



# Long COVID bei Kindern und Jugendlichen

Hilfreiche Informationen für betroffene  
Familien



Bundesministerium  
für Gesundheit

BMG **LONG**  
Initiative **COVID**

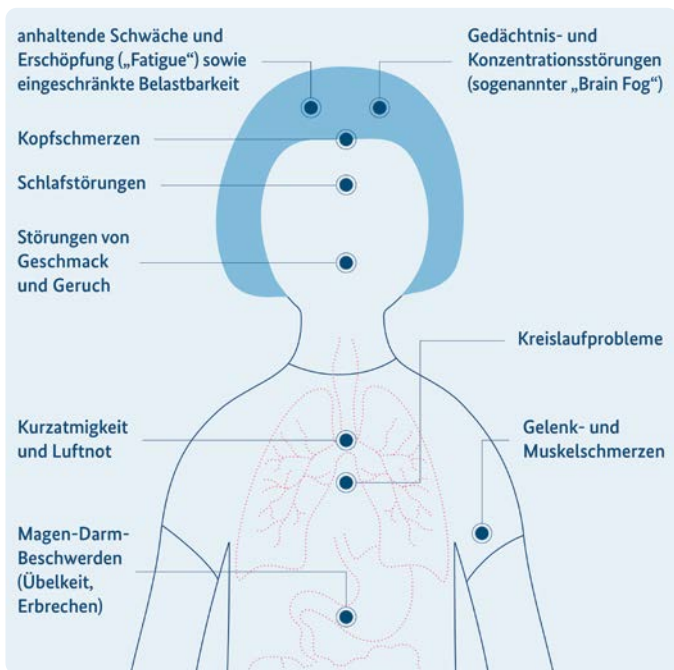
## Was ist Long COVID?

Die Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann neben COVID-19 auch zu **längerfristigen gesundheitlichen Folgen führen**. Diese werden als Long COVID bezeichnet. Long COVID betrifft in den meisten Fällen Erwachsene. Aber auch Kinder und Jugendliche können erkranken. Laut WHO-Definition spricht man bei Kindern und Jugendlichen von Long COVID, wenn:

- es eine gesicherte oder vermutete Ansteckung mit dem Coronavirus gab und
- danach innerhalb von 3 Monaten Beschwerden auftreten und mindestens 2 Monate anhalten.

In dieser Altersgruppe tritt die Krankheit häufiger auf bei Mädchen und jungen Frauen, Jugendlichen, Vorliegen bestimmter Vorerkrankungen sowie wiederholten Ansteckungen mit dem Coronavirus. Die Wahrscheinlichkeit für Long COVID ist außerdem größer, wenn COVID-19 schwer verlaufen ist. Aber auch nach einem milden oder beschwerdefreien Verlauf ist es möglich, an Long COVID zu erkranken.

### Häufige Krankheitszeichen bei Kindern und Jugendlichen



## Welche Beschwerden können auftreten?

Long COVID kann bei Kindern und Jugendlichen zu verschiedenen Beschwerden führen, wobei häufig mehrere gleichzeitig auftreten. Sie können den Alltag unterschiedlich stark beeinträchtigen.

Eine **anhaltende Schwäche und Erschöpfung („Fatigue“)** gehört zu den häufigsten Beschwerden bei Long COVID. Es kann sein, dass man sich besonders schnell erschöpft fühlt oder außergewöhnlich viel Ruhe benötigt. Die Beschwerden bessern sich möglicherweise jedoch kaum oder nur kurzfristig durch Pausen oder Schlaf.

Häufig geht Fatigue mit einer sogenannten **Belastungsintoleranz** einher („Post-Exertionelle Malaise“, kurz PEM). Dabei können sich die Beschwerden bereits nach leichter geistiger oder körperlicher Anstrengung verschlechtern.

## Wie verläuft Long COVID?

In den meisten Fällen haben Kinder und Jugendliche nur leichte Beschwerden, die sich innerhalb einiger Monate von selbst bessern. Es ist jedoch auch möglich, dass die Beschwerden längerfristig anhalten. In sehr seltenen Fällen können auch Kinder und Jugendliche die schwerste Form von Long COVID entwickeln: Myalgische Enzephalitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS). Diese chronische Erkrankung tritt auch nach anderen Virusinfektionen auf. Die Betroffenen sind in ihrer Lebensführung zum Teil schwer eingeschränkt.

Die Ursachen von Long COVID sind noch nicht vollständig geklärt. Forschende gehen davon aus, dass es verschiedene Gründe gibt, warum jemand erkrankt. Dazu zählen anhaltende Entzündungen und Veränderungen im Abwehrsystem und Nervensystem. Inwieweit die Psyche eine Rolle in der Entstehung von Long COVID spielt, ist noch unzureichend bekannt. Umgekehrt können die körperlichen Beschwerden aber seelisch stark belasten.

Leider gibt es immer noch viele Vorurteile gegenüber Menschen mit Long COVID. Es ist daher wichtig, dass Angehörige das aktuelle Wissen rund um die Erkrankung mit dem sozialen Umfeld teilen.

## An wen können sich betroffene Familien beim Verdacht auf Long COVID wenden?

Wenn Eltern beziehungsweise Sorgeberechtigte vermuten, dass ihr Kind Long COVID hat, sollten sie zunächst die Kinderarzt- oder Hausarztpraxis aufsuchen. Dort kann eine erste Abklärung der Beschwerden erfolgen. In einem Gespräch werden die Beschwerden erfragt. Das Kind wird körperlich untersucht und gegebenenfalls Blut abgenommen. Dadurch sollen zunächst andere Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen werden.

