



Bis die möglichen Folgen einer Corona-Erkrankung erforscht und erfolgversprechende Behandlungsmethoden gefunden sind, ist es noch ein langer Weg.

Foto: Ralf - stock.adobe.com

## CORONA

# Wenn nichts mehr ist, wie es einmal war

Eine Neurologin und ein Neuropsychologe berichten über die Behandlung von Post- und Long Covid -Patienten - Leitlinie entwickelt

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Sie galt als Powerfrau, die so schnell nichts umhaute, Pflgeberuf und Familie brachte sie unter einen Hut. Und auch die Corona-Infektion schien ihr zunächst nicht viel anzuhängen. Nach gut einer Woche war das Schlimmste überstanden, die Symptome hatten sie an eine Grippe erinnert.

Doch irgendwann merkte sie, dass sie schnell ermüdete und kaum belastbar war, nach zwei Stunden Arbeit klappte sie zusammen. Körperlich war alles in Ordnung, das ergab die ärztliche Abklärung. Aber es war nichts mehr wie zuvor und sie litt auch psychisch darunter. Long Covid lautete schließlich der Befund. Seit Monaten wird sie nun behandelt.

Im Reha-Zentrum Hess in Bietigheim-Bissingen werden derzeit einige Fachkräfte aus medizinischen Berufen betreut, die sich im Winter 2020/21 infiziert hatten. Sie waren der Erkrankung seinerzeit mangels Impfung schutzlos ausgeliefert und sind immer noch nicht auf dem Damm.

„Sie leiden unter derart starken körperlichen und geistigen Einschränkungen, dass sie oftmals nicht wieder arbeitsfähig sind“, berichtet der dort tätige Neuropsychologe Dr. Wolfgang Kringler. Es handelt sich um Menschen zwischen 30 und 55 Jahren, die ihr normales Leben wieder zurückhaben wollen. Es geht um die berufliche Wiedereingliederung aber auch

um den Alltag, der kaum bewältigt werden kann. Etwa weil Konzentration und Aufmerksamkeit schnell nachlassen. „Stellen Sie sich vor, Sie sitzen mit Besuch an einem Tisch und können den Gesprächen nach einer knappen Stunde nicht mehr folgen“, berichtet Kringler.

Das Fatale: Bei kurzen Begegnungen im Alltag fallen diese Probleme gar nicht auf, die Betroffenen geraten somit in Erklärungsnot. Es folgen ungebundene Ratschläge und es schwingt bei kritischen Nachfragen immer der Verdacht mit, dass da jemand womöglich krank feiern will. Der Neuropsychologe spricht deshalb von Sozialkontakten mit Konfliktpotenzial. Diese führen zusätzlich zu Frustration und sozialem Rückzug.

Neben weiteren Langzeitsymptomen wie Leistungsschwankungen, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Muskelschmerzen und Missempfindungen an Armen und Beinen kommen noch Ängste, Sorgen, Niedergeschlagenheit und Depression hinzu. Es fällt laut Dr. Kringler schwer, sich selbst einzugestehen, dass da etwas anders ist als früher und eine weitere Herausforderung nicht durch Mehraufwand gelöst werden kann. Hinzu komme ein schlechtes Gewissen, beruflich ebenfalls

stark eingespannte Kollegen nicht unterstützen zu können und mit der Tatsache klarzukommen, dass man andere Menschen angesteckt hat und diese möglicherweise schwer erkrankt und gestorben sind. Als wichtige Methode nennt Dr. Kringler die langsame sowie vorsichtige Steigerung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit. „Es gilt dabei, eine Überforderung unbedingt zu vermeiden“, sagt Kringler. Denn das führe nur zu weiterer Frustration.

Die Wiedereingliederung besteht dem Experten zufolge aus ein bis zwei Arbeitstagen mit jeweils zwei bis drei Stunden pro Woche und wird durch ambulante Reha-Tage ergänzt. „Auch Ausdauertraining und Atemtherapie gehören dazu“, berichtet die leitende Neurologin Dr. Eva Rauscher. Ihre Erfahrung: Die größtenteils in Pflegeberufen tätigen Patienten seien motiviert und liebten ihren Job. Umso schlimmer für sie die Erfahrung nicht mehr leistungsfähig zu sein. Die Neurologin und der Neuropsychologe wollen mit diesem Erfahrungsbericht aus der Long-Covid-Behandlung vor allem deutlich machen, wie wichtig es ist, sich impfen zu lassen und sich somit vor einer Covid-Infektion mit allen ihren Folgen zu schützen. „Daten zeigen, dass eine Impfung auch zu einer Reduzierung von Post- und Long-Co-

vid-Symptomen führt“, sagt Professor Dr. Rembert Koczulla, Chefarzt am Fachzentrum für Pneumologie der Schön Klinik Berchtesgadener Land und Koordinator der jüngst vorgestellten Leitlinie zur Behandlung von Post- beziehungsweise Long Covid.

Unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) wurde diese jetzt vorgestellt. Genau 14 medizinische Fachgesellschaften und Patientenverbände waren bei deren Erstellung eingebunden. Laut Koczulla hat sich gezeigt, dass gerade die interdisziplinäre Herangehensweise den Erfolg bei der Behandlung bringt, da es sich um ein komplexes Krankheitsbild handelt. Im Klartext: Der Blick auf den ganzen Menschen und eine Kontinuität in der Versorgung sind wichtig. Das betrifft sämtliche Aspekte von den Riechstörungen über das Ermüdungssyndrom Fatigue, Schmerzen, Schlafstörungen bis hin zu psychischen Beschwerden.

