Long COVID bei Kindern und Jugendlichen

Hilfreiche Informationen für Ärzteschaft und Behandelnde

Bundesministerium für Gesundheit

BMG Initiative LONG COVID

Was ist Long COVID?

Längerfristige gesundheitliche Folgen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 werden als **Long COVID**[1] bezeichnet. Laut WHO-Definition spricht man bei Kindern und Jugendlichen von Long COVID, wenn:

- es eine gesicherte oder vermutete Ansteckung mit dem Coronavirus gab und
- innerhalb von 3 Monaten nach Infektion Beschwerden auftreten und mindestens 2 Monate anhalten.

Kinder und Jugendliche können auch an Long COVID erkranken, wenn sie nach einer Infektion keine oder nur milde Beschwerden hatten. In vielen Fällen bessern sich die Beschwerden von selbst innerhalb der ersten Monate. Bei einigen betroffenen Kindern und Jugendlichen bestehen jedoch auch anhaltende Symptome, die den Alltag und die Teilhabe daran beeinträchtigen.

Die Ursachen von Long COVID sind komplex und bisher nicht vollständig verstanden. Forschende gehen davon aus, dass verschiedene Pathomechanismen an der Entstehung beteiligt sind. Hierzu gehören anhaltende Entzündungsreaktionen, Fehlregulationen des Immunsystems und des autonomen Nervensystems, Mikrozirkulationsstörungen und ein gestörter mitochondrialer Energiestoffwechsel.

1 Long COVID wird in dieser Broschüre als Überbegriff für Long COVID und Post COVID verwendet. Beide Begriffe unterscheiden sich unter anderem hinsichtlich der zugrundeliegenden Zeitkriterien.

Wer ist besonders gefährdet?

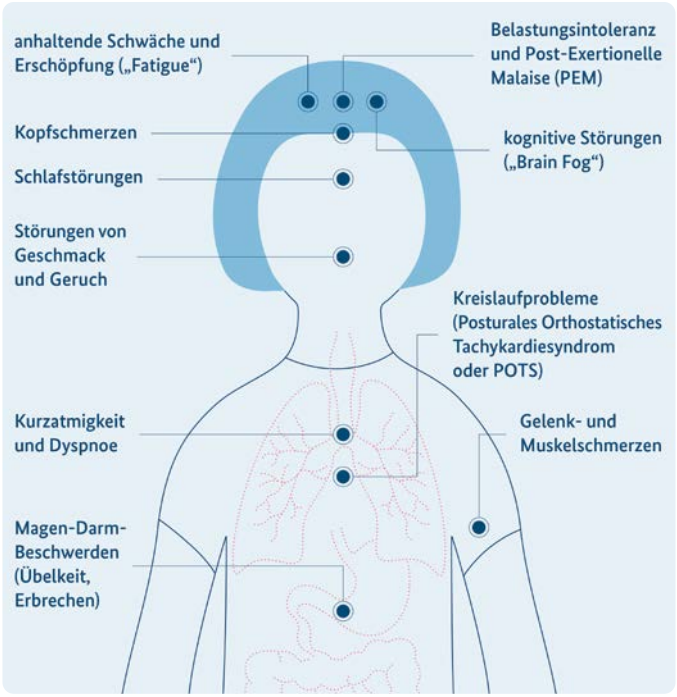
Auch wenn die genaue Häufigkeit noch nicht bekannt ist, scheinen Kinder und Jugendliche seltener betroffen zu sein als Erwachsene. Long COVID tritt in dieser Altersgruppe eher auf bei:

- weiblichem Geschlecht
- jugendlichem Alter
- Kindern und Jugendlichen mit bestimmten Vorerkrankungen
- einem initialen schweren Verlauf von COVID-19
- Kindern und Jugendlichen mit wiederholten SARS-CoV-2-Infektionen

Welche Symptome können auftreten?

Bei Long COVID ist eine Vielzahl an Symptomen möglich. Diese können den Alltag von Kindern und Jugendlichen unterschiedlich stark beeinträchtigen.

