

Häufig gestellte Fragen zum Thema COVID-19 und Post-/Long-COVID

- **An wen soll ich mich wenden, wenn ich den Verdacht habe an Post-/Long-COVID zu leiden?**

Die gestufte Versorgung bei Long-Covid: Behandlung und medizinische Aufgaben		
Hausärztlich- allgemeinmedizinische Ebene in der ambulanten Versorgung	Fachärztlich-spezialisierte Ebene in der ambulanten Versorgung	Rehabilitation
Diagnostik bei anhaltenden Beschwerden Überweisung bei: <ul style="list-style-type: none"> • Erschöpfungszuständen (Fatigue) • Atembeschwerden/ Husten • Brustschmerzen • schlechter Sauerstoffsättigung im Blut • Störungen von Wahrnehmung, Konzentration, Schlaf • Herzbeschwerden • psychischen Beschwerden • Hautsymptomen • Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns 	Lungenfacharzt: <ul style="list-style-type: none"> • Fatigue, Atembeschwerden/ Husten, Schlafstörungen etc. Kardiologe: <ul style="list-style-type: none"> • Fatigue, Atembeschwerden, Herzbeschwerden, Brustschmerzen etc. Neurologe und Psychiater: <ul style="list-style-type: none"> • Störungen von Wahrnehmung, Konzentration, psychische Beschwerden, Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns, Fehlempfindungen Psychologischer/ ärztlicher Psychotherapeut, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie/ Neuropsychologe: <ul style="list-style-type: none"> • Depressionen, Angst, traumatische Belastungsreaktion Dermatologe: <ul style="list-style-type: none"> • anhaltende und wiederkehrende Hauterscheinungen Hals-Nasen-Ohren-Arzt: <ul style="list-style-type: none"> • anhaltende und wiederkehrende Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns, Tinnitus 	Ambulante Rehabilitation: <ul style="list-style-type: none"> • physikalische Medizin • Physiotherapie • Ergotherapie • Psychotherapie • Geruchs- und Geschmackstraining Stationäre Rehabilitation (bei schweren Verläufen und mangelnder Besserung in der ambulanten Rehabilitation): <ul style="list-style-type: none"> • schwere Fatigue, erheblich reduzierte Belastbarkeit, • eingeschränkte Mobilität, • schwere Atembeschwerden, • nach intensivmedizinischer Behandlung, • nach Lungengefäßverschlüssen • nach Herzinfarkt und Herzmuskelentzündung, • bei Schlaganfall und schweren neurologischen Symptomen, • bei schweren psychischen Erkrankungen

(Abbildung aus <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/> Inhalt von KVB)

- ❖ Ihr erster Ansprechpartner ist immer der/die Hausarzt/Hausärztin
- ❖ Falls Sie keinen/keine Hausarzt/Hausärztin haben, können Sie hier suchen: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>
- ❖ Denken Sie daran, dass Sie das Recht auf eine zweite Meinung haben, wenn Sie mit der Beratung durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt nicht zufrieden waren.
- ❖ Behandelt werden die Symptome und nicht Post-/Long COVID. Wissenswert: Es gibt einen Unterschied, ob die Symptome oder die Krankheit behandelt werden. Im Fall von Post-/Long-COVID ist es so, dass die Ursache der Krankheit bislang noch nicht geklärt ist, weshalb man nicht die Ursache behandelt, sondern nur die Symptome
- ❖ Der/die Hausarzt/Hausärztin verweist dann auf Spezialisten, die sich mit den Symptomen auskennen. Zum Beispiel wird ein/eine Lungenfacharzt/-ärztin zu Rate gezogen, wenn ein:e Patient:in Atembeschwerden hat und ein:e Dermatolog:in, wenn ein:e Patient:in häufig Ausschläge bekommt.
- ❖ Wenn die Symptome zu stark werden und ambulante Angebote nicht mehr ausreichen, können Sie mit Unterstützung Ihrer/s Hausarztes/Hausärztin eine ambulante oder stationäre Rehabilitation beantragen. Informationen finden Sie hier: https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/home_node.html

- **Was ist eine COVID-19-Infektion?**

Personen, die sich mit COVID-19 angesteckt haben und krank werden, bilden in der Regel nach 5-6 Tagen Symptome aus. Dazu zählen vor allem Husten, Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche und Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns. Der Verlauf und weitere Symptome sind von Person zu Person unterschiedlich. Man sagt, dass etwa 10-15 % der infizierten Personen nach einem Monat immer noch Symptome zeigen.

