

# Therapie für Long-Covid-Patienten

Der Bremer HC möchte Betroffenen mit einem neuen Kursangebot helfen



Auch die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin empfiehlt bei Post Covid dringend eine Bewegungstherapie. Ein solches Angebot – wie hier im niedersächsischen Bad Rothenfelde – soll es ab Januar beim Bremer HC geben. FOTO: FRISO GENTSCH

VON FRANK BÜTER

**Bremen.** Die Zahlen sind alarmierend: Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO leidet etwa jeder zehnte Corona-Infizierte später unter Long Covid, also unter Langzeitfolgen. Diese sind nach Einschätzung von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach nicht nur für die Betroffenen ein Problem, sondern auch für das Gesundheitswesen und die Gesellschaft insgesamt. „Wir haben nicht im Ansatz die Kapazität, die vielen Fälle zu versorgen“, sagte Lauterbach im Interview mit „Zeit Online“. „Es gibt nicht genügend spezialisierte Ärzte, nicht genügend Behandlungsplätze, wir haben noch keine Medikamente. Hier kommt wirklich etwas auf uns zu“, erklärte der SPD-Politiker. Die mit Long Covid verbundenen Probleme würden allgemein unterschätzt.

Als Long Covid gelten generell Beschwerden, die länger als vier Wochen nach einer Infektion bestehen. Von Post Covid spricht man, wenn sie länger als zwölf Wochen danach noch den Alltag einschränken. Eine einheitliche Definition des Krankheitsbildes gibt es dabei noch nicht. Experten ordnen mittlerweile etwa 200 Symptome als Langzeitfolgen einer Corona-Infektion ein, dazu gehören unter anderem auch Gedächtnislücken, neurologische Ausfälle, Schmerzen, Geruchsverlust oder Herzmuskulenzündungen. Die meisten Menschen, die von Long Covid betroffen sind, leiden indes unter Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Für

viele Betroffene sind häufig schon ein paar Schritte ein enormer Kraftakt. Entsprechend groß ist der Leidensdruck.

## Prominente Beispiele

Auch vermeintlich trainierte Menschen sind nicht davor gefeit, an Long Covid zu erkranken. Prominente Beispiele dafür gibt es reichlich. Der für den FC Bayern spielende Fußballprofi Joshua Kimmich etwa wurde Ende 2021 nach einer Corona-Erkrankung durch Infiltrationen in der Lunge ausgebremst. Herthas Bundesliga-Torwart Rune Jarstein musste sogar ein halbes Jahr aussetzen, weil bei ihm eine Herzmuskulenzündung festgestellt wurde, die durch das Coronavirus ausgelöst worden war. Der Norweger konnte sich vor Erschöpfung zeitweise nur im Rollstuhl fortbewegen. Eine Herzmuskulenzündung war es auch, die den in Bremen geborenen Profi-Basketballer Adrian Breitlauch (Eisbären Bremerhaven) zu Jahresbeginn für mehrere Monate zu einer Pause gezwungen hatte. Auslöser war in diesem Fall allerdings keine Corona-Infektion, sondern eine Corona-Impfung. Was sehr selten ist: Nur etwa 30 von einer Million Menschen sind betroffen.

Geduld und Vorsicht, das seien die zwei Zutaten, die Sportlerinnen und Sportler brauchen, wenn sie nach einer Corona-Erkrankung wieder durchstarten wollen, schreibt die Barmer hierzu auf ihrer Homepage. Das gelte nicht nur für Leistungssportler. Wer den Körper auch bei einem milden

Krankheitsverlauf zu früh zu intensiv belaste und nicht spüre, dass sein Körper noch mit den Folgen der Infektion zu kämpfen hat, riskiere gravierende Schäden, betont die Krankenkasse. Wer moderate bis schwere Symptome hatte, sollte sich vor dem Wiedereinstieg unbedingt ärztlich durchchecken lassen, empfiehlt die Barmer. Gleiches gelte für ambitionierte, ältere und vorerkrankte Sportlerinnen und Sportler.

Doch was ist konkret zu tun, wenn eine Person an Long Covid erkrankt ist? Eine spezielle Behandlung für Long-Covid-Patienten gibt es bisher noch nicht. Die medizinischen Fachgesellschaften arbeiten noch an einer differenzierten Therapie. Aber es gibt zumindest schon Empfehlungen. So auch von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin, die Betroffenen trotz der individuell sehr unterschiedlichen Symptom-Konstellationen dringend zu einer Bewegungstherapie rät. Eben solch ein Angebot soll es nun beim Bremer HC am Heinrich-Baden-Weg geben.

## Versorgungslücken schließen

„Für Post- und Long-Covid-Patienten, die vordergründig unter Herzkreislauf- und Lungen-Symptomen leiden, muss man keine völlig neuen Lösungen suchen, um sie therapeutisch zu unterstützen“, sagt Dr. Horst Elbrecht. Vielmehr könne hier das Handwerkzeug der seit vielen Jahren bewährten Herz- und Lungensportgruppen effektive Hilfe leisten, betont der pensionierte Internist und

Sportmediziner, der diesbezüglich beim Bremer HC gemeinsam mit Übungsleiterin Ute Dreimann seit etlichen Jahren schon erfolgreiche Arbeit leistet. Nun möchte Elbrecht die bestehende Versorgungslücke für die Long-Covid-Patienten schließen und ein entsprechendes Kursangebot in der Gesundheitsabteilung des BHC etablieren.

Verlaufdiagnostische medizinische Maßnahmen wie Kontrolle von Puls, Blutdruck und Sauerstoffsättigung sowie Atem- und Belastungstests oder EKG seien ein längst eingespielter Standard, erklärt Horst Elbrecht. „Alle Teilnehmenden erhalten einen medizinischen Steckbrief, in dem für eine Rücksprache mit dem Hausarzt alles protokolliert wird.“ Er selbst wird die Aufnahmegespräche führen und die Maßnahme als Arzt begleiten.

Die Bewegungstherapie beim BHC ist als Kursangebot mit zunächst zehn Stunden geplant und soll ab etwa Mitte Januar jeweils donnerstags von 11 bis 12 Uhr stattfinden. „Vorab wird es für die Teilnehmenden noch eine kostenlose Informationsveranstaltung geben“, erläutert Horst Elbrecht. Apropos Kosten: Die Kursgebühr von 15 Euro pro Stunde muss jeder selbst bezahlen, eine Abrechnung über die Kassen sei noch nicht ausgehandelt. „Es ist aber denkbar, dass sich einige Krankenkassen auf Antrag an den Kosten beteiligen werden“, vermutet der Mediziner, der für Rückfragen und Anmeldungen telefonisch unter der Rufnummer 0421/230800 zu erreichen ist.