



# GESUNDHEITLICHE LANGZEITFOLGEN BEI COVID-19

## WAS IST LONG-COVID?

Long-COVID beschreibt längerfristige gesundheitliche Beeinträchtigungen nach einer Coronainfektion (auch „Post-COVID-19-Syndrom“ oder „post-acute COVID-19“). Mit diesem Informationsblatt möchten wir eine Hilfestellung geben, falls Sie auch Wochen nach Ihrer Coronainfektion noch körperlich oder psychisch angeschlagen sind.



## AB WANN WIRD VON LONG-COVID GESPROCHEN?

Nach einer COVID-19-Infektion haben viele Personen auch nach einer milden Erkrankung anhaltende Beschwerden. Studien zeigen, dass 4 Wochen nach Infektionsbeginn noch etwa 20% und nach 6 Monaten noch etwa 10% an Symptomen leiden.

Personen, die schwer an COVID-19 erkrankt sind, leiden vermutlich häufiger an längerfristigen Symptomen als Personen, die zunächst einen milden Verlauf hatten. Auch Kinder können von gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 betroffen sein.

Wichtig zu wissen ist: **Menschen, die nach einer COVID-19-Erkrankung an Long-COVID leiden, sind nicht ansteckend.**

Bei den gesundheitlichen Langzeitfolgen werden 3 Phasen unterschieden:

### 1. **akute COVID-19-Krankheitsphase:**

COVID-19-Symptome bis 4 Wochen nach vermuteter oder nachgewiesener akuter COVID-19-Erkrankung,

### 2. **subakute Krankheitsphase:**

fortbestehende COVID-19-Symptome 4 - 12 Wochen nach Symptombeginn,

### 3. **Long COVID / Post-COVID-19-Syndrom:**

Symptome, die im Zusammenhang mit einer COVID-19 Erkrankung oder auch danach aufgetreten sind, mehr als 12 Wochen nach Erkrankung noch vorliegen und nicht anderweitig erklärt werden können.

**Bei den meisten Patienten bessern sich die Beschwerden innerhalb von 4 - 12 Wochen.**

## GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN

Zu den häufigsten Symptomen gehören u.a.:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Atembeschwerden
- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Kopfschmerzen
- kognitive Beeinträchtigungen (sog. Gehirnnebel, engl. „brain fog“)
- depressive Verstimmungen
- Schlaf- und Angststörungen

Weitere genannte Symptome sind:

- Herzklopfen und Herzstolpern (selbst wahrgenommene verstärkte oder beschleunigte Herzschläge oder auch Extraschläge)
- Brustschmerzen
- Haarausfall
- anhaltendes Infektionsgefühl
- Konzentrationsstörungen
- Muskelschmerzen

Auch neu aufgetretene Nieren- und Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus) sowie Thromboembolien sind nach der akuten Infektions- bzw. Krankheitsphase beobachtet worden.



## EMPFEHLUNG ZUR DIAGNOSTIK/ ÄRZTLICHE BERATUNG

Bei anhaltenden Beschwerden sollte eine erste ärztliche Untersuchung 4 Wochen nach der COVID-19 Infektion beim behandelnden Hausarzt erfolgen, um Organfunktionsstörungen nach COVID-19 und andere Ursachen auszuschließen.

Darüber hinaus sollten gezielte symptomorientierte Untersuchungen unter Einbeziehung von Pulmologen, Kardiologen, Neurologen, Rheumatologen, Dermatologen, Psychologen oder Schlafmedizinern erfolgen.

Personen, die mehr als 6 Monate unter schwerer Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen leiden, und deren Symptome nach Anstrengung zunehmen, wird eine Vorstellung im [Charité Fatigue Zentrum](#) empfohlen.

Bei neurologischen Symptomen wie z.B. anhaltende Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Merkfähigkeitsstörungen, Fatigue, Schmerzen (Kopfschmerzen und Muskelschmerzen) sowie anhaltende Geruchs- und Geschmacksstörungen, die im Zusammenhang mit COVID-19 aufgetreten sind, wenden Sie sich an die [Post-COVID Sprechstunde am Campus Benjamin Franklin](#).

Falls eine neurologische Erkrankung vor der Infektion mit dem SARS-CoV-2 bestand, halten Sie Rücksprache mit dem behandelnden Facharzt.

Eine Post-COVID-19 Sprechstunden bietet u. a. das [HIT-Hausarztzentrum in Tegel an](#).

Telefon: +49 (0)30 43407000

Berliner Str. 6 | 13507 Berlin

E-Mail: [info@long-covid-ambulanz.de](mailto:info@long-covid-ambulanz.de)

## BEHANDLUNG

Der wichtigste Aspekt in der Behandlung ist die sogenannte „Schonung in der Rekonvaleszenzphase“. Achten Sie auf Ruhe und Entspannung, ausreichend Schlaf und einen normalen Tag-Nacht-Rhythmus. Vermeiden Sie Stresssituationen und treiben Sie keinen Sport, solange Sie sich noch nicht genesen fühlen.

Wer in Folge dieser Situation unter vielen Sorgen, negativen Gedanken oder Depressionen leidet, sollte den Hausarzt darauf ansprechen und sich ggf. behandeln lassen.



## LINKS

### Post-COVID Sprechstunde am Campus Benjamin Franklin

[https://neurologie.charite.de/fuer\\_patienten/ambulante\\_behandlung/](https://neurologie.charite.de/fuer_patienten/ambulante_behandlung/)

### HIT-Hausarztzentrum in Tegel an

<https://www.hausarztzentrum-tegel.com/>

### Charité Fatigue Zentrum

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

### RKI-FAQ - Unterthema: Gesundheitliche Langzeitfolgen:

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

### Post-COVID-19-Ambulanzen in Deutschland

<https://longcoviddeutschland.org/post-covid-19-ambulanzen/>

**Stand: 31.05.2021**

Coronapandemieeinheit -  
Fachbereich Hygiene und Umweltmedizin

Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg  
Urbanstr. 24, 10967 Berlin

Telefon: 03090298 8000

E-Mail: [coronakontakt@ba-fk.berlin.de](mailto:coronakontakt@ba-fk.berlin.de)

