



Bild Laura Natter

«DIE BETROFFENEN SIND ÜBERMÄSSIG ERSCHÖPFT»

Martin Keck, Chefarzt der Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie an der Rehaklinik Seewis, über Long Covid

Laura Natter

Am 23. Oktober wird in Chur das 10. Gesundheitsforum Graubünden über die Bühne gehen, ein Tag zuvor zudem das Healthcare Leader Forum, organisiert von «MediCongress». Thema wird unter anderem Long Covid sein. Martin Keck, Chefarzt der Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie an der Reha-

linik Seewis, wird am Forum zum Thema referieren und gibt im Interview Auskunft zu Long Covid.

Herr Keck, Sie beschäftigen sich seit einigen Monaten intensiv mit dem Thema Long Covid. Wie unterscheidet sich eine Covid-Erkrankung von Long Covid?

Die Abgrenzung ist gar nicht so einfach. Mittlerweile wird es so definiert, dass eine Erkrankung bis zu vier Wochen als die Akutphase, also als Covid-Erkrankung, gilt. Alles, was länger dauert, nennt man Long Covid. Halten die Symptome länger als zwölf Wochen an, spricht man von Post Covid. Long Covid ist somit der Überbegriff für alle Symptome, die nach einer Covid-Erkrankung weiterhin anhalten oder – und das ist sehr wichtig – neu auftreten.

Das heisst?

Ich behandle Patientinnen und Patienten, die teilweise nur leicht an Covid erkrankt waren. Sie erholten sich, entwickelten dann aber erneut Symptome. Da kann man also ganz klar zwischen Covid und Long Covid unterscheiden.

Wie sehen diese Symptome aus?

Mittlerweile gibt es dazu weltweit aufschlussreiche Studien. 50 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Long Covid haben das sogenannte Fatigue-Syndrom. Das bedeutet, sie sind übermässig erschöpft oder leiden an einer sogenannten Belastungsintoleranz. Körperliche und geistige Belastungen, die man früher leicht wegsteckte – zum Beispiel ein Spaziergang oder konzentriertes Arbeiten – führen jetzt zu Erschöpfung. Die Betroffenen sind übermässig erschöpft und müssen über-

mässig ausruhen. Das Fatigue-Syndrom tritt bei über 50 Prozent der Long-Covid-Patientinnen und -Patienten auf.

Weitere Symptome können sehr individuell sein. Kopfschmerzen, Hautausschläge, Gelenk- und Muskelschmerzen, Haarausfall und neben dem Fatigue-Syndrom auch kognitive Einschränkungen. Also Störungen von Gedächtnis, Konzentration und Auffassung. Darunter leiden zirka 30 Prozent. Diese Personen können sich schlecht konzentrieren, weisen zum Teil Wortfindungsstörungen auf, verlieren beim Sprechen den Faden und benötigen viele Pausen.

Wie viele Menschen sind denn tatsächlich von Long Covid betroffen?

Wir wissen, dass zwölf Wochen nach der Erkrankung, egal wie schwer diese war, 30 Prozent immer noch Symptome haben oder neue Symptome entwickeln, also an Long Covid erkrankt sind. Das wusste man zu Beginn der Pandemie natürlich nicht. Davon haben wiederum über 50 Prozent das Fatigue-Syndrom und zudem weitere Symptome.

Welche Rehabilitationsmöglichkeiten gibt es in diesen Fällen?

Das Wichtigste in einem ersten Schritt ist sicher, dass Long Covid überhaupt erkannt wird. Danach muss analysiert werden, inwiefern die Patientin, der Patient Symptome aufweist. Sind das körperliche oder doch psychische und kognitive Symptome? Anhand dieser Feststellungen muss eine Behandlungsmethode gewählt werden. Diese kann ambulant sein. Besser ist jedoch eine gezielte, stationäre Behandlung.



«Das Fatigue-Syndrom tritt bei über 50 Prozent auf»

Das bedeutet konkret?

Die Rehabilitation kann ähnlich gestaltet werden wie beim Fatigue-Syndrom. Die Patientinnen und Patienten dürfen auf keinen Fall überfordert werden. Die Energie muss gut eingeteilt sein. Normalerweise will man schnell auftherapieren, intensiv trainieren und zurück ins normale Leben. Bei Long Covid droht so ein Rückfall. Zudem gilt es zu erkennen, welche Symptome me sonst noch auftreten. Oftmals wird ein integrativer, interdisziplinärer Behandlungsplan aufgestellt.

Wie konnte eine Therapiemethode in so kurzer Zeit überhaupt entwickelt werden?

Wir konnten viel von der Fatigue-Therapie übernehmen. Zudem habe ich mich stark mit der pathophysiologischen Wirkung von Corona auseinandergesetzt. Was passiert im Gehirn? Warum leiden Menschen nach einer Erkrankung unter Konzentrationschwäche? Warum ermüden die Muskeln schneller? Warum arbeitet die Lunge nicht mehr richtig, obwohl sie von Covid gar nicht wirklich befallen war? Wir gehen davon aus, dass es sich hierbei um eine Gefässentzündung handelt. Folglich wird das Gewebe nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt und das erklärt, wieso Kraft und Energie nicht mehr richtig zur Verfügung gestellt werden können.

Man darf dabei nicht vergessen, dass viele Patientinnen und Patienten vorher gesund waren. Dann erkrankten sie an Covid, nachher an Long Covid und müssen behandelt werden. Das reisst diese Menschen aus dem Alltag. Sie müssen erst einmal lernen, dass sie momentan nicht mehr so belastbar und stressresistent sind.

Gehen Sie davon aus, dass mehr Menschen als heute bekannt an Long Covid erkrankt sind?

Ja. Wir sehen nun bei Patientinnen und Patienten mit Long Covid, dass diese schon früh an Covid erkrankt waren. Zu Beginn der Pandemie wurde wenig getestet. Da hatte jemand vielleicht eine leichte Grippe, aber in Wahrheit war es Covid. Und jetzt Long Covid. Doch natürlich leiden nicht alle mit Covid Infizierten auch an Long Covid. Das darf man nicht vergessen.

10. GESUNDHEITSFORUM GR

Am 23. Oktober findet im GKB Auditorium in Chur das 10. Gesundheitsforum Graubünden statt. Der Anlass ist öffentlich und fokussiert auf diverse Gesundheitsthemen. In diesem Jahr werden sich elf Gesundheitsorganisationen aus dem Kanton präsentieren. Zudem wird an zehn Referaten über Parkinson, Biofeedback, Mammakarzinome, Fusschmerzen, Long Covid, Demenz, Herzratenvariabilität, Traditionelle Chinesische Medizin, Darmkrebsvorsorge sowie Rehabilitation im Allgemeinen gesprochen. Daneben werden Besuchende an Informationsständen zum Beispiel ihre Hörfähigkeit oder ihr aktuelles Stresslevel testen können. Am Anlass gilt Zertifikatspflicht, vor Ort ist ein Testmöglichkeit eingerichtet.

10. Gesundheitsforum Graubünden:
23. Oktober, 9 bis 16 Uhr, GKB Auditorium Chur. Weitere Informationen unter www.medicongress.ch

Anzeige



Laubbläser und Laubsauger – Wir beraten Sie persönlich und helfen Ihnen das passende Gerät zu finden.





MOTORGERÄTE UND KOMMUNALTECHNIK
ZIMMERMANN AG
Plong Muling 32, Domat / Ems, Tel. 081 650 30 00, www.zimmermannag.net