



## Long- und Post-Covid-Syndrom Covid und kein Ende

**Eine Covid-Erkrankung kann sehr mild beginnen – doch manche Menschen werden die Symptome über Monate nicht los. Long-Covid heisst die geheimnisvolle Krankheit, die sich nicht objektiv belegen lässt, aber das Leben bestimmen kann. Ein Team von Spezialisten am Spital Thun bietet nun Beratungen an – und lernt die Krankheit immer besser kennen.**

Die Covid-Infektion von Paul Müller\* war keine grosse Sache. Erhöhte Temperatur, etwas Husten, ein wenig Niedergeschlagenheit – nicht schlimmer als eine leichte Grippe. Ein paar Tage danach war er wieder auf den Beinen und bei der Arbeit. Einige Wochen später wurde Paul erneut krank. Genauer gesagt: Er fühlte sich krank. Schon bei der kleinsten Anstrengung kam er aus der Puste. Er fühlte sich unsäglich müde und in seinem Kopf fühlte es sich an wie Nebel. Er konnte sich nur für kurze Zeit konzentrieren und vergass laufend wichtige Dinge. An manchen Tagen fühlte er sich etwas besser, dann wieder ging gar nichts mehr. An einen geregelten Tagesablauf war kaum zu denken, seine Arbeit schaffte er nicht

mehr. War es eine neuerliche Corona-Infektion? Ein Test fiel negativ aus. Weitere Untersuchungen zeigten: Die Lunge arbeitete gut, die Blutwerte waren unauffällig, ein Belastungstest zeigte normale Werte. Er hätte eigentlich gesund sein müssen – nur fühlte er sich überhaupt nicht so. Dass eine psychiatrische Abklärung auf eine Depression hinwies, war nicht verwunderlich: Paul war längst krankgeschrieben und so erschöpft, dass er das Haus kaum verliess.

### Kein Simulant

Paul Müller litt an Long-Covid, dieser eigenartigen Krankheit, die sich klinisch nicht nachweisen lässt, die aber Menschen über Monate lahmlegen kann. Dabei hatte er Glück im Unglück: Wäre er am Anfang der Pandemie erkrankt, wäre er womöglich als Simulant abgestempelt worden. Erst ein halbes Jahr nach dem ersten Auftreten von Sars-Covid-19 entdeckten die Ärzte, dass es Long-Covid gibt.

Folgeerkrankungen in der Art von Long-Covid kommen auch bei anderen Infektionskrankheiten vor, sind aber weit seltener als beim aktuellen Corona-Virus

SARS-CoV-2. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Long-Covid als Gesundheitsstörung, die vier Wochen nach einer Covid-Infektion noch besteht. Wenn die Symptome drei Monate nach

**3 Monate:**  
Dauert eine Covid-Erkrankung länger, dann spricht man vom Post-Covid-Syndrom.

einer Infektion weiterbestehen und nicht durch eine andere Diagnose erklärt werden können, spricht man vom Post-Covid-Syndrom. Nach bald zweieinhalb Jahren Pandemie liegt noch vieles im Dunkeln. So ist nicht klar, wie viele Covid-Erkrankte später Long-Covid durchmachen und warum einige Covid-Patienten daran erkranken und andere nicht. Es gibt auch keine Tests, um die Krankheit nachzuweisen.

So wenig über die Krankheit bekannt ist, so wenig gibt es ein Medikament dagegen. Long-Covid muss sich selber ausheilen. Therapie heisst in diesem Fall, die Selbstheilung des Organismus zu unterstützen. Paul Müller etwa wurde Physiotherapie verordnet, um seine körperliche Leistungsfähigkeit wieder herzustellen, und eine psychotherapeutische Begleitung wegen seiner Depression. Er muss sich schonen und arbeitet deswegen mit einem reduzierten Pensum.

### Spezialisten beraten Hausärzte

Die gute Nachricht ist: Bisherige Beobachtungen zeigen, dass Long-Covid in den meisten Fällen restlos ausheilt. Nach und nach, über die Monate, kehren Fitness, Belastbarkeit und Leistungsfähig-

keit des Hirns zurück. Die Genesung ist zwar begleitet von Rückfällen und verlangt von Betroffenen und Angehörigen Geduld. Doch nur selten bleiben dauern-

## «Nur selten bleiben bei Long-Covid langfristige Beeinträchtigungen zurück.»

de Beeinträchtigungen zurück. Erste Anlaufstelle für Menschen mit Beschwerden ist in der Regel der Hausarzt; diesem fehlt aber oft die Erfahrung mit komplexen Long-Covid-Krankheitsbildern. Das Spital Thun bietet deshalb eine interdisziplinäre Beratung bei Verdacht auf das Post-Covid-Syndrom an (also bei an-

haltenden Problemen ab drei Monaten nach der Infektion). Die Spezialsprechstunde gibt den Allgemeinpraktikern zusätzliche Sicherheit bei ihrer eigenen Beurteilung. Es beteiligen sich, neben Spezialisten für Allgemeine Innere Medizin, auch Infektiologen, Herz-, Lungen- und Nervenspezialisten, Physiotherapeuten und Psychiater.

Allgemeinpraktiker können ihre Patienten für weitergehende Untersuchungen in diese Spezialsprechstunde überweisen. Das Team beurteilt die Befunde, ordnet allenfalls weitere Untersuchungen an und erarbeitet abgestimmte Therapien, die der Hausarzt dann mit dem Patienten durchführt.

*\* Name von der Redaktion geändert*



## Long-Covid in Zahlen

Die interdisziplinäre Long-Covid-Sprechstunde ist ein Angebot der Medizinischen Klinik des Spitals Thun. Seit der Einführung im Mai 2021 bis Februar 2022 wurden knapp fünfzig Patienten zugewiesen, die interdisziplinär beurteilt wurden. Dabei zeigt sich:

- Frauen erkranken klar häufiger an Long-Covid.
- Am häufigsten betroffen sind Menschen im Alter zwischen 20 und 70 Jahren.
- Meist folgt Long-Covid übergangslos auf die Covid-Infektion.
- Gut zwei Drittel der Patienten waren nicht geimpft. Ungeimpfte haben somit ein viel höheres Risiko.
- Die Mehrzahl der Patienten hatte einen milden Covid-Verlauf. Da milde Verläufe weit häufiger sind, ist das Risiko nach einem schweren Verlauf dennoch höher.
- Etwa zwei Drittel der untersuchten Personen klagten über rasche Erschöpfbarkeit, Müdigkeit und Leistungseinbusse; je etwa ein Drittel litt unter Konzentrations- und Gedächtnisproblemen sowie Kurzatmigkeit.

Hinsichtlich Auftretenshäufigkeit und Dauer einer Long- oder Post-Covid-Erkrankung liegen die Erkenntnisse aus internationalen Erhebungen derzeit deutlich auseinander, lassen daher noch keine schlüssigen Aussagen zu.

### Die Auskunftsperson



Dr. med. Thomas Wendland  
Facharzt Allgemeine Innere Medizin,  
Facharzt Infektiologie,  
Leitender Arzt Medizinische Klinik

### Kontakt:

Spital STS AG, Spital Thun  
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun  
Tel. 058 636 00 00  
medizin.thun@spitalstsag.ch



Link zur Website  
Infektiologie  
Spital Thun

*Patienten können sich auch an die Spezialisten der Spitäler fmi AG wenden.*