

INTERVIEW

„Long Covid wird unterschätzt“



Foto: MEDIAN Klinik Heiligendamm

Dr. Jördis Frommhold ist Chefärztin der Median Rehabilitationsklinik in Heiligendamm.

Frau Dr. Frommhold, Sie sind Vorreiterin bei der Therapie von Long Covid. Wie sind Sie auf das Phänomen aufmerksam geworden?

Seit April 2020 kommen zu uns Patienten mit schweren Akutverläufen, bei denen der Rehabedarf offensichtlich war,

das waren die Post-Covid-Patienten. Etwa im Spätsommer stellten wir dann fest: Es gibt neben diesen Patienten auch solche mit eher milden Verläufen, die nach ein bis vier Monaten plötzlich unterschiedliche Symptome zeigen. Manchen ging es sogar schon ein bisschen besser. Das sind die Long Covid-Patienten. Inzwischen haben wir fast 2.000 dieser Patienten behandelt und dabei viel gelernt.

Wie unterscheiden sich Post und Long Covid?

Wir unterscheiden drei Gruppen genesener Covid-Patienten: Gruppe 1 sind die Genesenen, bei denen alles wieder gut ist. Bei der Gruppe 2, also Post Covid, erklären sich die Symptome aus der sehr schweren Erkrankung: eine Schonatmung, die abtrainiert werden muss, Sensibilitätsstörungen und Taubheitsgefühle, aber auch psychosomatische Symptome, etwa durch eine Nahtoderfahrung. Das alles lässt sich gut therapieren. Bei der Gruppe 3, den Long Covid-Patienten, treten Symptome erst verzögert auf, so dass der Zusammenhang mit der Infektion nicht immer offensichtlich ist.

Welche Symptome treten auf?

Das ist individuell unterschiedlich. Auch bei Long Covid-Patienten beobachten wir Probleme mit der Atemtechnik. Sie leiden aber auch oft unter dem Fatigue-Syndrom. Das ist eine bleierne Müdigkeit, die einen normalen Alltag fast unmöglich macht und etwas anderes als die Leistungsminderung bei Post

Covid. Zudem können Einschränkungen auftreten wie Aufmerksamkeitsdefizite, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit oder Symptome, die einer Demenz ähneln. Hinzu kommen Haarausfall und Muskelschmerzen. Möglicherweise haben wir es mit einer Autoimmunerkrankung zu tun.

Wer ist besonders betroffen?

Das sind ganz klar die 20- bis 50-Jährigen, davon zwei Drittel Frauen. Sie kommen von einem hohen Leistungsniveau, und üben fordernde Berufe aus. Sie sind es gewohnt, ihren Körper zu fordern. Wir wissen jetzt noch nicht, wer Long Covid bekommen wird, denn es sind eben die leichten Verläufe, die nicht im Krankenhaus landen. Wir können davon ausgehen, dass etwa zehn Prozent aller Infizierten an Long Covid erkranken. Hochgerechnet auf Deutschland wären dann 400.000 Menschen betroffen. Die Erkrankung wird in der Öffentlichkeit unterschätzt.

Wie können Sie den Menschen helfen?

Long Covid ist ein interdisziplinäres Krankheitsbild, es betrifft viele medizinische Fachrichtungen. Die Patienten brauchen Ergo-, Physio- und Psychotherapie, ambulante und stationäre Reha. Ebenso wichtig ist die Frage, wie es dann weiter geht, denn viele sind arbeitsunfähig. Die Diagnose ist schwierig, da viele Symptome abgeklopft werden müssen und Hausärzte damit oft noch überfordert sind. Wir etablieren deshalb gerade eine Fachgruppe Long Covid, um die ambulanten Versorgungsstrukturen zu sichern. Den Betroffenen hilft es auch, wenn sie sich austauschen können, etwa in Selbsthilfegruppen.

Wie ist die Prognose für die Betroffenen?

In Verbindung mit kognitiven Störungen und dem Fatigue-Syndrom ist Long Covid sicher eine Chronische Erkrankung, die Betroffenen müssen lernen, damit zu leben. Achtsamkeit spielt eine große Rolle, weil sich die Grenzen der Belastbarkeit verschieben. Sie brauchen einen neuen Tagesablauf mit Erholungsphasen – was für viele schwer ist, weil sie zuvor sehr fit waren. Zudem braucht es weitere Forschung, um eventuell einen medikamentösen Therapieplan zu entwickeln. ●



Illustration: Stock.com/designer29