Während einer akuten COVID-19-Infektion kann es zu einer Lungenentzündung (Pneumonie) kommen, welche häufig mit Fieber und Dehydration einhergeht. Hierbei kommt es zu einem Sauerstoffabfall im Blut, was die Lunge schädigen kann und zu einer schnelleren Atmung führt. Durch die schnellere Atmung kann es zu einer Überlastung der Atemhilfsmuskulatur und anderen Komplikationen bei der Sauerstoffaufnahme kommen.

Unser Tipp: Lassen Sie sich bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion zeitnah von einem Arzt/einer Ärztin beraten.

- **Was ist das Post-/Long-COVID Syndrom?**

Das Post- oder Long-COVID-Syndrom umfasst eine Reihe von Spätfolgen, die nach einer COVID-19-Infektion auftreten können.

- **Wer kann von Post-/Long-COVID betroffen sein?**

Im Prinzip kann jeder nach COVID-19-Erkrankung betroffen sein - junge fitte Personen genauso wie ältere Personen.

- **Mit welchen Beschwerden sollte ich zum Arzt gehen?**

Wenn Sie sich Sorgen über Ihren Gesundheitszustand im Zusammenhang mit COVID-19 machen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, unabhängig davon, ob Sie positiv auf das Corona-Virus getestet wurden oder nicht. Wenn Sie an COVID-19 erkrankt waren, empfiehlt sich generell ein Nachsorgetermin. Kontaktieren Sie dazu eine Hausarztpraxis, idealerweise die, in der Sie bereits bekannt sind und die Ihre Krankengeschichte kennt. Bringen Sie bitte zu diesem Termin alle Befunde mit, die Ihnen vorliegen. Ihr Hausarzt wird ein offenes Ohr für alle Ihre Sorgen und Beschwerden haben.

- **Was sollte ich bei einem Arztbesuch beachten?**

Denken Sie daran Ihre/n behandelnden Ärztin/Arzt immer zu fragen: Was ist mein gesundheitliches Hauptproblem? Was soll ich jetzt tun? Und warum ist es wichtig für mich, das jetzt zu tun? Diese drei Fragen sollten Sie bei jeder Konsultation stellen und beantworten lassen!

- **Was sind Unterschiede zwischen Post- und Long-COVID?**

Leitlinien geben an, dass die Unterscheidung zwischen Long- und Post-COVID allein auf Basis der Symptomatik zu treffen ist: Long-COVID sind anhaltende Symptome von 4 bis 12 Wochen

nach der Infektion; Post-COVID sind Symptome, die mehr als 12 Wochen anhalten. In der Wissenschaft setzt sich der Begriff PACS (Post Acute Covid-19 Symptoms) zunehmend durch.

- **Wer bzw. welche bestimmten Gruppen sind von Long-COVID betroffen?**

Es gibt verschiedene Gruppen von Patient:innen: Zumeist hospitalisierte Patient:innen mit einem schweren Akutverlauf und solche mit einem eher milderen Verlauf der COVID-19-Infektion. Post-/Long-COVID bei Patient:innen mit schwerem Verlauf ist hauptsächlich durch die Schwere der Akuterkrankung geprägt. Dazu zählen zum Beispiel auch Organschäden und, dass sie länger brauchen, um zu ihrer vorherigen Leistungsfähigkeit zurückzufinden.

Post-/Long-COVID-Patient:innen sind in den meisten Fällen Frauen zwischen 20 und 60 Jahren – diese machen ungefähr 66% der Patient:innen aus. Der größte Teil dieser Gruppe sind etwa 80% junge, nicht-vorerkrankte Personen.

- **Woran kann ich erkennen, ob ich Post- oder Long-COVID-Symptome habe?**

Sie können Post- oder Long-COVID-Symptome daran erkennen, dass die Symptome im Zusammenhang mit COVID-19 oder danach aufgetreten sind, mehr als 4 bzw. 12 Wochen nach Erkrankung noch vorliegen und nicht anderweitig erklärt werden können.

- **Was sind typische Symptome von Post-/Long-COVID?**

Es gibt mehr als 200 Symptome, die im Zusammenhang mit Post-/Long-COVID stehen. Die folgenden Symptome wurden häufig von Betroffenen mit Post-/Long-COVID berichtet:

- ❖ Anhaltende Müdigkeit (oder auch Fatigue)
- ❖ Schmerzen
- ❖ Atemprobleme (z.B. langanhaltender Husten oder auch Kurzatmigkeit)
- ❖ psychische Belastungssymptome (Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Anpassungsstörungen, Angststörungen oder Depression)
- ❖ Verlust des Geruchs- und Geschmacksempfindens
- ❖ Schwindel
- ❖ Nerven- oder Muskelschwäche
- ❖ Unklare Hautveränderungen
- ❖ Kopfschmerzen
- ❖ Haarausfall
- ❖ Herzrhythmusstörungen

