

Leben mit Covid-19: Ein Wegweiser für Betroffene und Interessierte



Dr.rer. medic. Beate Kranz-Opfen-Rhein
Doc Physio Kor

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Zeit, in der wir lernen mit der Erkrankung „Covid“ umzugehen, ist es mir eine Freude, Ihnen dieses Buch zu präsentieren. Mein Name ist Dr. rer. medic. Beate Kranz-Opfen-Rhein und ich lade Sie ein, Long Covid zu verstehen und zu managen. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein Begleiter auf Ihrer Reise zurück zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Auswirkungen von Covid-19 sind für viele von uns nicht nur temporär. Long Covid ist eine Realität, die zahlreiche Menschen betrifft und oft zu einem langen, beschwerlichen Genesungsprozess führt. Doch es gibt Hoffnung. Dieser Ratgeber bietet Ihnen wertvolle Informationen, praxisnahe Tipps und erprobte Therapieansätze, um die Herausforderungen der Erkrankung zu erfahren und Ihre Lebensqualität zurückzuerlangen.

Mit positiver Motivation und den besten Wünschen für Ihre Reise zu neuer Gesundheit,

Dr. rer. medic. Beate Kranz-Opfen-Rhein

Inhalt

Leben mit Covid-19: Verstehen, Bewältigen, Genesung.....	5
Was ist Covid-19?	5
Long Covid – Ein anhaltendes Problem	6
Die Motivation und Vision.....	6
Linderung der Symptome:.....	6
Unterstützung bei der Genesung:	6
Vermeidung von Komplikationen:.....	6
Informationsvermittlung:.....	6
Psychische Unterstützung:.....	7
Die Bedeutung einer präzisen Diagnose	8
Diagnosestellung durch Fachärzte	8
Behandlungsansätze für Long Covid.....	9
Ruhe und Schonung	9
Körperliche Aktivität	9
Atemübungen.....	9
Ernährung.....	9
Stressmanagement	9
Soziale Unterstützung	9
Koordination von Dienstleistungen.....	10
Unterstützung durch Fachleute.....	10
Was kann ich tun?	10
Unterstützung auf Ihrem Weg.....	10
Symptome und Therapie von Long Covid	12
Fatigue und ME/CFS	12
Was ist Fatigue?	12
Besondere Merkmale der Fatigue bei Long Covid	12
Auswirkungen auf das tägliche Leben	13
Ursachen der Fatigue bei Long Covid	13
Behandlungsmöglichkeiten.....	14
Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) Was ist ME/CFS? 14	
Symptome von ME/CFS.....	14
Auswirkungen auf das tägliche Leben	15
Darm und Co	16
Innere Organe – Lunge	18
Atmung.....	18

Einführung in die Atemtherapie bei Long Covid.....	18
Atemübungen.....	18
Atemphysiotherapie.....	19
Atemmuskeltraining.....	19
Atementspannungstechniken	19
Atemkontrolle und Energieeinteilung.....	19
Individuelle Anpassung der Atemtherapie	20
Organfunktionen: Verdauung und Co. – Aktivieren und harmonisiere.....	20
Anspannung und Entspannung	20
Schmerzen.....	21
Bewegung und Leistung.....	21
Haut- und Haarprobleme bei Long Covid.....	21
Häufige Hautprobleme.....	21
Haarprobleme.....	22
Psychologische Unterstützung.....	22
Vegetativum: Vegetative Entspannung – Weg mit dem Stress.....	22
Progressive Muskelentspannung	22
Atemübungen.....	23
Meditation.....	23
Yoga	23
Entspannungsmusik und -klänge	23
Stressbewältigungstechniken.....	23
Schmerzursachen und Hilfsangebote bei Long Covid	25
Entzündung	25
Muskel- und Gelenkschmerzen.....	25
Nervenschmerzen.....	25
Kopfschmerzen	26
Psychischer Schmerz	26
Bewegung und Leistung verbessern: Herz-Kreislauftraining und Muskelkräftigung	27
Herz-Kreislauftraining.....	27
Muskelkräftigung und Bewegungsabläufe neu programmieren.....	27
Therapeutische Unterstützung.....	29
Physiotherapie	29
Ergotherapie.....	29
Atemtherapie	29
Graduelles Training.....	29

Aktivitätsmonitoring.....	29
Die Rolle der Sozialen Arbeit bei Long Covid.....	30
Warum hilft Soziale Arbeit?	30
Beratung und Unterstützung.....	30
Koordination von Dienstleistungen.....	30
Unterstützung bei der Anpassung an den Alltag	30
Unterstützung bei der sozialen Teilhabe	30
Sensibilisierung und Aufklärung.....	30
Rechtliche Aspekte: Sozialrecht und Patientenrecht	31
Sozialrechtliche Fragestellungen.....	31
Patientenrechte.....	31
Anerkennung von Covid-19 Erkrankungen als Berufskrankheit	31
Hilfestellungen.....	31
Pflegefachkräfte und ihre Rolle	33
Aufgaben von Pflegefachkräften bei Long Covid	33
Diagnose und Behandlung	33
Pflege und Betreuung	33
Patientenedukation	33
Koordination der Versorgung	33
Gesang als Therapie: Musik und ihre heilende Wirkung.....	34
Warum hilft Musik?.....	34
Spezialeinrichtungen Covid	36
Medizinische Einrichtungen.....	36
Quellenangaben:.....	42
Kinder Jugendliche:.....	45
Soziale Arbeit.....	45
Empfehlung Fragebogen:	45
Long COVID Impfung - Statistik.....	46
Veränderungen im Gehirn	46
Charité Impfung Immungedächtnis	46
Sonstiges.....	46

Leben mit Covid-19: Verstehen, Bewältigen, Genesung

Was ist Covid-19?

Covid-19, eine Abkürzung für "Corona Virus Disease 2019", bezeichnet die Krankheit, die durch das SARS-CoV-2 Virus ausgelöst wird. Der Name selbst setzt sich aus den ersten Buchstaben der englischen Bezeichnung für die Erkrankung und dem Jahr ihrer ersten Beschreibung zusammen.

Die Inkubationszeit, die Zeitspanne zwischen der Ansteckung und dem Auftreten erster Symptome, variiert zwischen 3 und 14 Tagen. Die Symptome können dabei vielfältig sein und reichen von Husten, Fieber und Schnupfen über den Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn bis hin zu schwerwiegenden Komplikationen wie Lungenentzündung und in extremen Fällen sogar zum Tod.

Hier sind einige der häufigsten Symptome, die mit Covid-19 in Verbindung gebracht werden:

- Husten
- Fieber
- Schnupfen
- Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns
- Abgeschlagenheit
- Halsschmerzen
- Muskelschmerzen
- Rückenschmerzen
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen
- Bauchschmerzen und Durchfall
- Bindehautentzündung
- Hautausschläge
- Schwellung der Lymphknoten
- Lungenentzündung

Long Covid – Ein anhaltendes Problem

Wenn Symptome nach einer SARS-CoV-2-Infektion länger als vier Wochen anhalten, sprechen wir vom Long Covid Syndrom. Schätzungen zufolge sind etwa 10-15 % der an Covid-19 erkrankten Personen betroffen. Diese Zahlen können je nach Studie variieren.

Das Post-Covid-Syndrom (PCS) hingegen betrifft Menschen, deren Beschwerden mehr als 12 Wochen nach einer SARS-CoV-2-Infektion bestehen bleiben. Hier liegt die Betroffenenzahl bei etwa 6,5 %. In der deutschsprachigen Literatur wird oft die Bezeichnung "Post-Covid-Syndrom" verwendet, um sowohl Long Covid als auch das Post-Covid-Syndrom zu umfassen.

Aktuelle Studien, wie die "Zoe COVID Studie" in "The Lancet", zeigen, dass eine vollständige Impfung nicht nur vor einer Infektion schützen kann, sondern auch die Schwere der Symptome bei Long- und Post-Covid-Erkrankungen mindern kann.

Die Motivation und Vision

Die Mission ist klar: ich möchte Long Covid- und Post-Covid-Patienten Unterstützung bieten, indem wertvolle Informationen zur Verfügung gestellt werden, die für ihre Genesung entscheidend sind und so Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Linderung der Symptome:

Long Covid kann eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen, die das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Durch gezielte Behandlungen können Symptome wie Müdigkeit, Atembeschwerden, Muskelschwäche und kognitive Beeinträchtigungen gelindert werden.

Unterstützung bei der Genesung:

Die Genesung kann langwierig sein, und es ist unerlässlich, die Patienten während dieses Prozesses zu unterstützen. Durch Rehabilitation und gezielte Behandlungen können Betroffene ihre körperliche und geistige Gesundheit wiederherstellen.

Vermeidung von Komplikationen:

Eine angemessene Behandlung kann helfen, potenzielle Komplikationen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, was entscheidend für den Genesungsprozess ist.

Informationsvermittlung:

Angesichts der neuen Erkenntnisse über Long Covid ist es wichtig, den Patienten umfassende Informationen über die Erkrankung, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten anzubieten. Dies unterstützt sie dabei, informierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen.

