FAQ Long COVID

Feedback Krisenstab:

**Warum ist es wichtig, längerfristige gesundheitliche Auswirkungen einer COVID-19-Erkrankung besser zu verstehen?**

Wissenschaftliche Studien und Überblicksarbeiten zu längerfristigen gesundheitlichen Auswirkungen von COVID-19 helfen uns die gesundheitlichen, gesellschaftlichen und ökonomischen Folgen der COVID-19-Erkrankung besser abzuschätzen. Je besser wir die langfristigen Auswirkungen der COVID-19-Erkrankung verstehen, desto besser können wir Betroffene entsprechend ihren Bedürfnissen unterstützen.

Im Folgenden werden die FAQ zu gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19-Erkrankung beantwortet. Abgegrenzt davon werden alle infektionsunabhängigen gesundheitlichen Folgen der Pandemie, wenngleich auch diese sehr bedeutsam sind und noch breitere Bevölkerungsgruppen betreffen können (bspw. erhöhte Stresslevels bei nicht direkt Betroffenen, verändertes Gesundheitsverhalten aufgrund von Kontaktbeschränkungen und dadurch resultierende seltenere Arztbesuche, etc.). Sie sollen ebenso aufmerksam betrachtet und wissenschaftlich begleitet werden.

**Was ist Long COVID?**

Die längerfristigen gesundheitlichen Schäden einer COVID-19-Erkrankung, bezeichnet meistens durch die Begriffe „Long COVID“, „Post-COVID-19-Syndrom“ oder „post-acute COVID-19“, umfassen Beeinträchtigungen von körperlicher und psychischer Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität, die im Zusammenhang mit der in der Vergangenheit stattgefundenen SARS-CoV-2-Infektion stehen. Die Beeinträchtigungen tauchen entweder in der akuten Erkrankungsphase auf und bleiben längerfristig bestehen, oder sie tauchen erst mit der Zeit auf. Eine einheitliche Definition dazu gibt es bislang noch nicht, weder bezüglich der Falldefinition noch bezüglich der Symptome oder Symptomkomplexe. Der Definition von Long COVID hilft eine zeitliche Unterteilung in 3 Phasen: akutes COVID-19 (bis 4 Wochen nach Symptombeginn), subakute Erkrankung (ab Woche 4 bis Woche 12 nach Symptombeginn) und chronische Phase (jenseits der Woche 12 nach Symptombeginn). Dabei müssen nicht immer alle Erkrankungsphasen auftreten und bei der Mehrzahl der Patient\*innen einer akuten COVID-19-Erkrankung folgt eine vollständige Genesung. Die Begriffe „Long COVID“2, „Post-COVID-19-Syndrom“ oder „post-acute COVID-19“ 1 beziehen sich hier auf die subakute und chronische Phase. 1, 2 Das britische Nationale Institut für Gesundheit und klinische Exzellenz (NICE)2 führt zudem aus, dass „Long COVID“ häufig benutzt wird, um Symptome zu beschreiben, die über die akute Erkrankungsphase hinaus anhalten oder erst danach entstehen und nicht durch eine alternative Diagnose erklärt sind, siehe auch REF.

Der Einfachheit halber verwenden wir in dieser FAQ den Begriff der „gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19“ und beziehen uns auf Anzeichen und Symptome, die sich während oder nach einer COVID-19-Erkrankung entwickeln, länger als 12 Wochen anhalten und nicht durch eine persistierende Infektion (PCR nachgewiesen) oder alternative Diagnose erklärt sind. **Menschen die nach einer COVID-19-Erkrankung an so definiertem Long COVID leiden, sind nicht ansteckend.**

**Wie gut gesichert ist das aktuelle Wissen über die gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19?**

Da COVID-19 als Krankheitsbild erst seit etwas mehr als einem Jahr bekannt ist, sind der Entstehungsmechanismus von COVID-19-Langzeitfolgen, das Risikoprofil der Betroffenen und die unterschiedlichen Symptomkomplexe noch nicht vollständig erforscht. Es ist aktuell noch nicht möglich sicher abzuschätzen, wie lange längerfristige Auswirkungen von COVID-19 andauern können, wie gut sie therapierbar sind und wie groß der Anteil der Betroffenen ist, der bleibende Auswirkungen mit sich tragen wird. Besonders über die gesundheitlichen Langzeitfolgen bei Kindern und Jugendlichen ist noch wenig bekannt. Sämtliche in dieser FAQ gestellten Fragestellungen werden in nationalen und internationalen Studien fortlaufend untersucht.

