

# Long-Covid (Post-Covid-Syndrom)

10. März 2021

## Was ist Long-Covid bzw. das Post-Covid-Syndrom?

«Long-Covid» oder «Post-Covid-Syndrom» bezeichnet ein Spektrum von Anzeichen und Symptomen, die nach einer akuten Covid-19-Infektion auch nach 12 Wochen noch bestehen oder sich dann entwickeln und die keiner anderen Ursache zugeschrieben werden können. Signifikant viele Menschen berichtet nach überstandener Krankheit von solchen, Wochen oder sogar Monate andauernden, Anzeichen und Symptomen.

## Was sind die Symptome?

Bei Long-Covid liegt ein breites Spektrum an Symptomen vor. Diese können entweder isoliert oder mehrere von ihnen zusammen auftreten. Sie können vorübergehend oder dauerhaft sein oder sich mit der Zeit ändern.

Die am häufigsten berichteten Symptome sind Müdigkeit und Kurzatmigkeit.

Andere Beschwerden werden im Folgenden erwähnt, ohne auf diese beschränkt zu sein:

### Atemwege Husten Herz-Kreislauf

Schmerzen in der Brust, Herzstörungen (laute oder schnelle Herzschläge), Engegefühl in der Brust

### Neurologische Beschwerden

Unfähigkeit, sich zu fokussieren oder zu konzentrieren («Gehirnnebel»), Gedächtnisprobleme, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Taubheit, Kribbeln

### Magen-Darm-Beschwerden

Unterleibsschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Appetitlosigkeit

### Allgemeine Symptome

Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Fieber

### Psychische Beschwerden

Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Depressionen

### Hals-Nase-Ohren

Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen

### Haut

Hautausschlag, Haarausfall.

## Welche Personen sind gefährdet?

Vorläufige Daten zeigen, dass alle, die eine Covid-19-Infektion hatten (auch bei nur leichtem Verlauf), Long-Covid entwickeln können. Einige Daten deuten darauf hin, dass Menschen mit einer schwachen Immunantwort auf die Infektion, Frauen und solche, die eine schwere Erkrankung erlitten haben, eher von Long-Covid betroffen sind.

## Ich habe Symptome von Long-Covid, sollte ich medizinischen Rat einholen?

Konsultieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, wenn:

- Sie mehr als 12 Wochen nach der Genesung Symptome entwickeln oder anhaltende Symptome haben
- sich Ihre Symptome verschlimmert oder verändert haben

## Bin ich mit Long-Covid eine Gefahr für andere?

Obwohl im Allgemeinen keine Ansteckungsgefahr besteht, wird Ihnen möglicherweise zu einem Test geraten, wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin dies für notwendig hält. Erste Statistiken deuten darauf hin, dass Long-Covid nicht mit Virusausscheidungen einherging.

## Welche Untersuchungen und Tests kommen möglicherweise auf mich zu, wenn ich Long-Covid habe?

Ihr Gesundheitsdienstleister kann Ihnen Tests empfehlen, die auf Ihren Symptomen und Anzeichen basieren. Dazu können Blutuntersuchungen, Tests zur Beurteilung Ihrer Organsysteme und bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahmen gehören. Je nach Ergebnis kann eine Nachkontrolle erforderlich sein.

## Wie wird die Krankheit behandelt?

Es gibt nur wenige Daten zu Long-Covid und die Forschung ist noch nicht abgeschlossen. Ihr Gesundheitsdienstleister kann Ihnen eine unterstützende Behandlung der Symptome anbieten und Ihnen zu Untersuchungen raten, wozu auch Nachuntersuchungen gehören. Möglicherweise werden Ihnen Überweisungen empfohlen, wenn bestimmte Organsysteme betroffen sind oder wenn Sie eine weitergehende Behandlung benötigen.

## Was kann ich tun, um mich zu schützen oder die Folgen zu mindern?

Es gibt keine Medikamente, die Long-Covid verhindern. Die folgenden Massnahmen können jedoch helfen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über Ihre Symptome, einschließlich etwaiger psychischer Symptome.
- Fragen Sie nach möglichen Folgen der Symptome.
- Führen Sie ein Protokoll über Ihre Symptome und verfolgen Sie den Fortschritt und die Genesung.
- Informieren Sie sich darüber, wie Sie mit Ihren Symptomen umgehen können.
- Achten Sie auf mögliche Symptome, die dringend behandelt werden müssten.
- Informieren Sie sich, wen Sie in Notfällen kontaktieren können.

## Welche Art von Unterstützung/Ressourcen sind für mich verfügbar?

Fragen Sie Ihr medizinisches Fachpersonal oder die örtliche Gesundheitsbehörde nach weiteren Informationen über Selbsthilfegruppen.

### Haftungsausschluss

Dieses Material wurde ausschliesslich für Schulungszwecke entwickelt. Es ersetzt keine fachliche medizinische Beratung. Sollten Sie Fragen oder Bedenken bezüglich eines Themas in der Infografik haben, wenden Sie sich bitte an Ihre medizinische Fachperson.