



Kann man Long Covid verhindern?

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 11 | 3. März 2023
Auflage: 61.714 | Reichweite: 258.000

Salzburger Landeskliniken

Nach drei Jahren Corona rückt die Erkrankung mehr und mehr in den Hintergrund. Aber die Langzeitfolgen bleiben – und sind noch weitgehend unerforscht.

SABRINA GLAS

SALZBURG. Ein 25-jähriger Triathlet, der zuvor kerngesund war. Oder eine 60-jährige Frau mit Vorerkrankungen. Long Covid kann jede und jeden treffen. Die Erfahrungsberichte zu den Langzeitfolgen von Corona sind so vielseitig wie die Erkrankung selbst.

Selbst die Statistiken sind nicht eindeutig. Einer britischen Studie zufolge tritt Long Covid bei etwa 3 bis 13,7 Prozent der Menschen auf, die zuvor an Corona erkrankt waren. Meist wird aber von rund zehn Prozent der Betroffenen gesprochen. Unter Long Covid werden all jene Beschwerden zusammengefasst, die auch vier Wochen nach einer Coronaerkrankung noch auftreten. Weltweit sollen rund 65 Millionen Menschen unter Corona-Spätfolgen leiden.

Mittlerweile sind mehr als 200 oft sehr unterschiedlich schwer auftretende Symptome identifiziert worden. Dazu zählen vor allem Müdigkeit und Erschöpfung (auch Fatigue genannt), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sowie Muskelschwäche. Erste Forschungsergebnisse zeigen, dass

morbiditäten, Lebensstil. „Ein gesunder Lebensstil wirkt sich auf die Schwere der Coronaerkrankung aus und führt daher generell seltener zu Long Covid“, sagt er. Aber gefeit davor sei niemand.

Die gute Nachricht ist jedoch: Die meisten Long-Covid-Patientinnen und -Patienten werden nach einigen Wochen oder Monaten wieder gesund, sagt Niebauer. In einer Reha gehe man nach dem sogenannten Pacing-Prinzip vor: Das Niveau der Belastungen werde nach und nach sachte angehoben. Dazu kommen eine psychologische Betreuung, Ernährungsberatung und symptomatische Therapien.

Denn: Bislang können bei einer Long-Covid-Erkrankung lediglich die Symptome bekämpft werden. „Nach wie vor gibt es kein wirksames Therapeutikum gegen Long Covid“, sagt Experte Niebauer.

Einige sahen im Wirkstoff BC007 einen Hoffnungsträger. Seit Sommer 2021 er ein großes Thema unter Betroffenen. Ursprünglich war der Wirkstoff für Personen mit schweren Herzerkrankungen entwickelt worden. Bei vier Long-Covid-Patienten des deutschen Uniklinikums Erlangen zeigte eine Behandlung mit BC007 positive Resultate. Eine breit angelegte Studie soll laut der Wochenzeitung „Zeit“ bald starten. „Ich glaube aber, es wird schwierig sein, ein Wunderheiler-Medikament zu finden, da die Symptome sehr vielfältig sind und man ja noch nicht einmal die Ursache der Erkrankung kennt“, gibt Niebauer zu bedenken.

Zu den Ursachen von Long Covid halten sich einige Thesen hartnä-

ckig: Manche gehen davon aus, dass Long Covid auf eine Autoimmunreaktion zurückzuführen sei. Demnach greife das durch eine Coronaerkrankung angespornte Immunsystem später „versehentlich“ eigene Zellen an, erklärt Niebauer.

Andere Wissenschaftler gehen davon aus, dass Long Covid durch eine Entzündungsreaktion im Körper verursacht wird. Einer Erhebung zufolge, die im Fachmagazin „Nature“ veröffentlicht wurde, wurden bei 82 Prozent der Long-Covid-Patienten ein bis acht Monate nach einer Coronainfektion noch immer Zytokine und aktivierte Immunzellen im Blut nachgewiesen.

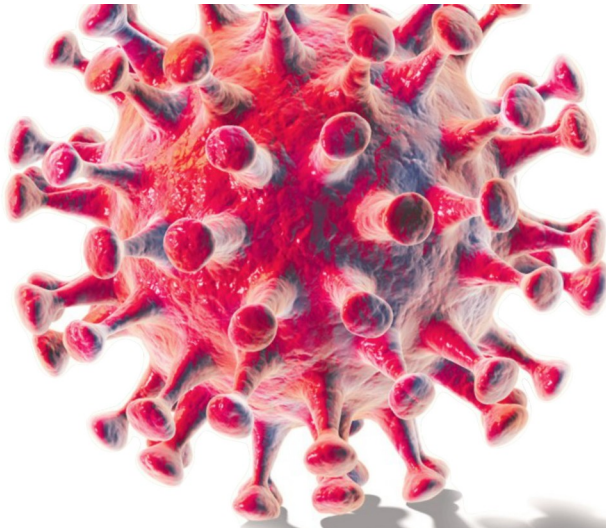
Wieder andere sprechen von Virusresten, die auch Monate nach einer Infektion im Körper vorhanden sind und Entzündungen verursachen können. Und es wird diskutiert, ob winzige Blutgerinnsel bei der Entwicklung von Long Covid eine Rolle spielen könnten. „Aber keine der Thesen hat sich bislang als eindeutige Ursache herauskristallisiert“, sagt Niebauer.

Was sich aber generell abzeichnet: Die Coronaimpfung bietet einen gewissen Schutz vor Long Co-

vid. Je nach Studie verringert sich das Risiko zwischen 15 und 40 Prozent. Zwar bleibe die Ungewissheit, wie lange man an der Erkrankung leide. „Aber wir sehen in der Therapie auch, dass die Patienten gute Fortschritte machen“, sagt Niebauer. „Es gibt Licht am Ende des Tunnels.“

Veranstaltung im SN-Saal

Im Zuge der Reihe „Meine Gesundheit“ referiert Josef Niebauer am Dienstag, 7. März, ab 19 Uhr im SN-Saal. Dabei wird es etwa um die möglichen Therapieansätze zu Long Covid gehen. Wer vor Ort dabei sein will, kann sich auf [SN.AT/RESERVIERUNG](https://www.sn.at/reservierung) anmelden; die Teilnahme ist kostenlos. Parallel wird der Abend auf [SN.AT/LIVE](https://www.sn.at/live) übertragen.



Kann man Long Covid verhindern?

BILD: SHUTTERSTOCK/ADOB

BILD: SN/SALZBURGERLAND



„Es gibt Licht am Ende des Tunnels.“

Josef Niebauer,
Long-Covid-Experte

das Risiko für Folgeschäden auch nach der zweiten oder dritten Coronainfektion nicht abnimmt.

Die Risikofaktoren von Long Covid sind nicht eindeutig bekannt. Aber generell gilt: „Je schwerer der Verlauf einer Coronaerkrankung, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, an Long Covid zu erkranken“, sagt Josef Niebauer, Primar der Sportmedizin und Leiter des Salzburger Reha-Zentrums am Uniklinikum Salzburg. Am Dienstag, dem 7. März, wird er zum Thema Long Covid im SN-Saal referieren.

Die Risikofaktoren seien daher jene, die auch für Corona gelten: höheres Alter, Übergewicht, Ko-