- **Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Post-/Long-COVID?**

Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Behandlungsmöglichkeiten für Post-/Long-COVID:

- (1) Selbsthilfe oder selbständige Rehabilitationen
- (2) Behandlungen in Ambulanzen und Kliniken

- (1) Selbsthilfe oder selbständige Rehabilitationen

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) stellt eine aktuelle Übersicht über Selbsthilfegruppen für Menschen mit Long-COVID zur Verfügung: <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf>

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt Empfehlung zu Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation zur Verfügung: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345019/WHO-EURO-2021-855-40590-60116-ger.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

(2) Behandlungen in Ambulanzen und Kliniken

Auflistung der Long-COVID Ambulanzen in Deutschland auf der Internetseite von Long-COVID Deutschland:

<https://longcoviddeutschland.org/ambulanzen/>

Möglichkeiten und Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe am Arbeitsleben für Long-COVID-Erkrankte

<https://www.bmas.de/DE/Service/Presse/Meldungen/2021/long-covid-rehabilitation-arbeitsleben.html>

- **Wo und wie kann ich einen Antrag für eine Rehabilitation stellen?**

Informieren Sie sich hierzu bei Ihrem/r Hausarzt/Hausärztin bzw. bei Ihrem Kostenträger (Krankenversicherung oder Rentenversicherung).

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/Post-Covid-Themenseite/Post_Covid_node.html

- **Kehrt mein Geruchs-/Geschmackssinn wieder zurück?**

Ein häufig beobachtetes Symptom nach einer Covid-19-Erkrankung ist eine Störung des Geruchs- und Geschmackssinns. Meistens ist das Riechvermögen eingeschränkt, in seltenen Fällen kommt es sogar zum Verlust des Geruchssinns. Es kann aber auch vorkommen, dass Gerüche verändert wahrgenommen werden oder sogar Gerüche ohne die jeweilige Geruchsquelle wahrgenommen werden. Die gute Nachricht: Eine Studie vom Juni 2021 hat ergeben, dass jemand, der nach einer Covid-19-Infektion nichts mehr riecht und/oder schmeckt, gute Heilungschancen hat. Die Quote lag in der Studie bei 96% (<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2781319>).

- **Ist das Herz-Kreislaufsystem bei Post-/Long-COVID betroffen?**

Eine vorbestehende Herzerkrankung kann durch eine schwere SARS-CoV-2-Infektion verschlimmert werden. Dies tritt wahrscheinlich nicht bei leichten oder asymptomatischen Fällen auf. Die langfristigen Auswirkungen des Corona-Virus auf bereits bestehende Herzerkrankungen sind jedoch noch nicht bekannt. In einigen Fällen gibt es Patient:innen mit Anzeichen von Herzschäden, die eine kontinuierliche Überwachung erfordern. Ungefähr jeder fünfte Patient zeigt Anzeichen einer Herzmuskelentzündung, die erfreulicherweise häufig ohne weitere Maßnahmen abheilt. (Quelle: S1 Leitlinie für Betroffene)

Long Covid kann sich durch ein breites Spektrum von Symptomen zeigen, wie etwa mangelnde körperliche Belastbarkeit, Herzrasen oder anhaltende atypische stechende und brennende Brustschmerzen. Viele Corona-Infizierte haben nach ihrer Genesung mit Herzstolpern, Extrasystolen - also zusätzlichen Herzschlägen - zu kämpfen. Wenn das Herz durch die Infektion in Mitleidenschaft gezogen wurde, sollten Sie nicht zu schnell mit körperlicher Belastung oder Sport anfangen. Ein Herz braucht Zeit zum Heilen.

- **Ich kann nicht schlafen. Hängt Post-/Long-COVID damit zusammen?**

Eine COVID-19-Erkrankung hat Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und kann zu Schlaflosigkeit führen. In Bezug auf Post-/Long-COVID ist die Datenlage noch schwach. Aber es kann sein, dass es sich auch hier so verhält. Eine COVID-19-Erkrankung hat nicht nur Auswirkungen auf den Schlaf, sondern auch auf die psychische Gesundheit. Stress und psychische Belastung können zu Schlaflosigkeit führen. Allerdings kann auch der Schlafmangel selbst bzw. der schlechte Schlaf wiederum zu Stress und psychischer Belastung führen.

