

HABE ICH LONG COVID?

Sie haben eine Covid-Infektion durchgemacht und fühlen sich nach mehr als vier Wochen immer noch nicht gesund? Dann könnte es sich um Long- oder Post-Covid handeln.

Long Covid ist eine Krankheit, die als Spätfolge der Covid-19-Infektion auftreten kann. Bestehen die Beschwerden nach einer abgeklungenen Covid-19-Erkrankung länger als vier Wochen, bezeichnen Ärztinnen und Ärzte dies als Long-Covid-Syndrom. Ab zwölf Wochen sprechen Fachleute von einem Post-Covid-Syndrom. Zwar sind die Betroffenen von der Viruserkrankung genesen, sie sind jedoch nicht vollständig gesund und leiden unter einer Vielzahl von Symptomen. Diese reichen von Atembeschwerden über Erschöpfung bis hin zu Schlafstörungen und Depressionen. Laut einer Analyse der Weltgesundheitsorganisation litten in Europa während den ersten zwei Pandemie Jahren mindestens 17 Millionen Menschen an Long Covid. Schätzungen gehen davon aus, dass eine von acht erkrankten Personen betroffen ist.

Diagnostiziert wird das Long-Covid-Syndrom aufgrund der Beschwerden und einer aus-

föhrlichen Anamnese, also dem Erfragen der Beschwerden und der Geschichte der Patienten. Da die Symptome so vielfältig sind, ist es bei der Diagnose schwierig, andere Erkrankungen klar auszuschliessen. Ist unklar, ob man mit dem Coronavirus infiziert war, kann ein Antikörpertest durchgeführt werden. Ultraschall, Computertomografie oder Bluttests können zudem mögliche Schädigungen oder Entzündungen an Organen zeigen. Bei Atembeschwerden wird häufig ein Lungenfunktionstest durchgeführt.

Long Covid verursacht zahlreiche Symptome. Die Menge an dokumentierten Symptomen macht es für Fachpersonen derzeit schwierig, diese klar einer Krankheit zuzuordnen. Die häufigsten Symptome von Long Covid sind:

- ▶ Atembeschwerden (insbesondere bei Belastung)



- ▶ Erschöpfung, Fatigue
- ▶ Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns
- ▶ Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- ▶ Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit
- ▶ Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- ▶ Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- ▶ Tinnitus, Ohrenschmerzen, Halsentzündung
- ▶ Nervenstörungen
- ▶ Herz-Kreislauf-Beschwerden
- ▶ Depressionen, Angst- und Schlafstörungen
- ▶ Hautirritationen, Haarausfall

Der Verlauf einer Long-Covid-Erkrankung ist sehr individuell. Während Frauen häufiger über Ermüdung, Fatigue und Haarausfall klagen, sind Männer eher von Husten und Atemnot betroffen. Die Beschwerden dauern in den meisten Fällen zwischen acht und zwölf Wochen. Immer mehr Betroffene klagen jedoch über das chronische Covid-Syndrom – ihre Beschwerden bestehen länger als ein halbes Jahr. Eine Prognose, ob sich Long Covid vollständig zurückbildet, ist schwierig zu geben. Denn die Ursachen und Ausprägungen sind so vielfältig wie die betroffenen Personen selbst.

Die Risikofaktoren für Long Covid können zurzeit nicht abschliessend genannt werden, da die Mechanismen, die die Krankheit entstehen lassen, noch erforscht werden. Während sowohl ältere als auch jüngere Menschen von Long Covid betroffen sind, zeichnet sich in Bezug auf die Geschlechter eine eindeutigere Tendenz ab: Beobachtungen zeigen, dass Frauen häufiger von Long Covid betroffen sind als Männer. Als gesichert gilt derzeit lediglich, dass Long Covid eine sogenannte Multiorgankrankheit ist und fast jedes Körpergewebe schädigen kann.

Da die Erkrankung so vielfältig ist wie die Patienten, gibt es – zumindest derzeit – nicht nur eine richtige Behandlung. Ziel jeder Behandlung ist es, die individuelle Gesundheit der Patientin und des Patienten wiederherzustellen. Dafür arbeiten Ärztinnen und Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen für die bestmögliche Therapie zusammen.

Die Therapie orientiert sich an den Symptomen. Patientinnen und Patienten, die nach körperlicher oder mentaler Belastung eine Verschlechterung der Symptome erfahren, sollten eine Überbelastung, die zur Beschwerdezunahme führt, unbedingt vermeiden. Wie sich die Erkrankungen betreffend Covid-19 sowie Long Covid entwickeln, ist ungewiss und wird in Fachkreisen teils kontrovers diskutiert. Derzeit zeichnet sich ab, dass bei einer Erkrankung mit der Omikron-Variante das Risiko, am Post-Covid-Syndrom zu erkranken, geringer ist als bei anderen Coronavirus-Varianten – ebenso wie bei einer Impfung gegen das Coronavirus.

Grundsätzlich gilt, dass jede Coronavirus-Infektion das Risiko einer Long-Covid-Erkrankung mit sich bringt. Der beste Schutz vor Long Covid ist immer noch die Vermeidung einer Infektion mit dem Coronavirus.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Medgate.

Nützliche Informationen

- ▶ long-covid-info.ch
Der Verein Long Covid Schweiz arbeitet mit zahlreichen öffentlichen und privaten Organisationen zusammen.
- ▶ altea-network.com
- ▶ selbsthilfes Schweiz.ch
- ▶ longcovidkids.ch