Psychische Unterstützung:

Die psychischen Auswirkungen von Long Covid, wie Angst und Depression, sind ebenfalls bedeutend. Eine umfassende Betreuung kann helfen, diese Herausforderungen zu bewältigen.

Die Bedeutung einer präzisen Diagnose

Die Diagnose von Long Covid und Post Covid in Deutschland erfolgt ähnlich wie bei anderen Erkrankungen. Jedoch gibt es derzeit keine spezifischen diagnostischen Tests oder festgelegten Kriterien, die ausschließlich für diese Krankheitsbilder gelten. Stattdessen stützt sich die Diagnose auf eine umfassende Anamnese, sorgfältige körperliche Untersuchungen und den Ausschluss anderer möglicher Ursachen für die Symptome.

Diagnosestellung durch Fachärzte

Die Diagnosestellung wird in der Regel von Fachärzten durchgeführt, darunter Internisten, Pneumologen, Kardiologen und Neurologen. Die Wahl des Spezialisten hängt von den vorliegenden Symptomen ab. Die Ärzte nehmen sich Zeit für eine gründliche Anamnese, um den Verlauf der Covid-19-Erkrankung sowie die aktuellen Beschwerden zu verstehen.

Um andere mögliche Ursachen für Ihre Beschwerden auszuschließen, können verschiedene Untersuchungen angeordnet werden, darunter:

- Bluttests
- Lungenfunktionstests
- EKGs
- Bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT

Da Long Covid und Post Covid ein noch relativ neues Krankheitsbild ist, existieren keine einheitlichen diagnostischen Kriterien. Die Symptome variieren stark von Patienten zu Patienten und können sich auch im Verlauf der Zeit verändern. Die Diagnose wird daher oft basierend auf typischen Symptomen und dem zeitlichen Zusammenhang mit einer früheren Covid-19-Erkrankung gestellt.

Es ist wichtig zu betonen, dass es bislang keinen spezifischen Test oder eindeutigen "Beweis" für Long Covid gibt. Um die Diagnose zu stellen, müssen zunächst andere mögliche Ursachen ausgeschlossen werden.

Behandlungsansätze für Long Covid

Die Behandlung von Long Covid ist komplex, da die Symptome und deren Schweregrad von Person zu Person variieren können. Es gibt keine spezifische Therapie, jedoch können verschiedene Maßnahmen zur Linderung der Symptome beitragen.

Ruhe und Schonung

Eine der wichtigsten Maßnahmen ist ausreichend Ruhe. Der Körper benötigt Zeit, um sich zu regenerieren. Überanstrengung kann die Symptome verschlimmern, weshalb es ratsam ist, sich regelmäßig Pausen zu gönnen.

Körperliche Aktivität

Leichte körperliche Aktivitäten können helfen, die Ausdauer zu verbessern und Muskeln zu stärken. Es ist empfehlenswert, mit einem Arzt oder Physiotherapeuten zusammenzuarbeiten, um ein individuelles Trainingsprogramm zu entwickeln, das den eigenen Möglichkeiten Rechnung trägt.

Atemübungen

Atemprobleme sind häufige Begleiterscheinungen von Long Covid. Atemübungen können helfen, die Lungenfunktion zu verbessern und die Atemmuskulatur zu stärken. Gesangs- und Stimmübungen können hierbei besonders nützlich sein, da sie nicht nur die Atemtherapie unterstützen, sondern auch Freude und Motivation bringen.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ist, kann das Immunsystem stärken und die Genesung unterstützen.

Stressmanagement

Stress kann die Symptome von Long Covid verstärken. Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können helfen, den Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Soziale Unterstützung

Long Covid kann zu sozialer Isolation führen. Sozialarbeiter können Betroffenen helfen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und neue Netzwerke zu bilden. Sie unterstützen auch bei der Beantragung von Sozialleistungen oder behindertengerechten Wohnungen.

Koordination von Dienstleistungen

Sozialarbeiter und Pflegefachkräfte spielen eine wichtige Rolle bei der Koordination von medizinischen, therapeutischen und rehabilitativen Dienstleistungen. Sie helfen den Betroffenen, Zugang zu den benötigten Behandlungen zu erhalten und sicherzustellen, dass alle Dienstleister effektiv zusammenarbeiten.

Unterstützung durch Fachleute

Die Zusammenarbeit mit Fachleuten wie Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen oder Ernährungsberatern kann entscheidend sein, um eine individuelle Behandlungsstrategie zu entwickeln.

Was kann ich tun?

Hier sind einige Ansätze, die Ihnen helfen können, mit den Herausforderungen von Long Covid umzugehen:

- Fatigue Syndrom: Strategien zur Bewältigung der Erschöpfung entwickeln.
- Atemtherapie: Atemübungen zur Verbesserung der Lungenfunktion durchführen.
- Darmgesundheit: Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und Bewegung für Ihren Darm.
- Entspannung: Techniken zur Stressbewältigung erlernen, um Ruhe zu finden.
- Bewegung: Beginnen Sie mit kleinen Bewegungseinheiten, um Ihre Fitness schrittweise zu steigern.

Schritt für Schritt zur Aktivität anregt.

- Schmerzlinderung: Strategien zur Schmerzbewältigung erarbeiten.
- Soziale Aspekte: Verständnis für die sozialen Auswirkungen entwickeln und soziale Kontakte pflegen.
- Musik: Nutzen Sie Musik und Gesang, um Ihre Lunge zu stärken und Freude zu empfinden.

Unterstützung auf Ihrem Weg

Wir sind hier, um Sie auf Ihrer Reise durch diese schwierige Zeit zu unterstützen. Nutzen Sie die verfügbaren Ressourcen und suchen Sie die Hilfe von Fachkräften, um Ihre Symptome zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Gemeinsam können wir die Herausforderungen von Long Covid angehen und einen positiven Weg in die Zukunft finden.

Symptome und Therapie von Long Covid

Indem Sie sich mit den Symptomen und möglichen Therapieansätzen vertraut machen, können Sie aktiv an Ihrer Genesung teilnehmen und die nötige Unterstützung in Anspruch nehmen. Wissen ist der erste Schritt auf dem Weg zur Besserung.

Fatigue und ME/CFS

Fatigue, eine anhaltende Erschöpfung, ist eines der häufigsten Symptome, die Menschen mit Long Covid erleben. In vielen Fällen kann dies zu einer Diagnose von Myalgischer Enzephalomyelitis / Chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS) führen. Diese Erkrankung beeinträchtigt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit erheblich.

Therapieansätze:

- Physiotherapie: Durch gezielte Übungen kann die körperliche Fitness langsam wiederhergestellt werden.
- Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems und der allgemeinen Gesundheit.
- Psychologie: Psychologische Unterstützung ist wichtig, um mit den emotionalen Herausforderungen umzugehen, die mit anhaltender Erschöpfung einhergehen.

Was ist Fatigue?

Fatigue ist mehr als nur Müdigkeit – sie beschreibt ein anhaltendes und überwältigendes Gefühl von Erschöpfung und Schwäche, dass die körperliche, kognitive und emotionale Funktionsfähigkeit stark beeinträchtigt. Bei Menschen mit Long Covid ist Fatigue ein häufiges Symptom und kann das tägliche Leben erheblich einschränken.

Besondere Merkmale der Fatigue bei Long Covid

- Dauerhafte Erschöpfung: Im Gegensatz zur normalen Müdigkeit, die nach ausreichendem Schlaf abklingt, kann die Fatigue bei Long Covid über Wochen oder Monate andauern. Betroffene fühlen sich oft auch nach minimaler Anstrengung erschöpft.
- Unverhältnismäßige Erschöpfung: Fatigue tritt häufig ohne erkennbaren Grund auf oder ist unverhältnismäßig zur ausgeführten Aktivität. Selbst alltägliche Aufgaben wie Einkaufen oder Duschen können zu einer überwältigenden Erschöpfung führen.

- Variierende Schwere: Die Intensität der Fatigue kann stark variieren. Einige Betroffene erleben nur leichte Erschöpfung, während andere an schwerer Fatigue leiden, die sie möglicherweise an den Rollstuhl bindet.
- Kognitive Beeinträchtigungen: Neben körperlicher Erschöpfung können Betroffene auch unter kognitiven Schwierigkeiten leiden, die oft als "Gehirnnebel" oder "Kognitionsnebel" bezeichnet werden. Konzentrationsschwierigkeiten und Probleme beim Verarbeiten von Informationen sind häufig.

Auswirkungen auf das tägliche Leben

Fatigue kann die Fähigkeit zur Ausführung alltäglicher Aufgaben erheblich beeinträchtigen. Die Einschränkungen können zu sozialer Isolation führen, da Betroffene Schwierigkeiten haben, ihre vorherige Lebensweise und sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten.

