



Long COVID: Informationen und Unterstützungsangebote

Einige Menschen, die sich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 angesteckt haben, leiden noch Wochen oder Monate unter verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden. Solche Langzeitfolgen werden auch Long COVID genannt. Dieses Merkblatt informiert Sie über **Long COVID** und über mögliche **Hilfs- und Beratungsangebote**.

Was ist Long COVID?

Long COVID ist mittlerweile eine international anerkannte Erkrankung: Die Weltgesundheitsorganisation hat sie in die internationale statistische Klassifikation von Krankheiten und verwandten Gesundheitsproblemen aufgenommen, einem weltweit genutzten Einordnungssystem für medizinische Diagnosen.

Es kann sich um Long COVID handeln, wenn:

- eine **Ansteckung mit dem Coronavirus** bestätigt wurde oder sehr wahrscheinlich stattgefunden hat,
- **Beschwerden nach vier Wochen** noch oder wieder bestehen oder neu auftreten und
- es **keine andere Erklärung** für die Beschwerden gibt.

Auch Personen mit einem milden Krankheitsverlauf können Long COVID bekommen. Die Beschwerden können sehr unterschiedlich sein.

Häufig genannte Beschwerden sind:

- Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (sog. „Fatigue“)
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (sog. „Brainfog“)
- Kurzatmigkeit
- Muskelschwäche und -schmerzen
- Husten
- Brustschmerzen
- Schlafstörungen
- Fieber
- Störungen von Geschmack und Geruch
- Sprachstörungen
- depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit

Kinder und Jugendliche haben über ähnliche Beschwerden wie Erwachsene berichtet. Das Wissen zu Long COVID bei Kindern und Jugendlichen ist aber noch begrenzt.

Wo gibt es medizinische Unterstützung bei Long COVID?

Bei Verdacht auf Long COVID ist die Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle. Bei Kindern ist es die Kinderarztpraxis. Es kann auch sein, dass eine Überweisung zu einer Facharztpraxis, COVID-19-Schwerpunktpraxis oder zu einer Long COVID-Sprechstunde im Krankenhaus erfolgt. Betroffene können in solchen Schwerpunktpraxen oder Sprechstunden häufig auch direkt einen Termin vereinbaren. Durch die hohe Nachfrage kann es jedoch zu langen Wartezeiten kommen. Die Behandlung richtet sich nach den jeweiligen Beschwerden und kann deshalb sehr unterschiedlich sein. Beispiele für mögliche Behandlungen sind Physiotherapie, Psychotherapie, Ergotherapie oder der Einsatz von Arzneimitteln.

Manche Betroffene berichten von einer **Belastungsintoleranz** oder „**PEM**“ (Post-Exertionelle Malaise). Dabei verschlimmern sich Beschwerden bereits nach leichter körperlicher oder geistiger Anstrengung und es kommt zu einem sogenannten „Crash“. Deswegen ist es wichtig, dass die Behandlung und weitere Maßnahmen für die Genesung auf die jeweilige Belastbarkeit abgestimmt sind.

Besonders wenn durch die Krankheit das alltägliche Leben eingeschränkt ist, kann eine Reha sinnvoll sein. Informationen über das Reha-Angebot bei Long COVID stellen unter anderem Arztpraxen und die verschiedenen Kostenträger zur Verfügung. Kostenträger für eine Reha können zum Beispiel die Gesetzliche Rentenversicherung, die Krankenversicherung oder die Gesetzliche Unfallversicherung sein.

Was ist zu tun, wenn die Arbeitsfähigkeit durch Long COVID eingeschränkt ist?

Long COVID kann die Arbeitsfähigkeit einschränken. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Betroffene am Arbeitsplatz zu unterstützen. Dazu können eine Anpassung der Aufgaben oder Arbeitszeiten, die Umgestaltung des Arbeitsplatzes oder eine stufenweise Wiedereingliederung gehören. Zu diesem Thema berät zum Beispiel der betriebliche Dienst, die Hausarztpraxis oder gegebenenfalls die Reha-Einrichtung.

Auch **Schülerinnen** und **Schüler**, **Auszubildende** und **Studierende** können von Long COVID betroffen und dadurch in ihrer Ausbildung eingeschränkt sein. Bisher gibt es für diese Gruppen keine einheitlichen Regelungen und Unterstützungsangebote. Deswegen ist es ratsam, sich neben den bereits genannten Anlaufstellen auch bei der jeweiligen Bildungseinrichtung zu informieren.

Wichtig zu wissen:

Long COVID kann unter bestimmten Voraussetzungen auch die Folge eines Arbeitsunfalls oder einer Berufskrankheit sein. Die Unfallkassen und Berufsgenossenschaften helfen bei Fragen dazu.

Wo findet man Unterstützung im Alltag?

Long COVID kann den Alltag beeinträchtigen. Sogenannte **Leistungen zur Teilhabe** sollen ein selbstbestimmtes Leben unterstützen. Man kann unter anderem Hilfe bei der Haushaltsführung, bei der Bewältigung des Alltags oder bei Freizeitaktivitäten beantragen. Kostenlose Beratungsangebote zu solchen Leistungen gibt es zum Beispiel bei der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®). In **Selbsthilfegruppen** kann man sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen austauschen.

Weitere Informationen bietet außerdem die **Patientenleitlinie „Long-/Post-COVID-Syndrom“** für Betroffene, Angehörige sowie nahestehende und pflegende Personen.



Bild: Tempura / Getty Images

© Bundesministerium für Gesundheit, Stand: 11/2023

Weitere Informationen

Die Plattform für Informationen und Anlaufstellen zu Long COVID



www.bmg-longcovid.de

Ausführliche Informationen zu COVID-19 und anderen Infektionskrankheiten



www.infektionsschutz.de

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



www.rki.de