- **Was mache ich bei Schwindelgefühlen?**

Schwindel ist ein Symptom, das nach einer COVID-19-Erkrankung auftreten kann. Vielleicht haben Sie z. B. das Gefühl, dass die Umgebung um Sie herum kreist bzw., dass sich etwas in Ihnen dreht (Drehschwindel). Oder Sie haben das Gefühl, zu schwanken, vor allem, wenn Sie stehen oder die Umgebung scheint sich hin und her zu bewegen (Schwankschwindel). Oft tritt Schwindel kombiniert mit weiteren Symptomen wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Hörproblemen, Ohrgeräuschen, Benommenheit und Ohnmachtsgefühlen, Müdigkeit und Schläppheit, Herzstolpern und Atemnot auf. Sollte dies der Fall sein, suchen Sie bitte unbedingt einen Arzt auf.

- **Was für Auswirkungen hat Post-/Long-COVID auf die Psyche?**

Die Langzeitfolgen einer COVID-19-Infektion können das Leben von Grund auf ändern. Vielleicht sind Sie aufgrund Ihrer schweren Erschöpfung mitunter nicht in der Lage, Ihren Alltag allein zu bewältigen, geschweige denn, in Ihren Job zurückzukehren. Frustration, Wut, Trauer und Ängste machen sich dann häufig breit. Für die meisten Menschen ist es ein Schock, ihren eigenen Leistungsanforderungen nicht gerecht zu werden. Zudem ist das Post-/Long-COVID-Syndrom eine Krankheit, die äußerlich nicht sichtbar ist. Im schlimmsten Fall reagiert das Umfeld mit Unverständnis und Zurückweisung. Möglicherweise haben Sie mit Ängsten und Sorgen zu kämpfen, denn noch gibt es keine verlässlichen Vorhersagen, wie lange Ihr Leiden andauern wird. Chronifizieren sich Ängste und Sorgen, kann eine Angststörung oder eine Depression entstehen. **Wenden Sie sich frühzeitig an Ihre/n Hausarzt/Hausärztin, wenn Sie dieses bei sich bemerken.**

- **Ist meine Lunge durch COVID-19 dauerhaft geschädigt?**

Anhaltende Veränderungen der Lunge selbst, die im Röntgenbild oder CT sichtbar werden, sind im Verlauf der Erkrankung selten. Auch nach einer Lungenentzündung durch SARS-CoV-2 mit Krankenhausaufenthalt und Beatmung, bilden sich die meisten Veränderungen der Lunge vollständig zurück. (Quelle: S1 Leitlinie für Betroffene) Wenden Sie sich bei Fragen direkt an Ihre/n Hausarzt/Hausärztin.

- **Kann sich mein Asthma durch Corona (dauerhaft) verschlechtern?**

Wie jeder andere Infekt kann sich auch die SARS-CoV-2-Infektion ungünstig auf eine bestehende Asthma-Erkrankung auswirken. Sie sollten daher die bisherige Asthma-Medikation weiter einnehmen und die Dosis nach Rücksprache mit Ihrem/r Arzt/Ärztin eventuell anpassen/erhöhen, wie Sie es in der Asthmaschulung gelernt haben. Eine dauerhafte Verschlechterung des Asthmas durch die SARS-CoV-2-Infektion ist nicht zu erwarten. (Quelle: S1 Leitlinie für Betroffene)

- **Seit COVID-19 habe ich Denk- und Konzentrationsstörungen. Was hat das zu bedeuten? Geht das wieder weg?**

Möglicherweise ist das Gehirn im Rahmen von COVID-19 in Mitleidenschaft gezogen worden und hat, vereinfacht dargestellt, eine anhaltende Entzündungsreaktion durchgemacht. In MRT-Untersuchungen wurden häufiger zahlreiche kleinere Veränderungen der weißen Substanz des Gehirns festgestellt. Diese können auch Folgen einer Durchblutungsstörung oder eines Sauerstoffmangels im Zusammenhang mit COVID-19 sein. Meistens bessert sich das Denk- und Konzentrationsvermögen wieder im Laufe von einigen Wochen bzw. Monaten, da sich das Gehirn erholt. Bei fortbestehenden Problemen kommen zunächst neuropsychologische Tests in Betracht, die nachweisen können, ob kognitive Funktionsstörungen vorliegen. Über Langzeitfolgen kann leider noch keine zuverlässige Aussage getroffen werden. (Quelle: S1 Leitlinie für Betroffene)

- **Wer ist besonders gefährdet? / Was sind die Risikofaktoren für ein Post-/Long-COVID-Syndrom?**

Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Personen mit bestimmten Risikofaktoren (Vorerkrankungen, Übergewicht etc.) gefährdeter sind als andere. Vor allem Frauen mittleren Alters sind von Post-/Long-COVID betroffen. Allerdings gibt es auch Hinweise darauf, dass bestimmte Vorerkrankungen das Risiko für Post-/Long-COVID erhöhen.