Ursachen der Fatigue bei Long Covid

Die genauen Ursachen von Fatigue bei Long Covid sind noch nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass eine Kombination aus:

- Entzündungen
- Immunreaktionen
- Energiestoffwechselstörungen
- Psychologischen Faktoren

eine Rolle spielt.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von Fatigue bei Long Covid umfasst oft:

- Ruhe und Schonung: Ausreichende Erholungsphasen sind entscheidend.
- Energieeinteilung: Eine bewusste Planung von Aktivitäten hilft, Überanstrengung zu vermeiden.
- Körperliche Aktivitätstherapie: Gezielte, angepasste Bewegung kann die Ausdauer verbessern.
- Kognitive Strategien: Techniken zur Bewältigung der Symptome können hilfreich sein.

Eine individuelle Betreuung durch Fachleute wie Ärzte, Physiotherapeuten und Psychologen ist wichtig, um die Fatigue zu bewältigen.

Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) Was ist ME/CFS?

Myalgische Enzephalomyelitis (ME), auch als Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS) bekannt, ist eine komplexe und chronische Erkrankung, die durch anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung gekennzeichnet ist. Die Ursachen von ME/CFS sind noch nicht vollständig verstanden, es wird jedoch angenommen, dass genetische, immunologische und umweltbedingte Faktoren eine Rolle spielen.

Symptome von ME/CFS

Die Symptome können von Person zu Person variieren, häufige Beschwerden sind:

- Extreme Müdigkeit, die nicht durch Ruhe verbessert wird
- Muskelschmerzen und -schwäche
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Verschlechterung des Gesundheitszustands nach körperlicher oder geistiger Anstrengung

Auswirkungen auf das tägliche Leben

ME/CFS kann das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen, und viele Betroffene sind stark eingeschränkt. Die Erkrankung ist oft mit einem Missverständnis in der Gesellschaft konfrontiert, was zu Vorurteilen und Stigmatisierung führt.

Behandlungsmöglichkeiten

Derzeit gibt es keine spezifische Heilung für ME/CFS. Die Behandlung konzentriert sich auf die Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität. Dazu können gehören:

- Medikamente zur Schmerzlinderung oder zur Behandlung von Begleitsymptomen
- Therapieansätze, um die Lebensqualität zu erhöhen
- Ruhephasen und Anpassungen des Lebensstils

Schlussfolgerung

Fatigue und ME/CFS sind ernsthafte Erkrankungen, die oft nicht ausreichend verstanden werden. Eine angemessene Unterstützung und Aufklärung sind entscheidend, um das Verständnis und die Versorgung von Menschen mit diesen Erkrankungen zu verbessern. Es ist wichtig, dass Betroffene Zugang zu Informationen und Ressourcen erhalten, die ihnen helfen, ihre Symptome zu bewältigen und ihre Lebensqualität zu steigern.

Darm und Co

Darmprobleme sind ein häufiges, aber oft übersehenes Symptom bei Long Covid. Viele Betroffene klagen über Verdauungsstörungen, die sich negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken.

Therapieansätze:

- Ernährungsberatung: Eine individuelle Anpassung der Ernährung kann helfen, die Darmgesundheit zu verbessern.
- Probiotika: Die Einnahme von Probiotika kann die Darmflora unterstützen und zu einer besseren Verdauung beitragen.

Physiotherapie bei Verdauungsproblemen

Physiotherapie kann eine wertvolle Rolle bei der Behandlung von Verdauungsproblemen wie Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen oder Verstopfung spielen. Zu den häufig eingesetzten Techniken gehören:

- Bauchmassagen: Sanfte Massagen können die Durchblutung fördern und die Darmbeweglichkeit anregen.
- Bewegungsübungen: Spezielle Übungen können die Darmaktivität stimulieren und die Verdauung unterstützen.
- Entspannungstechniken: Stress ist ein häufiger Faktor, der Verdauungsprobleme verschlimmert. Techniken zur Stressbewältigung können helfen, die Symptome zu lindern.

Atemtherapie bei Verdauungsproblemen

Atemtherapie kann ebenfalls hilfreich sein, um die Verdauung zu unterstützen:

- Gezielte Atemübungen: Durch kontrollierte Atmung kann die Durchblutung im Verdauungstrakt verbessert werden, was die Verdauung fördern kann.

Manuelle Therapie

Die manuelle Therapie kann bei Long Covid eingesetzt werden, um die Funktion und Beweglichkeit der Organe zu verbessern. Durch sanfte Manipulationen und Mobilisationstechniken können Blockaden oder Spannungen in den Organen gelöst werden, was zu einer besseren Funktion und Linderung von Symptomen führen kann.

Ernährungsberatung

Eine angepasste Ernährungsberatung kann entscheidend sein, um Verdauungsprobleme und andere Organprobleme bei Long Covid zu bewältigen. Ein Ernährungsberater kann individuelle Empfehlungen geben, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Symptome abgestimmt sind.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen und Nährstoffen ist, kann die Verdauung unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Innere Organe – Lunge

Die Auswirkungen von Long Covid können auch innere Organe betreffen, wie zum Beispiel Herz und Lunge, was zu einer Vielzahl von Beschwerden führen kann.

Therapieansätze:

- Regelmäßige ärztliche Kontrollen: Um sicherzustellen, dass alle Organe ordnungsgemäß funktionieren.
- Rehabilitation: Eine gezielte rehabilitative Behandlung kann helfen, die Funktionen der inneren Organe zu stärken.

Atmung

Oftmals unterschätzt

Atemprobleme sind ein häufiges, aber oft unterschätztes Symptom bei Long Covid. Viele Betroffene haben Schwierigkeiten mit der Atmung, die sich auf ihre Lebensqualität auswirken können.

Einführung in die Atemtherapie bei Long Covid

Atemtherapie spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von Long Covid-Patienten. Sie kann helfen, die Atemfunktion zu verbessern, Atembeschwerden zu lindern und die allgemeine körperliche Ausdauer zu steigern. Hier sind einige effektive Methoden der Atemtherapie, die speziell bei Long Covid eingesetzt werden können.

Atemübungen

Atemübungen sind eine grundlegende Methode zur Verbesserung der Lungenkapazität und Stärkung der Atemmuskulatur. Zu den gängigen Übungen gehören:

- Tiefe Bauchatmung: Diese Technik fördert die vollständige Ausdehnung der Lungen und hilft, den Atemrhythmus zu stabilisieren.
- Lippenbremse: Durch das langsame Ausatmen mit leicht geschlossenen Lippen wird der Atem kontrolliert und die Atemwege geöffnet.
- Atemkontrolle: Diese Übung trainiert die Fähigkeit, die Atmung bewusst zu steuern, insbesondere während körperlicher Aktivitäten.
- Atemdehnung: Hierbei wird die Atemkapazität durch gezielte Dehnungsübungen des Brustkorbs erhöht.

"Ein Physiotherapeut oder Atemtherapeut kann individuell angepasste Übungen empfehlen und anleiten." ("Atemtherapie - Symptome und Fachkompetenz - Menü (DE) | Hilfe bei Long ...")

Atemphysiotherapie

Atemphysiotherapie umfasst spezifische Techniken und Übungen, die darauf abzielen, die Atemfunktion zu verbessern:

- Abhusten von Schleim: Diese Technik hilft, überschüssigen Schleim aus den Atemwegen zu entfernen und die Atmung zu erleichtern.
- Atemgeräte: Der Einsatz von Atemmuskeltrainern oder Atemwegsunterstützung kann die Atemmuskulatur stärken und die Funktion der Lunge unterstützen.
- Korrekte Körperhaltung: Eine gute Körperhaltung beim Atmen ist entscheidend für die Effektivität der Atemtechnik. Therapeuten können wertvolle Anleitungen geben.

Atemmuskeltraining

Bei Long Covid kann die Atemmuskulatur geschwächt sein. Atemmuskeltraining ist eine gezielte Methode zur Stärkung dieser Muskeln und Verbesserung der Atemleistung:

- Atemmuskeltrainer: Diese Geräte unterstützen das Training der Atemmuskulatur und fördern die Lungenkapazität.
- Spezielle Übungen: Physiotherapeuten können Übungen empfehlen, die darauf abzielen, die Atemmuskulatur gezielt zu stärken.

Atementspannungstechniken

Entspannungstechniken können helfen, Stress abzubauen und die Atmung zu vertiefen:

- Tiefe Atmung: Diese Technik fördert eine ruhige und gleichmäßige Atmung.
- Progressive Muskelentspannung: Durch das gezielte Entspannen von Muskelgruppen wird auch die Atemmuskulatur gelockert.
- Atemvisualisierung: Diese Methode nutzt mentale Bilder, um die Atmung zu vertiefen und zu beruhigen.

Atemkontrolle und Energieeinteilung

Atemnot und schnelle Erschöpfung sind häufige Symptome bei Long Covid. Atemkontrolle und Energieeinteilungstechniken helfen, die Atmung zu regulieren:

- Anpassung der Atmung an die Aktivität: Betroffene lernen, ihre Atmung an die jeweilige Anstrengung anzupassen.

- Pausen einlegen: Regelmäßige Pausen während körperlicher Aktivitäten sind wichtig, um Erschöpfung zu vermeiden.

