

Ein Leben mit Langzeitfolgen

Auch wenn weniger Menschen von schweren akuten Covid-Erkrankungen betroffen sind, ist die Gesundheit von vielen Erkrankten und Genesenen sehr langfristig beeinträchtigt. Viele Fragen rund um die Ursachen, Folgen und Therapien von Patient:innen mit dem Long- und Post-Covid-Syndrom sind jedoch noch wenig erforscht.

Text: Richelma Défago

Als die Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 die Welt in Atem hielt, stand naturgemäss die Behandlung der akut Erkrankten im Vordergrund. Mit der Angst um den Kollaps des Gesundheitswesens und der Überlastung der kritischen Infrastruktur wurden auch in der Schweiz Massnahmen und Verordnungen erlassen, um die Pandemie einzudämmen. Auch wurden in Rekordzeit neuartige Impfungen entwickelt, um die Bevölkerung und insbesondere vul-

nerable Gruppen (wie vorerkrankte und alte Menschen) zu schützen.

Aber auch das Virus mutiert schnell. Die aktuell dominante Omikron-Variante ist zwar ansteckender und entgeht leichter dem Impfschutz, führt aber zu mildereren Verläufen und zu weniger Hospitalisierung als die vorhergehenden Varianten. Die Corona-Beschränkungen in der Schweiz wurden inzwischen aufgehoben und wir sind nun in einer endemische Lage kommen. Die

Pandemie hat jedoch tiefe Spuren hinterlassen und nicht alle Genesenen sind wieder gesund.

Was ist Long-Covid?

Covid-19 zeigt sich nicht nur als eine akute Lungenerkrankung. Heute wissen wir, dass es sich um eine multisystemische Infektionskrankheit handelt und das Virus weitere Organe befallen kann. So können die gesundheitlichen Beschwerden auch über die Akutphase der

Bleierne Müdigkeit und langanhaltende Erschöpfung sind typische Symptome von Menschen mit Long-Covid.

Die anhaltenden körperlichen Beschwerden können zu psychischen Problemen und Angstzuständen führen.

Die Symptome

Bei Long-Covid berichten Menschen von:

Allgemeines: Müdigkeit und Erschöpfung, Muskelschwäche und Gelenkschmerzen, Unwohlsein
Atemwege: Kurzatmigkeit und Atemnot, Atembeschwerden, Husten
Sinne: Störung von Geschmacks- und Geruchssinn, Schwindel
Herz-Kreislauf: Schmerzen im Brustbereich, Herzklopfen, Herzstolpern, Gerinnungsstörungen
Nervensystem: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
Sonstiges: Haarausfall, Nierenerkrankung, Stoffwechselstörung, Angst, Depression.
 Frauen sind, unabhängig von ihrem Alter, besonders oft von Erschöpfung betroffen, dem sogenannten Fatigue-Syndrom.



zuständen. Insgesamt sind die Mitarbeiterinnen deutlich vergesslicher. Die Genesenen konnten ihr Arbeitspensum nicht mehr erfüllen. Eine Mitarbeiterin hat Schäden am Herzen bekommen und muss deswegen Medikamente nehmen.

Wie kann man sich schützen?

Die positive Nachricht ist, dass Impfungen zum Grossteil vor schweren Infektionen und stationären Behandlungen schützen. So senken Impfungen auch die Wahrscheinlichkeit, an Long- oder Post-Covid zu erkranken. Auch geimpfte Personen, die eine Durchbruchinfektion hatten, sind besser vor Long-Covid geschützt. Eine israelische Studie um Paul Kuodi (Kuodi et al. 2022) bestätigte eine grossangelegte Studie aus England (Antonelli et al. 2022), dass die Gefahr an Long-Covid zu leiden um die Hälfte reduziert ist bei doppelt geimpften Personen.

Von den Studienteilnehmenden, die zwischen März 2020 und Juni 2021 infiziert waren, waren 67 Prozent geimpft.

Autorin

Richelma Défago Care Quality, Qualitätsmanagement und Beratung, www.care-quality.ch

Erkrankung bestehen bleiben oder gar neu auftreten. Diese Spät- oder Langzeitfolgen werden als Long-Covid oder Post-Covid-Syndrom bezeichnet. Hierbei wird zwischen dem zeitlichen Auftreten der Beschwerden unterschieden. Halten diese über vier Wochen an, spricht man von Long-Covid. Post-Covid liegt vor, sobald die Beschwerden über zwölf Wochen bestehen bleiben.

