

Es häufen sich Berichte über mögliche Langzeitfolgen nach einer überstandenen Covid-19-Erkrankung, in der Fachsprache „Long Covid“ genannt. „Am Anfang hat man Long Covid gar nicht gekannt und auch wenig ernst genommen“, berichtet Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, Neurologievorstand und Leiter der Neuro-Covid-Ambulanz im EKH Wien. „Seit geraumer Zeit aber macht sich unter ehemaligen Covid-Patienten eine große Angst und Verunsicherung breit.“ Viele Fragen tun sich auf und belasten Körper und Seele gleichermaßen: Bin ich tatsächlich vollkommen genesen? Ist es normal, wie ich empfinde? Und werde ich jemals wieder gesund?

BITTE ENDLICH AUFKLÄRUNG!

All die Mythen und Falschmeldungen, die in einschlägigen Medien und in den sozialen Netzwerken herumgeistern, tragen natürlich herzlich wenig zu einer Aufklärung und einem gewissenhaften Umgang mit dem Thema bei. Weshalb wir den Experten Dr. Zifko baten, die am häufigsten gestellten Fragen rund um Long Covid mit seinem Expertenwissen zu beantworten und Missverständnisse ein für alle Mal aus dem Weg zu räumen.

1

Was versteht man unter Long Covid?

Long Covid ist ein Krankheitsbild, welches nach einer Covid-Infektion auftritt und bei dem die Symptome nach dem ersten negativen PCR-Test nach der Infektion über einen Zeitraum von mehr als sechs Wochen immer noch vorhanden sind. Dadurch wird natürlich auch die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt.

2

Was ist der Unterschied zwischen Long Covid und Post Covid?

Diese beiden Begriffe werden irrtümlicherweise oft synonym verwendet. Unter Post Covid versteht man das Auftreten neuer Symptome einige Wochen nach einer Covid-Infektion, obwohl man schon symptomfrei war. Besonders in der Neurologie ist dies keine Seltenheit: Der Körper ist eigentlich schon virusfrei, aber als Folge des überschießenden Immunsystems im Rahmen der Covid-Infektion attackiert der Körper sich selbst und neue Symptome entstehen. Häufige Post-Covid-Symptome sind beispielsweise Nervenlähmungen.

12
LONG





Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko,
Neurologievorstand und Leiter der
Neuro-Covid-Ambulanz im Evangelischen
Krankenhaus Wien

ANTWORTEN ZU COVID

Eineinhalb Jahre nach Beginn der Pandemie wirft Covid-19 immer längere Schatten: Mehr und mehr Betroffene berichten von anhaltenden Symptomen, die Verunsicherung ist groß. Hier sind die zwölf wichtigsten Fragen und Antworten rund um Long Covid.

3

Wer kann an Long Covid erkranken?

Long Covid kann sowohl nach einem milden als auch moderaten oder schweren Verlauf auftreten. Frauen sowie jüngere Personen sind häufiger betroffen als Männer beziehungsweise Personen, die älter als 60 Jahre alt sind.

4

Können auch geimpfte Personen Long Covid bekommen?

Bis jetzt hatten wir im EKH noch keinen einzigen Long-Covid-Patienten, der geimpft war. Allerdings ist der Zeitraum, seitdem geimpft wird, noch zu kurz sowie die Durchimpfungsrate noch zu niedrig, um hierzu wirklich fixe Aussagen tätigen zu können. Wir wissen allerdings, dass nach einer Impfung sehr wohl covidähnliche Symptome auftreten können, die aber nach wenigen Wochen wieder verschwinden und nicht einer Long-Covid-Erkrankung zuzuordnen sind.

5

Wie macht sich Long Covid bemerkbar?

Long Covid hat sehr viele verschiedene Gesichter. Häufig treten folgende Symptome auf: Herzentzündungen, Atemnot, Fatigue-Syndrom (eine wochenlange bleierne Müdigkeit, sodass auch gewünschte Aktivitäten nicht durchgeführt werden können), Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, posttraumatische Depressionen, Geruchs- und Geschmacksverlust, Nervenlähmungen unterschiedlichster Art, Polyneuropathien, Muskelschmerzen und Gefühlsstörungen. Seltener sind Narkolepsie (man schläft während einer Aktivität plötzlich ein) und leichte Epilepsie-Anfälle. Weitere mögliche Symptome: nächtliche Schlafstörungen, Hautveränderungen und Haarverlust.

Besonders zu betonen sind die psychischen Auswirkungen von Long Covid: Der Leidensdruck der Betroffenen ist enorm und oft anhaltend. Die meisten fühlen sich in ihren Alltagsaktivitäten stark eingeschränkt und nicht selten ist ihre Arbeitsfähigkeit auf Wochen oder Monate vermindert.

6

Wie lange dauert Long Covid?

