



Foto: AdobeStock

Long-Covid: Chronisches Fatigue-Syndrom als Folge von Corona

Stand: 10.08.2021

Unabhängig von der Schwere des Covid-19-Verlaufs leiden manche Betroffene später unter einem Zustand der Erschöpfung, der sie lahmlegen kann, dem Chronischen Fatigue-Syndrom, auch ME/CFS oder CFS genannt.

Das Chronische Fatigue Syndrom ist seit vielen Jahren bekannt und trotzdem wenig erforscht. Es kann auch durch andere Viruserkrankungen, etwas dem Pfeifferschen Drüsenfieber, ausgelöst werden. Als Folge von Covid 19 ist das Erschöpfungssyndrom Teil von Long-Covid.

Aktuelle Studien belegen, dass jeder Zehnte, der nur leicht an Covid-19 erkrankt war, ein halbes Jahr später noch Symptome hat und damit an Long-Covid erkrankt ist. Inzwischen gehen Ärzte von 400.000 Betroffenen in Deutschland aus. Allerdings leiden nicht alle Menschen, die Long-Covid haben, auch unter CFS. Es ist nur eine mögliche Folge. Noch ist unklar, wann und warum es auftritt. Schätzungen zufolge betrifft es maximal ein Drittel der Betroffenen.



Foto: AdobeStock

Long-Covid: Chronisches Fatigue-Syndrom als Folge von Corona

Unabhängig vom Covid-19-Verlauf leiden manche Betroffene lange unter einem Erschöpfungszustand, der sie völlig lahmlegen kann.

Warum entsteht das Chronische Fatigue Syndrom (CFS)?

Zur Entstehung des CFS gibt es drei Hypothesen:

- Nach der **Immun-Hypothese** handelt es sich beim CFS im Grunde um ein Autoimmunproblem, eine andauernde überschießende Immunantwort, die aktiv bleibt, obwohl das Virus längst verschwunden ist.
- Die **Durchblutungs-Hypothese** geht von einer chronischen Entzündungsreaktion in den Gefäßen des ganzen Körpers aus, einer sogenannten Endothelitis. In der Folge sind die Gefäße nicht mehr in der Lage, sich zu weiten oder zu verengen. Durch die gestörte Durchblutung arbeiten die Organe nicht mehr richtig, denn ihre Mitochondrien - die kleinsten Energiekraftwerke in den Zellen, sind auch unterversorgt. Zu den Symptomen gehören unter anderem Muskelschmerzen und Vergesslichkeit.
- Eine **Fehlfunktion des autonomen Nervensystems** ist eine weitere Hypothese. Danach stört die Corona-Infektion die Übertragung der Neurotransmitter. Ohne diese Botenstoffe funktionieren Nerven nicht

richtig, können zum Beispiel die Muskeln nicht korrekt ansteuern. Das Nervensystem ist im Dauerstress, das führt zu Störungen oder gar Umbauten in den Organen, die nicht mehr richtig arbeiten können.

Long-Covid kann auch nach leichter Erkrankung auftreten

Manche Betroffene leiden Monate nach einer zunächst leichten Erkrankung mit ein bisschen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen plötzlich unter schlimmeren Beschwerden, werden kurzatmig, verlieren den Geruchssinn, bekommen Konzentrations-, Gedächtnis- und Sehstörungen sowie Gelenk- und Muskelschmerzen mit Spastiken oder Krämpfen, selbst im Schlaf. Die Seh-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen werden auch als „Brain fog“ bezeichnet, also als Nebel im Gehirn. Den Betroffenen fällt das Denken extrem schwer, es ist wie vernebelt. Das verstärkt die Müdigkeit und Erschöpfung noch zusätzlich, die typisch für das Chronische Fatigue-Syndrom ist.

