

# Zehn Fragen zum Post-Covid-Syndrom

Eine Leitlinie für Patienten gibt Empfehlungen zur Therapie und soll die Behandlung verbessern

VON CHRISTINE MERK

München – Erschöpfung, Atemnot, Husten, Konzentrationsschwierigkeiten und Stimmungsschwankungen – die Symptome des Long/Post-Covid-Syndroms sind vielfältig. Nach aktuellen Zahlen leiden darunter fünf bis zehn Prozent der Menschen, die eine Corona-Infektion hinter sich haben. Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin hat eine aktualisierte Leitlinie für Patienten herausgebracht, in der die wichtigsten Fragen beantwortet und Therapieempfehlungen gegeben werden.

„Unser Ziel ist, den Behandlungsprozess deutlich zu verbessern“, sagt Dr. Christian Gogoll, Koordinator der Leitlinie. Sie kann zwar nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, wenn Beschwerden anhalten oder neu auftreten. Gogoll, Pneumologe an der Evangelischen Lungenklinik in Berlin-Buch, ist aber überzeugt: „Insgesamt ist es uns gelungen, einen umfangreichen Werkzeugkasten zur Behandlung des Post-Covid-Syndroms zusammenzustellen, der von Betroffenen einfach angewendet werden kann.“

Vom Long/Post Covid sind nach aktuellen Erkenntnissen überwiegend junge Erwachsene betroffen – Frauen etwas häufiger als Männer. Die gute Nachricht ist, dass die Symptome in dem meisten Fällen gebessert werden können. Wir beantworten die zehn wichtigsten Fragen:



Dr. Christian Gogoll  
koordinierte die Leitlinie

**1. Gibt es Medikamente gegen Post Covid?** Es gibt nicht „das“ Medikament, doch gibt es Behandlungsmöglichkeiten für viele Symptome. Dazu zählen etwa Schmerz- und Kreislaufmittel oder Physiotherapie. Außerdem sollte abgeklärt werden, ob besondere psychosoziale Belastungen bestehen. Eine gesunde Lebensweise beschleunigt mit ausgewogener Ernährung, individuell angemessener Bewegung und ausreichend Schlaf die Regeneration.

**2. Ich fühle mich schnell erschöpft, vor allem nach körperlicher oder geistiger Belastung geht es mir sehr schlecht. Geht das wieder weg?** Dieser Zustand wird als „Fatigue“ bezeichnet und wird meist mit



Die Sonne lacht immer öfter und lockt nach draußen. Doch leiden zehntausende Menschen an den Folgen einer Corona-Infektion. Nun gibt es Leitlinien, die erklären, was Patienten mit Post Covid selbst tun können. FOTO: MAURITIUS IMAGES

der Zeit mehr und mehr verschwinden. Er kann auch nach anderen Virusinfekten auftauchen oder in Zusammenhang mit anderen Erkrankungen stehen. Letzteres muss zunächst abgeklärt werden. Wichtig ist immer, die Grenze der eigenen Belastbarkeit zu akzeptieren. Wer dies nicht tut, geht ein gefährliches Risiko ein, denn Überforderung kann zu einer lange anhaltenden Verschlimmerung der Symptome führen. Das 3P-Prinzip (Pacing, Planen, Priorisieren) kann helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Setzen Sie Prioritäten, was wirklich erledigt werden muss. Prüfen Sie Ihren Tages- und Wochenablauf und planen Sie nach Bedarf um. Passen Sie das Tempo an und sorgen Sie für Pausen. Außerdem: Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen oder einzufordern.

**3. Ich bin manchmal wie nebeln, kann mich kaum konzentrieren und bin vergesslicher als früher.** Einschränkungen bei Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit gehen häufig mit Müdigkeit und Erschöpfung einher. Mit der Zeit sollte das von alleine besser werden. Eine Ergotherapie kann helfen, Ressourcen zu stärken und/oder (Kompensations-)Strategien

zu finden. Reizüberflutung sollte man meiden. Ein Hirnleistungstraining ist meist nicht hilfreich, eher Tracking-Apps, die für Ausgewogenheit von Schlaf und Aktivität sorgen, damit man sich besser einschätzen lernt. Wenn sich das Denk- und Konzentrationsvermögen über viele Monate nicht erholt, kommen als Screening-Verfahren neuropsychologische Tests in Betracht. Sie könnten nachweisen, ob kognitive Störungen vorliegen.

**4. Ich komme schnell außer Atem. Kann die Corona-Infektion meine Lunge geschädigt haben?** Kurzatmigkeit, Atemnot, Husten und Schmerzen im Brustkorb sind häufige Symptome. Sie deuten aber nicht zwingend auf eine Lungenerkrankung hin. Die erste Diagnostik liegt in Händen des Hausarztes. Zur Beruhigung: Anhaltende Veränderungen der Lunge sind selten. Grundsätzlich gilt: Solange Kurzatmigkeit besteht, sollte man sich nicht überfordern, sondern körperliche Belastung und Sport dem eigenen Befinden anpassen. Bei Asthma kann es zu einer vorübergehenden Verschlechterung kommen.