- **Gibt es unterschiedliche Schweregrade von Post-/Long-COVID?**

Ja, es gibt verschiedene Kriterien, die den Schweregrad der Folgen nach einer COVID-19-Erkrankung erfassen. Der Schweregrad reicht von 0 (geringster Ausprägungsgrad) bis zu 3 (stärksten Ausmaß an Einschränkungen). Eine 0 bedeutet, dass keine oder eine vernachlässigbare Einschränkung vorhanden ist, eine 1 bedeutet eine geringe Einschränkung, eine 2 bedeutet eine mittelgradige Einschränkung und eine 3 bedeutet eine schwere Einschränkung.

- **Wie lässt sich Post-/Long-COVID vermeiden?**

Man kann das Risiko, an Post-/Long-COVID zu erkranken, minimieren, indem man sich impfen lässt und sich vor einer COVID-19-Erkrankung schützt. Zu weiteren Schutzmaßnahmen zählt das Prinzip „AHA+L+A“:

- A = Abstand halten (mindestens 1,5 Meter)
- H = Hygieneregeln beachten (husten/niesen in ein Taschentuch oder in die Armbeuge; regelmäßig Hände waschen)
- A = Alltag mit Maske (medizinische oder FFP2-Maske)

- L = regelmäßiges Lüften von Innenräumen
- A = Corona-Warn-App nutzen

- **Wie häufig treten gesundheitliche Langzeitfolgen bzw. Post-/Long-COVID auf?**

Es wird geschätzt, dass etwa 10-15% der von COVID-19 Genesenen betroffen sind.

- **Sind auch Erkrankte mit milden Verläufen betroffen?**

Ja, auch Menschen mit milden Verläufen berichten über die Entwicklung von Post-/Long-COVID-Symptomen über die Zeit.

- **Wie gut gesichert ist das aktuelle Wissen über die Langzeitfolgen von COVID-19?**

Gemäß des RKI (Robert Koch-Institut) sind die Ursachen von COVID-19-Folgen, das Risikoprofil der Betroffenen sowie die unterschiedlichen Symptome und Krankheitsverläufe noch nicht vollständig erforscht. Jedoch laufen derzeit eine Anzahl von nationalen und internationalen wissenschaftlichen Studien an (Stand: 09.08.2022).

- **An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen zu meinen Symptomen habe?**

Bei Fragen zu Ihrer Symptomatik wenden Sie sich am besten an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Denken Sie auch daran, dass Sie das Recht auf eine zweite Meinung haben, wenn Sie glauben, nicht gut durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt beraten worden zu sein.

- **Wie sind die Erfahrungen bezüglich berufsgenossenschaftlicher Post-/Long-COVID-Fälle?**

COVID-19-Erkrankungen in medizinischen Berufen können als Berufserkrankung anerkannt werden. Hingegen sieht das bei der Anerkennung von Post-/Long-COVID schwieriger aus, da nicht klar ist, wie lange die Erkrankung bereits andauert, wie sie verläuft und wie sie behandelt werden kann. Deshalb ist eine Anerkennung als Berufskrankheit häufig schwieriger zu erwirken.

- **Was kann die Entstehung von Langzeitfolgen begünstigen?**

Bekannt ist, dass der Impfstatus eine Rolle bei der Entstehung von Langzeitfolgen nach COVID-19-Infektion spielen kann. Eine erfolgte Grundimmunisierung (aktuell 3 Impfungen) soll dazu beitragen, seltener Langzeitbeschwerden zu entwickeln. Außerdem sind verschiedene andere Faktoren, wie das Gewicht oder Vorerkrankungen ausschlaggebend für den Erkrankungsverlauf.

- **Gibt es Erfahrungen in Bezug auf die Auffrischungsimpfung?**

Die größte Studie, die diese Frage bisher untersucht hat, ist zu dem Ergebnis gekommen, dass das Risiko an Post-/Long-COVID zu erkranken, bei ungeimpften Personen bei 14% und bei geimpften Personen bei 10% liegt. Es wird vermutet, dass aber auch eine hohe Virenlast

zu einer höheren Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Post-/Long-COVID beitragen könnte.

- **Gibt es Zahlen zu Kindern und Jugendlichen? Ist Post-/Long-COVID da ebenfalls zunehmend seit Omikron?**

Das Risiko, dass Kinder und Jugendliche Post-/Long-COVID entwickeln, ist niedriger, als bei Erwachsenen. Erste Zahlen gehen davon aus, dass circa 5-12% der Infizierten anhaltende Symptome entwickeln.

