

## Post-Covid-Syndrom – ein unterschätztes Risiko!

Bis zu 20% der erwachsenen Personen leiden drei Monate nach den ersten Covid-19-Symptomen an Langzeitfolgen. Ungefähr jede dritte Person mit einem schweren Verlauf und ungefähr jede sechste Person mit mildem oder asymptomatischem Verlauf ist von Langzeitfolgen betroffen. Treten Beschwerden mehr als 3 Monate nach der Erkrankung auf wird von einem Post-Covid-Syndrom gesprochen.

Als Langzeitfolgen von Covid-19 zählen hauptsächlich folgende Symptome:

- Müdigkeit (58%)
- Kopfschmerzen (44%)
- Konzentrationsdefizite (27%)
- Haarausfall (25%)
- Atemnot (24%)

Wie die Symptome auftreten und während welcher Dauer ist sehr unterschiedlich. Etwa 2-5% der Betroffenen sind so stark eingeschränkt, dass der gewohnte Alltag und das normale Arbeitspensum nicht bewältigt werden können. Bei den ca. 3 Mio. in der Schweiz registrierten Fälle ist somit von bis zu 150'000 stark durch ein Post-Covid-Syndrom eingeschränkten Personen auszugehen.

### Welche Prognose haben Betroffene?

Die allermeisten Betroffenen werden über die Zeit wieder gesund. Es gibt jedoch Personen, die nach über einem Jahr noch heute von langanhaltenden Kopfschmerzen berichten oder davon, dass sich der Geruchs- oder Geschmackssinn bisher nicht normalisiert hat. Auch andere Symptome wie die starke Erschöpfung können chronisch werden.

In welchen Fällen die Long Covid-Symptome wieder weggehen und bei wem sie bleiben, lässt sich noch nicht beantworten. Gemäss einer deutschen Studie sind von den nach drei Monaten betroffenen Personen mehr als ein Fünftel auch nach einem Jahr noch beeinträchtigt.

### Was kann man tun?

Prävention ist sicher wichtig. So ist gerade auch heute noch immer wichtig, die bekannten Schutzregeln einzuhalten und sich nicht unnötigen Risiken auszusetzen. Einmal erkrankt, lohnt es sich die bestehenden Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen. Noch sind aber viele Therapieansätze im Anfangsstadium und werden Zeit benötigen, um sich zu beweisen und grossflächig zum Einsatz zu kommen.

Weitere Informationen

- [BAG: Coronavirus: Post-Covid-19-Erkrankung](#)
- <https://www.altea-network.com/>