**5. Meine Muskeln fühlen sich schwach an, sie kribbeln**

**und schmerzen bisweilen. Was hat das zu bedeuten?** Eine Corona-Infektion kann Nervenbahnen und Nerven schädigen und damit Muskelschwäche, Missempfindungen oder Koordinationsstörungen hervorrufen. Die Untersuchung beim Hausarzt sollte durch eine Diagnostik beim Neurologen ergänzt werden, entsprechend der Ergebnisse wird über weitere Schritte entschieden. Solche Schädigungen bestehen selten fort, doch kann der Heilungsverlauf länger dauern. Resultieren die Schmerzen aus einer Zeit der Schonung oder nach langem Liegen, können Krankengymnastik oder manuelle Therapie helfen. Bei langen Verläufen wurden Entzündungen der Muskulatur beobachtet. Wie therapiert wird, zum Beispiel mit Physio- oder Ergotherapie und/oder einer medikamentösen Behandlung, legt der Neurologe fest.

**6. Woher kommen die Traurigkeit und meine Sorgen?** Körperliche Beschwerden, seelische Erschöpfung, Sorgen und Angst können sich verstärken oder füreinander ursächlich sein. Dazu können soziale Belastungen kommen, etwa nach einer Isolation, oder wirtschaftliche Ängste, wenn anhaltende Beschwerden den Job gefähr-

den. Im Schnitt besteht bei jedem dritten Patienten eine erhöhte psychosoziale Belastung. Depressionen, Angstgefühle oder Symptome wie bei einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) sind relativ häufig. Eine eingehende Untersuchung aller Symptome, der körperlichen und der seelischen, kann Ihr Hausarzt einleiten und Sie dann gegebenenfalls zu einem Facharzt überweisen.

**7. Mein Kind klagt, dass es so müde ist und sich nicht mehr konzentrieren kann. Soll ich es trotzdem weiter in die Schule schicken?** Die Häufigkeit ist noch nicht klar, doch auch bei Kindern und Jugendlichen können schwere Symptome auftreten – bis hin zu einer Belastungsintoleranz, die sogar die Schulfähigkeit beeinträchtigt. Ansprechpartner sind der Kinder- und Jugendarzt oder der Hausarzt, die an pädiatrische Spezialisten weitervermitteln können. Bei anhaltender schwerer Fatigue kann eine Spezialambulanz für Chronische Fatigue kontaktiert werden. Für einen Schulbesuch gibt es viele individuelle Möglichkeiten, etwa stunden- oder tageweise Teilnahme am Unterricht, mehr Pausen, längere Prüfungszeiten, Sportbefreiung oder Hilfsmit-

tel. Im Gespräch sollten Familie, Lehrer, Schulleitung und Arzt eine Lösung suchen.

**8. Was kann ich selbst tun?** Weil die Symptome des Post-Covid-Syndroms sehr unterschiedlich sind, muss jede Therapie individuell ausgerichtet werden. Wer Schmerzen in der Brust, Atembeschwerden oder eine deutliche Gewichtsveränderung hat oder nicht wach bleiben kann, gehört sofort zum Arzt. Durch gesunde Lebensweise kann jeder seine Rehabilitation unterstützen: ausgewogene Ernährung, genug Schlaf mit einem festen Rhythmus, ausreichend Bewegung mit Rücksicht auf die eigene Belastbarkeit, Alkohol und Koffein beschränken, das Rauchen einstellen. Wichtig außerdem: Unterstützung suchen! Gerade dann, wenn der Antrieb fehlt oder Schmerzen und Erschöpfung die Suche nach Hilfe erschweren.

**9. Wie plane ich meinen Weg zurück in meinen früheren Alltag, zum Beispiel in die Arbeit oder beim Sport?** Dazu sollten Sie zentrale Aspekte mit Ihrem Hausarzt besprechen: Die Ziele müssen realistisch sein. Die Belastungsfähigkeit darf nicht überschritten werden. Es sollten Kontrolluntersuchungen festgelegt werden. Es bringt nichts, zu schnell zu viel zu wollen, vielmehr kann das die Rehabilitation erschweren. Bei manchen Symptomen dauert es, bis sie verschwinden. Belastungsgrenzen und Berufseignung bei anhaltenden starken Einschränkungen werden während einer Rehabilitation geprüft. Eine gestufte Rückkehr in die Beschäftigung kann angezeigt sein und sollte mit dem Arbeitgeber besprochen werden.

**10. Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe?** Eine Auswahl der Betroffenenorganisationen und Selbsthilfegruppen findet sich über die Homepage der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen: <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-CoronaSelbsthilfegruppen.pdf>

**So entsteht eine Leitlinie:** Unter den 32 Autoren, die an der Leitlinie mitgewirkt haben, sind Ärzte sowie Therapeuten und selbst betroffene Erwachsene sowie Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen. Unterstützt wird die Leitlinienarbeit von 25 medizinischen Fachgesellschaften und vier Betroffenenorganisationen.

