

Zug, 20. Juni 2022 V2

## «Long-COVID-Leitfaden» für Ärzte und Betroffene

### Long-COVID-/Post-COVID

#### Einleitung

Manche spüren wenig von ihrer Corona-Infektion oder sind gar gänzlich asymptomatisch. Bei einem milden Krankheitsverlauf hält COVID-19 etwa zwei bis drei Wochen an. Die Dauer der Erkrankung und auch die Symptomatik variieren aber stark und werden u. a. davon beeinflusst, ob bereits eine oder mehrere SARS-CoV-2-Impfdosen verabreicht wurden. Für die akute Krankheitsphase wird bei noch als mild geltenden Verläufen mit maximal vier Wochen gerechnet, bei schweren Verläufen kann sie doppelt so lang anhalten. Zudem lassen sich nach Intensivbehandlungen häufig organspezifische Langzeitfolgen beobachten. Auch milder Erkrankte können über die akute Krankheitsphase hinaus anhaltende, gesundheitliche Symptome aufweisen oder auch neu entwickeln.

#### Definition

Nach aktuellem Forschungsstand wird je nach Zeitraum, in dem die Beschwerden bestehen, aktuell vom «Long-COVID-Syndrom» (bei mehr als vier Wochen nach Infektion oder Erkrankung fortbestehenden Symptomen) oder vom «Post-COVID-19-Syndrom» (jenseits von zwölf Wochen noch bestehende oder neu auftretende Symptome oder Gesundheitsstörungen, die anderweitig nicht erklärt werden können) gesprochen. Es gibt noch weitere Bezeichnungen.

#### Auswirkung

Langzeitfolgen können bzw. konnten auch bei anderen Infektionskrankheiten (z. B. Spanische Grippe, MERS, SARS) beobachtet werden, diese scheinen aber nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 häufiger und länger aufzutreten. Dieses Coronavirus gilt als ein «Multiorganvirus», das neben der Lunge auch in zahlreichen anderen Organen zu Schäden, etwa in Niere, Herz, Leber oder sogar dem Gehirn, und somit auch nach der akuten Krankheitsphase von vier Wochen zu sehr differenzierten, gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Symptomen führen kann. Verlässliche, repräsentative Daten zum Anteil der Erkrankten mit Langzeitfolgen liegen noch kaum vor. Gemäss einer Schätzung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) leiden bis zu 15 Prozent aller Erkrankten unter Long-COVID und zwei Prozent unter Post-COVID. Besonders Betroffene mit einem schweren Verlauf von COVID-19 kämpfen mit Spätfolgen (rund 40% gemäss Daten aus England) und benötigen längerfristige medizinische Unterstützung, etwa zur Verbesserung der eingeschränkten Lungenfunktion oder anderer betroffener Organe. So können auch Veränderungen der Lunge noch Monate nach Beginn der Symptomatik erkennbar sein.

#### Vorbeugung

Gemäss dem aktuellen Forschungsstand sind vollständig Geimpfte nicht nur vor schweren Krankheitsverläufen, sondern im Fall einer Infektion nach der Impfung auch vor Langzeitfolgen zu einem grossen Teil geschützt, was nicht heisst, dass es bei Geimpften keine Langzeitfolgen geben kann. Zudem scheinen auch ungeimpfte Personen von einer Impfung zu profitieren, die aufgrund einer Infektion unter Long-COVID litten und sich erst nachträglich impfen liessen. Im Durchschnitt wiesen die nachträglich Geimpften geringere und weniger starke Long-COVID-Symptome auf als diejenigen, die ungeimpft blieben, allerdings gibt es erhebliche Unterschiede.

## Risiko

Hinsichtlich der Risikofaktoren zeigte sich, dass chronische und psychische Vorerkrankungen und ein schwerer COVID-19-Verlauf die Entstehung von Long-COVID begünstigen. Auch tritt das Syndrom offenbar besonders im mittleren Lebensalter, bei sozial benachteiligten Menschen und Frauen häufiger auf. Auch Personal im Gesundheitsbereich scheint ein berufsbedingt erhöhtes Risiko für eine SARS-CoV-2-Infektion und damit auch für Long-COVID zu haben.

## Jugendliche

Long-COVID kann auch bei Kindern und Jugendlichen vorkommen. Unklar ist allerdings noch, wie häufig und wie stark sie betroffen sind, da die Forschungsergebnisse hierzu teils widersprüchlich sind. Ein Grund könnte sein, dass neben dem Virus selbst auch Massnahmen zur Bekämpfung der Pandemie (wie geschlossene Schulen und Kontaktbeschränkungen) bei Kindern einen Zusammenhang mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben könnten.