Individuelle Anpassung der Atemtherapie

Es ist entscheidend, dass die Atemtherapie individuell angepasst wird und unter Anleitung eines Fachmanns durchgeführt wird. Ein Physiotherapeut, Atemtherapeut oder Arzt kann die besten Techniken und Übungen empfehlen, die den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechen. Regelmäßige Übung und Geduld sind wichtig, um langfristige Verbesserungen der Atemfunktion zu erzielen.

Durch die gezielte Atemtherapie können Sie Ihre Atemfunktion verbessern und einen wichtigen Schritt in Richtung Genesung machen.

Organfunktionen: Verdauung und Co. – Aktivieren und harmonisieren

Bei Long Covid können nicht nur Atemprobleme, sondern auch Verdauungsprobleme und Funktionsstörungen anderer Organe auftreten. Die Beeinträchtigung der Verdauung kann das allgemeine Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Hier stellen wir verschiedene physiotherapeutische und therapeutische Anwendungen vor, die bei diesen Symptomen helfen können.

Anspannung und Entspannung

Ein weiteres häufiges Symptom ist das Gefühl von Anspannung und Stress. Viele Betroffene berichten von einer konstanten inneren Unruhe, die sich negativ auf ihre Lebensqualität auswirkt.

- Psychologie: Psychologische Beratung kann helfen, Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.
- Physiotherapie: Entspannungstechniken, einschließlich Massage und Physiotherapie, können zur Linderung von Verspannungen beitragen.
- Coaching: Coaching kann helfen, persönliche Ziele zu setzen und positive Veränderungen im Alltag zu fördern.

Schmerzen

Schmerzen sind ein häufiges und belastendes Symptom bei Long Covid, dass viele Facetten annehmen kann.

- Schmerztherapie: Die Zusammenarbeit mit Schmerztherapeuten kann helfen, geeignete Strategien zur Schmerzlinderung zu finden.
- Physiotherapie: Gezielte Übungen und Therapien können helfen, Schmerzen zu lindern und die Mobilität zu verbessern.

Bewegung und Leistung

Die Rückkehr zu körperlicher Aktivität ist entscheidend für die Genesung. Viele Betroffene fühlen sich durch die Symptome eingeschränkt und haben Schwierigkeiten, sich zu bewegen.

- Aufbau eines Trainingsprogramms: Zusammen mit einem Physiotherapeuten kann ein individuelles Trainingsprogramm erstellt werden, das schrittweise die Ausdauer und Kraft steigert.
- Bewegung im Alltag: Das Einfügen kleiner Bewegungseinheiten in den Alltag kann helfen, die allgemeine Fitness zu fördern.

Haut- und Haarprobleme bei Long Covid

Bei einigen Menschen mit Long Covid können auch Haut- und Haarprobleme auftreten. Diese können auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein, einschließlich der Auswirkungen des Virus auf den Körper, der allgemeinen Schwächung des Immunsystems oder der Nebenwirkungen von Medikamenten.

Häufige Hautprobleme

- Trockene Haut: Eine gestörte Feuchtigkeitsbalance kann zu trockener Haut führen. Es ist wichtig, die Haut gut mit Feuchtigkeit zu versorgen und übermäßiges Waschen oder heiße Bäder zu vermeiden.
- Hautausschläge: Diese können verschiedene Ursachen haben, einschließlich allergischer Reaktionen oder entzündlicher Prozesse. Ein Dermatologe kann helfen, die genaue Ursache zu bestimmen und geeignete Behandlungen zu empfehlen.

Juckende oder gereizte Haut

Juckende oder gereizte Haut kann aufgrund von Entzündungen oder allergischen Reaktionen auftreten. Es ist wichtig, die Haut nicht zu kratzen und milde, parfümfreie Pflegeprodukte zu verwenden. Dermatologen können bei Bedarf topische Behandlungen oder Medikamente empfehlen.

Haarprobleme

- Haarausfall: Bei Long Covid kann es zu Haarausfall kommen, der oft erst 3-6 Monate nach der Erkrankung einsetzt. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen ist, kann das Haarwachstum unterstützen. Dermatologen können spezielle Behandlungen empfehlen, um den Haarausfall zu reduzieren.

Es ist wichtig, dass Haut- und Haarprobleme bei Long Covid individuell betrachtet werden. Ein Dermatologe kann helfen, die genaue Ursache der Probleme zu bestimmen und geeignete Behandlungen zu empfehlen. Eine gesunde Lebensweise, ausreichend Schlaf, Stressreduktion und eine ausgewogene Ernährung sind ebenfalls wichtig, um die Haut- und Haargesundheit zu unterstützen.

Psychologische Unterstützung

Psychologische Unterstützung ist wichtig, um mit den emotionalen Auswirkungen von Verdauungsproblemen und anderen organischen Beschwerden umzugehen. Eine Therapie oder Beratung kann helfen, Stress abzubauen, Ängste zu bewältigen und den Umgang mit den Symptomen zu erleichtern.

Ganzheitlicher Ansatz

Es ist entscheidend, dass diese therapeutischen Anwendungen individuell angepasst und unter Anleitung von Fachleuten durchgeführt werden. Die Kombination aus Physiotherapie, Ernährungsberatung und psychologischer Unterstützung kann helfen, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Ein multidisziplinärer Ansatz bietet die besten Chancen, um Verdauungsprobleme und andere organische Beschwerden bei Long Covid erfolgreich zu bewältigen.

Vegetativum: Vegetative Entspannung – Weg mit dem Stress

Stressbewältigung und Entspannungstechniken sind entscheidend für die Bewältigung von Long Covid. Durch die Förderung der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit können Patienten ihre Symptome lindern und ihre Lebensqualität verbessern. In diesem Kapitel werden verschiedene Techniken vorgestellt, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen und Entspannung zu finden.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine bewährte Technik, bei der verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und anschließend entspannt werden. Diese Methode hilft, körperliche Anspannung zu erkennen und abzubauen. Indem Sie sich auf die unterschiedlichen Empfindungen in den Muskeln konzentrieren, können Sie lernen, Anspannung besser wahrzunehmen und Stress gezielt abzubauen.

Atemübungen

Atemübungen sind eine einfache, aber effektive Methode, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Techniken wie die tiefe Bauchatmung oder das bewusste Atmen können den Körper in einen entspannten Zustand versetzen. Durch die Konzentration auf den Atem kann der Körper Stresshormone abbauen und die allgemeine Entspannung fördern.

Meditation

Meditation ist eine Technik, die darauf abzielt, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Sie kann helfen, Stress abzubauen, Ängste zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Verschiedene Formen der Meditation, wie Achtsamkeitsmeditation oder geführte Meditation, können speziell bei Long Covid eingesetzt werden, um innere Ruhe zu finden und den Geist zu klären.

Yoga

Yoga kombiniert körperliche Bewegung, Atmung und Meditation. Es fördert nicht nur die körperliche Flexibilität, sondern hilft auch, den Geist zu entspannen und Stress abzubauen. Für Menschen mit Long Covid gibt es angepasste Yoga-Übungen, die sanft und wohltuend sind und sich auf die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens konzentrieren.

Entspannungsmusik und -klänge

Das Hören von beruhigender Musik oder spezifischen Klängen kann eine hervorragende Möglichkeit sein, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Es gibt viele Musikstücke und Klänge, die speziell für Entspannungszwecke entwickelt wurden und sich gut zur Meditation oder einfach zum Entspannen eignen.

Stressbewältigungstechniken

Zusätzlich zu Entspannungstechniken können verschiedene Stressbewältigungstechniken hilfreich sein:

- Setzen von Prioritäten: Lernen Sie, was wichtig ist, und konzentrieren Sie sich auf diese Aufgaben.
- Delegieren von Aufgaben: Wenn möglich, lassen Sie andere Aufgaben übernehmen, um Ihre Belastung zu reduzieren.
- Zeitmanagement-Techniken: Planen Sie Ihren Tag effektiv, um Überlastung zu vermeiden.
- Etablieren von Entspannungsritualen: Integrieren Sie regelmäßige Entspannungsphasen in Ihren Alltag, um Stress abzubauen und sich zu regenerieren.

Unterstützung durch Fachleute

Es ist wichtig, dass diese Techniken regelmäßig angewendet werden, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Die Unterstützung durch Psychologen, Coaches oder Therapeuten kann wertvoll sein, um individuelle Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese Fachleute können helfen, den Umgang mit den emotionalen Auswirkungen von Long Covid zu erleichtern und Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um besser mit Stress umzugehen.

Die Kombination verschiedener Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien kann einen bedeutenden Unterschied im Umgang mit Long Covid machen. Indem Sie diese Methoden regelmäßig praktizieren und gegebenenfalls professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen, können Sie Ihre Resilienz stärken und Ihre Lebensqualität verbessern. Finden Sie einen Weg, um Stress abzubauen und Entspannung in Ihr Leben zu integrieren – Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.