Bei Bedarf kann die Ärztin oder der Arzt auch an eine Facharztpraxis überweisen. Mittlerweile gibt es für Kinder und Jugendliche auch einige Long-COVID-Schwerpunktpraxen sowie spezielle Sprechstunden in Kliniken.

Spezialisierte Ambulanzen finden Familien zum Beispiel über die regionale Kliniksuche auf [bmg-longcovid.de](https://bmg-longcovid.de).

## Wie können Angehörige unterstützen?

Es ist wichtig, dass Angehörige **Verständnis** für die Beschwerden äußern und **Trost** sowie Unterstützung bieten. Sie können dabei unterstützen, **Bewältigungsstrategien** zu erlernen und diese in den Alltag einzubauen. Kinder und Jugendliche sollten sich auf Aktivitäten konzentrieren, die ihnen guttun. Hilfreich sind auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation.

Kinder und Jugendliche mit Long COVID leiden häufig unter Fatigue und Belastungsintoleranz. In diesen Fällen ist „Pacing“ eine wichtige Strategie, um mit den eigenen Kräften schonend umzugehen. Beim Pacing geht es darum, genau auf den eigenen Körper zu hören und die Kräfte richtig einzuteilen. Insbesondere bei jüngeren Kindern sollten nahestehende Personen darauf achten, dass das Kind **die eigenen Belastungsgrenzen nicht überschreitet**.



Der Kontakt zu Gleichaltrigen spielt in diesem Alter eine wichtige Rolle. Eltern und andere Sorgeberechtigte sollten möglichst **verhindern, dass sich die betroffenen Kinder und Jugendlichen zu stark zurückziehen**. Sie können bei der Organisation von gemeinsamen Aktivitäten unterstützen. Bei schulischen Problemen können Eltern und andere Sorgeberechtigte Kontakt zum Lehrpersonal aufnehmen.

Leiden Kinder und Jugendliche stark unter seelischen Beschwerden, sollte man den Kontakt zur behandelnden Ärztin oder zum behandelnden Arzt suchen. So kann bei Bedarf eine **psychologische Unterstützung** erfolgen.



## Wo finden betroffene Familien Unterstützung?

Wird Unterstützung benötigt, kann dies zunächst in der Kinderarzt- oder Hausarztpraxis angesprochen werden. In bestimmten Fällen übernehmen zum Beispiel Krankenkassen die Kosten von **Hilfsmitteln**. In sehr schweren Fällen ist es zudem eventuell möglich, einen Pflegegrad oder auch einen Grad der Behinderung zu beantragen, da dann weitere Leistungen zustehen.

Bei Long COVID können außerdem verschiedene **Unterstützungsangebote** in Frage kommen, die den Alltag erleichtern sollen. Zu solchen Angeboten berät kostenlos die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®).

Es kann außerdem helfen, sich mit anderen Familien über den Alltag mit Long COVID auszutauschen. Man ist in der herausfordernden Lebenslage nicht allein und profitiert womöglich von den Erfahrungen anderer.

**Selbsthilfegruppen** findet man an vielen Orten oder auch online. Eine Auflistung von Selbsthilfegruppen bieten die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und die Long COVID-Plattform der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe).

Weitere Hinweise und Informationen zu Long COVID bei Kindern und Jugendlichen finden sich in der Patientenleitlinie „Long-/Post-Covid-Syndrom“.

## Wo finden sich weitere Informationen?

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bmg-longcovid.de/kinder-und-jugendliche](http://www.bmg-longcovid.de/kinder-und-jugendliche). Hier bietet das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Rahmen der „BMG-Initiative Long COVID“ verlässliche Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Hilfsangebote rund um Long COVID bei Kindern und Jugendlichen.



## Informieren Sie sich:

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bmg-longcovid.de](http://www.bmg-longcovid.de).  
Hier bietet das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Rahmen der „BMG-Initiative Long COVID“ verlässliche Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Hilfsangebote rund um Long COVID.

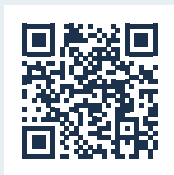
## Fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen



Informationen des  
Bundesministeriums  
für Gesundheit  
[www.bmg-longcovid.de](http://www.bmg-longcovid.de)



Informationen des  
Robert Koch-Instituts  
(RKI) zu Long COVID



Informationen der BZgA  
zum Infektionsschutz:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

## Impressum

**Herausgeber** Bundesministerium für Gesundheit,  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen, 11055 Berlin  
**Redaktion** „Was hab' ich?“ gemeinnützige GmbH, 01067 Dresden  
**Gestaltung** die wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart  
**Bildnachweise** Sebastian Vollmert / BMG (S.1), Nicholas Felix/ peopleimages.com/  
Adobe Stock (S. 5), Flashizzle/ peopleimages.com / Adobe Stock (S.6), Dragana  
Gordic/ Adobe Stock (S.7)  
**Druck** Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn  
**Papier** Circle Offset Premium white, Blauer-Engel-zertifiziert  
**Stand** November 2024

**Diesen Flyer können Sie kostenlos herunterladen oder bestellen:**

Publikationsversand der Bundesregierung:  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Servicetelefon: 030 182722721  
Servicefax: 030 18102722721  
E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
Bestellung über das Gebärdentelefon: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
Online-Bestellung: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Bestellnummer: BMG-G-12205**

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.