

Post-Covid-Syndrom

Können Biofaktoren helfen? | *Dr. Daniela Birkelbach*

Mangelnde Belastbarkeit, chronische Müdigkeit, Depressionen oder Luftnot – diese und andere Beschwerden können auch noch Wochen nach einer SARS-CoV-2-Infektion bestehen und werden unter dem Begriff Post-Covid- oder Long-Covid-Syndrom zusammengefasst. Auch wenn wissenschaftliche Daten weitgehend fehlen, häufen sich die Empfehlungen für die pauschale Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. In diesem Beitrag bewerten Experten der Gesellschaft für Biofaktoren die aktuelle Studienlage und geben ein Statement für den ganzheitlich arbeitenden Therapeuten.

Das Post-Covid-Syndrom umfasst Spätfolgen, die nach einer abgeklungenen Covid-19-Infektion auftreten können. Die Betroffenen sind zwar von der primären Viruserkrankung genesen, jedoch nicht gesund. „Schätzungen zufolge haben etwa 10 % der Patienten mit Langzeitfolgen zu kämpfen“, heißt es in einer Pressemeldung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP). Die Vielfalt an beobachteten Symptomen macht es schwer, sie einem klar begrenzten Krankheitsbild zuzuordnen. Häufig genannt werden:

- chronische Erschöpfung und Müdigkeit, Fatigue-Syndrom
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Ängste und Depressionen
- Atembeschwerden, Husten, Luftnot
- Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns
- Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Nervenstörungen, Neuropathien

Post-Covid-Syndrom: Untersuchungen laufen

Auf die Frage nach den Symptomen nach einer überstandenen Covid-19-Infektion versucht die Wissenschaft momentan Antworten zu finden. Beispielsweise zeigte eine italienische Studie an 143 wegen SARS-CoV-2 im Krankenhaus behandelten Patienten bei fast 90 % der Betroffenen auch noch zwei Monate nach der überstandenen Infektion mindestens eines der oben genannten Symptome. Dabei wurde Erschöpfung mit Abstand am häufigsten genannt und 44 % der Studienteilnehmer beurteilten ihre Lebensqualität als eingeschränkt. [1]

Auch in einer französischen Studie, der COMEBAC Study Group an 478 von Covid-19 Genesenen, die vier Monate nach ihrer Entlassung telefonisch nach möglichen Krankheits-symptomen befragt wurden, berichteten 51 % der Patienten von mindestens einem Symptom, das vor der Erkrankung nicht beobachtet wurde. Über Müdigkeit klagten 31 %, über kognitive Symptome 21 % und über eine erneut aufgetretene Dyspnoe 16 % der Befragten. [2]

Diese Biofaktoren zeigen bei Covid-19 positive Ansätze

Unbestritten ist, dass über ein Jahr lang Pandemie ist. Für eine gut designte wissenschaftliche Studie handelt es sich allerdings um einen vergleichsweise kurzen Zeitraum. Daher fehlen allein von der zur Verfügung stehenden Untersuchungszeit bisher Untersuchungen über einen potentiellen Nutzen von Biofaktoren auf das Post-Covid-Syndrom. Und wenn zwar unbestritten ist, dass eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen unerlässlich für ein funktionierendes Immunsystem ist, wurden nach über einem Jahr Pandemie auch nur wenige hochwertige Studien zur Wirksamkeit bei Covid-19 veröffentlicht. Wenn man sich die wissenschaftliche Datenlage genau anschaut, zeigen die Vitamine D [3–5] und C und das Spurenelement Zink [6,7] vielversprechende Ergebnisse. Dabei handelt es sich meistens um Beobachtungsstudien zur Korrelation zwischen dem Biofaktoren-Status und dem Infektionsrisiko. „Ergebnisse reiner Beobachtungsstudien sollten allerdings mit Vorsicht bewertet werden, da Menschen mit einer ausreichenden Biofaktoren-Versorgung möglicherweise insgesamt eine gesündere Lebensweise führen, die sich in Summe auf die Schwere einer Covid-19-Infektion auswirken könnte“, warnt in diesem Zusammenhang auch Prof. Hans-Georg Classen, Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB). Daher sind vor allem Studien interessant, in denen die Auswirkung einer Supplementierung mit den drei immunrelevanten Biofaktoren Vitamin D, Vitamin C und Zink auf den Verlauf einer Covid-19-Infektion untersucht wurden – auch diese mit unterschiedlichen, aber vielversprechenden Ergebnissen. [8–11]

Die Fachgruppe COVRIIN am Robert-Koch-Institut hat das Studienmaterial zu den Vitaminen D und C bewertet (Zink wurde in die Bewertung nicht aufgenommen) und bisher keine Zulassungsempfehlung erteilt: „Außerhalb von kontrollierten Studien kann keine Empfehlung zur Verwendung der Vitamine C oder D zur Therapie oder Prophylaxe von SARS-CoV-2-Infektionen gegeben werden“, so das offizielle COVRIIN-Statement von Februar 2021. [12]