Schmerzursachen und Hilfsangebote bei Long Covid

Schmerzen sind ein häufiges und belastendes Symptom bei Long Covid, dass die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen kann. Die Ursachen für diese Schmerzen sind vielfältig und können von Entzündungen über Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu psychischen Belastungen reichen. In diesem Kapitel werden die verschiedenen Schmerzursachen erläutert und mögliche Hilfsangebote vorgestellt.

Entzündung

Eine anhaltende Entzündungsreaktion im Körper kann zu chronischen Schmerzen führen. Entzündungen können durch das Virus selbst oder durch die Immunreaktion des Körpers ausgelöst werden.

Medikamentöse Behandlung: Entzündungshemmende Medikamente, wie nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR), können helfen, die Entzündung zu reduzieren und somit die Schmerzen zu lindern. Es ist wichtig, dies mit einem Arzt zu besprechen, um die richtige Medikation und Dosierung zu erhalten.

Muskel- und Gelenkschmerzen

Muskel- und Gelenkschmerzen sind häufige Beschwerden bei Long Covid und können durch Muskelverspannungen, Gelenkentzündungen oder eine gestörte Beweglichkeit verursacht werden.

- Physiotherapie: Physiotherapie kann helfen, die Muskeln zu entspannen und die Beweglichkeit zu verbessern. Techniken wie Massagen, Dehnübungen und Bewegungstherapie sind besonders wirksam.
- Wärme- und Kältetherapie: Auch Anwendungen wie warme Bäder oder Kältepackungen können zur Schmerzlinderung beitragen.

Nervenschmerzen

Nervenschmerzen entstehen häufig durch Schädigung oder Reizung der Nervenfasern. Diese Art von Schmerzen kann brennend, stechend oder kribbelnd sein.

- Medikamentöse Therapie: Medikamente zur Schmerzlinderung, wie Antidepressiva oder Antikonvulsiva, können helfen, die Nervenschmerzen zu reduzieren.
- Neurologische Untersuchung: Eine neurologische Untersuchung kann helfen, die genaue Ursache der Nervenschmerzen zu bestimmen und die geeignete Behandlung zu empfehlen.

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind ein häufiges Symptom bei Long Covid und können durch verschiedene Faktoren wie Stress, Dehydrierung oder Muskelverspannungen ausgelöst werden.

- Entspannungstechniken: Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder Atemübungen können helfen, Kopfschmerzen zu lindern.
- Flüssigkeitszufuhr: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um Kopfschmerzen zu vermeiden.
- Schmerzmittel: Bei Bedarf können rezeptfreie Schmerzmittel eingesetzt werden.

Psychischer Schmerz

Long Covid kann auch psychische Belastungen mit sich bringen, wie Angst, Depression oder emotionalen Stress. Diese psychischen Schmerzen können sich auf das gesamte Wohlbefinden auswirken.

- Psychologische Unterstützung: Eine psychologische Unterstützung, wie Psychotherapie oder Beratung, kann helfen, den psychischen Schmerz zu lindern und den Umgang mit den emotionalen Auswirkungen von Long Covid zu erleichtern.

Es ist wichtig, dass Schmerzen bei Long Covid individuell betrachtet werden. Eine ganzheitliche Behandlung ist entscheidend, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Ein Arzt oder Schmerzspezialist kann die genaue Ursache der Schmerzen bestimmen und eine geeignete Behandlung empfehlen.

Eine Kombination aus medikamentöser Therapie, physikalischer Therapie, Entspannungstechniken und psychologischer Unterstützung kann helfen, Schmerzen bei Long Covid zu lindern. Es ist ratsam, proaktiv zu handeln und sich Unterstützung zu holen, um die bestmögliche Lebensqualität zu erreichen.

Bewegung und Leistung verbessern: Herz-Kreislauftraining und Muskelkräftigung

Nach einer Covid-19-Erkrankung ist es entscheidend, die körperliche Fitness schrittweise wiederherzustellen, um die Ausdauer zu verbessern und die allgemeine Lebensqualität zu steigern. In diesem Kapitel werden verschiedene Trainingsansätze vorgestellt, die helfen, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken sowie die Muskulatur und Bewegungsabläufe zu verbessern.

Herz-Kreislauftraining

Alles für mehr Power

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining kann helfen, die Ausdauer zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Hier sind einige wichtige Punkte, die Sie beachten sollten:

- Langsame Steigerung: Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Intensität und kurzer Dauer. Steigern Sie die Belastung langsam und kontrolliert. Zum Beispiel können Sie mit kurzen Gehstrecken starten, wobei Sie darauf achten sollten, dass es auf Ihrer Strecke Sitzmöglichkeiten gibt, falls Sie eine Pause benötigen.
- Intervalltraining: Diese Methode ist besonders effektiv, um die Ausdauer zu verbessern. Wechseln Sie zwischen Phasen höherer Intensität (z. B. ein bis zwei Minuten schnelles Gehen) und Phasen niedriger Intensität (z. B. fünf Minuten langsames Gehen).
- Herzfrequenz überwachen: Nutzen Sie ein Fitness- oder Gesundheitsgerät, um Ihre Herzfrequenz während des Trainings zu überwachen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Belastungsgrenzen für Sie sicher sind.
- Achten Sie auf Warnsignale: Hören Sie auf Ihren Körper und beachten Sie Warnsignale wie übermäßige Erschöpfung, Schwindel oder Atemnot. Diese sind Anzeichen dafür, dass Sie eine Pause einlegen sollten.
- Erholungsphasen: Geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Erholung. Ruhepausen sind ebenso wichtig wie das Training selbst. Geduld mit sich selbst ist entscheidend.

Muskelkräftigung und Bewegungsabläufe neu programmieren

Stärkung der Muskulatur

Nach einer Post-Covid-Erkrankung ist es besonders wichtig, die Muskulatur zu stärken und die Bewegungsabläufe zu verbessern.

- Ganzkörpertraining: Starten Sie langsam und steigern Sie die Intensität und Dauer allmählich. Konzentrieren Sie sich auf ein Training, das alle Muskelgruppen anspricht. Dies kann Krafttraining mit Gewichten, Widerstandsbändern oder dem eigenen Körpergewicht umfassen.
- Korrekte Technik: Achten Sie darauf, die Übungen korrekt auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden und die gewünschten Muskeln effektiv zu trainieren. Eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut kann Ihnen dabei helfen, die richtige Technik zu erlernen.

Dehnübungen: Führen Sie Dehnübungen durch, um die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke zu verbessern und Verkürzungen entgegenzuwirken.

Therapeutische Unterstützung

Physiotherapie

Die Physiotherapie spielt eine zentrale Rolle bei der Wiederherstellung von Bewegungsabläufen, Muskelkraft und Ausdauer bei Long Covid. Ein Physiotherapeut kann Ihnen individuell angepasste Übungen und Techniken empfehlen, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Ergotherapie

Die Ergotherapie fokussiert sich auf die Verbesserung der Alltagsfähigkeiten. Ein Ergotherapeut kann helfen, die Bewegungsabläufe zu optimieren und spezifische Übungen zur Steigerung der Muskelkraft und Ausdauer anzubieten.

Atemtherapie

Atemtherapie kann ebenfalls zur Verbesserung der Ausdauer beitragen. Durch gezielte Atemübungen wird die Atemeffizienz verbessert, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln führt, und die Leistungsfähigkeit steigert.

Graduelles Training

Es ist wichtig, das Training schrittweise zu steigern, um Überanstrengung und Rückfälle zu vermeiden. Ein Physiotherapeut oder Sporttherapeut kann Ihnen helfen, einen individuellen Trainingsplan zu erstellen, der die Belastung langsam erhöht.

Aktivitätsmonitoring

Das Überwachen Ihrer körperlichen Aktivität und Ausdauer kann helfen, Fortschritte zu verfolgen und Ihr Training anzupassen. Fitness-Tracker können nützliche Informationen über Ihre tägliche Aktivität, Herzfrequenz und andere wichtige Parameter liefern.

Die Rückkehr zu Bewegung und körperlicher Aktivität ist entscheidend für die Genesung nach Long Covid. Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining und die Stärkung der Muskulatur sind wesentliche Bestandteile eines erfolgreichen Rehabilitationsprozesses.

Die Rolle der Sozialen Arbeit bei Long Covid

Warum hilft Soziale Arbeit?

Soziale Arbeit spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von Menschen mit Long Covid. Hier sind einige Möglichkeiten, wie soziale Arbeit helfen kann:

Beratung und Unterstützung

Sozialarbeiter bieten emotionalen Beistand und helfen Betroffenen sowie ihren Familien, die psychischen Belastungen, die mit Long Covid einhergehen, zu bewältigen. Sie informieren über Ressourcen und Unterstützungsdienste.

Koordination von Dienstleistungen

Sozialarbeiter unterstützen bei der Koordination medizinischer, therapeutischer und rehabilitativer Dienstleistungen. Sie helfen den Betroffenen, Zugang zu den erforderlichen Behandlungen und Unterstützungsmaßnahmen zu erhalten und stellen sicher, dass die verschiedenen Dienstleister effektiv zusammenarbeiten.

