

„Post Covid und die MaRhyThe“

"Die Gemeinsamkeit zwischen Post Covid und der Matrix-Rhythmus-Therapie (MaRhyThe®) findet sich m. E. im Vegetativen Nervensystem. Das eine steht im Zusammenhang mit den persistierenden Symptomen, das andere bietet dafür eine effektive Behandlungsmöglichkeit."

Nach jetzt schon mehr als 2 Jahren Beschäftigung mit „Corona“ hoffen wir ja alle, dieses Kapitel bald abschließen zu können, nachdem nach und nach alle Regeln fallen. Bei näherem Hinsehen erweist sich diese Hoffnung als trügerisch. Langzeitstudien kann es jetzt noch nicht geben, aber die fortlaufende Aktualisierung wissenschaftlicher Erkenntnisse lassen ein „Langzeitthema“ erahnen. Nachfolgend werde ich meine These in Themenblöcken erläutern, soweit es der Rahmen dieses Artikels zulässt. Am Ende folgt entsprechend der Erfahrungen aus unserer Praxis die Beleuchtung der Lösungsmöglichkeit mit der MaRhyThe. Die Abschnitte meiner Betrachtung bauen zum besseren Verständnis aufeinander auf, können aber auch selektiv gelesen werden. Alles, was wir jetzt zum Umgang mit dieser Keim induzierten Erkrankung lernen und neu erkennen, werden wir auch für unseren Umgang mit zukünftigen Infektionserkrankungen nutzen können.

Der Hintergrund

... zur MaRhyThe, der Matrix-Rhythmus-Therapie nach Dr. Randoll®:

Die Matrix-Rhythmus-Therapie [1] ist eine gezielt an der Skelettmuskulatur ansetzende Schwingungstherapie. Sie kann im weitesten Sinne als Weiterentwicklung der klassischen Vibrationsmassage gesehen werden. Die Erfolgsursache besteht im zellbiologisch fundierten Ansatz, in der Sanftheit und der Wirkung bis in die Tiefe der Muskulatur.



Das Prinzip der rhythmischen Mikroextensionstechnik

Sie regt den natürlichen Rhythmus an und regelt indirekt die daran gekoppelten Prozesse. Das Gewebe schwingt wieder physiologisch und die Zell-Logistik wird optimiert. Die Anwendungsgebiete sind sehr breit gefächert.

Dr. Ulrich Randoll, der im Rahmen mehrerer Forschungsprojekte (1989 – 1997 Abt. Kieferchirurgie und Unfallchirurgie der Universität Erlangen) und mit der Konstruktion des Matrixmobils die klinische Umsetzung der Matrix-Rhythmus-Therapie in die Praxis des Alltags integriert hat, hat mittlerweile

über 6.000 medizinische Dienstleister*innen im In- und Ausland in der Matrix-Rhythmus-Therapie ausgebildet.

... zu den Folgen der Viruserkrankung mit Covid-19, soweit heute schon bekannt

Die WHO legte am 11. Februar 2020 das Akronym »COVID-19« als offizielle Bezeichnung fest. Es stammt aus dem Englischen: CO für Corona, VI für Virus, D für Disease (Krankheit) und 19 für das Jahr der Erstbeschreibung 2019. Nach einer Infektion mit dem Corona Virus SARS-CoV-2 zeigen 8-9 von 10 Betroffenen keine oder nur milde Symptome. In etwa 15% der Fälle halten Beschwerden (s.u.) länger als 4 Wochen an. Diese fielen bisher alle unter den Begriff Long Covid, der aktuell nochmal unterteilt wird in Post Covid, für diejenigen, die länger als 4 Wochen nicht Beschwerde frei werden. (2)

Die deutsche S1 Leitlinie Post-Covid/ Long-Covid vom Juli 2021 fasst beide Begriffe zusammen [3]. Sie benennt damit

- alle Symptome, die aus der akuten Covid-19-Phase oder deren Behandlung fortbestehen;
- alle Symptome, die zu einer neuen gesundheitlichen Einschränkung geführt haben;
- neue Symptome, die nach dem Ende der akuten Phase aufgetreten sind, aber als Folge der Covid-19-Erkrankung verstanden werden;
- eine bestehende Grunderkrankung, die sich nach der Infektion verschlechtert hat.

