

# FAQ zu Long COVID

## Long COVID, Post COVID: Wo liegt der Unterschied?

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO werden Langzeitfolgen, die nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 auftreten, unter den Oberbegriffen Long und Post COVID gefasst. Erstmals im Oktober 2021 veröffentlichte die WHO eine klinische Falldefinition. Laut dieser Definition spricht man von einer „Post-COVID-19-Erkrankung“, wenn Beschwerden mindestens zwölf Wochen und länger nach einer SARS-CoV-2-Infektion entweder noch vorhanden sind oder nach diesem Zeitraum neu auftreten und nicht anderweitig erklärt werden können. Somit definiert man Symptome, die länger als vier Wochen nach Krankheitsbeginn bestehen, als Long COVID. Wenn die Symptome später als zwölf Wochen nach Krankheitsbeginn auftreten beziehungsweise wieder auftreten und nicht anderweitig erklärbar sind, spricht man von Post COVID.

## Was ist das Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS)?

Die ME/CFS ist eine schwere Form von Long COVID. Im August 2024 veröffentlichten Experten in der Fachzeitschrift „Wiener klinische Wochenschrift“ einen Beitrag zu dieser Erkrankung. In der Fachzeitschrift beschreiben sie es als eine schwere, chronische Multisystemerkrankung, die je nach Ausprägung zu erheblichen körperlichen und kognitiven Einschränkungen, zum Verlust der Arbeitsfähigkeit bis zur Pflegebedürftigkeit einschließlich künstlicher Ernährung und in sehr schweren Fällen sogar zum Tod führen kann.

Ein typisches Leitsymptom der ME/CFS ist die PEM (Post-exertionelle Malaise). Die PEM äußert sich in der Unverhältnismäßigkeit hinsichtlich der vorangegangenen Belastung und die aus dem Leitsymptom resultierende Zustandsverschlechterung.

## Wie hoch ist das Risiko an Long COVID zu erkranken?

Laut den Informationen auf einer Infoseite des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) zu Long COVID fehlen für eine gesicherte Aussage noch verlässliche Daten. Es gibt jedoch erste Forschungsergebnisse zu möglichen Risiko- und Schutzfaktoren für Long COVID. Viele Studien stimmen darin überein, dass bestimmte Faktoren das Risiko für Long COVID erhöhen können. Das Alter und Geschlecht spielen eine Rolle. So scheinen ältere Personen häufiger betroffen zu sein als Jüngere. Vermutlich sind auch Frauen häufiger betroffen als Männer. Ebenso zeigt eine Untersuchung von Daten aus 41 Studien, dass weitere Faktoren das Risiko für Long COVID erhöhen können. Dazu gehören bestehende Gesundheitsrisiken, wie Rauchen, körperliche und psychische Vorerkrankungen, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), eine Zuckerkrankheit (Diabetes), eine koronare Herzkrankheit sowie Angststörungen und Depressionen. Momentan diskutiert man als weiteren Risikofaktor das Wiederaufflammen einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus. Laut der BMG-Infoseite liegen neuere Untersuchungen von Versichertendaten aus den USA vor. Diese weisen darauf hin, dass das Risiko für Langzeitfolgen steigt, wenn man sich mehrmals mit dem Corona-Virus ansteckt.

# FAQ zu Long COVID

## Was sind die Symptome?

Laut dem BMG ist es nicht einfach Long COVID zu erkennen. Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen.

## Schützt eine Impfung von Long und Post COVID?

Verschiedene Studien kommen zu dem Ergebnis, dass eine Impfung womöglich einen gewissen Schutz vor Long COVID bieten kann, heißt es auf der Infoseite des BMG. So hatten Erwachsene, wenn sie vor ihrer COVID-19-Erkrankung zweimal geimpft worden waren, ein geringeres Risiko, an Long COVID zu erkranken.

## Wohin sollen sich Long-COVID-Patient:innen wenden?

Für Long-COVID-Patient:innen ist laut der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin stets der wohnortnahe Hausarzt der primäre Ansprechpartner. Dieser kann bei bestimmten Beschwerden an eine Facharztpraxis überweisen.

Patient:innen, die keine Hausärztin / keinen Hausarzt haben, können sich an die 116117 wenden.

## Was ist das Long-COVID-Netzwerk der KV Berlin?

Für alle Vertragsärzte der KV Berlin besteht die Möglichkeit, sich zwecks Vernetzung, Information und Fortbildung sowie beziehungsweise kollegialem Austausch beim Long-COVID-Netzwerk der KV Berlin anzumelden. Die Netzwerktreffen finden online und in Präsenz statt. Aus verschiedenen Fachrichtungen werden Vorträge zur Behandlung und Unterstützung von Long-COVID-Patient:innen vorgestellt. In dem Long-COVID-Netzwerktreffen am 9. Oktober 2024 wurde die Wirkungsweise einiger On- und Off-Label-Medikamente vorgestellt. Die Vorträge der Long-COVID-Netzwerktreffen werden aufgezeichnet und können nach Anmeldung im Mitgliederbereich des Netzwerkes jederzeit angesehen werden (siehe QR-Code). Die Netzwerktreffen beinhalten zudem Fallvorstellungen sowie Austausch und Diskussion. Inzwischen beteiligen sich zahlreiche Haus-, Fach- und Kinderärzt:innen sowie Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen.

**[Weitere Informationen finden Sie auf der Themenseite zu Long COVID auf der Website der KV Berlin.](#)**