

+++ [Was Sie zu Long COVID wissen sollten](#) +++



Sie sind hier: [Startseite](#) / [Coronavirus](#) / [Basisinformationen](#) / [Long COVID: Langzeitfolgen von COVID-19](#)

## Long COVID: Langzeitfolgen von COVID-19

Noch Wochen und Monate nach Erkrankung an COVID-19 können gesundheitliche Langzeitfolgen bestehen. Welche Symptome treten bei Long COVID auf? Wer kann betroffen sein? Wie lassen sich Spätfolgen einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vermeiden?

**Was ist Long COVID und welche Langzeitfolgen werden berichtet?**

**Wer ist betroffen und wer ist besonders gefährdet?**

**Wie lassen sich Langzeitfolgen von COVID-19 vermeiden?**

**Long COVID bei Kindern und Jugendlichen**

**Stand der Forschung**

**Weiterführende Informationen**

## Unterstützung für Betroffene

Wenn Sie noch Wochen und Monate nach einer COVID-19 Erkrankung an gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden und den Verdacht haben, an Long COVID erkrankt zu sein, wenden Sie sich am besten zunächst an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

In Deutschland gibt es immer mehr [Angebote für Personen, die an COVID-19 und ihren Folgen leiden](#). Unterstützung bieten beispielsweise zahlreiche Selbsthilfeinitiativen. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) veröffentlicht eine aktuelle [Übersicht](#). Auch bei verschiedenen medizinischen Einrichtungen finden Sie Hilfe.

## Was ist Long COVID und welche Langzeitfolgen werden

## berichtet?

Long COVID ist ein Sammelbegriff für gesundheitliche Langzeitfolgen, die nach einer [akuten Erkrankung an COVID-19](#) vorhanden sein können. Der Begriff „Long COVID“ umfasst Symptome, die mehr als 4 Wochen nach Beginn der Erkrankung an COVID-19 fortbestehen oder neu auftreten und sich nicht durch eine PCR-bestätigte anhaltende Infektion oder andere Erkrankungen erklären lassen. Menschen, die an Long COVID leiden, sind nicht mehr ansteckend.

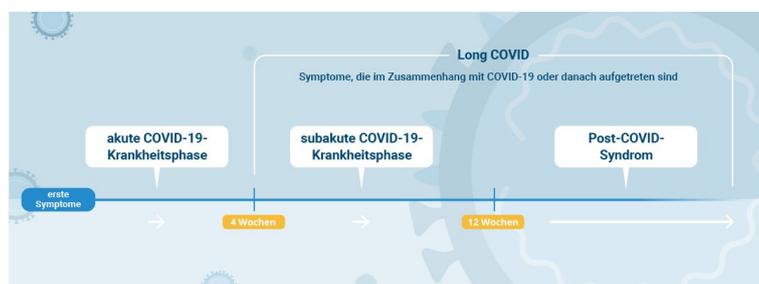
Es lassen sich drei Phasen einer Erkrankung an COVID-19 unterscheiden, wobei die letzten beiden Phasen Long COVID zugeordnet werden:

akute COVID-19-Krankheitsphase: bis 4 Wochen nach Beginn der Symptome,

subakute COVID-19-Krankheitsphase: bestehende COVID-19-Symptome 4 bis 12 Wochen nach Auftreten erster Krankheitszeichen,

Post-COVID-Syndrom: Symptome, die im Zusammenhang mit COVID-19 oder danach aufgetreten sind, mehr als 12 Wochen nach Erkrankung noch vorliegen und nicht anderweitig erklärt werden können.

Sowohl die subakute Krankheitsphase als auch das Post-COVID-Syndrom werden als Long COVID bezeichnet.