Allerdings bestätigt die Fachgruppe, dass es in Vitamin-D-Studien Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für einen schweren Covid-19-Verlauf unter Vitamin-D-Mangel sowie ein reduziertes Risiko für Intensivpflichtigkeit und raschere Viruselimination unter Vitamin-D-Supplementierung bei nachgewiesenem Mangel gibt. Aufgrund der bisher veröffentlichten Ergebnisse empfiehlt COVRIIN daher eine Vitamin-D-Substitution bei Patienten mit nachgewiesenem oder vermutetem Mangel, bei denen ein erhöhtes Risiko für Covid-19 besteht oder bereits eine Covid-19-Erkrankung vorliegt und bei kritisch kranken Patienten eine Substitution bei nachgewiesenem Vitamin-D-Defizit (≤ 30 nmol/l).

Post-Covid-Syndrom und Biofaktoren: Noch fehlen wissenschaftliche Daten

Auch wenn die Wissenschaft wenig über die Ursachen des Post-Covid-Syndroms weiß – Entzündungsbotenstoffe nach überstandener

Mehr zu Biofaktoren

Informationen zu den hier genannten und anderen Biofaktoren finden Sie auf der Webseite der Gesellschaft für Biofaktoren: www.gf-biofaktoren.de Dort können Sie sich auch für das **GfB-Online-Fach-Symposium am 16. Juni 2021** anmelden:

„Basiswissen Biofaktorenmangel – Kasuistiken, wissenschaftliche Erkenntnisse und fundierte Praxistipps“. Die Veranstaltung ist kostenlos und mit 3 Fortbildungspunkten zertifiziert.

Erkrankung scheinen eine Rolle zu spielen – häufen sich unseriöse Therapieempfehlungen, nicht zuletzt auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Die GfB hingegen rät eindringlich von einer pauschalen Supplementierung mit Vitaminen und Mineralstoffen ab. „Die momentane Studienlage gibt eine solche Empfehlung nicht her“, so Prof. Klaus Kisters, Chefarzt am St. Anna-Hospital in Herne und stellvertretender Vorsitzender der GfB.

Praxisrelevant könnte aber die Untersuchung betroffener Patienten auf einen Mangel an den immunrelevanten Biofaktoren Vitamin D, Vitamin C und Zink sein. [13] Während einer Infektion, so auch bei Covid-19, benötigt das körpereigene Immunsystem sehr viel an den immunrelevanten Biofaktoren. Dies kann bei unzureichender Mehrzufuhr zu einer Mangelsituation führen. Erste Anzeichen eines Vitamin-C-Mangels beispielsweise zeigen sich in unspezifischen Beschwerden wie verminderter Leistungsfähigkeit, Erschöpfung und Müdigkeit. Ein Zinkmangel kann zu einem verringerten Geschmackempfinden führen, eines der Symptome des Post-Covid-Syndroms. Und ein Mangel an Vitamin D oder Zink wird als eine mögliche Ursache für die Entwicklung einer Depression angesehen. [14, 15]

In diesem Zusammenhang sollte man auch an die prozentuale Häufigkeit eines Mangels in der Bevölkerung und an die Risikogruppen denken, die in einen solchen Mangel geraten können. Über 60 % der Bevölkerung sind nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. [16] Vor allem ältere Menschen – bekanntermaßen Risikopatienten für einen schweren Verlauf einer Covid-19-Infektion – kön-

nen in einen Vitamin-D-Mangel geraten. Der nationalen Verzehrsstudie II zufolge nehmen in Deutschland bis zu 44 % der Menschen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Ernährungssituation alimentär zu wenig Zink auf, als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen wird. [17] Und im Falle von Vitamin C sind etwa 30 % der Menschen von einer Unterversorgung betroffen. [18]

Post-Covid-Syndrom und Biofaktoren: Weitere Untersuchungen sind nötig

Im Hinblick auf das Post-Covid-Syndrom stützt sich die GfB auf die aktuelle Studienlage und vertritt die These, dass es für einen signifikant positiven Einfluss der immunrelevanten Vitamine D und C sowie Zink auf Post-Covid-Symptome zum jetzigen Zeitpunkt an aussagekräftigen wissenschaftlichen Studien fehlt. Aufgrund der bekannten positiven Wirkungen der Biofaktoren auf das Immunsystem kann jedoch der grundsätzlichen Stabilisierung eines geschwächten Immunsystems durch Supplementierung zugestimmt werden. Auch wird auf die positiven Studienergebnisse auf Covid-19 selber hingewiesen und der Nachweis eines möglichen Biofaktoren-Mangels bei betroffenen Patienten in der Praxis anhand von Anamnese, klinischer Symptomatik und Labordiagnostik empfohlen. [13] Bei nachgewiesenem Mangel sollte dieser gezielt ausgeglichen werden – wobei diese Empfehlung grundsätzlich und damit auch bei anderen Erkrankungen und Biofaktoren gilt. ■



