



Hilfreiche Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte



Bundesministerium
für Gesundheit

BMG
Initiative **LONG**
COVID

Was ist Long COVID?

Die Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann neben COVID-19 auch zu längerfristigen gesundheitlichen Folgen führen. Diese werden als Long COVID bezeichnet.

Es kann sich um Long COVID handeln, wenn:

- eine **Ansteckung mit dem Coronavirus** bestätigt wurde oder sehr wahrscheinlich stattgefunden hat,
- Beschwerden **vier Wochen** nach der Ansteckung noch bestehen, wiederkehren oder auch neu auftreten und
- es **keine andere Erklärung** für die Beschwerden gibt.

Wer ist gefährdet?

Wie Long COVID entsteht, ist noch nicht abschließend geklärt. Längerfristige gesundheitliche Beschwerden sind auch nach anderen Infektionen bekannt, etwa nach einer Virusgrippe („Influenza“). Nach aktuellem Kenntnisstand kann **jede Person, die sich mit dem Coronavirus ansteckt**, Long COVID entwickeln. Dieses Krankheitsbild kann in allen Altersgruppen auftreten. Kinder und Jugendliche sind seltener betroffen als Erwachsene.

Bei Erwachsenen tritt Long COVID am häufigsten im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter auf. Außerdem geht man davon aus, dass Frauen häufiger Long COVID entwickeln als Männer. Zudem scheinen Personen nach einem schweren COVID-19-Verlauf ein höheres Risiko zu haben, an Long COVID zu erkranken. Man geht außerdem davon aus, dass bestimmte Vorerkrankungen Long COVID begünstigen. Hierzu zählen verschiedene Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Es gibt Hinweise darauf, dass die Corona-Schutzimpfung die Häufigkeit und Stärke von Long-COVID-Beschwerden verringern kann.

Welche Beschwerden können auftreten?

Long-COVID-Beschwerden können **sehr verschieden** sein. Manche Betroffene haben nur leichte Beschwerden. Andere sind stark in ihrem täglichen Leben eingeschränkt.

Long COVID

Häufige Krankheitszeichen bei Erwachsenen

anhaltende Schwäche und Erschöpfung („Fatigue“) sowie eingeschränkte Belastbarkeit

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (sogenanntes „Brain Fog“)

depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit

Störungen von Geschmack und Geruch

Husten

Kurzatmigkeit

Muskelschwäche und -schmerzen

Brustschmerzen

Quelle: RKI, 2023 / WHO, 2021

Eine der häufigsten Beschwerden bei Long COVID ist „**Fatigue**“. Fatigue bezeichnet eine starke, anhaltende Schwäche und Erschöpfung oder Müdigkeit. Manche Betroffene berichten auch von einer Belastungsintoleranz. Dabei verschlimmern sich Beschwerden bereits nach leichter körperlicher oder geistiger Anstrengung.

Ausführliche Informationen über Beschwerden bei Long COVID finden Sie auf www.bmg-longcovid.de.

An wen sollte man sich wenden?

Beim Verdacht auf Long COVID ist die **Hausarzt-** beziehungsweise **Kinderarztpraxis** die erste Anlaufstelle. Diese kann bei Bedarf auch an eine Facharztpraxis überweisen. Long COVID kann außerdem in einer COVID-19-Schwerpunktpraxis oder einer speziellen Sprechstunde im Krankenhaus festgestellt und behandelt werden. Die Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung oder die App „[116117.de](https://www.116117.de)“ kann die Suche nach geeigneten Praxen unterstützen.

Es gibt bisher keinen einzelnen Test oder eindeutigen „Nachweis“ für Long COVID. Damit die Diagnose Long COVID gestellt werden kann, muss man zuerst andere Gründe für die Beschwerden ausschließen.



Wie wird Long COVID behandelt?

Es gibt zurzeit keine Behandlung, die die Ursache von Long COVID selbst bekämpft. **Die Behandlung** richtet sich daher nach den gesundheitlichen Beschwerden der betroffenen Person und **kann sich von Person zu Person stark unterscheiden**. Ziel ist, die Beschwerden zu lindern. Nicht jede Maßnahme ist für alle Betroffenen geeignet. Die Behandlung sollte daher stets an die persönliche Situation und Belastbarkeit angepasst sein.

Viele Beschwerden bessern sich mit der Zeit von selbst. Gleichzeitig kann in manchen Fällen eine frühzeitige Behandlung hilfreich sein, damit keine Langzeitbeschwerden entstehen.

Die unterschiedlichen Behandlungen können in manchen Fällen auch bei einer medizinischen Reha kombiniert werden.

Wo findet man Unterstützung?

Wenn man von Long COVID betroffen ist und Hilfe benötigt, kann man sich an die **Hausarztpraxis** beziehungsweise **Kinderarztpraxis** wenden. Auch einige Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern Beratung oder passende Online-Angebote an.

Es können sogenannte **Leistungen zur Teilhabe** infrage kommen. Solche Leistungen sollen helfen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Das kann zum Beispiel Unterstützung bei der eigenständigen Bewältigung des Alltags, in der Freizeit oder beim Wohnen, wie bei der Haushaltsführung sein. Betroffene können sich dazu von der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) beraten lassen. Die Deutsche Rentenversicherung sowie die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) e. V. bieten Informationen zu Reha-Angeboten bei Long COVID.

Es kann außerdem helfen, sich mit anderen über die Erfahrungen mit Long COVID auszutauschen. **Selbsthilfegruppen** findet man an vielen Orten oder auch online. Sie bieten Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch. Eine Auflistung von Selbsthilfegruppen findet man bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) oder der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe).

Arbeitgebende können Beschäftigte mit Long COVID durch verschiedene Angebote unterstützen. Beispiele dafür sind die Anpassung der Arbeitsaufgaben und des Arbeitsplatzes oder eine stufenweise Wiedereingliederung. Für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende und Studierende kann in einigen Fällen ein Nachteilsausgleich beantragt werden. Hierzu kann man sich in der Regel bei der Ausbildungsstätte informieren.



Informieren Sie sich:

Im Rahmen der „BMG-Initiative Long COVID“ bietet das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) auf der Website www.bmg-longcovid.de verlässliche Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Hilfsangebote rund um Long COVID.

Fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen



Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit
www.bmg-longcovid.de



Informationen des Robert Koch-Instituts (RKI) zu Long COVID



Informationen der BZgA zum Infektionsschutz:
www.infektionsschutz.de

Impressum

Herausgeber Bundesministerium für Gesundheit,
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen, 11055 Berlin
Redaktion Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
Referat T 2, 50819 Köln
Gestaltung die wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart
Bildnachweise Sebastian Vollmert / BMG (S.1), fizkes / Adobe Stock (S.4),
Robert Kneschke / Adobe Stock (S.5)
Druck Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn
Papier Circle Offset Premium white, Blauer-Engel-zertifiziert
Stand Dezember 2024

Bestelladresse

Dieses Falblatt können Sie kostenlos herunterladen oder bestellen:

Publikationsversand der Bundesregierung:
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Servicetelefon: 030 182722721
Servicefax: 030 18102722721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Bestellung über das Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de
Online-Bestellung: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer: BMG-G-11192

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundstags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.