Mit Sicherheit beantworten lässt sich diese Frage natürlich erst in einigen Jahren. Nach heutigem

INTERVIEW

Die 35-jährige **Milica Ristic** ist Long-Covid-Betroffene. Nun ist sie ehrenamtlich in der im Jänner 2021 gegründeten Selbsthilfegruppe Long Covid Austria tätig. Die dazugehörige Facebook-Gruppe zählt mehr als 1.200 Mitglieder. Wir baten zum Gespräch.



„LONG COVID IST EIN AUF UND AB!“

Was sind die Aufgaben von Long Covid Austria?

Die Versorgung ist für Long-Covid-Erkrankte eineinhalb Jahre nach Beginn der Pandemie immer noch unzureichend. Somit ist die Selbsthilfegruppe oft die erste Anlaufstelle für Betroffene. Ebenso erreichen uns viele E-Mails von verzweifelten Angehörigen. Wir bieten einen sicheren Ort für den Austausch unter Betroffenen, teilen Informationen aus internationalen Studien über mögliche Behandlungsansätze und tauschen uns über Erfahrungen mit Ärzten und Rehabprogrammen aus.

Wie zeigt sich bei Ihnen Long Covid?

Die Akutphase war mit einer starken Grippe vergleichbar. Leider bin ich ein ganzes Jahr später noch immer nicht gesund genug, um selbstständig den Alltag zu bewältigen oder meiner Arbeit nachzugehen. Ich bin direkt von der Quarantäne in den Krankenstand übergegangen. Ich hatte eine bleierne Erschöpfung und täglich Fieber, mit der Zeit sind immer mehr Symptome dazugekommen. Manche sind verschwunden und neue kamen hinzu – es ist ein ständiges Auf und Ab! Meine stärksten Symptome sind Fieber, Fatigue, posturales Tachykardie-Syndrom, geschwollene Lymphknoten, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, periphere Neuropathie, Tinnitus, Gleichgewichtsprobleme sowie eine Verschlimmerung aller Symptome nach geringer körperlicher und geistiger Anstrengung.

Wie ist Ihre Erfahrung mit Ärzten bezüglich Long Covid?

Die Suche nach einer entsprechenden ärztlichen Betreuung kostet Zeit und Kraft, weshalb zentralisierte Long-Covid-Ambulanzen in allen Bundesländern die bestmögliche Lösung wären.

[longcovidustria.at](https://www.facebook.com/groups/longcovidat)

[facebook.com/groups/longcovidat](https://www.facebook.com/groups/longcovidat)

Wissensstand können die Symptome bis zu einem Jahr andauern. Manche der Patienten wiederum berichten schon nach zwei bis drei Monaten von einer beinahe vollkommenen Beschwerdefreiheit.

7

Ist Long Covid heilbar?

Bis dato können wir sagen: Ja! Viele Patienten/Patientinnen haben Angst, nie mehr der oder die Alte zu werden. In diesem Punkt können wir beruhigen: Das ist mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht zu erwarten.

8

Wie wird Long Covid diagnostiziert?

Aufgrund der vielfältigen Symptome erweist sich eine Diagnose als herausfordernd. Nach einer Anamnese versucht der Arzt, die Symptome zu erklären und auch andere Ursachen auszuschließen. Auch etwaige Vorerkrankungen oder eine bestehende Medikation fließen in die Diagnose mit ein.

9

Wie wird Long Covid behandelt?

Zurzeit rein symptomatisch. Beim Fatigue-Syndrom beispielsweise kann ein Medikament, das eigentlich bei der Alzheimer-Erkrankung eingesetzt wird, inklusive einer Einnahme von bestimmten Vitaminen sehr gute Erfolge erzielen. Bei kognitiven Störungen kann Ginkgo oftmals sehr gut helfen. Bei Depressionen ist natürlich an Gesprächstherapie und eine eventuelle vorübergehende Medikation zu denken. Auch Narkolepsie kann gut medikamentös behandelt werden. Bei internistischen Einsatzgebieten kann das Herzmedikament BC 007 helfen. Physiotherapie ist ebenfalls eine mögliche empfehlenswerte Behandlungsoption.

10

Was können Betroffene selbst tun, um schneller gesund zu werden?

Geduld und vor allem eine kraftvolle, positive Einstellung haben, denn unser Immunsystem wird von unserer eigenen Motivation und unserer Psyche beeinflusst. Aber auch das (Re-)Aktivieren



Covid-Ambulanzen werden im Allgemeinen sehr gut angenommen. Spezialisten nehmen sich der Beschwerdebilder von Patienten an.

der eigenen Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte spielt eine große Rolle, sei es mittels Meditation, Yoga, autogenem Training oder diversen Entspannungstechniken. Meine eigene Erfahrung nach

den drei Lockdowns hat mir ganz klar gezeigt, dass Patienten, die die Situation akzeptiert und das Beste aus ihr gemacht haben, diese Zeit gesundheitlich erheblich besser überstanden als Personen, die mit der Situation haderten.