Wie alle Viren mutiert auch das Corona Virus SARS-CoV-2, das heißt, das Erbmateriale des Virus verändert sich. Die Variante Omikron (B.1.1.529) ist derzeit in vielen Ländern die vorherrschende Variante – seit Anfang 2022 auch in Deutschland. Die Variante Delta (B.1.617.2) wurde im Oktober 2020 in Indien entdeckt und breitete sich in vielen Ländern stark aus. Die Variante Alpha (B.1.1.7) wurde Ende 2020 in Großbritannien entdeckt. Die Variante Beta (B.1.351) wurde Ende 2020 in Südafrika identifiziert. Die Variante Gamma (P.1) wurde erstmals im brasilianischen Staat Amazonas identifiziert. (4)

Wer ist denn ein Betroffener/ eine Betroffene?

Wer die Infektion nicht durchgemacht hat, oder bei einer Erkrankung nur milde Symptome hatte, fühlt sich nicht betroffen- aber stimmt das?

- Jede(r) ist Mitglied einer Gesellschaft, die noch lange im Gesundheitswesen mit den Folgekosten zu kämpfen haben wird.
- Jede(r) ist Mitglied einer Gesellschaft, die noch lange im Sozialwesen mit den Auswirkungen zu kämpfen haben wird. Wir erkennen allerdings den Zusammenhang häufig noch nicht. Die Folgen für die Zukunft unserer Sozialkassen werden erheblich sein, da viele Betroffene nicht mehr wie zuvor am Berufsleben teilnehmen können.
- Jede(r) ist Mitglied von kleinen Gesellschaften wie Familie, Arbeitsplatz, Vereinen, Gemeinschaften. Wenn ein Familienmitglied im Post Covid steckt, unter Depressionen und Fatigue leidet, belastet das auch das Umfeld massiv. Wenn Arbeitskolleg*innen nach der Erkrankung wieder am Arbeitsplatz anwesend sind, aber nur noch einen Teil ihrer vorherigen Leistung bringen können, oder immer wieder komplett ausfallen- dann betrifft das auch die Arbeitskolleg*innen ganz direkt.

- Wie viele Menschen, die jetzt bei einer Erkrankung glimpflich davon gekommen sind in einigen Jahren neurologische Spätfolgen erleiden werden, wissen wir heute noch nicht [5].

Was können Medizinschaffende den Post Covid Betroffenen bieten?

Im Akut Fall der Covid 19- Erkrankung wird vorwiegend versucht, Symptome zu lindern. Das ist die Domäne unserer so genannten Schulmedizin. Die Meinungen über das dabei richtige Vorgehen differieren je nach Blickwinkel, sind heute aber nicht unser Thema.

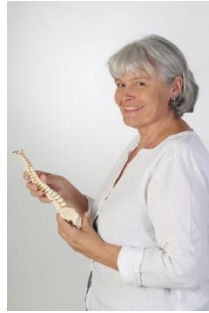
Die Domäne der MaRhyThe, wie auch anderer Regulationstherapien sehe ich anschließend an die Akutphase. Dort liegt unsere Chance, mit dieser Behandlungsmethode anzusetzen, um eine beginnende Chronifizierung der Betroffenen aufzuhalten oder sogar zu verhindern.

