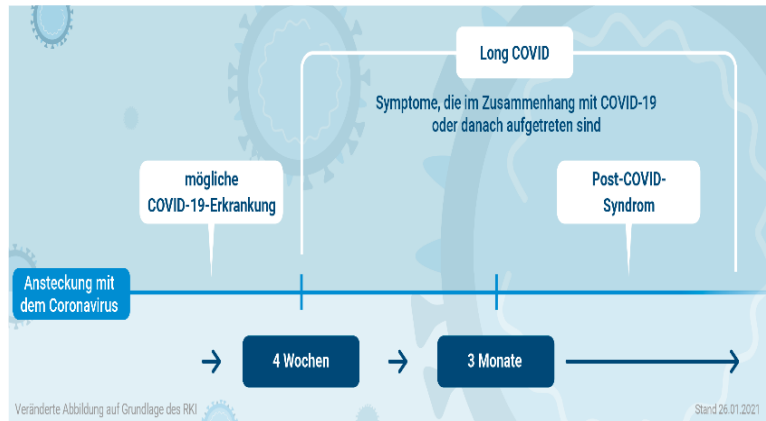


## Post/ Long COVID

**Keine bestimmte Krankheit,**

**Zustand mit vielfältigen Symptomen**



[www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19)

**COVID 19 ist eine Multiorganerkrankung. Ab vier Wochen nach der Akuterkrankung wurden mögliche gesundheitliche Langzeitfolgen unterschiedlicher Art beobachtet, welche die Funktionsfähigkeit im Alltag und die Lebensqualität zumindest zeitweise negativ beeinflussen können.**

Diese können längerfristig bestehen bleiben oder nach Wochen und Monaten erstmals auftreten. Sie sind von unterschiedlicher Dauer und können allein, in Kombination und wechselnd auftreten. Bislang konnte kein einheitliches Krankheitsbild abgegrenzt werden. Die zugrunde liegenden Mechanismen sind nicht geklärt.

Zu den häufigsten beobachteten Symptomen gehören Müdigkeit/ Erschöpfung mit eingeschränkter körperlicher Belastbarkeit (sogenannte "Fatigue"), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (sogenannter "brain fog"), Schlafstörung, Muskelschwäche und -schmerzen, psychische Probleme wie depressive Verstimmung, Angstgefühle, Geruchs- und Geschmacksstörung. Ein sehr kleiner Teil kann nach mehr als drei bis sechs Monaten einen Symptomkomplex entwickeln, der dem chronischen Erschöpfungssyndrom (chronic fatigue Syndrom/Myalgische Enzephalomyelitis) ähnelt. Auch hier sind die Ursachen ungeklärt.

Nach COVID 19 ist das Risiko für Organschäden erhöht: z.B. Lungenschäden, Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenfunktionseinschränkung, Zuckererkrankung. Diese Organschäden können auch nach mildem Akut-Krankheitsverlauf auftreten. Es können auch Verschlechterungen einer vorbestehenden Grunderkrankung auftreten.

Die vorläufige klinische Falldefinition von "Post-COVID" beinhaltet nach WHO (Oktober 2021) einen Zustand gesundheitlicher Beschwerden, die in längerem Abstand (i.d.R. drei Monate) im Anschluss an eine durchgemachte COVID 19 Infektion über längere Zeit (i.d.R. zwei Monate) fortbestehen, auch wiederkehrend oder in wechselnder Stärke, und anderweitig nicht erklärbar sind.

## Wie häufig tritt diese Veränderung auf und wie wird sie festgestellt?

Die wissenschaftliche Evidenzlage ist sehr uneinheitlich und die Häufigkeit kann nicht verlässlich angegeben werden. In einer Übersichtsarbeit aus 2022, die vom Robert Koch Institut im April 2022 zitiert wird, treten bei nicht im Krankenhaus behandelten Patienten diese Symptome in 7,5-41% auf.

---

Für Frauen, Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen, Fettleibigkeit sowie schwerer Akuterkrankung ist das Risiko erhöht an Long COVID zu erkranken. Die meisten Daten speisen sich aus der ungeimpften Bevölkerung der Deltawelle.

Erste Erkenntnisse zeigen, dass vollständig Geimpfte genau wie Nie-Erkrankte das gleiche niedrige Risiko für long COVID aufweisen. Die genannten Symptome treten in wechselnder Dauer und Ausprägung auch bei Gesunden auf.

Die Diagnostik organbezogener COVID 19 Folgeerscheinungen erfolgt anhand der Leitsymptome. Es ist bisher noch kein spezifischer Seromarker für Long/ PostCOVID bekannt.

## Wie sehen die Behandlungsmöglichkeiten aus?

Eine ursächliche Therapie ist nicht bekannt. Alle Therapiempfehlungen und Rehalilitationsmaßnahmen richten sich auf eine Symptomlinderung ohne Überforderung (sogenanntes "Pacing") aus. Die wichtigste Säule ist das informed Selfmanagement. Hierzu stehen Patienten/-und Angehörigen Broschüren zur Verfügung. Wir empfehlen die Broschüre der WHO: [Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung](#).

Mehr als 100 Long Covid- Selbsthilfegruppen sind online und deutschlandweit vorhanden. Der Hausarzt ist der erste Ansprechpartner und leitet die multimodalen Behandlungsmaßnahmen ein: z.B. Atemtherapie, Physiotherapie, Ergotherapie, fachärztliche Abklärung, stationäre oder ambulante Rehabilitation.

Ersten Daten zufolge bessern sich die meisten COVID-19-Folgeerscheinungen über die Zeit in klinisch relevantem Ausmaß.

### **Haben Sie noch Fragen?**

Ihr Betriebsarzt steht Ihnen gerne für die weitere Beratung zur Verfügung.

### **Dr. med. Manfred Bedner**

ias health & safety GmbH  
Ein Unternehmen der ias-Gruppe  
Edisonstraße 15  
90431 Nürnberg  
Telefon 0911-216464-100 (Servicezentrum Nürnberg)  
Mobil 0151-20084641  
manfred.bedner@ias-gruppe.de