Unterstützung bei der Anpassung an den Alltag

Sozialarbeiter helfen Betroffenen, Strategien zur Bewältigung des Alltags mit Long Covid zu entwickeln, einschließlich der Organisation von Haushaltstätigkeiten und der Anpassung des Arbeitsumfelds.

Unterstützung bei der sozialen Teilhabe

Da Long Covid zu sozialer Isolation führen kann, helfen Sozialarbeiter, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten oder neue Netzwerke aufzubauen. Sie unterstützen auch bei der Beantragung von Sozialleistungen wie Sozialhilfe oder behindertengerechten Wohnungen.

Sensibilisierung und Aufklärung

Sozialarbeiter tragen zur Erhöhung des Bewusstseins für Long Covid in der Gesellschaft bei und helfen, Vorurteile und Stigmatisierung abzubauen. Sie organisieren Schulungen und Informationsveranstaltungen, um das Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit Long Covid zu verbessern.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Unterstützung durch soziale Arbeit individuell angepasst werden sollte, um den spezifischen Bedürfnissen und Herausforderungen jedes Einzelnen gerecht zu werden.

Rechtliche Aspekte: Sozialrecht und Patientenrecht

Sozialrechtliche Fragestellungen

Im Zuge der Corona-Pandemie sind zahlreiche rechtliche Fragen im Bereich des Sozialrechts und des Patientenrechts aufgetreten. Diese betreffen sowohl die soziale Absicherung der Betroffenen als auch ihre Rechte als Patienten.

- Sozialversicherungsträger und Sozialämter sind verantwortlich für die soziale Absicherung. Fragen zu Kurzarbeit, Arbeitslosengeld oder Krankenversicherung können hier relevant sein.
- Spezialisierte Anwälte und Beratungsstellen im Sozialrecht können bei komplexen rechtlichen Fragen helfen und die Interessen der Betroffenen vertreten.

Patientenrechte

Im Bereich des Patientenrechts sind Patientenbeauftragte und Beratungsstellen wichtige Ansprechpartner. Sie setzen sich für die Rechte der Patienten ein und unterstützen sie bei Fragen zur medizinischen Versorgung, Behandlung und Impfung.

- Spezialisierte Anwälte können ebenfalls bei rechtlichen Fragen oder Konflikten zu Rate gezogen werden und die Interessen der Patienten vertreten.

Für Patienten bedeutet dies, dass sie nicht allein mit ihren rechtlichen Fragen dastehen. Es gibt Institutionen und Experten, die helfen können, ihre Rechte wahrzunehmen und ihre Interessen zu vertreten.

Anerkennung von Covid-19 Erkrankungen als Berufskrankheit

Personen, die bei der BGW (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) versichert sind und sich während ihrer Tätigkeit mit SARS-CoV-2 infizieren, sind durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt. Dies gilt auch für mögliche Langzeitfolgen, selbst wenn Symptome erst später auftreten (Long/Post-Covid).

- Erkrankungen müssen frühzeitig gemeldet werden, jedoch kann der Nachweis einer Ansteckung schwierig sein.

Hilfestellungen

Fragen rund um das Thema Hilfeleistung bei der BGW finden Sie unter:

BGW - COVID-Reha (<https://www.bgw-online.de/covid-reha>)

Weitere Informationen zur Anerkennung von Long Covid als Berufskrankheit finden Sie hier:

- DGB - Long Covid und Berufskrankheit (<https://www.dgb.de/themen/++co++4a38ec78-3df7-11eb-8d02-001a4a160123>)

Pflegefachkräfte und ihre Rolle

Aufgaben von Pflegefachkräften bei Long Covid

Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner leisten einen wichtigen Beitrag zur Versorgung und Betreuung von Patienten mit Long Covid. Ihre Aufgaben umfassen:

Diagnose und Behandlung

Sie assistieren Ärzten bei der Diagnosestellung und überwachen den Gesundheitszustand der Patienten. Sie unterstützen bei der Behandlung von Symptomen wie Atembeschwerden, Müdigkeit und Schmerzen.

Pflege und Betreuung

Pflegefachkräfte kümmern sich um die Körperpflege, Mobilisierung und Ernährung der Patienten. Sie bieten emotionalen Beistand und unterstützen bei psychischen Belastungen.

Patientenedukation

Sie informieren die Patienten über Symptome, den Verlauf der Krankheit und mögliche Behandlungsoptionen. Ratschläge zur Selbstpflege und zum Umgang mit Langzeitfolgen gehören ebenfalls zu ihren Aufgaben.

Koordination der Versorgung

Pflegefachkräfte arbeiten eng mit anderen Gesundheitsdienstleistern zusammen, um eine umfassende Versorgung sicherzustellen und organisieren Rehabilitationsmaßnahmen.

Die Unterstützung durch verschiedene Fachdisziplinen, einschließlich sozialer Arbeit, rechtlicher Beratung und Pflege, ist entscheidend für die Bewältigung von Long Covid. Die Interdisziplinarität dieser Ansätze fördert eine umfassende, individuelle Betreuung und sorgt dafür, dass Betroffene die notwendige Hilfe erhalten, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Gesang als Therapie: Musik und ihre heilende Wirkung

Gesang und Musik sind nicht nur Ausdrucksformen der Kunst, sondern sie können auch bedeutende therapeutische Effekte haben, insbesondere für Menschen, die mit den Herausforderungen von Long Covid konfrontiert sind. In diesem Kapitel werden die verschiedenen Wege beleuchtet, wie Musik und Gesang zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Genesung beitragen können.

Warum hilft Musik?

Emotionale Unterstützung

Musik hat die einzigartige Fähigkeit, Emotionen auszudrücken und zu verstärken. Sie kann eine positive Stimmung erzeugen, Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Das Hören von Lieblingsmusik oder das Singen kann helfen, negative Emotionen wie Angst oder Traurigkeit zu lindern.

- Beispiel: Das Singen bekannter Lieder kann Erinnerungen wecken und positive Gefühle hervorrufen, was zu einem emotionalen Ausgleich beiträgt.

Ablenkung und Entspannung

Musik kann als wirksame Ablenkung von den Symptomen und Herausforderungen von Long Covid dienen. Das Eintauchen in Klänge und Rhythmen kann den Fokus von Schmerzen oder Unwohlsein ablenken und eine entspannende Wirkung haben.

- Beispiel: Das Hören beruhigender Musik während einer Episode von Erschöpfung kann helfen, den Stress zu reduzieren und ein Gefühl der Ruhe zu fördern.

Körperliche Aktivität und Rehabilitation

Singen und Musizieren beinhalten häufig körperliche Aktivitäten, die zur Verbesserung der Ausdauer und der Atemfunktion beitragen können. Atemtechniken, die beim Singen eingesetzt werden, können helfen, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atemmuskulatur zu stärken.

- Beispiel: Musiktherapie kann genutzt werden, um motorische Fähigkeiten und Koordination zu verbessern, indem rhythmische Bewegungen und Gesang kombiniert werden.

Soziale Interaktion und Gemeinschaft

Singen und Musizieren fördern soziale Aktivitäten und den Austausch mit anderen Menschen. Diese Interaktionen können das Gefühl der sozialen Isolation, das bei Long Covid häufig auftritt, verringern. Gemeinsames Singen oder Musizieren in Gruppen schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Zusammenhalts.

- Beispiel: Chorgesang oder Musikgruppen bieten nicht nur eine kreative Ausdrucksform, sondern auch eine wertvolle soziale Verbindung.

Kognitive Stimulation

Das Erlernen und Ausüben von Musik erfordern kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Problemlösung. Dies kann dazu beitragen, die kognitiven Funktionen zu stimulieren und zu erhalten, was besonders wichtig ist, da Long Covid oft mit kognitiven Beeinträchtigungen einhergeht.

- Beispiel: Das Erlernen neuer Lieder oder Musikstücke kann das Gedächtnis trainieren und die Konzentration fördern.

Individuelle Ansätze

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirkung von Gesang und Musik bei Long Covid individuell unterschiedlich sein kann. Um die besten Ansätze und Techniken zu finden, die den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechen, kann es hilfreich sein, mit einem Musiktherapeuten oder einem Fachmann für musikalische Interventionen zusammenzuarbeiten.

Gesang und Musik bieten eine Vielzahl von therapeutischen Vorteilen für Menschen mit Long Covid. Von emotionaler Unterstützung über soziale Interaktion bis hin zur Verbesserung der Atemfunktion – die heilende Kraft der Musik kann einen bedeutenden Beitrag zur Genesung leisten.