## Symptome

### Mögliche Symptome bei Long-COVID

- Ständige Erschöpfung (Fatigue)
- Sehr geringe Belastbarkeit
- Schneller Puls bei geringer Belastung
- Husten oder Atemnot
- Verlust des Geschmack- oder Geruchsinns
- Kopfschmerzen
- Muskel- oder Gelenkschmerzen
- Schlafstörungen, grosser Schlafbedarf
- Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen («brain fog»)
- Schwindel
- Depression und Angst

## Anlaufstellen

### Erster Schritt

Primäre Ansprechpartner für Patientinnen und Patienten mit Long-COVID sind wie bei anderen Erkrankungen die Hausärztinnen und Hausärzte, die bereits mit Fachärztinnen und Fachärzten gute Netzwerke bilden und somit eine interdisziplinäre, ambulante Versorgung und Begleitung sicherstellen können. Darüber hinaus haben Kliniken bereits Long-COVID-Sprechstunden eingerichtet, die Hilfeleistung und Erstberatung bieten können.

## Betroffene bei der Hausärztin/beim Hausarzt

### Diagnose

Diese können eine Erstdiagnose durchführen und bei Verdacht auf Long- oder Post-COVID eine Zuweisung an die Sprechstunden oder an Spezialisten vornehmen. Auch die weitere Begleitung unterliegt den Hausärztinnen und -ärzten, die auch über Kenntnisse zu allfälligen Vorerkrankungen verfügen.

## Therapie

Eine ursächliche Therapie von Long- oder Post-COVID gibt es derzeit noch nicht, deshalb erfolgt die Behandlung symptomorientiert. Dabei kommt der Rehabilitation bei Long-COVID eine besondere Rolle zu. Da meist mehrere Organsysteme betroffen sind, werden häufig auch mehrere medizinische Fachdisziplinen in die Behandlung eingebunden, vor allem die

Allgemeinmedizin, Pädiatrie und Lungenheilkunde, Neurologie, Psychosomatik, Psychiatrie, Ergo- sowie Psychotherapie. Zudem gibt es auch Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen.

## Long-COVID-Sprechstunden

### Betreuung

Das **Luzerner Kantonsspital** LUKS bietet eine Long-COVID-Sprechstunde für Patientinnen und Patienten, die sich nicht innerhalb von 12 Wochen von ihren Beschwerden erholt haben. Ziele sind der Ausschluss von Alternativdiagnosen, die Information der Patientinnen und Patienten und das Erstellen des Therapieplans. Je nach Fragestellung werden Spezialistinnen und Spezialisten aus allen Fachrichtungen am LUKS beigezogen, sodass die Betroffenen umfassend und vernetzt betreut sind. Die Long-COVID-Sprechstunde wird vom Infektiologie-Team im Rahmen der Infektiologie-Sprechstunde angeboten. Das Team koordiniert auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit und ist erster Ansprechpartner für die zuweisenden Ärztinnen und Ärzte.

Luzerner Kantonsspital LUKS  
Infektiologie und Spitalhygiene  
Haus 28  
Spitalstrasse  
6000 Luzern 16  
Telefon +41 41 205 22 33

Mail [infektiologie.luzern@luks.ch](mailto:infektiologie.luzern@luks.ch)

Info/Website <https://www.luks.ch/standorte/standort-luzern/infektiologie-und-spitalhygiene/leistungsangebot-infektiologie-und-spitalhygiene/allgemeine-infektiologische-sprechstunde>

Sprechstunde für Kinder und Jugendliche mit Long-Covid:

Das Kinderspital bietet speziell für Kinder und Jugendliche eine Long-COVID-Sprechstunde an. Anmeldungen erfolgen durch die Haus-/Kinderärzteschaft über [tagesklinik.kinderspital@luks.ch](mailto:tagesklinik.kinderspital@luks.ch)

## Long-COVID-Beratung

### Anlaufstelle

Mit ihrer Beratungsstelle in Baar ist die **Lungenliga Zentralschweiz** die regionale Anlaufstelle für Langzeitbetroffene im Kanton Zug. Gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten hat sie das Angebot «Gesundheit tanken» entwickelt. Es basiert auf einer Bedürfnisbefragung bei 118 Long-COVID-Betroffenen.

An drei Terminen à 60 Minuten werden die Stärkung der Selbstwirksamkeit, Objektivierung der körperlichen Ressourcen, aufbauende Gesprächsführung sowie gesundheitsfördernde Massnahmen vermittelt und gefördert. Danach erfolgt die Rücküberweisung inklusive Kurzbericht an die Ärztin respektive den Arzt. Das Angebot «Gesundheit tanken» basiert auf dem Konzept der integrierten Beratung, nach dem alle Lungenligen arbeiten.

