

GESUNDHEITLICHE LANGZEITFOLGEN BEI COVID-19

Fühlen Sie sich auch vier Wochen nach Ihrer COVID-Infektion noch krank?

- Schaffen Sie weniger als vorher? Ist Ihr Alltag seitdem eine Belastung?
- Haben Sie noch körperliche und/oder psychische Beschwerden?

Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen helfen, die **Langzeitfolgen einer COVID-Infektion** zu erkennen und Hilfe im alltäglichen Umgang mit Ihrer Situation zu finden.

Andauernde Beschwerden nach einer COVID-Infektion sind häufig:

- Von 10 Infizierten ist eine Person davon betroffen - auch nach milden Verläufen, ohne Vorerkrankungen und in jungem Alter.
- **Wichtig zu wissen ist:** Menschen, die nach einer akuten COVID-19-Erkrankung an Long- und Post-COVID leiden, sind nicht ansteckend.

Bei der COVID-Infektion werden **3 Phasen** unterschieden.

Aber nicht alle Phasen müssen durchlaufen werden:

1. akute COVID-19 Krankheitsphase:

COVID-19-Symptome **bis 4 Wochen** nach Beginn der Erkrankung

2. Long-COVID:

immer noch COVID-19 Symptome **4 -12 Wochen** nach Beginn der Erkrankung

3. Post-COVID-19-Syndrom:

mehr als 12 Wochen nach Beginn der Erkrankung bestehen Symptome, die nicht anders erklärt werden können.

Welche gesundheitlichen Beschwerden erleben Betroffene bei Long- & Post-COVID

HÄUFIGSTE SYMPTOME

- Müdigkeit, Erschöpfung und verminderte Belastbarkeit
- Atembeschwerden (v. a. bei Belastung)
- Konzentrationsstörungen

WEITERE SYMPTOME

- Herzrasen und Herzstolpern
- Hautveränderungen
- Haarveränderungen, auch Haarausfall
- Gelenk-/Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Schlafstörung
- depressive Verstimmungen

Wer kann bei Long- & Post-COVID helfen?

Empfehlungen zur Ärztlichen Beratung

Wenn die genannten Beschwerden bei Ihnen anhalten, empfehlen wir Ihnen:

nach 4 Wochen:

Suchen Sie Ihren **Hausarzt** auf, um Organschäden nach COVID-19 und andere Ursachen auszuschließen.

nach 12 Wochen:

Sie sollten gezielt von **Fachärzten** untersucht werden, erfragen Sie dafür Überweisungen von Ihrem Hausarzt.

nach mehr als 6 Monaten:

Sie sollten sich im spezialisierten **Charité Fatigue Zentrum** weiterbehandeln lassen.

Informationen zur Behandlung

- Das Wichtigste ist **Schonung** und ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus.
- Bei bleibenden Beschwerden sollten Stress und Sport vermieden werden.
- Eine **Therapie** soll Ihre körperlichen und psychischen Beschwerden lindern. Dabei arbeiten Ärzte, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten und andere Spezialisten zusammen.

Sprechen Sie auch über Ihre Sorgen und Ängste, wenn Sie Ärzte aufsuchen.

Einige Betroffene leiden unter dieser Situation stark; ihnen kann eine ergänzende, psychologische Unterstützung helfen.

Vorbeugung

Ab zwei erhaltenen **SARS-CoV-2-Schutzimpfungen** bietet sich ein Schutz vor schwerer Erkrankung mit COVID-19. Auch die Spätfolgen wie Long-COVID treten seltener und weniger stark auf.

Hilfreiche LINKS, Anlaufstellen und weitere Informationen

Post-COVID (neurologische) Sprechstunde am Campus Benjamin Franklin

- https://neurologie.charite.de/fuer_patienten/ambulante_behandlung/

Charité Fatigue Zentrum

- <https://cfc.charite.de/>

Post-COVID-19-Ambulanzen in Deutschland

- <https://gesundheits-frage.de/langzeitcovid>

RKI-FAQ - Unterthema: Long COVID

- <https://rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/gesamt.html>

Patientenleitlinie

- https://awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027p_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-12.pdf

Selbsthilfegruppen

- <https://www.nakos.de/aktuelles/corona/>

Reha

- https://deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/Post-Covid-Themenseite/Post_Covid_node.html

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- <https://longcovid-info.de/>
- <https://infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19>

Bundesweite Initiative für die Belange von Long-COVID-Betroffenen

- <https://longcoviddeutschland.org/>

Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg
Tel. (030) 90 298 8000
(Mo - Fr 9.00 - 11.00 + 11.30 - 17.00 Uhr)

Oder schreiben Sie uns: coronakontakt@ba-fk.berlin.de

Stand: 05.01.2023

