

Wann bin ich endlich wieder fit? - ein Leitfaden für Betroffene mit sogenannten «Long-Corona-Symptomen» (Stand Februar 2021)

Was ist COVID-19?

- COVID-19 steht für «Abkürzung in Englisch «**CO**rona**V**irus **D**isease **2019**» oder in Deutsch «**Coronavirus-Krankheit 2019**». Sie wird durch ein Virus namens SARS-CoV-2 verursacht. Das Virus trat erstmals Ende 2019 auf und verbreitete sich schnell auf der ganzen Welt als Pandemie aus.

Was sind die Symptome von Covid-19?

- Menschen mit COVID-19 können Fieber, Husten, Atembeschwerden und andere Symptome wie Magendarmbeschwerden oder Halsweh haben.

Wann wird es mir nach meiner Covid-19-Erkrankung wieder besser gehen?

- Bei den meisten Menschen, die an COVID-19 erkrankt sind, klingen die Symptome innerhalb weniger Wochen wieder ab.
- Aber einige Menschen haben länger Symptome. Das betrifft vor allem, aber nicht nur, Patienten die hospitalisiert waren.
- Die länger bestehenden Symptome können leicht oder schwerwiegend sein.
- Da COVID-19 eine neue Krankheit ist, untersuchen Experten immer noch, wie sich die Menschen von ihr erholen. Sie untersuchen auch die möglichen Langzeitfolgen.

Welche drei Stadien der COVID-19-Erkrankung existieren?

(1) Akutes COVID-19:

- Dies bezieht sich auf Symptome, die bis zu 4 Wochen nach der Infektion auftreten. Die meisten Menschen mit einem mildem COVID-19-Verlauf haben keine Symptome mehr nach 4 Wochen.

(2) Anhaltende symptomatische COVID-19:

- Dies bezieht sich auf Symptome, die für 4 bis 12 Wochen nach der Infektion anhalten. Menschen, die während des akuten Stadiums schwer erkranken, haben mit grösserer Wahrscheinlichkeit anhaltende Symptome.

(3) Post-COVID-19:

- Dies bezieht sich auf Symptome, die über 12 Wochen nach der Ansteckung anhalten. Dies ist häufiger bei Menschen der Fall, die kritisch krank waren, was bedeutet, dass sie auf der Intensivstation bleiben mussten, an ein Beatmungsgerät angeschlossen waren oder andere Arten der Atemunterstützung benötigten.

Für Menschen mit persistierenden Symptomen, d.h. mit Symptomen, die länger als ein paar Monate andauern, wurden verschiedene Bezeichnungen verwendet wie «Long-Covid», «chronisches COVID-19» und «Post-COVID-Syndrom».

Welche Symptome halten am ehesten an?

- Das ist nicht bei jedem Menschen gleich. Aber zu den Symptomen, die mit grösserer Wahrscheinlichkeit länger als ein paar Wochen andauern, gehören:
 - Müdigkeit
 - Atemschwierigkeiten
 - Beschwerden in der Brust und Husten.
- Weitere körperliche Symptome können auch über ein paar Wochen hinaus andauern. Dazu gehören:
 - Probleme mit dem Geruchs- oder Geschmackssinn
 - Kopfschmerzen
 - eine laufende Nase
 - Gelenk- oder Muskelschmerzen
 - Schlaf- oder Essstörungen
 - Schwitzen und Durchfall.
- Manche Menschen haben auch anhaltende psychische Symptome. Dazu können gehören:
 - Schwierigkeiten, klar zu denken, sich zu konzentrieren oder sich zu erinnern
 - Depressionen, Angstzustände oder eine verwandte Erkrankung, die als posttraumatische Belastungsstörung (PTSD) bezeichnet wird.
- Es ist für Ärzte schwer vorherzusagen, wann sich die Symptome bessern werden, da dies bei jedem Menschen anders sein kann. Ihre Genesung hängt von Ihrem Alter, Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand und davon ab, wie stark Ihre COVID-19-Symptome waren. Einige Symptome wie z.B. Müdigkeit, können anhalten während andere sich verbessern oder verschwinden.

Wie lange werde ich ansteckend sein?

