



CharitéCentrum für Innere Medizin und Dermatologie

Charité | Campus Virchow-Klinikum | Augustenburger Platz 1 | 13353 Berlin

INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE IMMUNOLOGIE
Direktor: Prof. Dr. med. H.-D. Volk

Immundefekt Ambulanz für Erwachsene
Leiterin: Prof. Dr. med. C. Scheibenbogen
Mittelallee 11
Tel. +49 30 450-624103
<http://immunologie.charite.de/>

Charité Fatigue Centrum
<https://cfc.charite.de>

Datum

Stand April 2021

Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie bei long COVID

Was ist long COVID?

Nach Covid-19 haben viele Patienten auch nach einer milden Infektion anhaltende Symptome. Studien zeigen, dass 4 Wochen nach Infektionsbeginn noch etwa 20% und nach 6 Monaten noch etwa 10% an Symptomen leiden. Die häufigsten Symptome sind Fatigue, Atembeschwerden und Geruchs- und Geschmacksstörungen.

Fatigue, eine nicht durch Schlafmangel oder Anstrengung bedingte Erschöpfung, kann nach Virusinfektionen auftreten. Meist ist diese von kurzer Dauer, manchmal kann sie jedoch auch Wochen oder Monate anhalten. Zusätzliche Symptome, die damit einhergehen können, sind ein anhaltendes Infektionsgefühl, Konzentrations- und Schlafstörungen, Muskel- oder Kopfschmerzen, dann spricht man auch von **postviralem Fatigue Syndrom (PVFS)**. Auch ein **posturales Tachykardiesyndrom (POTS)** kann dabei auftreten.

Die Ursachen sind nicht gut verstanden, aber wahrscheinlich ist das Immunsystem nach der Infektion noch nicht wieder zur Ruhe gekommen.

Empfehlung zur Diagnostik

Eine erste ärztliche Untersuchung sollte 4 Wochen nach der Infektion erfolgen, wenn anhaltende Symptome bestehen, um Organfunktionsstörungen nach Covid-19 und andere Ursachen von Fatigue auszuschließen.

Bei anhaltenden Beschwerden sollten gezielte symptomorientierte Untersuchungen unter Einbeziehung, je nach Symptom, von Pulmologen, Kardiologen, Neurologen, Rheumatologen, Dermatologen, Psychologen oder Schlafmedizinern erfolgen.

Viele Universitätskliniken bieten inzwischen auch Post-Covid Ambulanzen an, eine Zusammenstellung findet man hier

<https://langzeitcovid.de/>

Patienten, die nach 6 Monaten noch anhaltend schwere Fatigue, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen haben und deren Symptome nach Anstrengung zunehmen, sollten sich auch auf das Vorliegen eines **Chronischen Fatigue Syndroms (G93.3)** untersuchen lassen. Wir empfehlen dazu die Vorstellung in einer Neurologischen Universitätsklinik. Informationen zur Diagnostik und Behandlung von CFS findet man hier:

<https://cfc.charite.de/>

Empfehlungen zur Behandlung der postviralen Fatigue (PVF)

Es gibt bislang keine Leitlinien und wenig evidenzbasierte Daten zur PVF. Die Empfehlungen beruhen überwiegend auf Erfahrungen von Ärzten aus der Betreuung von Patienten mit PVF, siehe auch Literatur. Ein wichtiger Aspekt in der Behandlung ist das, was man schon lange kennt als „Schonung in der Rekonvaleszenz Phase“. In der Praxis bedeutet dies Ruhe und Entspannung, ausreichend schlafen, einen normalen Tag-Nacht-Rhythmus zu haben, Vermeidung von Stresssituationen und keinen Sport zu treiben, solange man sich noch nicht genesen fühlt. Körperliche und mentale Überanstrengung und auch ein Zuviel an Reizen (TV, Computerspiele, Mobiltelefon), die zu einer Verschlechterung der Beschwerden führt, sollte man vermeiden.

Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation oder auch einfache Atemübungen können helfen. Wer in Folge dieser Situation unter vielen Sorgen, negativen Gedanken oder Depressionen leidet, sollte den Hausarzt darauf ansprechen und sich ggf. behandeln lassen.

Aktive Allergien und Reizdarm als mögliche Ursache für eine Immunaktivierung und Fatigue sollten behandelt werden.

Die Ernährung sollte ausgewogen mit ausreichend Eiweiß (1g/kg KG) und ungesättigten Fettsäuren (Omega 3, Walnüsse) sein und eventuelle Mangelzustände behoben werden; zu viel Einfachzucker, der zu raschem Blutzuckeranstieg führt, kann Fatigue verstärken.

Bei einer Belastungsintoleranz mit Zunahme der Beschwerden nach leichter Anstrengung ist "Pacing" wichtig: Einhaltung eines geregelten Tagesablaufs mit einer den verminderten Ressourcen angepassten Tätigkeit und leichter körperlicher Aktivität (z.B. tgl. kurzes Spaziergehen) ohne Überlastung.

Weitere Empfehlungen

Schlafstörungen

- Antihistaminika der 1. Generation wie Diphenhydramin, z. B. Vivinox Sleep oder andere
- Melatonin, retardiert als Circadin, erstattungsfähig ab 55 Jahren

Reizdarm

- bei Unverträglichkeit Auslassversuch von Lactose, Fructose und andere fermentierbare Zucker sog. FODMAPs und von histaminreichen Nahrungsmitteln; Flohsamenschalen

Allergien

- bei aktiver Allergie Einnahme von Antihistaminika (z. B. Fexofenadin, das nicht müde macht).

Supplemente

- Vitamin D 1000E – 2000E tgl. morgens
- Eisen (Ferritin <30), Folsäure, Zink, Selen (falls vermindert) substituieren
- Bei veganer/vegetarischer/einseitiger Ernährung Einnahme von B-Vitaminen für 4 Wochen z. B. Vitamin B Komplex forte ratiopharm®

Bei Schwindel, Tachykardie oder neu aufgetretenem hohem Blutdruck zunächst kardiologische Untersuchung

- viel und häufig (jede Stunde, nicht abends) trinken kann helfen
- Beine hochlegen, Stützstrümpfe

Bei neu aufgetretenem hohem Blutdruck:

ACE Hemmer 2,5 - 5mg

Literatur

Greenhalgh T, Knight M, A'Court C, Buxton M, Husain L
[Management of post-acute covid-19 in primary care](#)
BMJ 2020; 370:m3026.

[Leitfaden für Diagnose und Behandlung der ME Association UK](#)

[NICE Guidelines zu Long Covid](#)

Weitere Informationen auch hier:

Charité Fatigue Centrum

<https://cfc.charite.de>