Lungenliga Zentralschweiz  
Neubau Pflegezentrum II, Haupteingang  
Landhausstrasse 19  
6340 Baar  
Telefon +41 41 429 31 10

Universitätsspital Zürich (für Patientinnen, Patienten und Zuweisende) Klinik für Infektionskrankheiten und Spitalhygiene  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich

Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T +41 41 728 35 04  
[www.zg.ch/gesundheit](http://www.zg.ch/gesundheit) - GLN7601001396487

Telefon +41 44 255 33

22Mail

[infektiologie@usz.ch](mailto:infektiologie@usz.ch)

Info/Website <https://www.usz.ch/sprechstunde/long-covid-sprechstunde/>

Stadtpital Waid, Zürich (Zuweisung durch Hausärztin resp. Hausarzt)

Klinik Innere Medizin

Tièchestrasse 99

8037 Zürich

Telefon +41 44 417 20 85

Mail [LongCovid@waid.zuerich.ch](mailto:LongCovid@waid.zuerich.ch)

Info/Website <https://www.stadt-zuerich.ch/waid/de/index/fachgebiete/medizin/long-covid-sprechstunde.html>

## Infektiologie an den Zuger Spitälern

Das Zuger Kantonsspital in Baar und die Andreasklinik in Cham bieten nach Anmeldung infektiologische Sprechstunden ambulant an.

Zuger Kantonsspital AG

Infektiologie

Landhausstrasse 11

6340 Baar

Telefon +41 41 399 40 14

Mail [infektiologie@zgks.ch](mailto:infektiologie@zgks.ch)

Info/Website <https://www.zgks.ch/kliniken-bereiche/leistungen/gruppe/infektiologie>

Hirslanden Andreasklinik Cham Zug

Infektiologie & Spitalhygiene Hirslanden Zentralschweiz

Rigistrasse 1, 6330 Cham

Telefon +41 41 208 32 54

Mail [infektiologie.andreasklinik@hirslanden.ch](mailto:infektiologie.andreasklinik@hirslanden.ch)

Info/Website [www.andreasklinik.ch/infektiologie](http://www.andreasklinik.ch/infektiologie)

## Rehabilitation

Die Klinik Adelheid in Unterägeri kann Long-COVID-Betroffene zur stationären Rehabilitation als internistische Patientinnen und Patienten aufnehmen.

Info/Website <https://stadtlandreha.ch/de/klinik-adelheid>

Privat-Klinik im Park, Schinznach-Bad (nicht auf Zuger Spitalliste)

Info/Website [Privat-Klinik Im Park \(bad-schinznach.ch\)](http://Privat-Klinik_Im_Park_(bad-schinznach.ch))

Luzerner Höhenklinik Montana (nicht auf Zuger Spitalliste)

Info/Website [Rehabilitation bei einer Long-Covid Erkrankung | Luzerner Höhenklinik Montana \(lhm.ch\)](http://Rehabilitation_bei_einer_Long-Covid_Erkrankung_|_Luzerner_Hoehenklinik_Montana_(lhm.ch))

## Psychologische und psychiatrische Begleitung

Klinik Meissenberg AG

Meissenbergstrasse 17

6300 Zug

Mail [info@meissenberg.ch](mailto:info@meissenberg.ch)

Telefon +41 41 726 57 57

Info/Website <https://www.meissenberg.ch/patientinnen-besucher/massnahmen-covid-19/>

Triaplus AG

Klinik Zugersee

Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie

Widenstrasse 55

6317 Oberwil-Zug

Telefon +41 41 726 33 00

Info/Website <https://www.triaplus.ch/ueber-uns/klinik-zugersee/behandlungszentren>

## Patientenorganisationen

Altea, das Long-COVID-Netzwerk, stellt den Austausch rund um Long-COVID ins Zentrum für Betroffene, Angehörige, medizinische Fachpersonen, Forschende und weitere Interessierte.

Info/Website <https://www.altea-network.com/blog/63-sim-lc-screening-tool/>

## Verein Long-COVID

Info/Website [home - Long Covid Schweiz \(long-covid-info.ch\)](https://www.long-covid-info.ch/)

## Long-COVID Europe

Info/Website [Long-Covid Europe | Long-Covid Europe \(longcovid-europe.org\)](https://www.longcovid-europe.org/)

## Verband COVID Langzeitfolgen

Info/Website [Home \(covid-langzeitfolgen.ch\)](https://www.covid-langzeitfolgen.ch/)

## Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Info/Website <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung/long-covid.html>