

Long COVID

Informationen zu möglichen Langzeitfolgen von COVID-19

Einige Menschen, die eine COVID-19-Erkrankung hinter sich haben, leiden zum Teil noch Wochen oder Monate unter verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden. Mögliche Langzeitfolgen von COVID-19 werden Long COVID genannt.

Ab wann spricht man von Long COVID?

positiver PCR-Test



COVID-19-Erkrankung

nach akuter
COVID-19-
Erkrankung,
ab vier Wochen
nach ersten
Symptomen

negativer PCR-Test



Long COVID

fortgesetzte oder neue Symptome und keine andere
Erkrankung als Ursache der Symptome

Welche Symptome können bei Long COVID auftreten?

Mögliche und bereits bekannte Symptome von Long COVID können sein:



Welche Faktoren können Long COVID begünstigen?

Es ist aktuell noch nicht ausreichend erforscht, wie es zu Long COVID kommt. Es gibt aber einige Faktoren, die das Risiko für Long COVID erhöhen können. Dazu zählen:

✓
schwerer COVID-19-
Krankheitsverlauf

✓
höheres Alter

✓
starkes Übergewicht
(Adipositas)

✓
bestimmte Vorerkrankungen
der Lunge und des Herzens



Auch wer nur leichte Symptome einer COVID-19-Erkrankung hatte oder jünger ist und keine Vorerkrankungen hat, kann von Long COVID betroffen sein.

Wie lässt sich Long COVID vermeiden?

Wer sich vor einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 schützt, vermeidet auch das Risiko, an Long COVID zu erkranken. Die [Corona-Schutzimpfung](#) und die Beachtung der [AHA+L+A-Formel](#) (Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen, Innenräume lüften und die Corona-Warn-App nutzen) bieten den besten Schutz.

Wo findet man Informationen und Hilfe, wenn man von Long COVID betroffen sein könnte?

Im persönlichen Gespräch können Sie klären, ob Sie möglicherweise unter Long COVID leiden und welche Behandlung für Sie in Frage kommt. **Der Leidensdruck und die Einschränkungen im täglichen Leben können sehr groß sein. Wenn Sie vermuten, dass Sie unter Long COVID leiden, wenden Sie sich am besten an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.**

Informationen und Angebote für Betroffene und ihre Familien:



Informationen zu Long COVID und eine Auflistung der **Long-COVID-Ambulanzen in Deutschland** bietet die Internetseite von **Long COVID Deutschland**

🔗 <https://longcoviddeutschland.org/post-covid-19-ambulanzen/>



Die **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)** gibt eine aktuelle Übersicht über **Selbsthilfegruppen** für Menschen mit Long COVID

🔗 <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf>



Die **Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)** bietet eine Leitlinie „Long-/Post-COVID-Syndrom“ für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen an. Diese Leitlinie gibt Empfehlungen zum Umgang mit Symptomen.

🔗 https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/020-027p_S1_Post_COVID_Long_COVID_2021-09_01.pdf



Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** stellt Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen **Rehabilitation** nach COVID-19- bedingter Erkrankung bereit; in Deutsch, Englisch, Polnisch und Russisch

🔗 <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/disability-and-rehabilitation/publications/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness,-2nd-ed>



Das **Bundesministerium für Arbeit und Soziales** bietet Informationen über Möglichkeiten und Leistungen zur **Rehabilitation** bei Long COVID

🔗 <https://www.bmas.de/DE/Service/Presse/Meldungen/2021/long-covid-rehabilitation-arbeitsleben.html>

Quellenangaben:

Robert Koch-Institut: www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste_Gesundheitliche_Langzeitfolgen.html

National Institute for Health and Care Excellence: www.nice.org.uk/guidance/ng188

Nature Medicine: www.nature.com/articles/s41591-021-01283-z

Zusammen gegen Corona: www.zusammengegencorona.de/informieren/koerperliche-gesundheit/long-covid-langzeitfolgen-einer-covid-19-erkrankung/