

# Post- und Long-Covid Was kann ich gegen die anhaltenden Symptome tun?

**Nach einer überstandenen Corona-Infektion klagen viele Personen über anhaltende Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Mehr als 200 Symptome werden mit Post- und Long-Covid in Verbindung gebracht. Einige Symptome können selbst behandelt werden.**

## **Fatigue – die starke Erschöpfung**

Anhaltende krankhafte Erschöpfung mit Leistungsschwäche wird als Fatigue bezeichnet. Der „Akku“ fühlt sich zu jeder Tageszeit leer an. Schlaf lindert das Symptom nur unzureichend. Folgen der Fatigue sind Stimmungsschwankungen und Lustlosigkeit.

### **Was kann man tun?**

Oft hilft Bewegung mehr als Erholung. Dabei muss sich der/die betroffene ausprobieren und schauen wo die Grenzen der Leistungsfähigkeit liegen. Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft sind einen Versuch wert. Klare Empfehlungen von Fachleuten für bestimmte Sportarten oder zur Dauer und Häufigkeit der Aktivitäten existieren nicht. Ansonsten sollte auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung geachtet werden. Beim Umgang mit Fatigue ist Geduld gefragt – planen Sie ihre Tage flexibel genug, um Pausen einlegen zu können.

## **Schlafstörungen – wenn die Nacht zum Tag wird**

Viele Menschen berichten nach einer überstandenen Corona-Infektion über Schlafstörungen. In der Folge kann es zur ausgeprägten Tagesmüdigkeit kommen. Diese zieht dann weitere Folgen nach sich.

### **Was kann man tun?**

Der dauerhafte Gebrauch von Schlaftabletten – egal ob rezeptpflichtig oder Verschreibungsfrei – sollte vermieden werden. Pflanzliche Präparate auf Basis von Baldrian, Hopfen oder Lavendel können ausprobiert und auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

## **Kognitive Defizite – das Denken fällt schwerer als sonst**

Weshalb es zu anhaltenden Konzentrationsstörungen kommt, ist noch nicht abschließend geklärt. Wahrscheinlich stand das Gehirn während der Infektion unter einer dauerhaften Entzündungsreaktion. MRT-Bilder zeigen bei einigen Patient:innen eine veränderte weiße Substanz des Gehirns.

### **Was kann man tun?**

Oft bessern sich diese Beschwerden mit der Zeit. Auch, wenn die kognitiven Defizite erschreckend scheinen, ist den meisten Betroffenen mit Geduld geholfen. Beeinflussen die kognitiven Leistungsminderungen jedoch den Alltag oder das Berufsleben, so sollte eine genauere Abklärung erfolgen.

## **Polyneuropathie – Wenn es überall kribbelt und taub wird**

Ein Kribbeln in den Fingern und taube Unterarme. Durch Covid-19 können Nerven und Nervenbahnen in Mitleidenschaft gezogen worden sein. Die Folge sind Gefühlsstörungen und Missempfindungen. Einige Personen berichten auch von ausgeprägter Muskelschwäche und Koordinationsstörungen.

### **Was kann man tun?**

Der Arzt/die Ärztin sollte abklären, ob es sich um einen peripheren Nervenschaden handelt, oder ob Nervenbahnen von Gehirn und Rückenmark betroffen sind. Wer lange unter Muskelschmerzen leidet, der kann durch Physiotherapie Linderung erfahren. Auch eine Behandlung von Faszien und Triggerpunkten (beispielsweise mit einer Blackroll) können Schmerzen lindern. Je nach Ausprägung kann auch die kurzzeitige Einnahme von Schmerzmitteln helfen.

→ **Jede/r Patient:in sollte nach einer überstandenen Corona-Infektion einen Nachsorgetermin vereinbaren**