## AKTUELLES AUS DER MEDIZIN

### Demenzrisiko steigt durch Kopfbälle

Stockholm/London – Männliche Profifußballer haben eine schwedische Studie zufolge ein rund anderthalb Mal so hohes Risiko für Alzheimer und andere neurodegenerative Erkrankungen wie der Durchschnitt der Bevölkerung. Als Ursache seien Kopfbälle anzunehmen, schreiben die Forscher im Fachmagazin „Lancet Public Health“. Sie hatten Gesundheitsdaten von gut 6000 Spielern aus der schwedischen Top-Liga der vergangenen Jahrzehnte ausgewertet und mit denen einer großen Vergleichsgruppe aus der Normalbevölkerung verglichen.

Von den Top-Spielern, die zwischen 1924 und 2019 in der höchsten Liga spielten, entwickelten demnach neun Prozent im Verlauf ihres bisherigen Lebens neurodegenerative Krankheiten und damit eineinhalb Mal so viele wie in der Vergleichsgruppe, wo es nur sechs Prozent waren. Dieses erhöhte Risiko konnte dabei nur für Feldspieler fest-



Kopfbälle können Hirnverletzungen erzeugen. F. J. DPA

gestellt werden, bei Torwartern nicht. „Im Gegensatz zu Feldspielern können Torhüter den Ball nur selten“, erklärte der beteiligte Forscher Peter Ueda vom Karolinska Institutet. Angenommen werde, dass wiederholte leichte Hirnverletzungen, wie sie durch das Köpfen des Balls verursacht werden können, die Ursache für das erhöhte Risiko von Fußballspielern sind.

### Demenzforschung: Studien in München

München – Die Ludwigs-Maximilians-Universität und die Johanniter in München forschen derzeit an zwei Projekten zur Verbesserung der Demenz-Früherkennung und der nicht medikamentösen Behandlung von Demenz. Für die Forschung werden Teilnehmende gesucht, die als Erste von den Ergebnissen profitieren können. So werden einerseits Menschen ab 60 Jahren für das Forschungsprojekt „CogScreen“ gesucht. Bei diesem wird eine Methode entwickelt, die Hausärzten die Früherkennung einer Demenz erleichtern soll. Bald auf den Markt kommende Medikamente können in einer sehr frühen Phase einer Demenz helfen, ihr Voranschreiten zu verlangsamen – wenn sie rechtzeitig eingesetzt werden, erklärt Pia Heindl von den Johannitern.

Bei der zweiten Studie unter dem Titel „DemSense“ geht es um die Behandlung von Menschen mit Demenz ohne Medikamente. Auch Angehörige können teilnehmen. Sie können in Coaching-Gruppen lernen, wie sie selbst Stärke gewinnen und Demenzkranke im Alltag am besten unterstützen.

Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 089 / 247 34 41 84 oder im Internet unter [forschung.muenchen.de/johanniter.de](https://www.forschung.muenchen.de/johanniter.de). Hier ist auch eine Anmeldung möglich.

## Nach Unfall oder Verschleiß: Hilfe für Sehnen und Bänder

München – Unser Bewegungsapparat leistet täglich Schwerstarbeit. Erst wenn die Verbindung zwischen Muskeln, Bändern, Sehnen und dem Skelett durch Überlastung, Fehlhaltungen, Verschleiß oder einen Unfall gestört wird, machen sich die Probleme meist ziemlich schmerzhaft bemerkbar. Mit solchen Symptomen kommen Patienten täglich in die Praxis der beiden Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis am Münchner Altstadttring.

Klassiker sind Golfer- oder Mausearm, Fersensporn und auch Knieprobleme. Besonders häufig leiden Patienten unter Schulterschmerzen: „Kaum ein Gelenk erlaubt uns eine so große Beweglich-



Manuela Weis  
Orthopädin und Unfallchirurgin

keit wie das Schultergelenk. Leider ist das Kugelgelenk daher auch besonders anfällig für Überbelastungen, Entzündungen und Verletzungen“, bestätigt Dr. John.

Wichtig ist nun eine sichere Diagnose und zuerst die Bekämpfung des Schmerzes. Neben der Anamnese und einer gründlichen, manuellen Untersuchung folgen bei Bedarf weitere Untersuchungen



Golfer muten sich mitunter zu viel zu. Die Folge: Reizung der Muskelsehnenansätze im Ellenbogen. MAURITIUS/IAN72



Dr. David John  
Orthopäde und Unfallchirurg

mittels Ultraschall, Röntgen, unter Umständen auch eine Blutuntersuchung, Gelenkpunktion sowie CT und Magnetresonanztomografie. Solange Sehnen und Bänder nicht gerissen sind, gibt es eine ganze Reihe konservativer Behandlungsmethoden, um speziell die schmerzhaften Entzündungen zu stoppen und den Heilungsprozess zu beschleunigen.