Long-Covid: Gravierender Einschnitt ins Leben der Betroffenen

Für die Betroffenen ist das Leben nach Corona nicht mit dem Leben vor Corona vergleichbar: Ihre körperliche Belastbarkeit sinkt massiv, sie leiden unter Gedächtnisstörungen, vor allem des Kurzzeitgedächtnisses. Oft kommen Kurzatmigkeit und ein Druckgefühl auf dem Brustkorb hinzu. Da das Virus fast alle Körperzellen befallen kann, kann es vielfältige, ganz unterschiedliche Beschwerden verursachen. Dazu gehören vor allem Muskelschwäche, Konzentrationsstörungen, extreme Müdigkeit und Vergesslichkeit. Und die können auch auftreten, wenn die akute Infektion nur leichte oder gar keine Symptome verursacht hatte.

Chronisches Fatigue-Syndrom lässt sich nicht wegtrainieren

Das Tückische: Anders als die auch als Fatigue bezeichnete bleierne Müdigkeit nach einer Krebserkrankung, lässt sich das Chronische Fatigue-Syndrom, wie es nach Covid-19 auftritt, nicht wegtrainieren. Schon geringe Anstrengungen führen zum Rückfall. Forscherinnen und Forscher gehen heute davon aus, dass aufgrund der Infektion die Feinsteuerung des Nervensystems nicht mehr richtig funktioniert, das sogenannte autonome Nervensystem. Es steuert zum Beispiel, wie das Blut auf die Organe verteilt wird, die es gerade besonders dringend benötigen - sei es die Muskulatur oder das Gehirn. Wenn das nicht richtig funktioniert, schränkt es die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit extrem ein.

Bisher nur Therapie gegen Symptome

Bisher richtet sich die Therapie in solchen Fällen gegen Symptome wie Schmerz und Schlafstörungen. Kompressionsstrümpfe stützen den Kreislauf. Besonders wichtig ist es zudem, die eigenen Kräfte gut einzuteilen. Eine wichtige Rolle bei Post-Covid und CFS spielt die Rehabilitation. Dabei geht es um einen vorsichtigen Wiederaufbau der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, ohne die eigenen Belastungsgrenzen zu überschreiten.

Bausteine der Reha

Wichtige Bausteine der Rehabilitation sind psychologische Betreuung, Entspannungstechniken, Stressbewältigung, sanfte Physiotherapie und Bewegung. Die Ziele der Rehabilitation sind umfangreich: Die Betroffenen sollen Information über die Erkrankung erhalten, Aktivitätsmanagement (Pacing), Atmungs- und Entspannungstechniken erlernen, Schlafstörungen, Schmerzen und Kreislaufprobleme sollen behandelt werden. Dazu kommen eine Ernährungsberatung, Hilfe beim Management sekundärer sozialer und emotionaler Probleme, eine Angehörigenschulung sowie eine Arbeitsplatzanalyse mit der Anpassung von Wiedereingliederungsmaßnahmen ins Berufsleben.

Expertinnen und Experten beklagen allerdings, dass es für die Betroffenen viel zu wenig Reha Plätze gebe. So warteten viele drei bis sechs Monate auf eine Behandlung, anderen werde sie sogar ganz verweigert. Während die Akutversorgung von Covid-19 in Deutschland inzwischen gut aufgestellt sei, gebe es in der Rehabilitation bislang eine enorme Versorgungslücke.

Tipps für Patientinnen und Patienten bei CFS

1. Sie müssen lernen, die Krankheit/den Zustand jetzt zu akzeptieren.
2. Sie müssen lernen, sich nicht zu überfordern, Grenzen neu kennenzulernen und auszuloten.
3. Sie müssen sich Zeit nehmen. Erholen und Ausruhen sind wichtig, um den Zusammenbruch zu vermeiden.
4. Lassen Sie sich helfen und bekommen Sie keine Panik, wenn Sie es nicht schaffen, sich allein zu versorgen.
5. Nehmen Sie psychologische Betreuung in Anspruch, erlernen Sie Entspannungstechniken und Methoden zur Stressbewältigung.
6. Nutzen Sie Physiotherapie. Ihnen hilft sanfte Bewegung, kein Stress-Sport.
7. Überlasten Sie sich an guten Tagen nicht mit Aktivität.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Long-Covid-Chronisches-Fatigue-Syndrom-als-Folge-von-Corona,coronavirus5142.html>