

Genesen – aber erschöpft

Long-Covid: Eine frühe Reha-Behandlung kann helfen

Von Ulrich Nettelstroth

Die Reha-Klinik Hohenelse in Rheinsberg (Ostprignitz-Ruppin) hat sich auf orthopädische Rehabilitation und Diabetologie spezialisiert. Aber Long-Covid spielt eine wachsende Rolle. Michael Schäfer, ärztlicher Direktor der von der Deutschen Rentenversicherung betriebenen Klinik, erwartet, dass die Probleme zunehmen. „Viele sind für das Thema noch gar nicht sensibilisiert“, sagt er. Sie stellten bei sich nach überstandener Corona-Infektion zwar Symptome wie eine anhaltende Leistungsschwäche

oder Gedächtnisprobleme fest, ohne sie aber mit Covid in Verbindung zu bringen.

Studien zufolge könnten zehn Prozent oder mehr aller Infizierten von Long- oder Post-Covid betroffen sein. Andere Studien gehen von 30 bis 40 Prozent aus, für diese Zahlen gibt es jedoch noch keine gesicherten Daten. Von Long-Covid wird gesprochen, wenn Patienten länger als vier Wochen nach der Infektion über Symptome berichten. Bestehen die Beschwerden länger als zwölf Wochen, ist von Post-Covid die Rede. Frauen sind stärker als Männer betroffen, der Schwerpunkt liegt in der Altersgruppe von 30 bis 50. „Aber es kann jeden treffen, auch Kinder“, sagt Michael Schäfer. Vorerkrankungen wie Asthma, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht spielen eine Rolle.

Die Beschwerden äußern sich bei jedem Patienten anders. Bis zu 200 verschiedene Krankheitsbilder wurden be-



Lungenfunktionstest bei Long-Covid-Betroffenen in einer Reha-Einrichtung.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

obachtet, so Schäfer. Viele klagen über Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Herzrasen, Kopf-, Muskel- oder Gliederschmerzen, Konzentrationsprobleme, Geschmacksstörungen, Haar- ausfall. Schlaf- und Angststörungen treten auf oder depressive Verstimmungen. In schweren Fällen kann sich ein sogenanntes Chronisches Fatigue Syndrom entwickeln, ein dauerhafter Erschöpfungszustand, der meist mit Arbeitsunfähigkeit verbunden ist.

Long-Covid tritt bei Menschen mit schweren wie leicht-

ten Verläufen der Corona-Erkrankung auf. Bei schwerem Verlauf, etwa bei intubierten Patienten, kann zum Beispiel das Lungengewebe durch die Erkrankung selbst dauerhaft geschädigt sein oder es handelt sich um Nebenwirkungen der Behandlung. Bei leichten Verläufen wird vermutet, dass Long-Covid durch anhaltende Entzündungsprozesse im Körper aufgrund einer überschießenden Immunreaktion hervorgerufen wird.

Michael Schäfer empfiehlt Betroffenen, sich vier bis sechs

Wochen nach überstandener Corona-Erkrankung vom Hausarzt gründlich untersuchen zu lassen, etwa mit Lungenfunktionstest, EKG oder der Überprüfung kognitiver Funktionen wie der Konzentration. Der Hausarzt kann auch einen Lungenfacharzt oder einen Herzspezialisten hinzuziehen. In vielen Fällen reicht es, ein ambulantes Training mit Physiotherapie oder Atemtherapie durchzuführen. Gibt es anhaltende Beeinträchtigungen im Alltag und im Beruf, sollte eine stationäre Rehabilitation beantragt werden.

In der Reha-Klinik Hohenelse in Rheinsberg kümmert sich bei leichten bis moderaten Long-Covid-Fällen und einer orthopädischen oder diabetologischen Grunderkrankung ein multiprofessionelles Team um die Patienten, mit Physiotherapie, Ergotherapie und Psychotherapie.

Info Long-Covid-Betroffene können einen Antrag auf eine Reha-Behandlung online stellen. Näheres unter [deutsche-rentenversicherung.de](https://www.deutsche-rentenversicherung.de) mit dem Stichwort „Long-Covid“ in der Suchmaske.



Michael Schäfer ist ärztlicher Direktor der Reha-Klinik Hohenelse.

FOTO: HOLGER PFEIFER