Die Liste der am häufigsten vorkommenden Symptome bei Long Covid und bei Post Covid ist hinlänglich bekannt. Diese scheinen auf den ersten Blick nicht im Zusammenhang zu stehen. Da ich mich seit vielen Jahren in wissenschaftlicher Theorie [6,7] und beruflicher Praxis mit dem Vegetativen Nervensystem (VNS) und seinem Einfluss auf Regulierungsprozesse beschäftige, sehe ich dort einen gemeinsamen Nenner fast aller aufgezählten Symptome: Lungenprobleme (Atemnot bei Belastung und Husten), Herzbeschwerden, Schwäche, Müdigkeit, Erschöpfung, Fatigue (beeinträchtigt das Leben der Betroffenen nachhaltig und lässt sich auch durch viel Schlaf nicht beseitigen), Hirnfunktionsstörungen (Gedächtnis, Wortfindung u.a.), Psychische und seelische Störungen (Angst, Reizbarkeit und Depression), Geruchsstörungen, Geschmacksstörungen, Schwindel, Erbrechen.

Wie begegnen wir in unserer eigenen Praxis den Bedarfen der Betroffenen?

Ein von mir entwickeltes Behandlungskonzept, das *MobiConcept Uta Krugmann*® [8] basiert auf synergistischen Wirkmechanismen über das Vegetative Nervensystem bei komplexen Problemstellungen. Diese Regulationstherapie hat sich seit unterdessen 3 Jahren im Praxis-Alltag und jetzt auch beim Thema Post Covid fast immer bewährt. Wir beeinflussen das System der in den meisten Körperstrukturen vorkommenden Mechanorezeptoren zentral entlang der Wirbelsäule mit acht verschiedenen Massagegriffen (Workshop-Version). Diese werden ergänzt durch ziehende Streichungen auf dem ganzen Körper entlang der Faszien Verläufe. (Die so genannte „Fasziopathie“ integriert die somatischen, viszerale und neurogenen Faszien in ein dynamisches Gesamtsystem. Dabei wird das Faszien Netzwerk als eine lebendige, vitale Einheit definiert, die alle Strukturen und Bereiche miteinander verbindet [9]).

Die Streichungen sollen auch zuhause durchgeführt werden, ebenfalls spezielle Eigenübungen. So unterstützen wir die Autoregulation sich gegenseitig störender Kompensationsmechanismen bis zur Auflösung der Irritation- denn: 90% der Nervenendigungen in den Faszien, die unsere Muskeln umgeben, gehören zum Vegetativen Nervensystem [10].



Wir benötigen ergänzend, insbesondere für Patient*innen, die vor ihrer Covid 19- Erkrankung schon einen schlechten Gewebestoffwechsel und Rhythmikstörungen hatten, nicht nur individuelle Bewegungsschulungen, sondern weitere Unterstützung direkt im Zellstoffwechsel. Idealerweise geschieht das mit der MaRhyThe. Durch diese soll in der Funktion gestörtes Gewebe wieder in die Lage versetzt werden, Informationen überhaupt weiter zu leiten. Sie kann auch als alleinige Maßnahme mit Erfolg eingesetzt werden, da strukturelle Mobilisation und Anregung des Lymphflusses im Zusammenhang erreicht werden können.

Der theoretische Hintergrund meines Konzeptes deckt sich in fundamentalen Teilen mit dem der Matrix Rhythmus Therapie n. Dr. Randoll® [11], um die es heute geht. Deshalb gebe ich gerne meine bisherigen Behandlungserfahrungen und Denkansätze zur Weiterentwicklung der Behandlungsmöglichkeiten mit Hilfe der MaRhyThe bei Long/Post Covid weiter.

Ein Patient*innenbeispiel

Sollte ein Koch oder eine Köchin langfristig unter Geschmacksverlust als Folge einer Infektion leiden, ist nachvollziehbar, was das für den Berufsverlauf bedeutet. Aber auch ohne diesen Bezug ist der fehlende Geschmackssinn aufgrund vielschichtiger Verknüpfungen im Zentralen Nervensystem (ZNS) gleichbedeutend mit einer größeren Einschränkung der Lebensqualität. Denn: Dieser Sinn ist keine isolierte Empfindung, die alleine der Geschmacksqualität entspricht. Er ist eine komplexe Sinnesempfindung über die Stimuli der Thermo-, Mechano- und Geschmacksrezeptoren. [12]

