

Die Pandemie ist vorbei – doch Long Covid ist noch da

VIELE MENSCHEN in Deutschland und anderen Ländern leiden an den Folgen einer Infektion mit dem Corona-Virus. Einiges weiß man inzwischen über Long- und Post Covid – doch noch immer sind viele Fragen offen. ▶

»Ständig fühle ich mich erschöpft, sehr oft habe ich Kopfschmerzen. Im Durchschnitt bekomme ich alle sechs bis acht Wochen Herpes, ich hatte dreimal Gürtelrose und mehrmals Nesselsucht.« Maria, deren richtiger Name der Redaktion bekannt ist, leidet an diesen und weiteren Beschwerden seit ihrer ersten Infektion mit dem Corona-Virus. Das war vor mehr als zwei Jahren. Maria ist Anfang 50, verheiratet, hat zwei Kinder und ist berufstätig. Eine ganz typische Long-/Post-Covid-Patientin, die zeigt: Die Pandemie ist vorbei, doch Long Covid ist weiterhin ein Problem – für die Betroffenen, für deren Angehörige und auch für die Gesellschaft, denn viele betroffene Patientinnen und -patienten können nur noch wenig oder gar nicht mehr arbeiten.

Von »Long Covid« wird gesprochen, wenn Beschwerden mehr als vier Wochen nach Ansteckung mit dem Virus andauern, schlechter werden oder neu auftreten, von »Post Covid«, wenn die Beschwerden noch nach drei Monaten bestehen und mindestens zwei Monate andauern oder wiederkehren.

Eine genaue Zahl gibt es nicht

Sie leiden an Kurzatmigkeit, Husten, Kopfschmerzen, Geruchs- und Geschmacksstörungen; auch Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme treten auf und werden oft zusammen als »brain fog« beschrieben. Ebenfalls typisch: Extreme Erschöpfung, also Fatigue oder ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom), eine besonders schwere Form der Fatigue. Über 200 Symptome von Long/Post Covid sind bekannt – aber wie viel Menschen in Deutschland betroffen sind, lässt sich nur schätzen. Internationale Studien gehen davon aus, dass etwa 10% der Menschen, die an Covid19 erkrankt waren, danach an Long/Post Covid erkrankten. In jedem Falle ist in Deutschland die Nachfrage nach medizinischer Hilfe groß, das erlebt Dr. Jördis Frommhold, Leiterin des Long Covid

Christina Sartori ist freie Journalistin für Themen rund um Medizin, Gesundheit und Ernährung.
info@christina-sartori.de



Instituts in Rostock jeden Tag: »Bei uns im Institut ist es so: Wir sehen pro Quartal knapp 300 Patienten bei uns und die aktuellen Termine vergeben wir für drei Monate später. Daran sieht man: Der Bedarf ist offensichtlich vorhanden.«

Wenig Evidenz

Das Problem: Noch immer sind sehr viele Fragen offen, egal ob es um die Definition des Long-/Post-Covid-Syndroms geht oder die Behandlung. Das liegt auch daran, dass diese Krankheit relativ spät als solche erkannt, ernst genommen und erforscht wurde. Außerdem führt Long Covid zu unterschiedlichen Symptomen – mehr als 200 –, was die Forschung erschwert. Umso wichtiger ist es, dass die behandelnden Ärztinnen und Ärzte viel Erfahrung mit dem Syndrom haben, erklärt Frommhold: »Wir sehen, dass es für die Behandlung entscheidend ist, wie viel Erfahrung man im Umgang mit diesen Patienten hat. Das ist derzeit noch ein Wissen, das sich nur aus der medizinischen Erfahrung rekrutiert. Auch wenn wir jetzt schon kleinere Studien haben, dauert es einfach, bis wir wirklich eine Evidenz dafür gewinnen können, weil Studien Zeit brauchen.«

Gerade Patientinnen und Patienten, die an dem chronischen Erschöpfungssyndrom ME/CFS leiden, dürfen sich nicht physisch überanstrengen. Übliche Reha-Maßnahmen wie Sport zum Beispiel können bei diesen Patienten kontraproduktiv sein, erläutert Frommhold: »Wenn eine Patientin dann in der Reha massiv aktiviert wird, kann es sein, dass sich ein Erfolg, der sich vorher schon eingestellt hat, wieder verschlechtert und sich damit die Erkrankungszeit in die Länge zieht.«

Ähnliches erlebte auch Maria während ihrer Reha-Maßnahme: »Das hat mir gar nicht geholfen. Im Gegenteil. Ich war für fünf Wochen in einer psychosomatischen Reha und die war mir viel zu anstrengend. Ich hatte dort so viele Termine, dass ich mich zum Teil überfordert fühlte.« Das Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, dass die Behandlung individuell und umsichtig zusammengestellt wird. Ein aufwendiger Prozess, berichtet Frommhold: »Wir gehen multimodal vor. Wir schauen immer aus dem Bereich Physio-



therapie, Psychotherapie, medikamentös, experimentelle Therapie, Ergotherapie ... was für den jeweiligen Patienten sinnvoll ist.«

Experimentelle Behandlungen?