**Welche Symptome haben Menschen mit gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19?**

Zu den häufigsten bislang in Patientenforen berichteten oder in Studien beobachteten Symptomen gehören Müdigkeit und Erschöpfung, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Geruchs- und Geschmacksstörungen, kognitive Beeinträchtigungen (sog. Gehirnnebel, engl. „brain fog“), depressive Verstimmungen, Schlaf- und Angststörungen (ref). Weitere genannte Symptome sind Herzklopfen und Herzstolpern (selbst wahrgenomme verstärkte oder beschleunigte Herzschläge oder auch Extraschläge), Brustschmerzen, und Haarausfall.1 Auch neu aufgetretene Nieren- und Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) sowie das Auftreten von Thromboembolien sind jenseits der akuten Infektions- bzw. Krankheitsphase beobachtet worden (Nalbadian et al. 2021). Einige Betroffene nennen ausschließlich Müdigkeit/Erschöpfung oder Beschwerden der oberen Atemwege auf, während andere eine Kombination von Symptomen und Organbeschwerden nennen. Bei einigen Patient\*innen entwickelt sich ein Symptomkomplex, der demjenigen des Chronischen Erschöpfungssyndroms (*Chronic Fatigue Syndrom*) ähnlich sieht (REF Scheibenbogen).

International aber auch in Deutschland sind wissenschaftliche Studien angelaufen, die bald ein besseres Verständnis hierzu liefern werden. So werden In Deutschland über das Netzwerk Universitätsmedizin (NUM) im Rahmen des vom BMBF geförderten Nationalen Pandemie Kohorten Netzes (NAPKON) Erwachsene mit SARS-CoV-2-Infektion im Hinblick auf Folgeerkrankungen und gesundheitsbezogene Lebensqualität weiter beobachtet werden (NAPKON-POP/COVIDOM Studie).

**Wie häufig treten gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 auf? Sind auch Patient\*innen mit milden Verläufen betroffen?**

Unterschiedliche Studien kommen zu sehr unterschiedlichen Schätzungen für den Anteil der COVID-19 Patient\*innen, die an langfristigen Auswirkungen der Krankheit leiden. Der tatsächliche Anteil kann noch nicht verlässlich geschätzt werden. Allerdings kann bei schwer an COVID-19 Erkrankten der Anteil von Patient\*innen mit Langzeitfolgen offenbar deutlich höher sein. [Ref.] Langzeitfolgen können auch Patient\*innen mit zunächst milden oder sehr milden COVID-19-Verläufen entwickeln. Eine deutsche Studie fand, dass etwa 1 von 10 Personen mit zunächst geringen oder keinen Symptomen auch Monate nach der akuten Erkrankung noch Symptome wie z.B. Atembeschwerden, Schlaflosigkeit, Geschmacksstörungen und Müdigkeit hatten.4Dieselbe Studie fand, dass gesundheitliche COVID-19-Langzeitfolgen auch junge gesunde Menschen ohne Vorerkrankungen betreffen können.4 In einer Studie, die in Kürze vom Robert Koch-Institut publiziert wird, litten ca. 20% von ursprünglich nicht hospitalisierten Patient\*innen 60 Tage nach ihrem Erkrankungsbeginn noch an mindestens einem Symptom (REF).