Das vorwiegend für eine Geschmacksstörung zuständige Hirnareal ist die so genannte Insula. Diese (auch lobus insularis, Reilsche Insel oder Inselrinde) ist einer der fünf Großhirnappen und in das vegetative Nervensystem eingebunden. Über zahlreiche Faserbahnen steht sie in Verbindung mit verschiedenen Systemen (auditorisches, somatosensorisches, motorisches, limbisches) des Gehirns sowie dem Thalamus und Hypothalamus. Als multisensorisches und viszeromotorisches Areal kommt ihr unter anderem eine wichtige integrative Funktion zu, wodurch sie als Bindeglied zwischen den verschiedenen Gehirnbereichen wirkt.

Funktion - Verarbeitung olfaktorischer, gustatorischer Informationen, von Emotionen, viszerosensible Funktionen, Sensomotorik, Schmerzverarbeitung und Kognition [13]

Die Komplexität der Problematik von Post Covid dürfte in der Theorie bis hierhin weit genug zum Verständnis des Nachfolgenden angerissen sein.

Um Betroffenen ganzheitlich, d.h. in allen funktionell gestörten Körpersystemen möglichst zeitgleich und Synergien beachtend Hilfe anbieten zu können, bedarf es normalerweise die Hilfe mehrerer

Disziplinen. Das ist im Alltag selten möglich. Die Akteure müssten auf Augenhöhe und gut vernetzt zusammenarbeiten, um diesem Anspruch zu genügen. Sonst bleiben die einzelnen Bemühungen in Ihrer Wirkung m. E. ungenügend, im schlimmsten Falle kontraproduktiv und die Gefahr der reinen Symptomenverschiebung und Chronifizierung besteht. Diese Gefahr zu umgehen, ist die Domäne von Regulationstherapien wie der MaRhyThe. Der Körper erhält hier Unterstützung bei seinen eigenen Gesundungsbestrebungen. Symptome, die sich dadurch nicht vollständig auflösen und zusätzlich noch anders behandelt werden müssen, zeigen zeitnah auf, seltener auch erst im späteren Behandlungsverlauf.

Behandlungsimpulse für MaRhyThe-Praktiker*innen in der Theorie:

Meine persönlichen Behandlungsvorschläge mit Hilfe der MaRhyThe bei Post Covid verblüffen erfahrene Therapierende zu Anfang ein wenig bezüglich der Gewebetiefe des Arbeitens. Unser Zugang ist in diesem Falle nicht nur wie gewohnt in den tieferen Gewebestrukturen, also in und um die Muskulatur und in der fascia profunda. So können wir natürlich, wie sonst auch, körperliche Verspannungen lösen und so freiere Bewegung ermöglichen, ein besseres Körpergefühl und Wohlbefinden erwirken. Der Gewebestoffwechsel wird v.a. im Arbeitsgebiet aktiviert. Das ist gerade nach längeren Krankheitsprozessen eine Wohltat. Und diese Veränderungen bedingen ein Reagieren auch in zum Arbeitsgebiet fern liegenden Körpersystemen. Dies geschieht unter anderem auf dem Informationswege via neuronaler Wirknetze der fascia profunda.



Im Falle von Post Covid oder anderen postinfektiösen Gesundheitsstörungen steht uns ein weiterer Zugangsweg zur Anregung von Eigenregulation mit der MaRhyThe zur Verfügung. Dazu arbeiten wir zum Teil nur unter der Haut auf der fascia superficialis, um dort das Vegetative Nervensystem vorwiegend unspezifisch, im Wirkungsspektrum breit streuend, über das ihm zugeordnete Organ Haut zu stimulieren. Da dieses, wie oben schon erwähnt, alle Symptome des Post Covid mit beeinflusst, erreichen wir auf dieser Gewebetiefe über sensorische Rezeptoren unspezifisch auch eine zeitnahe Regulation unserer viszerale Rhythmen und Körperfunktionen. Synergistische Wechselwirkungen zwischen orthopädischen, internistischen, neurologischen und psychisch/emotionalen Systemen werden stimuliert. Zusätzlich generieren wir über die in die Zellstrukturen eingeschwingene Frequenz der MaRhyThe Nachhaltigkeit des Erwirkten.