- Darüber ist sich die Wissenschaft noch nicht im Klaren. Im Allgemeinen sind die meisten Menschen 10 bis 14 Tage nach Beginn der Symptome nicht mehr ansteckend. Dies hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab, unter anderem davon, wie schwer die Infektion war und welche Symptome Sie weiterhin haben.

Wann sollte ich meinem Hausarzt anrufen?

- Eine gewisse Müdigkeit ist normal und kann bis zu Ihrer Genesung noch einige Wochen anhalten. Wenn Sie jedoch COVID-19 hatten und nach 2 bis 3 Wochen weiterhin lästige Symptome wie starke Müdigkeit oder Beschwerden in der Brust oder Kurzatmigkeit haben, sollten Sie Ihren Hausarzt anrufen. Sie sollten auch anrufen, wenn Sie sich schlechter fühlen oder neue Symptome entwickeln.
- Abhängig von Ihren Symptomen müssen Sie möglicherweise Tests durchführen lassen. Dies wird Ihrem Hausarzt helfen, besser zu verstehen, was Ihre Symptome verursacht und ob Sie eine weitere Behandlung benötigen.

Wie werden anhaltende COVID-19-Symptome behandelt?

- Im Allgemeinen besteht die Behandlung darin, die Symptome zu behandeln, die Sie haben. Oft bedeutet das eine Kombination verschiedener Behandlungen.
 - Wenn Sie müde sind, versuchen Sie, sich ausreichend auszuruhen. Folgenden Dinge helfen bei Müdigkeit:
 - Planen Sie, wichtige Aufgaben dann ein, wenn Sie erwarten, dass Sie die meiste Energie haben, typischerweise am Morgen.
 - Legen Sie sich ein Zeitlimit fest, damit Sie nicht zu viel auf einmal tun und machen Sie über den Tag verteilt Pausen, wenn Sie sich müde fühlen.
 - Überlegen Sie, welche Aufgaben und Aktivitäten am Tag am wichtigsten sind, damit Sie nicht mehr Energie verbrauchen als nötig.

- Wenn Sie nicht gut schlafen, kann es helfen, Ihre Schlafhygiene zu verbessern. Dazu gehört, dass Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, dass Sie am Nachmittag/Abend auf Koffein und Alkohol verzichten und vor dem Schlafengehen nicht mehr auf Bildschirme schauen.

Abhängig von Ihrer Situation benötigen Sie möglicherweise auch:

- Medikamente zur Linderung von Symptomen wie Husten oder sonstige Schmerzen.
- Herzrehabilitation: Dies beinhaltet die Verbesserung Ihrer Herzgesundheit durch Bewegung, Ernährungsumstellung oder Raucherentwöhnung.
- Lungenrehabilitation: Dazu gehören Atemübungen zur Stärkung Ihrer Lunge.
- Physio- und Ergotherapie: Dazu gehört das Erlernen von Übungen, Bewegungen und Möglichkeiten, alltägliche Aufgaben zu erledigen.
- Behandlung von Angstzuständen oder Depressionen: Dies beinhaltet Beratung oder auch eine Medikamententherapie.
- Übungen und Strategien, die bei Gedächtnis und Konzentration helfen.

Gibt es eine Möglichkeit, anhaltende COVID-19-Symptome zu vermeiden?

- Die einzige Möglichkeit, dies mit Sicherheit zu vermeiden, ist COVID-19 erst gar nicht zu bekommen und alle empfohlenen Schutzmassnahmen zur Bekämpfung der COVID19-Pandemie konsequent einzuhalten. Es ist wahr, dass die meisten Menschen, die infiziert sind, nicht sehr krank werden. Aber es ist unmöglich zu wissen, wer sich schnell erholen wird und wer anhaltende Symptome haben wird.
- Wie für alle anderen Krankheiten und Zustände gilt auch für Covid-19: Wenn Sie unsicher oder ängstlich sind oder Symptome an sich erkennen, die Ihnen fremd oder ungewöhnlich erscheinen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Gerne stehen Ihnen die Medbase Medical Center für Fragen oder Behandlungen rund um COVID-19 gerne zur Verfügung: www.medbase.ch