Spezialeinrichtungen Covid

Medizinische Einrichtungen

Aachen

Neurologie: Uniklinik RWTH Aachen

Augsburg

Interdisziplinär: Universitätsklinikum Augsburg
Psychiatrie, Psychotherapie: Bezirkskliniken Schwaben

Bad Ems

Pneumologie: Hufeland-Klinik

Berlin

Schmerz- und Palliativmedizin: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Fatigue (ME/CFS): Charité – Universitätsmedizin Berlin
Kardiologie: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Kardiologie: Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin
Neurologie: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Neuroimmunologie: Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin
Physikalische Medizin: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Psychosomatik: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Intensivstationäre Nachsorge: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Pneumologie: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Hals-, Nasen-, und Ohrenheilkunde: Charité – Universitätsmedizin Berlin
Neuropsychologie: Alexianer St. Hedwig Krankenhaus
Interdisziplinär: BG-Klinik

Bielefeld

Physiotherapie: Klinikum Bielefeld

Bochum

Neurologie: St. Josef-Hospital – Klinikum der Ruhr-Universität
Bochum(corona.neuro@klinikum-bochum.de)
Interdisziplinär: BG-Klinik

Bonn

Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie: Universitätsklinikum Bonn
Psychiatrie, Psychotherapie, Neurologie: MEINE.Klinik(privatärztlich)

Bremen

Interdisziplinär: BG-Klinik

Chemnitz

Infektiologie: Klinikum Chemnitz

Detmold/Lemgo

Interdisziplinär: Klinik Lippe

Donaustauf

Interdisziplinär: Klinik Donaustauf

Dresden

Pneumologie: Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Duisburg

Interdisziplinär: BG-Klinik

Düsseldorf

Infektiologie: Universitätsklinikum Düsseldorf

Essen

Interdisziplinär: Universitätsklinikum Essen

Pneumologie: Universitätsmedizin Essen Ruhrlandklinik

Frankfurt

Infektiologie: Universitätsklinikum Frankfurt

Interdisziplinär: BG-Klinik

Freiburg

Infektiologie: Universitätsklinikum Freiburg

Gelsenkirchen

Neurologie, Psychotherapie, Kardiologie: Evangelische Kliniken Gelsenkirchen

Gera

Neurologie, Psychotherapie/Psychiatrie: Wald-Klinikum Gera

Gerolzhofen

Klinik am Steigerwald (privatärztlich)

Gießen/Marburg

Interdisziplinär: Universitätsklinikum Gießen Marburg

Göppingen

Pneumologie: Klinik am Eichert

Göttingen –

Psychiatrie: Asklepios Klinik

Greifswald

Interdisziplinär: Universitätsmedizin Greifswald

Halle

Interdisziplinär: BG-Klinik

Hamburg

Pneumologie: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Interdisziplinär: BG-Klinik

Hannover

Pneumologie: Medizinische Hochschule Hannover

Rehabilitationsmedizin: Medizinische Hochschule Hannover

Pneumologie: KRH Klinikum Siloah

Heidelberg

Gastroenterologie, Infektiologie: Universitätsklinikum Heidelberg

Psychosomatik: Universitätsklinikum Heidelberg

Heidelberg

Psychiatrie: Universitätsklinikum Heidelberg

Homburg

Pneumologie, Allergologie: Universitätsklinikum des Saarlandes

Immenhausen

Pneumologie: Lungenfachklinik Immenhausen

Jena

Interdisziplinär: Universitätsklinikum Jena

Neurologie: Universitätsklinikum Jena

Kardiologie: Universitätsklinikum Jena

Physiotherapie: Universitätsklinikum Jena
Psychiatrie/Psychotherapie: Universitätsklinikum Jena

Karlsbad

Neuropsychologie (ggf. Neurologie): SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach

Koblenz

Interdisziplinär: Ambulantes Corona-Kompetenz-Zentrum Koblenz

Köln

Infektiologie: Uniklinik Köln
Psychiatrie: Uniklinik Köln
Psychosomatik: LVR-Klinik Köln
Psychosomatik: APP Köln

Krefeld

Pneumologie: Helios Klinikum Krefeld

Leipzig

Kardiologie, Pneumologie (ggf. Neurologie, Psychiatrie/Psychosomatik): Universitätsklinikum
Leipzig

Ludwigshafen

Interdisziplinär: BG-Klinik

Mannheim

Neuropsychologie: Zentralinstitut für seelische Gesundheit
Ergotherapie: Zentralinstitut für seelische Gesundheit

Marburg

Pneumologie: Universitätsklinikum Marburg

Marl

Pneumologie: Klinikum Vest

Mühldorf am Inn

Pneumologie: Innklinikum Mühldorf

München

Interdisziplinär: LMU-Klinikum
Neuropsychologie: Max-Planck-Institut für Psychiatrie
Neuropsychiatrie: kbo-Inn-Salzach-Klinikum Region München

Murnau

Interdisziplinär: BG-Klinik

Neuruppin

Pneumologie, Neurologie: Ruppiner Kliniken

Offenbach

Pneumologie: Sana Klinikum Offenbach

Recklinghausen

Kardiologie, Gastroenterologie, Endokrinologie: Klinikum Vest

Rodewisch

Psychiatrie, Psychotherapie, Neurologie: Sächsisches Krankenhaus

Rosdorf

Psychiatrie: Asklepios Klinik (privatärztlich)

Schkeuditz

Psychiatrie, Psychotherapie: Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz

Schönau am Königssee

Pneumologie, Psychosomatik: Schön Klinik Berchtesgadener Land

Solingen

Pneumologie, Kardiologie: Krankenhaus Bethanien

Tübingen

Infektiologie (ggf. Psychosomatik): Universitätsklinikum Tübingen
Interdisziplinär: BG-Klinik

Wasserburg am Inn

Neurologie: kbo-Isar-Amper-Klinikum (Tagesklinik)

Weimar

Pneumologie (ggf. Neurologie, Kardiologie): Weimarer MVZ der Zentralklinik Bad Berka

Wiesbaden

Gastroenterologie, Infektiologie: St. Josefs-Hospital Wiesbaden

Interdisziplinär: DKD Helios Klinik Wiesbaden

Wuppertal

Pneumologie: Petrus-Krankenhaus

Würzburg

Infektiologie: Universitätsklinikum Würzburg

Quellenangaben:

Risk of Alopecia Areata After COVID-19

Jong-Seung Kim, MD, PhD^{1,2,3}; Geon-Jong Lee, MD⁴; Cho-Yun Jeong, MS³; et al

<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/2813824>

Covid-19 vaccine effectiveness against post-covid-19 condition among 589 722 individuals in Sweden: populationbased cohort study.

<https://www.bmj.com/content/383/https://www.bmj.com/content/383/https://www.bmj.com/content/383/bmj-2023-076990.p2633/383/bmj.p2633>

<https://www.science.org/content/article/low-serotonin-levels-might-explain-some-long-covid-symptoms-study-proposes>

<https://dgn.org/artikel/serotonin-mangel-als-moegliche-ursache-von-long-covid-und-anderer-postviraler-syndrome>

Neuerscheinung Buch 20.10.2023 [https://www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/long-covid-und-post-covid-](https://www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/long-covid-und-post-covid-sp0673/?wt_mc=paid.sea.google.dsa.generisch.&gclid=Cj0KCQjwhL6pBhDjARIsAGx8D5_Ke5H44jxMoNkeiwW59JTkKmlP9uTB2bQFYtdKbWoD0C_SEWFDvTgaAuVcEALw_wcB)

[sp0673/?wt_mc=paid.sea.google.dsa.generisch.&gclid=Cj0KCQjwhL6pBhDjARIsAGx8D5_Ke5H44jxMoNkeiwW59JTkKmlP9uTB2bQFYtdKbWoD0C_SEWFDvTgaAuVcEALw_wcB](https://www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/long-covid-und-post-covid-sp0673/?wt_mc=paid.sea.google.dsa.generisch.&gclid=Cj0KCQjwhL6pBhDjARIsAGx8D5_Ke5H44jxMoNkeiwW59JTkKmlP9uTB2bQFYtdKbWoD0C_SEWFDvTgaAuVcEALw_wcB)

<https://www.bgw-online.de/covid-reha>

Bundesministerium für Gesundheit BfG Long Covid

<https://www.google.de/search?q=bmj+long+covid&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=de-de&client=safari>

<https://www.dgb.de/themen/++co++4a38ec78-3df7-11eb-8d02-001a4a160123>

<https://www.longcovid-info.de/arbeitsnehmende-und-arbeitgebende/kann-long-covid-eine-berufskrankheit-oder-ein-arbeitsunfall-sein/>

[https://www.longcovid-info.de/.](https://www.longcovid-info.de/)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

Guttenberg longcovid Studie

<https://www.unimedizin-mainz.de/GCS/dashboard/#/app/pages/AktuelleErgebnisse/ergebnisselc>

(Was ist Fatigue? | DKG - Deutsche Krebsgesellschaft

Stiftung Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de> › ...chronisch erschöpft: Fatigue als häufiges Symptom von Long Covid (“Chronisch erschöpft: Fatigue als häufiges Symptom von Long Covid”)

Charité – Universitätsmedizin Berlin <https://www.charite.de> › detail › sar...SARS-CoV-2 kann das Chronische Fatigue-Syndrom auslösen

<https://www.dgiin.de/covriin/index.html#/>

Leitlinien Long covid awmf

<https://www.awmf.org/aktuelle-leitlinien-und-informationen-zu-covid-19>

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/020-027>

Infektionsschutz.de <https://www.infektionsschutz.de> › lo... Long COVID: Langzeitfolgen von COVID-19

https://www.univadis.de/viewarticle/long-covid-die-zukunft-ist-vermutlich-nicht-gerade-rosig?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=Performance-general-DE_MDs_customerlist&utm_adgroup=Asset_Group_News&ecd=ppc_google_uni_Performance-general_md_Customerlistinlang-de-int&gad=1&gbraid=0AAAAADoSQiUtspCp2iRF8-Xj7EBCppomN&gclid=CjwKCAjwjaWoBhAmEiwAXz8DBQhxkbtJkN0BTkFv04QT0FAEvlo3fkeMO419p-rZOyoyXlD22Q6XrhoCye8QAvD_BwE

<https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/>

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/long-covid-2134624>

Bundesregierung

https://www.charite.de/service/pressemitteilung/artikel/detail/wie_sich_schweres_long_covid_langfristig_entwickelt/

Wie sich schweres Long COVID langfristig entwickelt.