- **Wie hoch ist die Gefahr einer Depression im Zusammenhang mit Post-/Long-COVID?**

Im Rahmen einer Post-/Long-COVID-Symptomatik kommen häufig sogenannte Anpassungsstörungen vor. Anpassungsstörungen sind eine Reaktion auf das Erkrankungsbild von Post-/Long-COVID. Depression -eine eigene Diagnose- kann sich jedoch infolge der Anpassungsstörung entwickeln. Studien zeigen, dass Patient:innen mit Post-/Long-COVID-Symptomatik verunsichert und ängstlich sind und sich sehr belastet fühlen.

- **Was ist Pacing?**

Pacing bedeutet, auf seinen Körper zu hören und seine Energie als „Währung“ zu betrachten. Das heißt: aktiv sein, wenn man aktiv sein kann und sich ausruhen, bevor man nicht mehr kann. Beim Pacing kann man seine Aktivitäten planen, sollte aber immer im Hinterkopf behalten, dass man vielleicht nicht alles umsetzen kann, was man sich vorgenommen hat. Pacing wird vor allem den Patient:innen empfohlen, die unter Fatigue mit Belastungsintoleranz leiden- das heißt Personen, die sich nach leichten körperlichen Anstrengungen stundenlang nicht erholen können. (siehe auch *graded exercise therapy* oder GET)

- **Was ist Graded Exercise Therapy(GET)?**

Graded Exercise Therapy ist eine Therapieform, bei der man versucht seine Aktivitäten graduell (nach und nach) zu steigern. Diese Form der Therapie scheint vor allem bei den Patient:innen zu helfen, die sich nach einer längeren Bettlägerigkeit wieder aktivieren müssen. Hierbei wird davon ausgegangen, dass keine Krankheitsprozesse mehr im Körper stattfinden und die Symptome die Folge von einer geringen Fitness sind.

- **Was ist Fatigue?**

Fatigue ist kein normaler Erschöpfungszustand, der mit einer Erschöpfung bei gesunden Menschen gleichgesetzt werden kann. Menschen, die unter Fatigue leiden, empfinden selbst kleine Anforderungen als eine Überforderung und reagieren mit erhöhtem Müdigkeitsempfinden oder mit Leistungsabfall. Man kann zwischen Fatigue mit und ohne Belastungsintoleranz unterscheiden. Bei einer Belastungsintoleranz kann es vorkommen, dass man sich selbst Stunden oder Tage von kleineren körperlichen Anstrengungen nicht mehr erholt.

- **Woher kommen die physiologischen/körperlichen Symptome im Rahmen einer COVID-19-Erkrankung?**

Die COVID-19-Erkrankung, ausgelöst durch das SARS-CoV-2-Virus, wird heute als eine Multiorgankrankheit verstanden. Circa 10-15% aller durch COVID-19 infizierten Personen entwickeln als Langzeitfolge das Post-/Long-COVID-Syndrom.

Post-/Long-COVID tritt laut jetzigem Forschungsstand unabhängig von Vorerkrankungen oder Begleitbeschwerden auf. Jedoch können Vorerkrankungen die Manifestation von Post-/Long-COVID begünstigen.

Eine genaue Ursache für Post-/Long-COVID ist jedoch bis jetzt noch nicht bekannt.

- **Was sind die Behandlungsziele der körperlichen Symptome?**

- ❖ Verbesserung des Umgangs mit den Symptomen
- ❖ Verbesserung der Atmung
- ❖ Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit
- ❖ Reduzierung der körperlichen Symptome
- ❖ Vertrauen in den eigenen Körper und in die körperliche Belastbarkeit stärken

- **Werde ich je wieder gesund?**

Da die Mechanismen von Post-/Long-COVID noch nicht hinreichend erforscht sind, ist die Antwort auf diese Frage noch nicht abschließend geklärt. Viele Studien deuten darauf hin, dass die Interventionen, die wir Ihnen hier zur Verfügung stellen, dabei helfen, die Symptome zu reduzieren. Erste Studienergebnisse weisen darauf hin, dass geistige Einschränkungen (z.B. Konzentrationsverlust/Brain Fog) im Laufe der Zeit wieder verschwinden. Weitere Studienergebnisse zeigen, dass Post-/Long-COVID-Patient:innen wahrnehmen, dass die Symptome sich im Großen und Ganzen über die Zeit hinweg verbessern. Unser Rat ist: Versuchen Sie aktiv an der Verbesserung Ihrer Symptome zu arbeiten!

