

Post-Covid-Syndrom (PCS)

Ich hatte „Corona“ und werde auch Wochen danach nicht richtig fit – was bedeutet das?

In etwa 10 - 20% der Personen, die eine akute Covid-19-Infektion durchgemacht haben, klagen auch viele Wochen danach über bleibende Beschwerden. Eine ausbleibende körperliche Fitness beziehungsweise fehlende Belastbarkeit, Phasen mit Herzrasen und Brustschmerzen, ständige Müdigkeit oder auch Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen sind dabei mitunter die am häufigsten geschilderten Symptome. Es ist inzwischen erwiesen, dass langfristige Folgeerscheinungen nach einer Corona-Infektion über mehrere Monate andauern können. Dabei korreliert das Ausmaß und die Schwere des Verlaufs der vorangegangenen akuten Erkrankung nicht mit der Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines solchen langanhaltenden Beschwerdebildes. Die genannte Zahl an Personen, die unter wochenlangen Beschwerden nach einer Corona-Infektion leiden, unterliegt dynamischen Schwankungen, die insbesondere von den kursierenden Virusvarianten und dem Immunisierungsgrad der Bevölkerung abhängen. Insbesondere die zunehmende Durchimpfung der Bevölkerung trägt dazu bei, dass schwere sowie langanhaltende Verläufe deutlich seltener vorkommen.

Ich habe auch Wochen nach der Corona-Infektion immer noch Beschwerden – Habe ich vielleicht ein Post-Covid-Syndrom?

Langfristige Folgeerscheinungen nach einer Covid-Infektion können in manchen Fällen Monate andauern. Die Diagnose Post-Covid-Syndrom wird klinisch gefällt, anhand der ärztlichen Anamnese und Untersuchung sowie dem Nachweis einer stattgehabten Covid-19 Infektion. Es gibt keine spezifischen diagnostischen Marker, beispielsweise im Blut, oder charakteristische bildgebende Befunde, die die Diagnose objektivieren. In vielen Fällen stellt das Post-Covid-Syndrom eine Ausschlussdiagnose dar.

Die World Health Organization (WHO) legt folgende Punkte als Diagnosekriterien für ein sogenanntes Post-Covid-Syndrom (ICD-10 U09.9) fest: Nach der Infektion mit „Corona“ müssen die körperlichen Beschwerden für mindestens zwölf Wochen andauern. Insgesamt müssen die Symptome nach dieser Zeitspanne für weitere zwei Monate bestehen bleiben. Zudem darf sich keine andere medizinische Erklärung für die Symptomatik finden lassen. Prinzipiell kann der Verlauf dieser wochenlangen Beschwerdeepisode sehr unterschiedlich sein, beispielsweise ohne wesentliche Besserung der Beschwerden, oder von ständig wiederkehrenden Symptomen geprägt, oder völlig wechselhaft mit guten und schlechten Krankheitsphasen.

Davon zu unterscheiden ist ein verzögerter Heilungsverlauf nach einer akuten Covid-19 Infektion. Dieser umfasst eine Krankheitsdauer von bis zu 12 Wochen. Eine Befundverschlechterungen bei bekannten Vorerkrankungen wird ebenfalls nicht als Post-Covid-Syndrom im engeren Sinne angesehen.

Wie erklärt man sich die vielen verschiedenen Organmanifestationen bei einem Post-Covid-Syndrom?

Das Corona-Virus SARS-CoV-2 bindet bei Eintritt in den Organismus ein bestimmtes Enzym. Dieses existiert an der Oberfläche von Zellen, welche sich in Körpergeweben verschiedener Organe befinden, beispielsweise in der Lunge, den Nieren, im Dünndarm, in den Riechzellen, im Herz, im Hoden, in Muskelzellen und auch in bestimmten Bereichen des zentralen Nervensystems. Überall dort, wo dieses Enzym vorkommt, kann somit auch das Corona-Virus SARS-CoV-2 andocken. Mehrere Studien zeigen, dass Virus-Restbestände auch mehr als sechs Monate nach der akuten Phase einer Covid-19-Infektion im Körper verbleiben können. Es findet dann zwar keine ständige Virus-Vermehrung mehr statt, diese verbliebenen Virusbestandteile führen allerdings zu einer anhaltenden körperlichen Entzündungsreaktion, insbesondere in den Organsystemen, wo das Virus zuvor angedockt hat. Ein wesentlicher Aspekt dieser langanhaltenden Entzündungsreaktion ist die fehlerhafte, körpereigene Reparatur der Entzündungsfolgen. Auch einige Monate nach der akuten Infektion zeigen Menschen, bei denen diese körpereigene Entzündungsreaktion auftritt, im Vergleich zu Nicht-Infizierten, noch immunologische Auffälligkeiten. Die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Langzeitsymptomen wie chronische Müdigkeit (Fatigue), Atemnot bei Belastung, Phasen von Herzrasen oder Brustschmerzen korreliert positiv mit dem Nachweis einer solchen körpereigenen Entzündungsreaktion.

Verhindert eine Impfung gegen Covid-19 das Auftreten eines Post-Covid-Syndroms?

Nein - allerdings scheint die Impfung gegen SARS-CoV-2 das Risiko für das Auftreten eines Post-Covid-Syndroms deutlich zu reduzieren. Dabei gilt: Zwei Impfungen sind wirksamer als eine Impfung. Bei dreifach

Geimpften kann die gesamte Anzahl der Krankheitsfälle eines Post-Covid-Syndroms nachweislich unter 5 % gesenkt werden. Damit ist die Sinnhaftigkeit einer Impfung gegen „Corona“ nicht nur im Zusammenhang mit der akuten Infektion (Selbst- und Fremdschutz), sondern auch in Bezug auf Langzeitfolgen belegt.

Ich leide an einem Post-Covid-Syndrom – welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es?

Aktuelle Therapiekonzepte beinhalten ein interdisziplinäres ärztliches Vorgehen. Physikalische Rehabilitationsmaßnahmen sind dabei ebenso relevant, wie eine symptomorientierte Therapie der unterschiedlichen Organstörungen. Alle diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen müssen auf die individuell oft erheblich eingeschränkte Belastbarkeit angepasst werden. Man spricht dabei von einem „Pacing“, einem schonenden und wohl dosierten Umgang mit individuellen Energieressourcen. Alle Formen von Überlastung sollten strikt vermieden werden. Da es sich beim Post-Covid-Syndrom um eine Multisystemerkrankung handelt, ist eine enge Kooperation zwischen den hausärztlichen und fachärztlich spezialisierten ambulanten Versorgern und den Zentren an größeren Kliniken notwendig. Hier besteht aktuell noch ein großer Bedarf an Erweiterung des therapeutischen Netzwerks, inklusive Etablierung von zielgerichteten Behandlungszentren und Ambulanzen.

Wir geben uns als hausärztlich-internistische Schwerpunktpraxis in der Region die größte Mühe, dank unseres reichhaltigen medizinischen Angebots, Ihnen als ärztliche Versorger auf dem Weg zur Genesung, auch bei Beschwerden im Rahmen eines Post-Covid-Syndroms, zur Seite zu stehen. **Bitte zögern Sie nicht, unsere ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!**

Für weitere Fragen und Informationen zum Thema Covid-19 stehen wir Ihnen jederzeit in unserer Sprechstunde zur Verfügung.

Ihr Team von Renard & Kollegen

Autorin: Dr. med. Charlotte Kinateder, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Quellen: Amboss Miamed digitale Bibliothek, RKI (Zugriff 12.3.23), Deutsches Ärzteblatt Heft 4/27, Januar 2023

Datum: 14.3.2023