Manche Betroffenen haben schon vieles ausprobiert, doch noch immer geht es ihnen schlecht. Da klingen experimentelle Behandlungen verheißungsvoll, wie zum Beispiel die H.E.L.P.-Apharese und die Immun-Apharese, besondere Formen der Blutwäsche oder auch die Ozon-Eigenblut-Therapie, bei der das Blut des Patienten mit Sauerstoff angereichert wird. Doch wie auch das Wissenschaftsteam des IGeL-Monitors, das regelmäßig Nutzen und Schaden von Selbstzahler-Leistungen in ärztlichen Praxen bewertet, bestätigt: Es gibt bisher keine Studien, die zeigen, dass diese Behandlungsformen wirken. Daher werden die Kosten in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen.

Mögliche Ursachen

Sowohl in Deutschland als auch in anderen Ländern wird inzwischen zu Long Covid und möglichen Ursachen geforscht. Mittlerweile gelten vier Mechanismen als wahrscheinlich:

- Das Virus oder Viruspartikel verbleiben im Körper und führen dort zu einer chronischen Entzündung. Diese Theorie unterstützen Studien, die bei Long-Covid-Patienten Viruspartikel im Darmgewebe und im Gehirn gefunden haben.
 - Die Infektion mit dem Coronavirus aktiviert andere Viren, die bisher im Körper der Betroffenen »geschlummert« haben, zum Beispiel Herpes-Viren.
 - Das Immunsystem reagiert so stark auf die Corona-Infektion, dass es Antikörper gegen den eigenen Körper produziert, sogenannte Auto-Antikörper.
 - Durch die Corona-Infektion wird die Blutgerinnung gestört und Blutgefäße werden geschädigt, wodurch es überall im Körper zu Durchblutungsstörungen kommen kann.
- Wahrscheinlich gibt es einige Patientinnen und Patienten, bei denen einer dieser Mechanismen zu Long Covid führt. Auf andere Fälle könnten mehrere Hypothesen zutreffen. Jedenfalls ist klar: Long Covid ist nicht »nur« psychisch. Es hat körperliche

Ursachen und es ist eine Krankheit, die man ernst nehmen muss.

Post-Infektiöses Syndrom

Inzwischen sehen viele Forschende Long Covid als ein Beispiel für ein Syndrom, das man schon kannte, bevor die Pandemie in 2020 begann: »Dass Menschen nach einer Infektion lange Zeit krank sind, das gab es schon vor der Pandemie, aber da hat es niemand ernst genommen«, stellt Frommhold fest. »Man nennt es das Post-Infektiöse Syndrom.« Auch nach Infektionen mit dem Epstein-Barr-Virus oder mit Grippeviren hat man beobachtet, dass einige Menschen noch Wochen oder Monate danach krank sind. Da aber die Zahl der Betroffenen stets sehr gering war, wurde dazu kaum geforscht. Die Pandemie mit Millionen von Covid-Patienten und damit auch vielen Long-Covid-Betroffenen hat dies nun geändert. Damit steigt die Hoffnung, dass die Ergebnisse aus der Forschung zu Long Covid auch denjenigen helfen werden, die aufgrund einer anderen Virusinfektion schwer krank sind. Es wäre dringend notwendig, meint Frommhold: »Die Pandemie hat uns gezeigt, wie sträflich wir postinfektiöse Syndrome vernachlässigt haben. Wir müssen uns darauf fokussieren, diesen Patienten zu helfen.«

Maria hofft darauf, dass es bald eine Behandlung gibt, die »ihr« Long Covid beendet oder abmildert. Aber manchmal weicht diese Hoffnung der Resignation: »Wirklich fatal ist, dass jede Phase, in der ich mehr Energie habe oder während der es mir gut geht – dass die nicht lange dauert. Nach zwei, drei Tagen oder zwei, drei Wochen kommt wieder so ein Crash. Das ist wahnsinnig enttäuschend und es ist auch schwierig, das zu verarbeiten.« ◻

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des IGeL-Monitors bewerten Nutzen und Schaden von Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die Versicherte in ärztlichen Praxen selbst bezahlen müssen. Im Zusammenhang mit der Behandlung von Long-/Post-Covid liegen vier IGeL-Bewertungen vor:

- Große Ozon-Eigenbluttherapie
- H.E.L.P.-Apharese
- Hyperbare Sauerstofftherapie
- Immun-Apharese

Infos unter <https://www.igel-monitor.de/>