



# Klinik Arlesheim

... weil Gesundheit mehr bedeutet.

## Post- und Long-Covid-Syndrom

**Empfehlungen aus der Inneren Medizin**



Diese Empfehlungen ersetzen bei schweren Symptomen oder Unsicherheiten nicht den Kontakt zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

# Post- und Long-Covid-Syndrom – Erfahrungen aus der Behandlungspraxis

In unserer Sprechstunde sehen wir viele Patientinnen und Patienten, die sich entweder nach einer akuten Covid-Infektion nicht mehr vollständig erholen oder bei denen nach einer akuten Infektion mit dem Corona-Virus Sars-CoV-2 Beschwerden auftreten, die sie mit der Covid-Infektion in Verbindung bringen. Diese können ihre Alltagsfähigkeit stark einschränken. Die Häufigkeit des Post- und Long-Covid-Syndroms variiert je nach untersuchter Patientenpopulation und ist über alle Patientinnen und Patienten hinweg mit einer Häufigkeit von bis zu 15% anzunehmen. Bei Menschen, welche wegen einer Covid-Infektion im Krankenhaus behandelt werden mussten, sind es mehr als 50%, welche an einem Post- oder Long-Covid-Syndrom leiden. Die Häufigkeit scheint unabhängig von Vorerkrankungen zu sein; allerdings können ähnliche somatische oder psychosomatische Beschwerden in der Anamnese bzw. eine hohe psychosoziale Belastung die Manifestation eines Post- und Long-Covid-Syndroms begünstigen.

## Definition



Abbildung: Überblick über Covid-19-Nomenklatur

## Ursachen und Krankheitsverständnis

Die genauen Ursachen für ein Post- oder Long-Covid-Syndrom sind bislang nicht geklärt. Sie sind multifaktoriell und nicht bei allen Patientinnen und Patienten gleich. Aktuell geht man in der Wissenschaft von drei möglichen Ursachen aus:

- Persistenz von Viren oder Virusbestandteilen
- chronische Hyperinflammation und/oder Autoimmunphänomene
- postinfektiöse Gewebeschäden

## Leitsymptome bei einem Post- und Long-Covid-Syndrom

- Fatigue mit Leistungs- und Aktivitätseinschränkung
- Schlafstörungen
- kognitive Einschränkungen (Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, „Nebel im Kopf“, etc.)
- Störungen der Sinneswahrnehmung (Riech- und Schmeckstörungen, Tinnitus, Sensibilitätsstörungen)
- Kopfschmerzen und Nervenschmerzen
- Atemnot (Dyspnoe) in Ruhe und bei Belastung sowie trockener Husten
- Herzstolpern (Palpitationen) und Herzrasen (Tachykardie)
- Glieder- und Muskelschmerzen sowie Muskelschwäche
- Appetitverlust und Verdauungsbeschwerden

## Diagnostik

Komplexe Krankheitsbilder wie Post- und Long-Covid erfordern bei einer zunehmenden Spezialisierung im Gesundheitswesen eine generalistische, interdisziplinäre Herangehensweise mit Blick auf den ganzen Menschen sowie eine Kontinuität in der Versorgung.

Wenn neu aufgetretene Symptome oder Beschwerden nach einer überstandenen Sars-CoV-2-Infektion den Verdacht auf ein Post- oder Long-Covid-Syndrom lenken, sind immer auch andere Differentialdiagnosen zu bedenken und ggf. auszuschliessen.

Die Diagnose eines Post- oder Long-Covid-Syndroms kann weder durch eine einzelne Laboruntersuchung noch durch ein Panel an Laborwerten diagnostiziert bzw. objektiviert werden. Genauso wenig schliessen normale Laborwerte ein Post- oder Long-Covid-Syndrom aus.

Eine weiterführende spezialärztliche Abklärung kann angezeigt sein, wenn nach durchgemachter Sars-CoV-2-Infektion Einschränkungen länger als 3 Monate bestehen bleiben.



# Allgemeine Massnahmen zur Stärkung der Gesundungskräfte

## Tagesgestaltung



- **Rhythmus im Alltag und Pausen pflegen:**  
täglich um die gleiche Uhrzeit aufstehen und schlafen gehen, regelmässige Mahlzeiten im Sitzen



- **regelmässige Bewegung mit ausreichend Licht und Sonne:**  
30 Minuten Spaziergang pro Tag in moderatem Gehtempo



- **auf ausreichend Schlaf achten:**  
7 bis 8 Stunden pro Tag bzw. Nacht, evtl. Schlafhygiene durch Abendritual (Schlaf-Medien-Abstand mindestens 1 Stunde)



- **soziale Kontakte pflegen:**  
unter Einhalten der Schutzmassnahmen persönliche soziale Kontakte pflegen



- **innere Ruhe und Achtsamkeit pflegen:**  
2- bis 3-mal am Tag innehalten und zur Ruhe kommen, dabei innerlich die wesentlichen Erlebnisse des Tages von den unwesentlichen Erlebnissen trennen