**Welche Menschen haben ein erhöhtes Risiko gesundheitliche Langzeitfolgen von COVID-19 zu entwickeln?**

Personen, die schwer an COVID-19 erkrankten, leiden vermutlich häufiger an längerfristigen Symptomen als Personen, die zunächst einen milden Verlauf hatten.x Allerdings können auch Patient\*innen mit zunächst milden oder sehr milden COVID-19-Verläufen langfristige gesundheitliche Symptome bzw. Symptomkomplexe entwickeln.x

In einer Studie aus England mit ca. 4.000 Probanden konnte festgestellt werden, dass Personen, die während der COVID-19-Erkrankung an Durchfall litten, deren Geruchssinn eingeschränkt war und bei denen nur wenige Antikörper gegen SARS-CoV-2 nachgewiesen werden konnten (Ref), häufiger unter gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 litten. Auch zählen ein hohes Alter, Adipositas sowie Vorerkrankungen der Lunge und des Herzens zu Risikofaktoren. Frauen (unabhängig vom Alter) sind überdurchschnittlich stark von Fatigue (Erschöpfung) betroffen (REF).

**Können Kinder auch long COVID entwickeln?**

Auch Kinder können von gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 betroffen sein. In einer italienischen Studie mit 129 Kindern, die an COVID-19 erkrankt waren, berichteten mehr als die Hälfte der Kinder nach 120 Tagen nach der akuten Erkrankung über mindestens ein anhaltendes Symptom, wobei 42,6 % der Kinder durch die Symptome bei täglichen Aktivitäten beeinträchtigt waren. Wie auch bei Erwachsenen waren die Symptome Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Atembeschwerden besonders häufig (ref). Im Gegensatz dazu berichtet eine englische Studie, dass Kinder im Alter von 2 bis 16 Jahren im Vergleich zu Erwachsenen weniger unter Langzeitfolgen litten (ca. 7% der 2-16-Jähigen nach 12 Wochen noch an Symptomen) (ref). International wird seit Beginn der Pandemie über seltene Fälle berichtet, in denen Kinder nach ihrer COVID-19-Erkrankung oder nach dem Kontakt mit einer infizierten Person aufgrund einer starken entzündlichen Immunreaktion (dem sogenannten Multisystem inflammatory Syndrome in Children (MIS‐C) oder auch Pediatric inflammatory multisystemic syndrome (PIMS)) intensivmedizinisch behandelt werden mussten. Betroffene Kinder leiden u.a. an hohem Fieber, Schmerzen, Erbrechen, Ausschlag und Müdigkeit. Die genauen Zusammenhänge zwischen MIS-C und COVID-19 sind noch nicht geklärt. (REf, REF)

**Wie kann man als Einzelperson den gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 vorbeugen?**

Hierzu ist noch wenig bekannt. Nach dem gegenwärtigen Kenntnisstand ist die beste Möglichkeit das Vermeiden einer SARS-CoV-2-Infektion durch die Einhaltung der Infektionsschutzmaßnahmen.

**Welche Therapien gibt es bei long COVID?**

Zum aktuellen Zeitpunkt existieren noch keine spezifischen Therapien gegen Long-Covid. In Abhängigkeit vom betroffenem Organsystem kann ggf. eine symptom-orientierte Therapie erfolgen. Auch rehabilitative Maßnahmen werden eingesetzt.

Siehe Ref. 2, evtl. erst später. Citizen science, Zürich.

Mostly symptomatic and supportive (CDC slides), Expertenrat.

- Behandlungsempfehlungen sind bis jetzt sehr allgemein (Greenhalgh et al BMJ, 2020, 370)

**Ressourcen für Betroffene:**

* Selbsthilfegruppen in D für Personen mit Long Covid: [https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf](https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf" \t "_blank)
* Post-Covid-Ambulanzen: [https://langzeitcovid.de/post-covid-19-ambulanzen-deutschland/](https://langzeitcovid.de/post-covid-19-ambulanzen-deutschland/" \t "_blank)
* Post-Covid-Sprechstunden: [https://langzeitcovid.de/post-covid-19-sprechstunden-deutschland/](https://langzeitcovid.de/post-covid-19-sprechstunden-deutschland/" \t "_blank)
* Post-Covid-Rehabilitationskliniken: [https://langzeitcovid.de/post-covid-19-rehazentren-deutschland/](https://langzeitcovid.de/post-covid-19-rehazentren-deutschland/" \t "_blank)
* Fatigue Zentrum Berlin: [https://cfc.charite.de/post\_corona\_fatigue/](https://cfc.charite.de/post_corona_fatigue/" \t "_blank)