



Long COVID – Immer noch krank nach Corona

Informationen für betroffene Jugendliche



Bundesministerium
für Gesundheit

BMG
Initiative **LONG**
COVID

Woran bemerke ich Long COVID?

Wenn mehrere Wochen oder Monate nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus immer noch Beschwerden da sind, dann spricht man von **Long COVID**.

Mögliche Anzeichen für Long COVID sind:

- Du fühlst dich irgendwie krank und kommst nicht mehr richtig auf die Beine.
- Du bist schneller erschöpft als sonst.
- Du brauchst mehr Ruhe und Pausen, aber auch dadurch fühlst du dich nur wenig oder gar nicht erholt.
- Du kannst dich nicht so gut konzentrieren.
- Du hast Kopfschmerzen.
- Deine Muskeln oder Gelenke tun weh.
- Du schläfst schlechter als sonst.
- Du schmeckst oder riechst nicht mehr so gut.
- Du hast das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen.
- Dir ist übel.
- Wenn du dich hinsetzt oder aufstehst, wird dir schwindelig und dein Herz schlägt schnell.



Wichtig ist: Long COVID gleicht ein bisschen einem Chamäleon – es kann sich sehr unterschiedlich äußern. Manche Jugendliche haben nur leichte Beschwerden. Für andere wird der Alltag durch die Erkrankung eine große Herausforderung.



Wenn aktiv sein zur Herausforderung wird ...

Manchmal ist es bei Long COVID so, dass die Beschwerden nach normalen Aktivitäten, wie einem Treffen mit Freundinnen und Freunden, schlimmer werden. Das nennt man PEM (Post-Exertionelle Malaise). Die Beschwerden verstärken sich dabei oft zeitversetzt nach ein paar Stunden oder Tagen (sogenannter „Crash“). Welche Aktivitäten zu einem Crash führen, kann sehr unterschiedlich sein: Ein langer Schultag, Sport, oder in schweren Fällen sogar schon Alltagsdinge wie Duschen oder Zähneputzen.

Wichtig: Durch einen Crash kann es einem auch dauerhaft schlechter gehen. Achte deshalb gut darauf, **dich nicht zu überlasten.**

Warum habe ich Long COVID?

Man weiß noch nicht genau, warum manche Menschen Long COVID bekommen. Forscherinnen und Forscher suchen nach den Ursachen und danach, was gegen die Erkrankung hilft. Wichtig ist: Niemand kann etwas für die Krankheit. Auch du nicht!

Was man jetzt schon weiß: Die meisten Jugendlichen werden nach ein paar Wochen oder Monaten wieder gesund!

Verdacht auf Long COVID – und nun?

Wenn du dich nach einer Corona-Erkrankung auch nach längerer Zeit immer noch krank fühlst, gehst du am besten mit deinen Eltern zu deiner Ärztin oder deinem Arzt. Dort kannst du von deinen Beschwerden erzählen und wirst untersucht.

Es gibt allerdings noch keinen „Long-COVID-Test“. Deine Ärztin oder dein Arzt untersucht daher auch, ob eine andere Krankheit für deine Beschwerden verantwortlich ist. Das ist wichtig, bevor man sagen kann, dass du Long COVID hast.



Was kann mir helfen?

Es gibt noch kein Mittel, das direkt gegen Long COVID wirkt. Die Ärztin oder der Arzt wird mit dir besprechen, was bei deinen Beschwerden helfen kann. Je nach Beschwerden kann die Behandlung ganz unterschiedlich sein. Ein Beispiel: Bei Problemen beim Atmen kann eine Atemtherapie helfen.

Wichtig ist: Achte darauf, was dir hilft und guttut! Fühlst du dich zum Beispiel dauernd erschöpft, ist es wichtig, sich zu schonen. Werden deine Beschwerden nach Aktivitäten deutlich schlimmer, dann ist das sogenannte „Pacing“ wichtig.