Häufige Symptome bei Kindern und Jugendlichen



Fatigue gehört zu den häufigsten Beschwerden bei Long COVID. Sie geht bei einem Großteil der Betroffenen mit einer sogenannten **Belastungsintoleranz** einher. Dabei können sich die Beschwerden bereits nach leichter geistiger oder körperlicher Anstrengung verschlechtern („Post-Exertionelle Malaise", kurz PEM).

Bestehen eine schwere Fatigue mit Belastungsintoleranz und weitere Beschwerden wie kognitive Störungen, Schlafstörungen, Schmerzen, Kreislaufprobleme oder grippeähnliche Symptome länger als 3 Monate, sollte das Vorliegen von **ME/CFS** (Myalgische Enzephalitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) abgeklärt werden.

ME/CFS ist eine schwere chronische Multisystemerkrankung,deren Ursache oft im Zusammenhang mit einer Viruserkrankung steht. Sie kann mit erheblichen körperlichen und kognitiven Einschränkungen einhergehen. Schwer betroffene Kinder und Jugendliche sind in der Regel pflegebedürftig.

Wie wird Long COVID diagnostiziert?

Die **initiale Abklärung** sollte in der Regel in der Kinderarzt- oder Hausarztpraxis erfolgen. In der Anamnese gilt es, auf typische Symptome zu achten. Dazu zählen Fatigue, Belastungsintoleranz bzw. Post-Exertionelle Malaise (PEM), Schmerzen, kognitive Störungen, depressive Symptome und Angststörungen. Mithilfe einer körperlichen Untersuchung und Basis-Labordiagnostik sollten andere Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen werden.

Eine **weiterführende Diagnostik**, etwa in einer fachärztlichen Praxis oder Spezialambulanz, ist unter anderem sinnvoll, wenn:

- in der Basisdiagnostik auffällige Ergebnisse vorliegen,
- die Beschwerden länger als 2 Monate bestehen,
- die Beschwerden schwerwiegend sind oder sich mit der Zeit verschlechtern oder
- der Alltag und die Teilhabe stark beeinträchtigt sind (z. B. viele Fehltage in der Schule).

Weiterführende Informationen bei einem Verdacht auf Long COVID bietet das Konsensuspapier „Einheitliche Basisversorgung von Kindern und Jugendlichen mit Long COVID" der DGKJ-Konvent-Gesellschaften.

Welche Therapieansätze gibt es?

Es gibt bisher keine kausale Therapie von Long COVID. Im Vordergrund steht eine **symptomorientierte Behandlung**, in der körperliche und psychische Aspekte gleichermaßen berücksichtigt werden sollten. Die Behandlung soll die Lebensqualität erhalten, die Alltagsbewältigung fördern und einer Chronifizierung entgegenwirken. Je nachdem, welche Beschwerden vorliegen, sind verschiedene Behandlungsansätze bedeutsam. Hierzu gehören:

- Physiotherapie (z. B. Krankengymnastik, Atemtherapie)
- Logopädie
- Ergotherapie
- Ernährungstherapie
- Psychotherapie/psychosomatische Grundversorgung
- Verordnung von Hilfsmitteln
- Reha-Angebote

Auch medikamentöse Therapieansätze dienen der Symptomlinderung. Erfahrungen mit anderen Post-Infektionssyndromen können hier eine Orientierung bieten.

