sind alle Symptome da, die zu einem Infekt gehören: Erschöpfung, Intoleranz gegen Belastung, Grippegefühl, Glieder- und Kopfschmerzen. Unsere Therapie besteht darin, dass wir versuchen, die Schleimhäute wieder zu aktivieren und Sekretion zu erzeugen. Das ist der wesentliche Punkt: Das Immunsystem arbeitet, und zwar heftig. Infekte sind nicht immer schlecht, wenn sie gut verlaufen, nach einer Norm. Diese Norm beschreiben wir. Dies macht die Schulmedizin nicht.

Was macht einen gut ablaufenden Infekt aus?

Schmincke: Wichtig ist, dass die Betroffenen sich krankschreiben lassen, damit sie sich entspannen können. Dafür braucht es eine Woche bis zehn Tage, mindestens. Nach den Reizzuständen müssen die Schleimhäute anschwellen, begleitet von Glieder- und Kopfschmerzen. Danach muss eine Ausscheidung stattfinden, das heißt, Rotz



Für Oberarzt Paul Schmincke ist es essentiell, dass Infekte gut auskuriert werden. Das brauche Zeit. Foto: Anand Anders

und Schleim müssen fließen, oder Durchfall. Egal wie: Ausscheidung ist Zeichen einer funktionierenden Reinigung nach einem solchen Gefecht, das eine Entzündung im Körper darstellt. Anschließend brauchen Betroffene eine Zeit, in der sie sich nicht groß beanspruchen, damit die Heilung ablaufen kann, also die zerstörten Zellen wieder regenerieren. Erst wenn alle diese Phasen abgelaufen sind, ist man bei einem Infekt nach etwa sieben bis zehn Tagen auskuriert und kommt in den Alltag zurück.

Wer nimmt sich so viel Zeit?

Schmincke: Nur sehr wenige Menschen. Nicht dazu bereit sind vor allem Menschen, die unter einem sehr hohen Leistungsdruck stehen. Und es gibt sehr viele Medikamente, die eine Entzündungsreaktion hemmen und den Prozess stören, etwa Schmerzmittel und Fiebersenker. Wenn Menschen mit Infekten nicht zurechtkommen, dann muss es da eine Ursache im Hintergrund geben.

Was bedeutet das mit Blick auf das Fatigue-Syndrom?

Schmincke: Die Forschung ist so weit, dass sie sagt, dass CFS/ME einer Autoimmunkrankheit ähnelt. Das Immunsystem richtet sich gegen das Nervensystem mit dem Ziel, dass der Mensch wieder normal Infekte bekommen und mit ihnen fertig werden kann. Das ist der springende Punkt.

Danach richten Sie Ihre Arbeit aus?

Schmincke: Ja. Wir versuchen die Menschen zu beruhigen, mit denselben Maßnahmen wie in der Schulmedizin auch, also dem Pacing. Zugleich haben wir aber Pflanzen, die Entzündungen beeinflussen können. Die TCM bietet uns einen großen, sehr feinen Werkzeugkasten, der genauer wirkt als die Mittel der Schulmedizin. Die Arzneimitteltherapie ist die wichtigste Säule, mit etwa 100 Pflanzen und vielen Wirkstoffen. Diese können beispielsweise eine Schleimhaut befeuchten oder trocknen, eine Ausscheidung anregen oder verhindern. Wie eine Art

Immunpädagogik: Wir erziehen das Immunsystem neu, dass es nach außen arbeiten kann.

Haben Sie ein Beispiel für eine Behandlung?

Schmincke: Zu uns kam eine junge Frau mit Post-Covid-Syndrom, die vor allem unter Tachykardie, also Herzrasen, sowie unter schwerer Müdigkeit und Hauteinblutungen litt, die schubweise gekommen sind. Die Frau war arbeitsunfähig. Wir behandelten sie mit Medikamenten, die das Immunsystem etwas reizen, um zu zeigen, wo das Problem ist. Nach drei, vier Tagen entwickelte sie einen Infekt mit starken Halsschmerzen. Es entwickelte sich eine Bindehautentzündung, auf die kein Antibiotika ansprach und die ein Augenarzt behandelte. Das ging sehr lange, vier Wochen, mit sehr viel Sekret, Eiter aus den Augen. Als sie sich erholt hatte, waren 80 Prozent ihrer Post-Covid-Beschwerden verschwunden.

Sie tauschen sich mit der Charité in Berlin über Long Covid aus. Was kann die Schulmedizin von der Klinik am Steigerwald lernen?

Schmincke: Ich denke, dass die Schulmedizin von der TCM lernen kann, dass es komplexe Modelle braucht, um die Krankheit zu verstehen. Man kann nicht einfach Wirkstoffe aus Pflanzen extrahieren und die Krankheit behandeln. In der Grundlagenforschung können wir uns begnügen.