## Ernährung



- **pflanzenbasierte Ernährung:**  
vgl. Ernährungseleitfaden der kanadischen Regierung (Canada's food guide <https://food-guide.canada.ca/en/>)



- **bitterstoffhaltige Nahrungsmittel:**  
beispielsweise Chicorée essen



- **Mikrobiom fördern:**  
Präbiotika wie Sauerkraut und Brottrunk zu sich nehmen



- **Verzicht auf schädliche Genussmittel:**  
kein Alkohol, keine Zigaretten, wenig Zucker

## Wärmehaushalt



- **gut auf die eigene Körperwärme achten:**  
gegebenenfalls Fussbäder mit Ingwer für warme Füsse machen ([www.pflegevademeccum.org](http://www.pflegevademeccum.org))

## Therapie

Gesicherte therapeutische Interventionen bei Post- und Long-Covid sind aktuell nicht bekannt. Ziel der Therapie sollte sein, die Symptome zu lindern, eine Chronifizierung zu vermeiden sowie die Beschwerden vollständig auszuheilen.

Unsere Erfahrungen in der Klinik Arlesheim zeigen uns, dass die Beschwerden häufig sehr hartnäckig sind und daher die Geduld der Betroffenen stark herausgefordert ist.

Je nach Schwere der Erkrankung braucht es auch bei Post- und Long-Covid unterschiedliche Herangehensweisen in der Therapie. Diese reichen von einer Lebensstilanpassung oder Selbstmedikation über die ambulante hausärztliche und/oder spezialärztliche Betreuung bis hin zu einer intensiven stationären Therapie.

## Empfehlungen für die Behandlung des Post- und Long-Covid-Syndroms

### Prävention

Postinfektiöse Erschöpfungssyndrome mit ähnlichen Symptomen wie bei Post- und Long-Covid kennen wir auch von anderen viralen Infektionskrankheiten wie beispielsweise Eppstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus oder Influenza. In der Vergangenheit haben wir erlebt, dass die beste Prophylaxe für ein post-infektiöses Erschöpfungssyndrom die ausreichende Ruhezeit in der akuten Infektion und eine ausreichende Rekonvaleszenz ist. Daher empfehlen wir auch bei der Covid-Infektion, gut auf die eigenen Kräfte zu achten, bevor man wieder in den Alltag zurückkehrt.

### Therapieansätze

Aus unseren Erfahrungen in der Behandlung und Nachbehandlung viraler Infektionskrankheiten können wir die folgenden Therapieansätze auch bei Post- bzw. Long- Covid-Symptomen empfehlen:

Symptom	Selbstmedikation	Ärztliche Verordnung
Fatigue / Leistungseinschränkungen	Levio comp. Glob., Hepatodoron Tbl.	Eisenpräparate, Misteltherapie
Inneres Kältegefühl	wärmende Fussbäder, Wacholder Bernstein Emulsion	Misteltherapie
Schlafstörungen	Schlaftees mit Malve, Hopfen, Baldrian und Hafer	Calmeodoron Tr., Bryophyllum 50% Tbl.,
kognitive Einschränkungen (Konzentration, Gedächtnis)	täglich ein Teelöffel Blütenhonig	Helleborus D20 s.c., Stibium met. praep. D6 Tbl.
Atemnot, Belastungsdyspnoe	Salzwasser Inhalationen	Bittermittel inhalativ oder p.o., Formica D6, Pulmo Organpräparat
trockener Husten	Thymian Brustauflagen	Cuprum aceticum comp. Tropfen
Palpitationen und Herzrasen	Aurum/Lavandulae Salbe als Herzauflage, Cardiodoron	Aurum/Onopordon comp., Leonorus Cardiaca 20%
Muskelschwäche, Gliederschmerzen	Solum uliginosum Öl	Primula comp. Öl
Appetitverlust und Verdauungsbeschwerden	Bittermittel (Gentiana, Amara, Wermut)	Oxalis 10% Ungt. Oberbauchaufgabe



## Post- und Long-Covid-Sprechstunde

Mit unseren Erfahrungen in der Behandlung und Nachbehandlung viraler Infektionskrankheiten beraten wir Sie bei Post- bzw. Long-Covid-Symptomen in unserer Sprechstunde.

Für eine Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an das Sekretariat Fachambulanzen Pfeffingerhof EG.

### **Sekretariat Fachambulanzen Pfeffingerhof EG**

Tel. 061 705 71 13

[longcovid@klinik-arlesheim.ch](mailto:longcovid@klinik-arlesheim.ch)

Klinik Arlesheim AG  
Pfeffingerweg 1  
4144 Arlesheim

[www.klinik-arlesheim.ch](http://www.klinik-arlesheim.ch)  
[www.quinte.ch](http://www.quinte.ch)



**AnthroMed**<sup>®</sup>  
KLINIKNETZWERK