Zu den gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 zählen Beeinträchtigungen der körperlichen und psychischen Gesundheit sowie Einschränkungen in der Funktionsfähigkeit und Lebensqualität. Die berichteten Symptome sind sehr unterschiedlich. Sie können einzeln oder in Kombination auftreten und unterschiedlich lange andauern. Eine einheitliche Definition eines Krankheitsbildes Long COVID gibt es bislang nicht.

Zu den häufigsten gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19, die bislang in Patientenforen berichtet oder in Studien beobachtet wurden, gehören Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, depressive Verstimmungen sowie Schlaf- und Angststörungen. Weitere Symptome sind Brustschmerzen sowie Herzklopfen und Herzstolpern, das heißt selbst wahrgenommene verstärkte oder beschleunigte Herzschläge oder auch Extraschläge. Auch Haarausfall wird berichtet. Darüber hinaus sind Nieren- und Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie Thromboembolien (Verstopfung eines Gefäßes durch ein Blutgerinnsel) nach der eigentlichen Krankheitsphase aufgetreten.



Lizenzbedingung

[CC BY-SA-4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## Infografik – Long COVID – die häufigsten Symptome

pdf | 755 KB

Letzte Aktualisierung: 13.08.2021

Download

300dpi | jpg | 1 MB

Letzte Aktualisierung: 13.08.2021

Download

Zurzeit werden sowohl nationale als auch internationale Studien durchgeführt, die ein besseres Verständnis zu Folgeerkrankungen, Langzeitfolgen und die gesundheitsbezogene Lebensqualität nach Infektionen mit SARS-CoV-2 liefern sollen. Im Blickpunkt dieser wissenschaftlichen Analysen stehen neben Long COVID-Symptomen zum Teil auch indirekte gesundheitliche Folgen der Pandemie. Diese betreffen nicht nur an COVID-19 Erkrankte, sondern können sich auch noch auf breitere Bevölkerungsgruppen auswirken. Indirekte gesundheitliche Folgen können sich beispielsweise aufgrund einer erhöhten Stressbelastung entwickeln, ebenso bei verändertem Gesundheitsverhalten oder wenn Früherkennungsuntersuchungen und eine erforderliche medizinische Versorgung nur eingeschränkt wahrgenommen werden.

## Wer ist betroffen und wer ist besonders gefährdet?

Es ist noch nicht klar, wie hoch der Anteil derjenigen ist, bei denen aufgrund von COVID-19 langfristige gesundheitliche

Folgen auftreten.

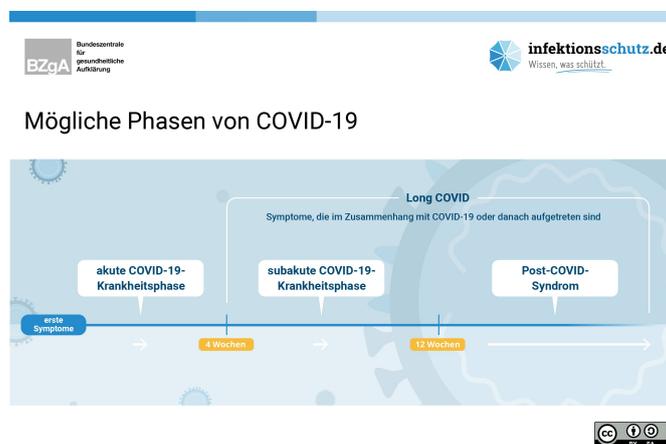
Personen, die schwer an COVID-19 erkrankten, leiden vermutlich häufiger an längerfristigen Symptomen als Personen, die zunächst einen milden Verlauf hatten. Allerdings können auch Personen, die nur leicht an COVID-19 erkrankt waren, durchaus Langzeitfolgen entwickeln.

Bestimmte Risikofaktoren könnten Long COVID begünstigen. Dazu zählen ein hohes Alter, sehr starkes Übergewicht (Adipositas) sowie Vorerkrankungen der Lunge und des Herzens. Langzeitfolgen können aber auch bei [Kindern](#), jungen Menschen sowie ohne Vorerkrankung auftreten. Frauen sind – unabhängig vom Alter – überdurchschnittlich stark von Fatigue, einem Erschöpfungssyndrom, betroffen.