Wie groß ist die Nachfrage von Patienten mit Long Covid, die sich bei Ihnen behandeln lassen möchten?

Schmincke: Long Covid macht bei uns nach Polyneuropathie die zweitgrößte Patientengruppe aus. Meistens kommen die Patienten und Patientinnen, wenn sie am Ende ihrer Suche sind, nach einer mehrmonatigen Folge von Diagnosen in vielen Praxen, an deren Ende dann keine Therapie steht. Wir behandeln in der Ambulanz circa 70 Patientinnen und Patienten, davon vier, fünf neue Fälle pro Woche. Die Wartezeit be-

trägt drei, vier Monate. Die Behandlung dauert in der Regel ein halbes Jahr. Auf Station haben wir pro Woche ebenfalls vier bis fünf Neuaufnahmen mit Post-Covid-Syndrom.

Aber nicht alle Krankenkassen zahlen. Was kostet eine Therapie in Ihrer Klinik?

Schmincke: Die stationäre Behandlung kostet 438 Euro pro Tag, inklusive Arztkosten. Bei einem durchschnittlichen Aufenthalt von drei Wochen sind wir so bei 9200 Euro. Ambulant richtet sich die Behandlung nach den Gebührenordnung der Ärzte, das sind circa 120 Euro pro Gesprächsstunde. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nur in absoluten Einzelfällen. Private Versicherungen zahlen, wenn sie zahlen, normalerweise alles.

Und wenn jemandem das nötige Geld fehlt?

Schmincke: Es gibt die „Klinik-am-Steigerwald-Patienten-Stiftung“. Die ermöglicht eine Behandlung von aktuell jährlich zehn bis 30 vor allem jungen Patienten, die sich eine stationäre Behandlung nicht leisten können. Es werden bis zu 90 Prozent der Kosten übernommen. In der Regel sind es um die 50 Prozent. Hierzu ist eine Anfrage nötig und der Stiftungsrat prüft die finanzielle Situation des Antragstellers.

Haben Sie Tipps, um sich zu schützen und Long Covid vielleicht vorzubeugen?

Schmincke: Man kann das nicht pauschal sagen. Klar, wir haben Tipps für eine gesunde Ernährung, die möglichst wenig belastet, etwa weniger Zucker essen und abends nicht mehr so viel essen. Grundsätzlich sollte man sich außerdem nicht überlasten und Schlafhygiene betreiben, abends also nicht mehr vor dem Bildschirm oder Fernseher sitzen. Und keine Fiebersenker nehmen, stattdessen Wadenwickel machen. Infekte sollte man nicht unterdrücken, sondern ernst nehmen und sich krankschreiben lassen.

Interview: Michael Mößlein

Die Klinik am Steigerwald und Traditionelle Chinesische Medizin

Paul Schmincke ist der Sohn des Klinikgründers Dr. Christian Schmincke und seit 2019 einer von drei Oberärzten in der Klinik am Steigerwald in Gerolzhofen. Der 43-Jährige hat Medizin in Tübingen, Nanjing (China) und Bordeaux (Frankreich) studiert und machte seinen Facharzt in Allgemeinmedizin. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) lernte er in China und in der Fachgesellschaft für Chinesische Medizin.

Die Ärztinnen und Ärzte der Klinik am Steigerwald wenden naturheilkundliche Heilmethoden aus China und Europa sowie ein schul-

medizinisches Basisprogramm an. Sie sind in Deutschland approbiert und haben eine Zusatzausbildung in Chinesischer Medizin. Alle diagnostischen und therapeutischen Entscheidungen werden nach Angaben der Klinik nach schulmedizinischen und chinesischen Kriterien geprüft. Leitmethode ist immer die Chinesische Medizin, ergänzt um westliche Naturheilkunde. Die fünf Säulen der TCM sind Arzneitherapie, Akupunktur, Qi Gong, Körpertherapie und Ernährungslehre.

Betroffenen mit Post-Covid-Syndrom und ME/CFS, die nicht in

Behandlung sind, empfiehlt Paul Schmincke die Homepage des Fatigue-Zentrums an der Berliner Charité (cfc.charite.de/fuer_patienten/post_covid/). Dort findet man viel Informationsmaterial und Unterlagen für Patienten und Therapeuten. **Informationen** bietet auch der Fachverband für Chinesische Medizin, u.a. mit einem Podcast zu FCS/ME nach Long-Covid. Infos und Link unter www.tcmklinik.de. Einen Informationstag zum Thema veranstaltet die Klinik am Steigerwald am Sonntag, 17. September, von 11 bis 14 Uhr. (mim)