



Wenn das Kranksein nach  
Corona nicht mehr aufhören  
will – Infos für Kinder



Bundesministerium  
für Gesundheit

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



Nina hat sich vor drei Monaten mit dem Coronavirus angesteckt. Sie hatte damals etwas Schnupfen, Husten und Fieber. Sie war auch ziemlich schlapp. Das kannte Nina bisher nur von früheren Erkältungen.



Nach ein paar Tagen geht es Nina etwas besser und sie besucht wieder die Schule. Dort merkt sie schnell, dass sie sich nicht gut konzentrieren kann und sich irgendwie doch noch krank fühlt. Ständig tut ihr etwas weh, vor allem der Kopf.



Ninas Lehrer und ihre Eltern haben auch schon gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Mit ihrer Mama geht Nina zur Kinderärztin. Diese untersucht Nina und stellt ihr viele Fragen. Sie sagt, dass Nina vielleicht Long COVID hat.



**Vielleicht geht es dir  
ähnlich wie Nina oder  
du kennst jemanden, dem es so geht?**

**Wir erklären dir, was Long COVID ist  
und was dabei helfen kann.**

Long COVID heißt übersetzt „langes Corona“. Die meisten Menschen, die sich mit Corona anstecken, sind ein paar Tage lang krank und dann geht es ihnen schnell wieder besser. Bei Long COVID fühlt man sich aber länger krank. Oft ist man schlapp oder man kann sich nicht gut konzentrieren. Kopfschmerzen oder Schmerzen in den Armen und Beinen kommen häufig vor.



Die Kinderärztin hört auch Ninas Herz und ihre Lunge ab. Sie will untersuchen, ob es andere Gründe dafür gibt, dass sich Nina krank fühlt. Das ist wichtig, um feststellen zu können, ob Nina Long COVID hat.



**Wichtig ist:** Long COVID kann sich bei jedem ganz anders anfühlen. Man muss auch nicht alle Krankheitszeichen haben. Was man jetzt schon weiß: Die meisten Kinder mit Long COVID werden nach ein paar Wochen oder Monaten wieder gesund!



Nach der Untersuchung gibt die Ärztin Ninas Mama ein Rezept für ein Medikament. Damit geht die Krankheit zwar nicht weg, aber es hilft gegen die Schmerzen.

Und die Kinderärztin hat noch ein paar Tipps für Nina: Das Wichtigste ist, dass Nina sich nicht zu sehr anstrengt. Deswegen soll sie viele Pausen machen, vor allem, wenn sie müde ist. Wenn es ihr gut genug geht, kann sie auch mit ihrer Familie ein Spiel spielen oder malen, Bücher anschauen oder vorgelesen bekommen. Auch ihre Freundinnen dürfen zu Besuch kommen. Long COVID ist nämlich nicht ansteckend.



Mittlerweile kennt Nina auch andere Kinder, die Long COVID haben. Die hat sie zusammen mit ihren Eltern über ein Videogespräch am Computer kennengelernt. Dort trifft sich die Gruppe regelmäßig und tauscht Tipps und Erfahrungen zu Long COVID aus. Das mag Nina sehr gern, denn sie sieht: Sie ist nicht allein.



Weitere Informationen zu Long COVID bei Kindern und Jugendlichen gibt es hier: [www.bmg-longcovid.de/kinder-und-jugendliche](http://www.bmg-longcovid.de/kinder-und-jugendliche)

## Fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen



Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit auf dem Nationalen Gesundheitsportal: [gesund.bund.de](http://gesund.bund.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

**Illustration** BMG / Anette Stahr

**Gestaltung** die wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart

**Druck** Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn

**Papier** Circle Offset Premium white, Blauer-Engel-zertifiziert

**Stand** November 2024

### Bestelladresse

Dieses Faltblatt 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-12207

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.