„Die hohe Zahl von Covid-19-Patienten und die Vielzahl der Beschwerden, fordern das Gesundheitssystem in besonderer Weise heraus“, betont der einstige DGP-Präsident Professor Dr. Michel Pfeifer von der Uniklinik Regensburg zur politischen Dimension der Leitlinie. Pfeifer macht außerdem deutlich: „Nicht die Schwere einer Erkrankung sagt etwas über Long-Covid aus“. Also: Auch Infizierte mit leichten Verläufen können

Langzeitbeschwerden haben. Der Hintergrund: Aktuell gibt es in Deutschland über 3,8 Millionen Covid-Fälle. Jeder zehnte bis zwanzigste Betroffene muss längerfristig mit den Folgen leben, rein rechnerisch sind laut Professor Pfeifer also zwischen 180 000 und 380 000 Menschen betroffen. Entsprechende Versorgungsstrukturen im ambulanten Umfeld und im Reha-Bereich werden derzeit ebenso aufgebaut wie Spezialambulanzen für komplexere Verläufe.

## ZAHLE DES TAGES

4

Wochen dauert maximal eine akute Covid-Erkrankung. Besteht sie für vier bis zwölf Wochen weiter, spricht man von fortwährender symptomatischer Covid-19-Erkrankung. Bleiben die Beschwerden länger als zwölf Wochen und sind nicht durch eine andere Diagnose erklärbar, handelt es sich um ein Post-Covid-Syndrom. Die Definition für Long-Covid: Neue Symptome kommen hinzu oder bestehen länger als vier Wochen.

Quelle: S1-Leitlinie

## KURZ NOTIERT

**Pflege: Arznei im Blick behalten**

Zur Pflege älterer Angehöriger gehört es auch, deren Medikamente zu kennen und den Überblick zu behalten. Mit der Anzahl steigt das Risiko von Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Fehldosierungen. Darauf weist das Zentrum für Qualität in der Pflege hin. Wer im Umgang mit Arznei unsicher ist, sollte sich bei den behandelnden Ärzten, bei Pflegefachkräften oder in der Apotheke Rat holen.

**Demenz: Musizieren wirkt positiv**

Musik hat bei Menschen mit Demenz viele positive Effekte. Das zeigt sich insbesondere dann, wenn sie selbst singen und musizieren, wie der Berufsverband Deutscher Neurologen mit Verweis auf eine Studie aus den USA berichtet. Sind die kognitiven Fähigkeiten und die Sprache erst leicht eingeschränkt, kann aktives Musikmachen wohl mehr bewirken als das bloße Hören von Musik. Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit oder Problemlösungen würden dadurch gefördert. (dpa-tmn)

## Mit Vorstellungskraft zum Trainingserfolg

Bei Sporttraining ist vieles Kopfsache, doch auch im Alltag können mentale Übungen helfen

Zeit, Motivation, Ausrüstung: Eine Leistungssteigerung beim Sport hängt von vielen Faktoren ab. Einer davon ist die Vorstellungskraft. Wie lässt sie sich einsetzen, um besser zu werden?

Beim Sporttraining ist vieles Kopfsache – und zwar nicht nur mit Blick auf Motivation und Überwindung. So kann man sich die eigene Vorstellungskraft auch zunutze machen, um seine Leistung zu steigern.

**Im Kopf durchspielen**

Sportwissenschaftler sprechen von mentaler Simulation. Damit ist gemeint, dass Athletinnen und Athleten den Ablauf ihrer Bewegungen erst einmal genau im Kopf durchspielen, damit sie diese im Anschluss in optimaler Art und Weise ausführen. Zum Beispiel: Wie genau werfen sie den Ball beim Ten-



Es kann beim Training helfen, den Bewegungsablauf einer Übung vor dem inneren Auge detailliert durchzugehen.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

nis-Aufschlag in die Luft? Wie nehmen sie beim Fußball vor einem Torschuss Anlauf? Wie stemmen sie die Langhantel im Fitnessstudio nach oben? Davon

können nicht nur Profis, sondern auch Hobbysportler profitieren, ist der Sportwissenschaftler Ingo Froböse überzeugt: „Je besser die Vorstellung

der Bewegung in Gedanken ist, umso besser ist die Bewegungskörperausführung“, erklärt der Professor von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Mit den richtigen Gedanken zu mehr Leistungsfähigkeit, so fasst es der Experte zusammen. Dabei gilt: Je detaillierter die Simulation im Kopf, desto erfolgreicher gelingt die Übertragung in die Praxis.

**So konkret wie möglich**

Man sollte sich die Bewegungskörperausführung also so konkret wie möglich vorstellen und versuchen, diese dann im Training zu wiederholen. Nicht nur beim Sport können Menschen davon profitieren. So gibt es Hinweise darauf, dass ein mentales Training älteren Menschen im Alltag helfen könnte, um Stürze zu vermeiden. (dpa-tmn)

## JUGENDLICHE

## Nach Impfung auf Sport verzichten

Jugendliche ab zwölf Jahren sollten in den Tagen nach einer Corona-Impfung auf Sport verzichten, rät der Mediziner Prof. Reinhard Berner vom Uniklinikum Dresden, der auf Infektionskrankheiten spezialisiert ist. Der Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, Thomas Fischbach, empfiehlt „insbesondere den Jungs“ nach der Corona-Impfung zehn Tage Sportverzicht – auch wenn das noch nicht verbindlich empfohlen werde.

Bei Symptomen wie Brustschmerz oder Atemproblemen nach der Impfung sollte man den Arzt aussuchen. Hintergrund ist, dass in dieser Altersgruppe sehr selten Herzmuskelentzündungen als schwere Nebenwirkung auftreten. Der Verzicht auf starke Belastung in den Tagen nach der Impfung soll dieses sehr geringe Risiko weiter senken. (dpa-tmn)