- **Was sage ich Freunden/Bekannten/Kolleg:innen/der Familie, wenn sie mir sagen: „Du siehst aber gar nicht krank aus“ oder „Beiß doch einfach die Zähne zusammen“?**

Siehe auch: Was ist Fatigue?

Fatigue ist ein sehr häufiges Symptom, bei Post-/Long-COVID. Einige Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu 80% der von COVID-19 infizierten und genesenen Personen unter Fatigue mit verschiedenen Schweregraden leiden. Es ist bekannt, dass Fatigue durch Virusinfektionen ausgelöst werden kann, jedoch sind die Ursachen noch nicht vollständig geklärt. Vermutet werden körpereigene Abwehrreaktionen oder Störungen der Signalweiterleitung der Nerven.

Falls Ihnen vorgehalten wird, dass Sie nicht krank aussehen oder Sie „einfach mal die Zähne zusammenbeißen sollen“, empfehlen wir Ihnen, Ihre Gesprächspartner über Fatigue aufzuklären und an Ihren (ärztlich verordneten) Fatigue-Plänen, wie Ihrem Pacing-Plan, festzuhalten. Hören Sie auf Ihren Körper und versuchen Sie, Ihr aktuelles Energieniveau nicht mit dem Energieniveau zu vergleichen, welches Sie früher einmal hatten.

- **Ist das COVID-19-Virus noch in meinem Körper, wenn ich Post-/Long-COVID habe?**

Im Moment scheinen Mediziner davon auszugehen, dass es drei Phasen von Post-/Long-COVID gibt. Obwohl der genaue Mechanismus noch nicht eindeutig geklärt ist, kann man zwischen den folgenden Phasen unterscheiden: In der viruspersistenten Phase verbleibt das Virus für einige Zeit im Körper. In einer weiteren Phase, der persistierenden Entzündungsphase, reagiert der Körper durch Immunreaktionen mit Entzündungen, um gegen das Virus vorzugehen. Schließlich, in der autoimmunen Phase werden Antikörper produziert, die gegen körpereigenes Gewebe vorgehen. (vgl. <https://www.nature.com/articles/s41590-021-01104-y/figures/1>)

- **Was ist ein PCR-Test?**

Ein PCR-Test ist eine Labormethode aus der Molekularbiologie und Medizin, mithilfe dessen eine Corona-Infektion (COVID-19) nachgewiesen werden kann. Dabei wird ein Abstrich aus der Nase oder Rachen als Probe genommen und im Labor analysiert.

- **Was ist ein Schnelltest?**

Antigenschnelltests sind Tests, mit dessen Hilfe eine Corona-Infektion (COVID-19) nachgewiesen werden kann. Auch bei solchen Tests wird ein Abstrich aus dem Rachen oder Nase entnommen. Die Ergebnisse erhält man schon nach 15 bis 30 Minuten.

- **Was ist der Unterschied zwischen einem PCR-Test und einem Schnelltest?**

- ❖ Antigenschnelltests sind nicht so zuverlässig, wie PCR-Tests.
- ❖ Antigenschnelltests können Infektionen übersehen, deshalb ist ein negatives Ergebnis keine Garantie auf die Abwesenheit einer Infektion.

- **Was muss ich tun, um mich krankschreiben zu lassen?**

Wenn Sie Ihre Post-/Long-COVID-Symptome so stark belasten, dass Sie nicht in der Lage sind, Ihren (Arbeits-)Alltag zu bewältigen, sollten Sie zu Ihrem/Ihrer Hausarzt/Hausärztin gehen und sich krankschreiben lassen. Bei einer längerfristigen Arbeitsunfähigkeit sollten Sie sich darüber hinaus mit Ihrer Krankenversicherung in Verbindung setzen.

- **Ich arbeite im Gesundheitswesen, der Wohlfahrtspflege oder im Labor – was gilt für mich?**

Bei Beschäftigten im Gesundheitswesen, der Wohlfahrtspflege oder im Labor kann eine COVID-19-Erkrankung als Berufskrankheit anerkannt werden. Entsprechend müssen diese Fälle als Berufskrankheit (bzw. Arbeitsunfall) angezeigt und von dem zuständigen Unfallversicherungsträger bzw. der zuständigen Berufsgenossenschaft bearbeitet werden. In diesen Fällen gibt es dann optimierte Leistungen, die über die der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen, insbesondere im Fall einer dauerhaften Minderung der Erwerbsfähigkeit.

- **Ich leide unter COVID-19 und bin nicht arbeitsfähig. Was nun?**

Klären Sie Ihre Symptome mit Ihrem/Ihrer Hausarzt/Hausärztin ab und lassen Sie sich ggf. krankschreiben.