Pacing – teile dir deine Kräfte richtig ein

Beim Pacing geht es darum, genau auf den Körper zu hören und sich die eigenen Kräfte richtig einzuteilen. Dazu gehört, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen und einzuhalten.

Was dir dabei helfen kann:

- Ein Tagebuch, um die eigenen Kraftreserven zu beobachten und Aktivitäten sowie Pausen zu planen
- Beobachten, wie viel Bewegung einem guttut und mit einem Schrittzähler eine Bewegungs-Obergrenze festsetzen
- Ausreichend Pausen machen
- Den Puls überwachen, um Überlastungen zu vermeiden
- Regelmäßige Entspannungsübungen in den Alltag einbauen



Denk außerdem daran: Es ist okay, „Nein“ zu sagen. Das ist wichtig, besonders wenn du nicht genug Kraft für etwas hast.



Und was sage ich meinen Freunden?

Vielleicht verstehen deine Freundinnen und Freunde erstmal nicht, was mit dir los ist. Wer nicht selbst betroffen ist, kann sich meist kaum vorstellen, wie sich deine Beschwerden anfühlen. Es kann dann helfen, wenn du deinen Freundinnen und Freunden erklärst, wie du dich fühlst und wobei die Erkrankung dich einschränkt.

Wenn du schnell erschöpft bist, könnt ihr zum Beispiel kürzere Treffen bei dir zuhause verabreden. Manchmal sind vielleicht auch nur kurze Telefonate oder Chats möglich.

Wichtig ist, sich nicht zu sehr zurückzuziehen, sondern trotzdem Zeit gemeinsam zu verbringen – so, wie es für dich möglich ist.

Schule mit Long COVID

Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, Kopfschmerzen – viele Long-COVID-Beschwerden können in der Schule zu Problemen führen. Ein **gemeinsames Gespräch** mit deinen Eltern und Lehrerinnen und Lehrern kann dann helfen. Vielleicht kann deine Ärztin oder dein Arzt den Lehrkräften berichten, wie die Erkrankung dich einschränkt. Dann könnt ihr schauen, was in deinem Schulalltag angepasst werden kann. Gemeinsam ist es leichter, Lösungen zu finden.

Wo kann ich mich mit anderen austauschen, die auch Long COVID haben?

Auch andere Jugendliche sind betroffen – du bist nicht allein! Es gibt Gruppen, die sich vor Ort oder online treffen.

Diese findest du zum Beispiel auf der Long-COVID-Plattform www.bmg-longcovid.de und bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) www.nakos.de.



An wen kann ich mich noch wenden?

Bei Sorgen und Problemen kann es auch guttun, mal mit jemand ganz anderem zu sprechen.

Von **Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr** kannst du dich an die Nummer gegen Kummer unter **116 111** wenden. Kostenlos und anonym.

Leidest du unter starken Ängsten oder einer andauernden gedrückten Stimmung, dann kann ein Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten hilfreich sein.

Informiere dich:

Weitere Informationen finden du und deine Familie unter www.bmg-longcovid.de. Die Seite stammt vom Bundesministerium für Gesundheit. Dort gibt es mehr Informationen über Long COVID und zu Hilfsangeboten.

Fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen



Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit auf dem Nationalen Gesundheitsportal: gesund.bund.de



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



Informationen der BZgA zum Infektionsschutz: www.infektionsschutz.de

Impressum

Herausgeber Bundesministerium für Gesundheit,
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen, 11055 Berlin

Gestaltung die wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart

Bildnachweise Flowertiare / Adobe Stock (S.1), Africa Studio / Adobe Stock (S.2), Tatjana Balzer / Adobe Stock (S.3), Nicholas Felix / peopleimages.com/Adobe Stock (S.4), New Africa / Adobe Stock (S.5), Drobot Dean / Adobe Stock (S.6), I Believe I Can Fly / 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

Bestellung über das Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online-Bestellung: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer: BMG-G-12206

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 Wahlwerbbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.