



CharitéCentrum für Innere Medizin und Dermatologie

Charité | Campus Virchow-Klinikum | Augustenburger Platz 1 | 13353 Berlin

INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE IMMUNOLOGIE
Leiterin: Prof. Dr. med. C. Scheibenbogen

Immundefekt Ambulanz für Erwachsene
<http://immunologie.charite.de/>
Charité Fatigue Centrum
<https://cfc.charite.de>
Post COVID Centrum Charité
<https://pcn.charite.de/>

Datum

Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie bei long COVID Stand Januar 2022

Was ist long COVID?

Nach Covid-19 haben viele Patienten auch nach einer milden Infektion anhaltende Symptome. Studien zeigen, dass 4 Wochen nach Infektionsbeginn noch etwa 20% und nach 6 Monaten noch etwa 10% an Symptomen leiden. Die häufigsten Symptome sind Fatigue, Atembeschwerden, Belastungsintoleranz, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen.

Fatigue, eine nicht durch Schlafmangel oder Anstrengung bedingte Erschöpfung, kann nach Virusinfektionen auftreten. Meist ist diese von kurzer Dauer, manchmal kann sie jedoch auch Wochen oder Monate anhalten. Zusätzliche Symptome, die damit einhergehen können, sind Konzentrations- und Schlafstörungen, Muskel- oder Kopfschmerzen, Atembeschwerden, dann spricht man auch vom **Post COVID Syndrom (PCS)**. Auch Kreislaufproblem mit schnellem Puls und Blutdruckabfall im Stehen, die mit Schwindel einhergehen, können dabei auftreten.

Die Ursachen sind nicht gut verstanden, aber erste Studien zeigen, dass das Immunsystem nach der Infektion noch nicht wieder zur Ruhe gekommen ist. Deweiteren ist bei machen Erkrankten die Durchblutung der kleinen Gefäße gemindert, was sich als Verfärbung der Finger zeigen kann.

Empfehlung zur Diagnostik

Eine erste ärztliche Untersuchung sollte 4 Wochen nach der Infektion erfolgen, wenn anhaltende Symptome bestehen, um Organfunktionsstörungen nach Covid-19 und andere Ursachen von Fatigue auszuschließen.

Bei anhaltenden Beschwerden sollten gezielte symptomorientierte Untersuchungen unter Einbeziehung, je nach Symptom, von Pulmologen, Kardiologen, Neurologen, Rheumatologen, Dermatologen, Psychologen oder Schlafmedizinern erfolgen.

Viele Universitätskliniken bieten inzwischen auch Post-Covid Ambulanzen an, eine Zusammenstellung findet man hier <https://langzeitcovid.de/>

Patienten, die nach 6 Monaten noch anhaltend schwere Fatigue, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen haben und deren Symptome nach Anstrengung zunehmen, sollten sich auch auf das Vorliegen eines **Chronischen Fatigue Syndroms (ME/CFS, G93.3)** untersuchen lassen. Wir empfehlen dazu die Vorstellung in einer Neurologischen Universitätsklinik. Patienten aus Berlin können sich auch bei uns in der Immunologie oder Neurologie vorstellen. Informationen zur Diagnostik und Behandlung von ME/CFS findet man hier:

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

Empfehlungen zur Behandlung von long COVID

Es gibt inzwischen Leitlinien für Long Covid für Ärzte und Patienten, die auf der Seite des Post COVID Netzwerkes der Charité <https://pcn.charite.de/> zu finden sind. Die Behandlung ist an den Symptomen ausgerichtet. In den ersten Wochen nach der Infektion sollte zu viel Anstrengung vermieden werden. In der Praxis bedeutet dies Ruhe und Entspannung, ausreichend schlafen, einen normalen Tag-Nacht-Rhythmus zu haben, Vermeidung von Stresssituationen und keinen Sport zu treiben, solange man sich noch nicht genesen fühlt. Körperliche und mentale Überanstrengung und auch ein Zuviel an Reizen (TV, Computerspiele, Mobiltelefon), die zu einer Verschlechterung der Beschwerden führt, sollte man vermeiden.

Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation oder auch einfache Atemübungen können helfen., eine Video-Anleitung dazu findet sich auf unserer Seite. Wer in Folge dieser Situation unter vielen Sorgen, negativen Gedanken oder Depressionen leidet, sollte den Hausarzt darauf ansprechen und sich ggf. behandeln lassen. Aktive Allergien und Reizdarm als mögliche Ursache für eine Immunaktivierung und Fatigue sollten behandelt werden.

Die Ernährung sollte bei Fatigue ausgewogen mit ausreichend Eiweiß (1g/kg KG) und ungesättigten Fettsäuren (Omega 3, Walnüsse) sein und eventuelle Mangelzustände behoben werden; zu viel Einfachzucker, der zu raschem Blutzuckeranstieg führt, kann Fatigue verstärken. Bei einer Belastungsintoleranz mit Zunahme der Beschwerden nach leichter Anstrengung ist "Pacing" wichtig: Einhaltung eines geregelten Tagesablaufs mit einer den verminderten Ressourcen angepassten Tätigkeit und leichter körperlicher Aktivität (z.B. tgl. kurzes Spaziergehen) ohne Überlastung, eine Anleitung zum Pacing findet sich auf unseren Seiten.

Weitere Empfehlungen siehe auch:

Post COVID Netzwerk Charité <https://pcn.charite.de/>
Charité Fatigue Centrum <https://cfc.charite.de>