- **Haben Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen Anspruch auf Vergütung, wenn der Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen wegen COVID-19 von der Arbeit freistellt?**

Ja. Bei einer Freistellung durch den/die Arbeitgeber:in haben Arbeitnehmer:innen Anspruch auf Vergütung.

- **Haben Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen Anspruch auf Arbeit im Home-Office?**

Nein, einen Anspruch gibt es nicht. Man kann sich aber mit dem/der Arbeitgeber:in zu den Möglichkeiten, im Home Office zu arbeiten, besprechen.

- **Ist der/die Arbeitgeber:in zur Vergütung verpflichtet, wenn Corona für einen Auftrags- oder Rohstoffmangel sorgt?**

Grundsätzlich trägt der/die Arbeitgeber:in das sogenannte „Wirtschaftsrisiko“ und ist zur Zahlung von Löhnen und Gehältern verpflichtet.

- **Gilt bei einer COVID-Erkrankung der übliche Anspruch auf Entgeltfortzahlung? Was ist, wenn COVID nur vermutet wird? Besteht während einer Quarantäne Arbeitspflicht?**

Ist der/die Arbeitnehmer:in an COVID-19 erkrankt, hat er/sie Anspruch auf Entgeltfortzahlung bei Erkrankungen für die Dauer von sechs Wochen. Bei einem Tätigkeitsverbot wird der Ausfall vom Staat kompensiert. Besteht lediglich der Verdacht einer Ansteckung, besteht auch hier ein Entschädigungsanspruch, wenn ein behördliches Beschäftigungsverbot angeordnet worden ist. Das gilt auch für die Quarantäne.

- **Besteht bei einer behördlichen Betriebsschließung der Vergütungsanspruch der/die Arbeitnehmer/Arbeitnehmerin?**

Wird der Betrieb (Stadtverwaltungen, Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser, Arztpraxen usw.) geschlossen, weil ein Infektionsrisiko besteht, müssen nach aktuellem Stand die Arbeitnehmer:innen weiter vergütet werden.

- **Besteht ein Anspruch auf Entschädigung, wenn Arbeitnehmer:innen wegen COVID-19 verboten wird, ihrer Erwerbstätigkeit nachzugehen?**

Ja, der Entschädigungsanspruch ist gesetzlich geregelt.

- **Besteht ein Anspruch auf Entgeltfortzahlung, wenn Arbeitnehmer:innen nur kurzfristig wegen COVID-19 ihrer Erwerbstätigkeit nicht nachgehen können?**

Das gilt z.B., wenn der Kindergarten coronabedingt vorübergehend schließt, die Eltern des Kindergartenkindes die Betreuung selbst organisieren müssen und es deshalb unmöglich ist, zu arbeiten. In diesem Fall gibt es keinen Entschädigungsanspruch.

- **Dürfen Arbeitgeber:innen anordnen, Dienstreisen in eines der Gefahrengebiete zu unternehmen?**

In Gebiete, für die das Auswärtige Amt eine Reisewarnung herausgegeben hat, muss der/die Arbeitnehmer:in nicht reisen.

- **Welche Vorsichtsmaßnahmen muss der/die Arbeitgeber;in in Bezug auf COVID-19 einleiten?**

Praktische Maßnahmen sind die Bereitstellung von Desinfektionsmitteln an geeigneten Standorten (Eingang, Toiletten), Hinweise zu deren Benutzung und verstärktes Hinwirken auf die Einhaltung der Hygienestandards.

- **Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?**

Eine Auswahl an Selbsthilfegruppen für Menschen, die direkt oder indirekt (z.B. Angehörige) von COVID-19 betroffen sind, findet sich unter der folgenden Internetadresse über die Homepage der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS).

<https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf> (Quelle: S1 Leitlinie für Betroffene)

Allgemein nützliche Links:

<https://www.gesundheitsinformation.de/covid-19-coronavirus-krankheit.html>

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/Post-Covid-Themenseite/Post_Covid_node.html

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/tests-auf-sars-cov-2/pcr-test/#c14911>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345019/WHO-EURO-2021-855-40590-60116-ger.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://www.bmas.de/DE/Service/Presse/Meldungen/2021/long-covid-rehabilitation-arbeitsleben.html>

<https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf>

<https://www.netdokter.de/krankheiten/covid-19/coronavirus-post-covid-syndrom/>

<https://longcoviddeutschland.org/ambulanzen/>

Wo kann ich mich weiter informieren?

<https://www.bmas.de/DE/Corona/corona.html>

<https://www.longcovid-info.de/>

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027p_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-12.pdf