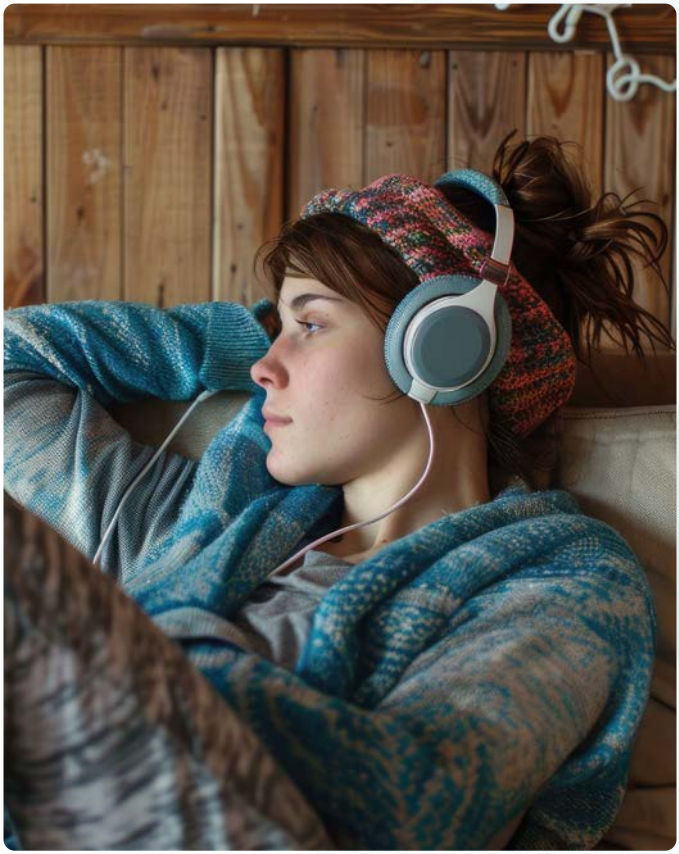
Bei entsprechender Belastung können Behandelnde zudem auf weiterführende Hilfsangebote, beispielsweise psychosoziale Unterstützungsangebote, aufmerksam machen. Grundsätzlich sollte eine **engmaschige Zusammenarbeit** mit verschiedenen Institutionen, wie Behörden, Bildungseinrichtungen, Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern, angestrebt werden.

Für betroffene Kinder, Jugendliche und deren Familien ist außerdem eine **offene und empathische Gesprächsführung** hilfreich. Die jeweiligen Therapien sollten gemeinsam mit den Familien abgestimmt werden.

Liegt eine **Belastungsintoleranz** vor, ist eine Überschreitung der persönlichen Belastungsgrenzen unbedingt zu vermeiden, da sie zur dauerhaften Verschlechterung führen kann.

Was ist Pacing?

Pacing ist eine Strategie, um mit Fatigue oder Belastungsintoleranz/PEM umzugehen: Sie wird Long-COVID-Betroffenen häufig empfohlen und schon länger bei ME/CFS eingesetzt. Beim Pacing geht es darum, genau auf den eigenen Körper zu hören und die eigenen Kräfte richtig einzuteilen. Dazu gehört zum Beispiel, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen und einzuhalten. Weiterführende Informationen bietet die Informationsseite der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS e. V.



Wo finden Ärztinnen, Ärzte und andere Behandelnde weitere Fachinformationen?

Ausführliche Informationen zur Diagnostik und Behandlung finden sich in verschiedenen Leitlinien und Konsensuspapieren. Hierzu zählen:

- das Konsensuspapier „Einheitliche Basisversorgung von Kindern und Jugendlichen mit Long COVID“ der DGKJ-Konvent-Gesellschaften
- das Kapitel „Pädiatrische Aspekte“ der S1-Leitlinie Long/Post-COVID
- das „Interdisziplinäre, kollaborative D-A-CH Konsensus-Statement zur Diagnostik und Behandlung von Myalgischer Enzephalomyelitis/Chronischem Fatigue-Syndrom“

Eine S2k-Leitlinie „Diagnostik und Therapie von Long COVID im Kindes- und Jugendalter“ wird voraussichtlich im Jahr 2025 veröffentlicht. Darüber hinaus gibt es verschiedene Fachfortbildungen. Informationen hierzu finden sich auf der Website des Post-COVID-Netzwerks der Charité.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bmg-longcovid.de/kinder-und-jugendliche. Hier bietet das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Rahmen der „BMG-Initiative Long COVID“ verlässliche Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Hilfsangebote rund um Long COVID bei Kindern und Jugendlichen.

Informieren Sie sich:

Weitere Informationen finden Sie unter **www.bmg-longcovid.de**. Hier bietet das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Rahmen der „BMG-Initiative Long COVID“ 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 „Was hab’ ich?“ gemeinnützige GmbH, 01067 Dresden
Gestaltung die wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart
Bildnachweise BMG, Adobe Stock
Druck Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn
Papier Circle Offset Premium white, Blauer-Engel-zertifiziert
Stand November 2024

Diesen Flyer 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-12203

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 Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.