11

Kann eine Covid-Reha bei Long Covid notwendig werden?

Ja, aber nur in bestimmten und einzelnen Fällen – nämlich dann, wenn es sich um eine Kombination aus verschiedenen Faktoren handelt, die vor allem Kraft, Ausdauer und psychische sowie kognitive Leistungsfähigkeit betrifft. Eine Covid-Reha wird von der Krankenkassa bezahlt.

12

Wo können Long-Covid-Betroffene Hilfe suchen?

Mittlerweile gibt es mehrere Covid-Ambulanzen – unter anderem im EKH Wien, wo man sich auf neurologische Symptome fokussiert. Covid-Ambulanzen werden im Allgemeinen sehr gut angenommen. Es handelt sich dabei um eine klassische Ambulanz, soll bedeuten: Spezialisten nehmen sich der Beschwerdebilder von Patienten an. Je nach dem Ergebnis hat der Spezialist die Möglichkeit, andere Fachrichtungen hinzuzuziehen und/oder weitere Untersuchungen anzuordnen. Nach ein bis zwei Wochen erfolgt eine Kontrolle sowie eine Befundbesprechung. Bei diesem Termin wird die Behandlung festgelegt. Man braucht sich vor einem Covid-Ambulanzbesuch also nicht zu fürchten, im Gegenteil: Sehr oft gelingt es in diesem Rahmen, Betroffene aus der Angstspirale zu befreien, wodurch auch etliche Beschwerdebilder eine Verbesserung erfahren können.

MANUEL SIMBÜRGER ■

Covid 19: Zumeist neurologische Spätfolgen!

Abnorme, bis zur Erschöpfung gehende Müdigkeit, Kopfschmerzen und gestörter Geruchs- und Geschmacksinn – rund 80% aller Covid-19-Erkrankten leiden unter teils schwerwiegenden neurologischen Symptomen. Diese sind neben Herz- und Lungenproblemen sehr häufig zu sehen, wie eine jüngst publizierte Multicenterstudie unter der Leitung von Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, Neurologie-Vorstand am Evangelischen Krankenhaus, ergab.

Diese Spätfolgen können zu sehr unterschiedlichen Zeitpunkten auftreten: „Manche Patienten leiden bereits ab dem ersten Tag an starken Kopfschmerzen. Bei anderen machen sich Symptome wie Neuropathien, Muskelschmerzen, extreme Müdigkeit, Gedächtnislücken oder Gefühlsstörungen an Händen und Füßen erst mit mehrwöchiger Verzögerung bemerkbar“, berichtet Prim. Zifko. Von Post-Covid können Patienten mit leichtem Krankheitsverlauf ebenso betroffen sein wie solche, die stationär ins Spital mussten. Der Leidensdruck vieler Betroffener ist sehr groß: Sie fühlen sich in ihren Alltagsaktivitäten und in ihrer Lebensqualität eingeschränkt und sind oft über Wochen oder Monate nur begrenzt arbeitsfähig.

INTENSIVE PERSÖNLICHE BETREUUNG

In der speziellen Neuro-Covid-Ambulanz am Evangelischen Krankenhaus profitieren Patienten von den Erfahrungen, die Neurologe Udo Zifko aus der laufenden Studie einbringt: Persönliche Betreuung, sämtliche Untersuchungen und Therapieeinleitung erfolgen ausschließlich durch erfahrene Neurologen. Weiterer Patientenvorteil ist der Blick über den Tellerrand: Dank der engen fachübergreifenden Zusammenarbeit können Fachärzte anderer Disziplinen wie zum Beispiel HNO oder physikalische Medizin etc. bei Bedarf gleich ins Behandlungsprogramm miteinbezogen werden. Wer neben exakter Diagnose und medikamentöser Therapie auch Kontaktadressen für Nachbehandlungen wie stationäre Reha und spezielle Trainingsangebote sucht, erhält in der Ambulanz auch dafür Unterstützung.

Eine ärztliche Überweisung für die Neuro-Covid-Spezialambulanz am Evangelischen Krankenhaus ist nicht nötig, da es sich um eine Privatambulanz handelt. Sie kann von Betroffenen aus Wien und auch aus anderen Bundesländern aufgesucht werden. Telefonische Anmeldung ist jedoch erforderlich.



Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, Neurologie-Vorstand am Evangelischen Krankenhaus

Nähere Infos über Termine: **Evangelisches Krankenhaus**, Tel: 01/40422-2802, www.ekhwien.at/ambulanz

WERBUNG

FOTO: ISTOCK_LUBAPHOTO; EVANG. KH; RICHTER; PRIVAT

FOTOS: EKH/C; RICHTER