Charité Berlin

<https://www.longcovid-info.de/betroffene-und-angehoerige/wo-findet-man-unterstuetzung/>

<https://www.gesundheitsinformation.de/wege-zur-psychotherapie-wo-gibt-es-hilfe.html>

<https://www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb>

<https://www.nakos.de/aktuelles/corona>

www.long-covid-plattform.de

<https://www.patientenberatung.de/de/informationen/gesundheit/Long-COVID>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/runder-tisch-beraet-zur-versorgung-von-long-covid-erkrankten-pm-12-09-23.html>

Bundesministerium für Gesundheit

<https://www.stmgp.bayern.de/gesundheitsversorgung/post-covid/>

Bayrisches Staatsministerium

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Bund/DE/Home/Post_Covid_node_bd.html

Deutsche Rentenversicherungen

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz <https://www.sozialministerium.at> › l... Long COVID

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/infektionen/corona-virus/long-covid-2102262>

Gesponsert Stiftung Warentest <https://www.test.de> Long Covid und Post Covid: So finden Sie konkrete Hilfe

So finden Sie konkrete Hilfe

[mags.nrw](https://www.mags.nrw) <https://www.mags.nrw> › informatio... Informationen zu Long-COVID, zu Post-COVID, zum ... - MAGS NRW

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Informationen zu Long-COVID, zu Post-COVID, zum Post-Vac-Syndrom und zu ME/CFS |

<https://www.vfa.de/de/arzneimittel-forschung/coronavirus/entwicklung-von-arzneimitteltherapien-gegen-long-covid>

Entwicklung von Arzneimitteltherapien gegen Long Covid

Via die forschenden Pharmaunternehmen

Bundesministerium für Bildung und Forschung - BMBF <https://www.bmbf.de> › bmbf › faq Long-Covid: Forschung, Symptome, Langzeitfolgen - BMBF

Land.NRW <https://www.land.nrw> › versorgungs... Versorgungslage Long COVID, ME/CFS, Post-VAC-Syndrom

Kassenärztliche Bundesvereinigung <https://www.kbv.de> › themen_57780 KBV - Patienteninfos Long/Post COVID

https://dvsg.org/fileadmin/user_upload/DVSG/Veroeffentlichungen/Fachzeitschriften/Ausgaben-Klinsa/2023-02/KlinSaR%C3%BCegger_Britt.pdf

<https://arbeitsmarkt-und-sozialpolitik.verdi.de/ueber-uns/nachrichten/++co++184e3b38-e562-11eb-aac1-001a4a160100>

https://www.hawk.de/sites/default/files/2021-02/s_20_08_16_bros_es_web.pdf

<https://www.derpragmaticus.com/r/long-covid-musiktherapie/>

<https://www.ardmediathek.de/video/stationen/wie-mit-gesang-long-covid-symptome-verbessert-werden/br-fernsehen/Y3JpZDovL2JyLmRlL3ZpZGVvLzdkM2QwOGZhLTNjNmQtNDQ0ZS04YmQ2LWE0NDdjZjI4YWQ0Yw>

[bmg-longcovid.de](https://www.bmg-longcovid.de) <https://www.bmg-longcovid.de> BMG-Initiative Long COVID

Patientenbeauftragten der Bundesregierung <https://patientenbeauftragter.de> › lo... Informationen zu Long Covid

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Long-COVID/Inhalt-gesamt.html

RKI Informationsportal des RKI zu Long COVID

<https://longcoviddeutschland.org/>

Betroffenen-Initiative ‚Long COVID Deutschland‘

<https://world.physio/de/toolkit/world-pt-day-2021-information-sheets-german>

https://register.awmf.org/assets/guidelines/020-027p_S1_Post_COVID_Long_COVID_2023-02.pdf

https://schmerzmedizin-dresden.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patienten/schmerzfragebogen.pdf

https://dr-conzen.de/media/downloads/Kurzfragebogen_Schmerz.pdf

<https://www.betanet.de/files/pdf/schmerz-fragebogen.pdf>

https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/Meldungen_2022/Long_COVID_B%C3%B6gen/4_Long_COVID_Spezielle_Anamnese_.pdf

Kinder Jugendliche:

https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/Meldungen_2022/Long_COVID_Bögen/3_Long_COVID_Allgemeine_Anamnese_.pdf

https://www.uk-augsburg.de/fileadmin/Daten/Kliniken/Kinderklinik_Augsburg_-_MKZS/fi_long-covid-anamnese-ohne-fuss_kk_r01.pdf

<https://www.dgspj.de/wp-content/uploads/service-stellungnahmen-longCOVID-konsensuspapier-2021-12.pdf>

<https://www.kinderaerztliche-praxis.de/a/sars-cov-infektion-das-post-covid-syndrom-bei-kindern-und-jugendlichen-2492148>

Soziale Arbeit

<https://longcovid.mhh.de/arbeits-und-sozialrechtliche-fragen>

<https://www.median-kliniken.de/de/patienten-angehoerige/therapieformen/sozialberatung/>

<https://www.longcovid-info.de/arbeitnehmende-und-arbeitgebende/was-sollten-arbeitgebende-ueber-long-covid-beschwerden-wissen/#c16936>

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Experten/infos_reha_einrichtungen/konzepte_systemfragen/konzepte/Praxisempfehlungen_Soziale_Arbeit.pdf?__blob=publicationFile&v=2

Empfehlung Fragebogen:

- <https://www.die-schmerzpraxis.de/wp-content/uploads/2019/05/Schmerzfragebogen.pdf>
- <https://www.schmerzklinik.de/wp-content/uploads/2009/02/schmerzfragebogen.pdf>
- <https://www.dgkj.de/fachinformationen-der-kinder-und-jugendmedizin-zum-coronavirus/einheitliche-basisversorgung-von-kindern-und-jugendlichen-mit-long-covid>
- https://bcrt.de/media/covid_anam.pdf
- Pacing
- <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/pacing/>
- Fatigue

- <https://selpers.com/wp-content/uploads/2019/10/Fragebogen-zur-Erfassung-von-Fatigue.pdf>

„Risk of Alopecia Areata After COVID-19“

Jong-Seung Kim, MD, PhD^{1,2,3}; Geon-Jong Lee, MD⁴; Cho-Yun Jeong, MS³; et al

<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/2813824>

"Anhaltende Komplementdysregulation mit Anzeichen von Thromboinflammation bei aktivem Long Covid“

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.adg7942>

<https://www.bmg-longcovid.de/#>

Long COVID Impfung - Statistik

Covid-19 vaccine effectiveness against post-covid-19 condition among 589 722 individuals in Sweden: populationbased cohort study.

<https://www.bmj.com/contenthttps://www.bmj.com/content/383/https://www.bmj.com/content/383/bmj-2023-076990.p2633/383/bmj.p2633>

Veränderungen im Gehirn

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/147555/Long-COVID-Neue-MRT-Technik-zeigt-Schaeden-im-Gehirn>

Serotoninmangel -Long COVID

<https://dgn.org/artikel/serotonin-mangel-als-moegliche-ursache-von-long-covid-und-anderer-postviraler-syndrome>

<https://www.science.org/content/article/low-serotonin-levels-might-explain-some-long-covid-symptoms-study-proposes>

Charité Impfung Immungedächtnis

https://www.charite.de/service/pressemitteilung/artikel/detail/corona_impfung_koerper_baut_immungedaechtnis_in_organen_auf/

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/COVID-Impfen/FAQ_Liste_STIKO_Empfehlungen.html

Sonstiges

Versorgung Long Covid

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/145887/Versorgung-von-Long-COVID-Erkrankten-soll-verbessert-werden>

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/webseiten-long-covid-2047402>

Gesundheitliche Langzeitfolgen

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste_Gesundheitliche_Langzeitfolgen.html

Start der BMG-Initiative Long COVID:

Umfassende Unterstützung für Betroffene

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/bmg-initiative-long-covid-pm-12-07-23>

Long COVID ist eine somatische Erkrankung, keine psychosomatische Erkrankung

<https://www.bmg-longcovid.de/diskurs/gastbeitraege/gastbeitrag-clara-lehmann-und-michael-hallek>