Die bei der MaRhyThe automatische Integration des Vegetativen Nervensystems in den Regulationsprozess verbindet sich über den Bewegungsapparat, die inneren Organe und das Nervensystem zu einer effizienten Behandlungsmethode. Aufgrund der Effekte auf die innersystemischen Wechselwirkungen kann hier wohl von einem ganzheitlichen Behandlungsansatz gesprochen werden.

Zeitgleich- oder an die MaRhyThe anschließend, sollte unterstützend an die verschiedenen Funktion fördernden physiotherapeutischen Maßnahmen wie z. B. Atemtherapie gedacht werden. Der Vitamin- und Mikronährstoffstatus dürfte im Vorfeld unserer Arbeit schon abgeklärt worden sein. Laboruntersuchungen und diesbezügliche Substitutionen ergänzend empfiehlt sich eine Ernährungsberatung und auch Betrachtung der Lebensführung. Diese sollte, so weit als möglich, Stress reduziert werden.

Behandlungsempfehlung mit der MaRhyThe bei Post Covid Betroffenen:

Es scheint wichtig, dass man innerhalb eines Körperabschnittes bei einer wie oben beschriebenen Gewebetiefe bleibt, um das mögliche Optimum an Eigenregulation zu erreichen. Für welche Gewebetiefe wir uns entscheiden, hängt mit unserer individuellen Arbeitsvorliebe, Erfahrung und Intuition als Behandler, unserem Fokus zusammen.

Beginnen sollten wir wie immer auf dem Grenzstrang beidseits der Wirbelsäule, um den Truncus Sympathicus zu stimulieren. Dort gehen wir wie gewohnt in die Tiefe.

Wir setzen unsere Arbeit über der Lendenfaszie fort. Hier versuchen wir auf der fascia superficialis zu bleiben.

Dann drehen sich die Patient*innen um und wir arbeiten die Linea Alba vom Schambein an bis zum Manubrium durch. Dieses auch wieder in gewohnter Tiefe.

Anschließend werden ausführlich die Halsfaszie und beiderseits der musc. Sternomastocleideus (Vagus Verlauf) auf der fascia superficialis durchgearbeitet, ebenso die Brustmuskulatur, das Zwerchfell am unteren Rippenrand und das Gebiet eine Hand breit um den Nabel herum.



Erfahrungsgemäß ist es gut, wenn die Patient*innen sich jetzt aufsetzen. Man legt eine Wärmequelle unter die Füße und reicht etwas zu trinken. Im Sitzen kommen abschließend noch die Segmente im Bereich des Brustkorbs mit gewohnter Technik dran.

Für diesen von mir geschilderten Ansatz zur Behandlung von Post Covid- Patient*innen mit Hilfe der MaRhyThe gibt es bisher nur Erfahrungsevidenz. Die Behandlungs-Reihenfolge ist intuitiv entstanden und scheint aufgrund der beobachteten Effekte sinnig. Sicherlich gibt es auch Argumente für ein anderes Vorgehen. Behandler*innen verantworten selber, was wie behandelt wird und somit auch, welche Behandlungsimpulse umgesetzt werden.

Bitte immer daran denken, dass Post Covid Patient*innen gefordert, aber mit keiner Maßnahme überfordert werden sollten, um nicht Rückschläge zu provozieren. Bei allen systemischen Störungen gilt vorsichtiges Einschleichen in die Therapie, um dann der Reaktion angepasst, fortzusetzen. Für eine Erstbehandlung, so wie oben beschrieben, sollte man sich maximal eine Stunde Zeit nehmen, denn wir können hier nicht von einer normalen Regulationskraft ausgehen. Bei Folgebehandlungen, wenn der Patient die Anregung gut verarbeiten konnte, ist eine längere Behandlungszeit möglich, in der bspw. auch die Fußsohlen, die Ränder des musc. latissimus, die Arme, der Nacken oder die Beine mit behandelt werden.