Leidvoller Krankheitsweg

Die möglichen Symptome sind variabel und oft unspezifisch, was für Patient:innen der ersten Welle zu einem langen Weg führte. Auch gibt es Leidende mit Beschwerden, bei denen organisch nichts feststellbar ist. Treten die Beschwerden erst als Spätfolge auf oder wurde während der Akuterkrankung die Coronainfektion nicht per Test bestätigt, ist es schwer schwierig, korrekt mit Long-Covid oder Post-Covid diagnostiziert zu werden (s. Box rechts).

Es ist unschwer vorstellbar, wie belastend diese Beschwerden für die Betroffenen sein müssen. Die gesamte Lebensqualität leidet enorm unter Long-Covid. Die Erfahrungsberichte verdeutlichen aber auch, dass sich die körperliche Gesundheit und Belastbarkeit unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Welche Symptome treten auf?

Je nach Studie variieren die Symptome sowie die Anzahl der Betroffenen. Ausserdem gibt es täglich neue Patient:innen, was die Daten- und Informationslage erschwert. Dennoch lässt sich laut BAG (2022) festhalten, dass Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Und rund 20 Prozent der erwachsenen Erkrankten leiden an Langzeitsymptomen. Auch zwei bis drei Prozent der infizierten Kinder und Jugendlichen verspüren Lang- oder Spätfolgen von Covid-19. Erkrankte mit einem schweren Verlauf, die hospitalisiert werden mussten, leiden häufiger an Long-Covid. Aber auch Personen mit asymptomatischen oder milden Krankheitsverlauf sind davon nicht ausgenommen. Es kann beispielweise eine so genannte inadäquate Sinustachykardie bei Post-Covid-Patient:innen auftreten: Sie äussert sich vor allem durch Herzrasen. Aber auch andere Organe wie Lunge oder Nieren können durch die Infektion geschädigt worden sein.

Die Liste der möglichen Symptome ist lang. Die typischen, am häufigsten genannten Beschwerden sind Erschöpfung und bleierne Müdigkeit (Fatigue), Gliederschmerzen, Schmerzen wie auch Brennen und Druck auf der Brust, Kurzatmigkeit (bei Belastung) sowie Konzentrationsprobleme (s. Box rechts).

Bei durchgeführten Intelligenztestungen (Hampshire et al 2021) wurde festgestellt, dass Personen, die eine Covid-19-Infektion durchgemacht hatten, insgesamt schlechter abschnitten. Das heisst, auch die geistige Leistungsfähigkeit ist bei Long-Covid eingeschränkt.

Wer ist betroffen?

Das grösste Risiko, an Long-Covid-Symptomen zu leiden, haben hospitalisierte Erkrankte. Dies zeigt eine vom Kantonsspital Aarau (2021) und dem Universitätsspital Basel initiierte Studie. Ein Jahr nach ihrem Klinikaufenthalt hatten insgesamt 70 % Long-Covid Symptome. Am häufigsten litten die Patient:innen auch hier unter Müdigkeit, gefolgt von Konzentrationsschwierigkeiten (31 %) sowie von Kurzatmigkeit (20 %) und Unwohlsein nach Anstrengung (20 %).

Gleichermassen betroffen sind die Bewohner:innen von Pflegeheimen. Aufgrund ihres hohen Alters ist es aber auch für die Pflegenden schwer zu differenzieren, inwieweit die Beschwerden infektiös- oder altersbedingt sind. Hinzu kommt, dass viele alte Menschen die Infektion nicht überlebt haben. Die die Pflegeleitung eines Ostschweizer Alters- und Pflegeheims berichtet zudem, dass die akute Erkrankung der Bewohner:innen sich über einen sehr langen Zeitraum erstreckte. Diese Betroffenen brauchten auffallend lange, bis sie wieder auf die Beine kamen.

Krankheit ohne Ende

Zwei Mitarbeiterinnen eines Ostschweizer Heims berichteten von ihrem Long-Covid- beziehungsweise Post-Covid-Leidensweg. Die beiden über Sechzigjährigen infizierten sich, bevor es die Impfung gab. Beide waren sehr lange krank und fielen bis zu drei Monate aus. Doch damit nicht genug. Die anhaltenden körperlichen Beschwerden führten zu psychischen Problemen. Ständige Atemnot und Kurzatmigkeit ist emotional belastend und es kommt zu Angst-

POST-COVID-PLATTFORM

Grundlagen für Diagnostik schaffen

Die Langzeitfolgen von Covid-19 sind noch nicht ausreichend erforscht und stellen die Gesundheitsfachpersonen vor zahlreiche Herausforderungen. Aus diesem Grund haben sich Expertinnen und Experten verschiedener medizinischer Fachrichtungen über ihre Erfahrungen in Praxis und Forschung ausgetauscht. Ziel ist es, Grundlagen für eine schweizweit einheitliche Diagnostik und Falldefinition zu schaffen sowie Therapie und Behandlung von Post-Covid-19-Erkrankten zu optimieren. Sie sollen so weiterentwickelt werden, dass sie optimal auf die Bedürfnisse der Patient:innen zugeschnitten sind. Die Plattform für den Wissensaustausch zu Post-Covid wurde gemeinsam von der FMH und dem Bundesamt für Gesundheit BAG organisiert.

