



## **Die Long Covid Rehabilitation als Ernährungsplan innerhalb einer Ernährungstherapie**

Wissenschaftlich fundiert und auf die individuellen Angaben abgestimmt (Blutwerte) um den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**Ziel:** deutliche Verbesserung der Lebensqualität, mehr Energie und dadurch höhere Leistungsfähigkeit, tieferer Schlaf und langfristige, gesunde Stabilisierung des Allgemeinbefindens. Zusätzlich schlägt in der Folge mehr Energie in Bewegungslust um.

Dies gelingt mit einem persönlichen Ernährungsplan unter Berücksichtigung der persönlichen Stoffwechsellage.

Die ersten 6-8 Wochen sind besonders wichtig. Da wird die Basis zur Regeneration der Mitochondrien geschaffen.

Dies ist auch die Zeit sich von alten Ernährungsgewohnheiten und Denkmustern zu lösen, nach vorne zu schauen und den Weg freizumachen.

Die Long Covid Rehabilitation von Metabolic-Balance ist eine Ernährungstherapie zur präventiven Förderung der Gesundheit. Ziel ist es, vorhandene Mitochondrien zu entlasten und gleichzeitig die Teilung und Vermehrung der Mitochondrien anzuregen.

### **Die Long Covid Rehabilitation in 4 Phasen:**

1. Detox 2. Stoffwechsel-Reset 3. Regulation 4. Balance

### **Individueller LCR-Plan:**

**Jeder individuelle LCR-Plan besteht aus 3 Teilen:**

1. Mahlzeitenplan 2. Individuelle Lebensmittelliste (ab Phase 3: Erweiterte Lebensmittelliste).

**Die 12-monatige Betreuung der LCR-Teilnehmer findet in einzelnen Coaching-Sitzungen/ Coaching-Gesprächen statt.** Die Betreuungsdauer ist für 12 Monate angesetzt. Die Anzahl der Coaching-Sitzungen/ -Gespräche ist dabei **individuell** auf den Klienten zugeschnitten und sehr persönlich

### **1. Hintergründe zum LCR Plan**

1.1. Bedeutung von Mitochondrien für den Körper , Veränderung der Blutkörperchen (Form, Elastizität) - Verlust oder Funktionseinschränkung von Mitochondrien - Entwicklung einer Autoimmun-Erkrankung (Belastung des Immunsystems)

**Mitochondrien**, auch „Kraftwerke der Zellen“ genannt, sind in allen Zellen (ausgenommen von roten Blutkörperchen) vorhanden. Der Körper reguliert den Bedarf an Mitochondrien selbst. Zellen mit schnellem Stoffwechsel, wie zum Beispiel Nervenzellen oder Muskelzellen, haben eine höhere Anzahl an Mitochondrien. Je aktiver man ist (z.B. Sport) desto mehr Mitochondrien werden in die entsprechenden Zellen (z.B. Muskelzellen) geschickt.

Hauptaufgabe der Mitochondrien: **Produktion von Energie** - Kohlenhydrate und Fette (über die Nahrung aufgenommen oder Körperfette) werden verbrannt und in Energie umgewandelt. Die Energie wird in Form von ATP (Adenosintriphosphat) gespeichert. Je besser aufgenommene Nahrung verarbeitet werden kann, desto mehr ATP erhält der Körper => mehr Energie, die für Bewegungs- und Denkprozesse verwendet werden können. Weitere Aufgaben der Mitochondrien: - Regulierung des gesamten Stoffwechsels der Zellen - Steuerung der Zellkommunikation - Steuerung der Zellteilung - Steuerung der Autophagie - Aktivierung von Stammzellen => Durch Funktionseinschränkung und Verlust der Mitochondrien kann der Stoffwechsel nicht rund laufen;

Probleme eines Mitochondrien-Defizits bzw. geschwächte Mitochondrien: - Nicht verbrannte Nährstoffe werden eingespeichert => Fettzellen wachsen => Entzündungsherde entstehen - es entsteht zu wenig CO<sub>2</sub> => Blutgefäße werden unzureichend erweitert => Schlechte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen

**Lösung: Mitochondrien-Anzahl steigern** - Sport (mehr Sport ist für viele Long-Covid Betroffene keine Option, oftmals zu kraftlos und müde. Inwieweit Sport integriert werden kann, muss individuell abgestimmt werden bzw. langsam einfließen.) - Fasten (nach Covid-Infektion nicht ideal, da großes Defizit an vielen Vitalstoffen und Antioxidantien besteht) - **bedarfsgerechte**

**Ernährung:** Der LCR-Plan basiert auf dem Gedanken, durch bedarfsgerechte Ernährung die Funktionsfähigkeit und Anzahl der Mitochondrien zu steigern, so dass der Körper wieder mehr Energie zur Verfügung hat.

**Hinweis zum Thema Geruchsverlust:** - verantwortlich für Geruchsverlust sind spezielle Entzündungszellen (T-Zellen), die in das Riechepithel einwandern und auch noch lange nach einer Covid-19-Infektion die Riechnervenzellen schädigen können - Anzahl der Geruchsnervenzellen sind durch die Infektion deutlich verringert .

**Tipps um den Geruchssinn wieder zu erlangen:** - Geruchstraining, - Ernährung:

- ausreichend Zink und Eiweiß aufnehmen —> da die beiden Nährstoffe während einer Infektion reichlich vom Immunsystem verbraucht werden, kann sich schnell ein Defizit einstellen.
- Die Riehzellen erneuern sich alle 60 Tage —> man muss dem Körper dazu die notwendigen Bausteine zur Verfügung stellen.

**Hinweis zum Thema Atemwegserkrankung:**

**Darm-Lungen-Achse:** Im Hinblick auf die Atemwege spielt der Darm eine wichtige Rolle. Zwischen Darm- und Lungengewebe herrscht ein ständiger Austausch.

Entzündungshemmende Stoffe gelangen vom Darm über die Blutbahn zum Lungengewebe. Umgekehrt werden abgestorbene Zellen bzw. eliminierte Bakterienreste über die Blutbahn zum Darm transportiert und ausgeschieden.

=> **gesunder Darm => gesunde Lunge**



fussreflex ernährung schröpfen allergenmanagement



naturheilpraktiker TEN  
metabolic-balance coach zertifiziert  
metabolic-balance long covid rehabilitation coach zertifiziert  
chefkoch eidg. fa  
diätkoch dipl.  
fussreflexzonen-therapeut dipl.  
klassische massage dipl.

c/o health hub  
militärstasse 90  
8004 zürich  
[erichpliessnig384@gmail.com](mailto:erichpliessnig384@gmail.com)  
+41 76 547 08 80

[erichpliessnig.ch](http://erichpliessnig.ch)

Erstellt: Erich Pliessnig 01.10.2023 Long Covid Rehabilitation