Dr. Daniela Birkelbach

Viele Jahre war Dr. Daniela Birkelbach in der Pharma-Branche im Bereich Vitamine und Mineralstoffe als Dozentin und Redakteurin tätig. 2014 machte sie sich als Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Akupunktur, Phytotherapie und Ernährungsberatung selbstständig. Im Rahmen der Ernährungsberatung ihrer Patienten legt sie ebenfalls großen Wert auf die Versorgung mit Biofaktoren, allen voran Vitaminen und Mineralstoffen. Seit 2019 unterstützt Dr. Birkelbach die Öffentlichkeitsarbeit der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB), die ihren Sitz in Stuttgart hat. Die GfB engagiert sich seit 1994 für die Information über die wissenschaftlichen Grundlagen der Biofaktoren und über deren Anwendungsmöglichkeiten in der Gesundheitsvorsorge sowie der Prävention und Therapie von Erkrankungen.

Kontakt:

daniela.birkelbach@gf-biofaktoren.de
www.gf-biofaktoren.de

Keywords: Biofaktoren, Covid-19, Post-Covid-Syndrom, Vitamin D

Literaturhinweis

- [1] Carfi A et al.: Persistent symptoms in patients after acute COVID-19. *JAMA* 2020 Aug 11, 324 (6): 603 ff
- [2] Morin L et al.: Four-month clinical status of a cohort of patients after hospitalization for COVID-19. *JAMA* 2021 März. DOI:10.1001/jama.2021.3331
- [3] Biesalski HK: Vitamin D deficiency and co-morbidities in COVID-19 patients – A fatal relationship? *NFS Journal* 2020 Aug, 20: 10-21
- [4] Jain A et al.: Analysis of vitamin D level among asymptomatic and critically ill COVID-19 patients and its correlation with inflammatory
- [5] Walk J et al.: Vitamin D – contrary to vitamin K – does not associate with clinical outcome in hospitalized COVID-19 patients. <https://doi.org/10.1101/2020.11.07.20227512>.
- [6] Skalny AV et al.: Zinc and respiratory tract infections: Perspectives for COVID 19 (Review). *Int J Mol Med* 2020. DOI: 10.3892/ijmm.2020.4575
- [7] Wessels I et al.: The potential impact of zinc supplementation on COVID-19 pathogenesis. *Frontiers in Immunology* 2020 July, 11 (1712)
- [8] Castillo ME et al.: Effect of calcifediol treatment and best available therapy versus best available therapy on intensive care unit admission and mortality among patients hospitalized for COVID-19: A pilot randomized clinical study. *J Steroid Biochem Mol Biol* 2020 Oct, 203. DOI: 10.1016/j.jsbmb.2020.105751
- [9] Murai IH et al.: Effect of vitamin D3 supplementation vs placebo on hospital length of stay in patients with severe COVID-19: A multicenter, double-blind, randomized controlled trial. *medRxiv preprint* DOI: <https://doi.org/10.1101/2020.11.16.20232397>, November 17, 2020
- [10] Thomas S et al.: Effect of high-dose zinc and ascorbic acid supplementation vs usual care on symptom length and reduction among ambulatory patients with SARS-CoV-2 infection. *The COVID A to Z randomized clinical trial*. *JAMA Network Open* 2021, 4(2): e210369. DOI:10.1001/jamanetworkopen.2021.0369
- [11] Pereira M et al.: Vitamin D deficiency aggravates COVID-19: systematic review and meta-analysis. *CRITICAL REVIEWS IN FOOD SCIENCE AND NUTRITION* <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1841090>
- [12] www.rki.de/COVRIIN_Dok/Therapieuebersicht/
- [13] Weitere Informationen zu den hier genannten Biofaktoren finden Sie unter www.gf-biofaktoren.de
- [14] Menon V et al.: Vitamin D and depression: a critical appraisal of the evidence and future directions. *Indian J Psychol Med* 2020 Jan-Feb, 42(19): 11-21
- [15] Swardfager W et al.: Zinc in Depression: A Meta-Analysis. *Biol Psychiatry* 2013 Jun, 24: pii: S0006-3223(13)00451-4
- [16] Rabenberg M et al.: *Journal of Health Monitoring* 2016, 1(2). Robert Koch-Institut, Berlin. DOI 10.17886/RKI-GBE-2016-036.
- [17] www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf, S. 141
- [18] MRI (Max Rubner-Institut): *Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 2. Karlsruhe, 2008*