## Wie lassen sich Langzeitfolgen von COVID-19 vermeiden?

Bislang ist zur Vorbeugung von Long COVID nur wenig bekannt. Nach derzeitigem Kenntnisstand ist die beste Möglichkeit, sich vor Long COVID zu schützen, eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 durch die empfohlenen Infektionsschutzmaßnahmen zu vermeiden und sich vollständig impfen zu lassen.

Eine vollständige [Corona-Schutzimpfung](#) ist die effektivste Maßnahme gegen eine Erkrankung an COVID-19, insbesondere einen schweren Verlauf, und somit auch gegen Long COVID. Zudem sollte die [AHA+L+A-Formel](#) von allen bestmöglich eingehalten werden – auch von Geimpften und Genesenen, Kindern und Jugendlichen.



Lizenzbedingung

[CC BY-SA-4.0](#)

## Infografik – Mögliche Phasen von COVID-19

pdf | 673 KB

Letzte Aktualisierung: 13.08.2021

Download

300dpi | jpg | 428 KB

Letzte Aktualisierung: 13.08.2021

Download

# Long COVID bei Kindern und Jugendlichen

+ Können auch Kinder von gesundheitlichen Langzeitfolgen bzw. Long COVID betroffen sein?

+ Welche Erkenntnisse bestehen zu Long COVID und PIMS bei Kindern und Jugendlichen?

## Stand der Forschung

+ Wie häufig treten gesundheitliche Langzeitfolgen bzw. Long COVID auf? Sind auch Erkrankte mit milden Verläufen betroffen?

+ Wie gut gesichert ist das aktuelle Wissen über die gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 bzw. Long COVID?

## Weiterführende Informationen

### Informationen und Unterstützung für Betroffene

[Long COVID Deutschland](#)

[Corona-Wissen: Long COVID](#)

[Long COVID: Leistungen zur Rehabilitation](#)

[Erfahrungsbericht eines Betroffenen](#)

[Corona-Selbsthilfegruppen für Personen mit Long COVID](#) (PDF)

Informationsmaterial erhalten Sie auch in vielen medizinischen Einrichtungen und bei Ihrer Krankenkasse.

### (Fach-)Informationen

[Steckbrief zu SARS-CoV-2 und COVID-19](#)

[Fragen und Antworten zu gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19](#)

[Leitlinie zur medizinischen Versorgung bei Post / Long COVID](#)

» Alltag in Zeiten von Corona

» Corona-Schutzimpfung

» Tests auf SARS-CoV-2

Letzte Aktualisierung dieser Seite: **10.08.2021**

» Wie verhalte ich mich...

» **Basisinformationen**

- » Symptome und Krankheitsverlauf
- » **Long COVID: Langzeitfolgen von COVID-19**
- » Mutation des Coronavirus SARS-CoV-2
- » Fragen und Antworten
  - » Wann gelte ich als geschützt gegen COVID-19?
- » Materialien/Medien
  - » Verlässliche Informationen erkennen
- » Psychische Gesundheit
  - » Wegweiser weiterführende Informationen
- » Inhalte nutzen
- » Glossar



Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie unter

[VERDACHT AUF INFEKTION UND KRANKHEITSVERLAUF](#) ►

**Auf dieser Seite:**

[Startseite](#)

[Coronavirus](#)

[Hygienetipps](#)

[Infektionskrankheiten](#)

[Erregersteckbriefe](#)

[Mediathek](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Infektionsschutz ist ein Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit verlässlichen, fachlich fundierten und aktuellen Informationen.



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

[Erklärung zur Barrierefreiheit](#)

[Erklärung zur Barriere-Freiheit in Leichter Sprache](#)

[Barrieren melden](#)