Medienmitteilung, 31.3.2022



Lediglich 9 Prozent mussten stationär behandelt werden. Von den Betroffenen mit überwiegend milden Verläufen litten 20 Prozent später an Fatigue. Hier zeigten sich die Long-Covid-Symptome in bleierner Müdigkeit (22 %), Kopfschmerzen (20 %), Schwäche in Armen und Beinen (13 %) und anhaltenden Muskelschmerzen.

Bei allen Symptomen wurde das Risiko durch eine Impfung nicht nur signifikant reduziert. Auch wirkte sich die Impfung positiv auf die zeitliche Dauer der Symptome aus. Die durchschnittliche Dauer war bei den Geimpften lediglich vier statt acht Monate.

Ursache unklar

Es gibt noch viele offene Fragen zum Long- und Post-Covid-Syndrom. Da es sich um eine neuartige Erkrankung handelt, sind die Ursachen noch unklar. Die Beobachtungen in Zusammenhang mit der Krankheit – wie beispielsweise eine wochen- oder auch monatelange Persistenz des Virus – sind noch nicht sicher interpretierbar. Auch ist bei den vorhandenen organischen Schäden nicht klar, was Symptom und was Ursache der Krankheit ist. Eine Vermutung



iStock/AntonioGuillem

Betroffene stellen oft auch eine Störung von Geschmacks- und Geruchssinn fest.

ist, dass eine Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus verantwortlich ist für die chronische Müdigkeit. Es wird sicher aber noch einige Zeit dauern, bis sich zeigen wird, inwieweit sich die verschiedenen Ansätze und Vermutungen bestätigen.

Therapieansätze

Gegen Long-Covid und Post-Covid gibt es noch keine standardisierten Therapien. Wenn mehrere Organe betroffen sind, werden Betroffene auch von verschiedenen Fachrichtungen behandelt – etwa durch Neurologie, Psychotherapie und Lungenfachkunde.

So dienen die Therapieansätze aktuell in erster Linie der Symptomlinderung. Und glücklicherweise kommt es laut BAG auch zu Spontanheilungen. Ob die Symptome auch dauerhaft und irreversibel bleiben können, ist aus heutiger Sicht noch nicht klar. Man ist noch in der Lernphase. Wurden anfangs noch Patient:innen in Reha-Kliniken mit aktivierenden Therapien behandelt, bei denen sie sich überanstrengten, ist heute klar, dass in erster Linie Schonung und viel Ruhe das oberste Gebot sind. Da Long-Covid viel Ähnlichkeit mit der chronischen Erkrankung myalgische Enzephalomyelitis hat, wird auch hier das sogenannte Pacing empfohlen. Dabei handelt es sich um eine konsequente Einlösung des Ruhebedürfnisses sowie die Einhaltung der körperlichen Grenzen.

Hoffnung und Ausblick

Long- und Post-Covid sind zurecht mittlerweile als Erkrankungen anerkannt. Es liegt auf der Hand, dass Personen, die unter Long-Covid leiden in ihrer Leistungsfähigkeit und ihrer Erwerbsfähigkeit stark eingeschränkt sind. In der Schweiz kann in diesem Fall eine Invalidenrente beantragt werden. Im Jahr 2021 wurden laut einer Pressemitteilung (SRF 2022) insgesamt 1600 IV-Anträge allein aufgrund von Long-Covid-Folgen gestellt. Das entspricht 3,6 Prozent aller Gesuche. Diese Zahl macht deutlich, dass Long-Covid jenseits individueller Einzelschicksale die ganze Gesellschaft betrifft. Vor allem, wenn Menschen aus der so genannten kritischen Infrastruktur betroffen sind. Leider ist auch in der Omikron-Welle davon auszugehen, dass auch wieder viele Menschen an Lang- oder Spätzeitfolgen der Infektion leiden werden. Die Impfung schützt nicht komplett vor den möglichen Langzeitfolgen und es bedarf noch viel Forschung zu Ursachen und Therapien, um den Betroffenen wieder mehr Lebensqualität zu schenken.



Das Referenzenverzeichnis ist in der digitalen Ausgabe (www.sbk-asi.ch/app) verfügbar oder erhältlich bei: r.defago@care-quality.ch