Das ist auch mein persönlicher Grund, bei Post Covid Patient*innen nicht von Anfang an „in die Vollen“ zu gehen, sondern über das Vegetative Nervensystem dem Körper die Möglichkeit zu geben, Impulse zur Eigenregulation so anzunehmen, wie er sie entsprechend seinem aktuellen Kräftezustand verarbeiten kann.

Wir agieren hier gemäß dem Slogan „How to eat an elephant? Bit by bit!“

Ich hoffe sehr, das Thema „Post Covid und die MaRhyThe“ auch in der gebotenen Kürze so beleuchtet zu haben, dass den Leser*innen die Komplexität der Problemstellung wie auch der Möglichkeiten der Behandlung deutlich geworden ist. Die Auswahl meiner Quellen soll darüber hinaus zum Weiterlesen animieren. Einen gut strukturierten Überblick bietet dabei z. B. das Informationsblatt EVIDENCE GOES PRACTICE COVID-19 des Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.: Darin wird die Komplexität der Erkrankung in verschiedenen Phänotypen gegriffen und mit jeweils passenden Therapieoptionen aufgeführt. [14]

Die Lebensqualität an Post Covid leidender und ihrer Angehörigen sollten uns Motivation genug sein, im Rahmen unserer individuellen therapeutischen Möglichkeiten aktiv zu werden- Verantwortung zu übernehmen.

MaRhyThe-Anwender können für Post Covid betroffene Menschen sehr viel erreichen, so zu sagen ein Türöffner auf dem Weg zur Wiedererlangung von Gesundheit sein!

Quellen, mein Erfahrungswissen ergänzend:

1. <https://www.dr-randoll-institut.de/matrix-konzept-in-der-praxis/matrix-rhythmus-therapie/> (letzter Zugriff 30.04.2022)
2. <https://de.wikipedia.org/wiki/COVID-19> (letzter Zugriff 27.04.2022)
3. <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/020-027.html> (letzter Zugriff 27.04.2022)
4. <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/varianten-des-coronavirus-sars-cov-2/> (letzter Zugriff (30.04.2022)
5. [Robitzsky D \(2021\). Study Links Flu to Increased Parkinson's Risk a Decade Later. The Scientist. https://www.bit.ly/3kRSQxK](https://www.bit.ly/3kRSQxK) (letzter Zugriff 08.05.2022)
6. Krugmann U (2019). Sensomotorische Interventionen bei Stoffwechselerkrankungen ISBN 978-3-34600-593-9
7. Virtuelles Netzwerktreffen Matrix Health Partner am 07.04.2021. <https://www.matrix-health-partner.com/downloads/fortbildung/> (letzter Zugriff (08.05.2022)
MaRhyThe und das Enterische Nervensystem (PDF) – Uta Krugmann
8. <https://praxis-krugmann.de/schwerpunkte/mobiconcept/> (letzter Zugriff 08.05.2022)
9. Website <https://www.fascia.center/manus-fasziopathie-1.html>; Andreas Haas. Definitionen zu Fasziopathie. (letzter Zugriff 08.05.2022)
10. <https://www.netdokter.de/interview/fazien-sind-ein-sinnesorgan/> (letzter Zugriff 08.05.2022)
11. Randoll U (2013). Das Matrix-Konzept. ISBN 978-3-86401-029-3
12. Bartmuß AL (2018). Charakterisierung und topographische Verarbeitung von ereigniskorrelierten Potenzialen verschiedener sensorischer Stimuli auf der Zunge; Dissertation; Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden.
13. <https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/insula> (letzter Zugriff 27.04.2022)
14. Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V. (Hrsg.) (2022). Evidence goes practice: Covid-19.