

## Chronisch erschöpft: Fatigue als häufiges Symptom von Long Covid

**Sie schlafen ausreichend, machen Ruhepausen und fühlen sich dennoch erschöpft und ohne Energie: Wer an Long Covid erkrankt, leidet nicht selten unter einer Form von Erschöpfung, der sogenannten Fatigue. Anlässlich des Internationalen Tags des Chronischen Erschöpfungssyndroms am 12. Mai 2023 informiert die Stiftung Gesundheitswissen über Fatigue als häufige Beschwerde von Long Covid und die Möglichkeiten der Behandlung.**

„Ich bin erschöpft vom Nichtstun“ - ein Satz, der im Alltag eher als humorvolle Beschreibung von Langeweile fällt, hat für viele Betroffene von Long Covid eine ernste Bedeutung: Sie fühlen sich trotz ausreichendem Schlaf und Erholung müde und geschwächt. Die WHO nennt als eines der häufigsten Symptome von Long Covid die Erschöpfung. Speziell die Fatigue als anhaltender Zustand von Müdigkeit und Erschöpfung wird von Studien als häufige Beschwerde genannt. Sie kann so gravierend sein, dass Betroffene nicht mehr in der Lage sind, zu arbeiten.

Die Krankheit kann in zwei verschiedenen Formen auftreten, die beide Folge einer Covid-19-Infektion sein können: die Fatigue ohne Belastungsintoleranz und die Fatigue mit Belastungsintoleranz. Während Betroffene von Fatigue ohne Belastungsintoleranz vor allem die sehr belastende, andauernde Erschöpfung zu schaffen macht, leiden Betroffene der Fatigue mit Belastungstoleranz zusätzlich an weiteren Beschwerden wie Herzrasen, Schwindel oder Konzentrationsproblemen. Außerdem sind sie anfälliger für Infektionskrankheiten. Die Fatigue ohne Belastungsintoleranz kommt als Symptom von Long Covid dabei häufiger vor als die Fatigue mit Erschöpfungsintoleranz.

### Wie wird Erschöpfung im Rahmen von Long Covid behandelt?

Während es noch keine Behandlung gibt, die gezielt gegen Long Covid wirkt, gibt es jedoch Möglichkeiten, um die in Folge von Long Covid auftretenden Symptome zu behandeln – auch die Fatigue. Die Behandlungsmöglichkeiten unterscheiden sich jedoch abhängig von der Form der Erschöpfung. Um zu verhindern, dass die Erschöpfung ohne Belastungsintoleranz zu einem Dauer-Zustand wird, wird Betroffenen u. a. empfohlen, sich zu bewegen und Sport zu treiben, Stress zu vermeiden und Übungen zur Entspannung, Konzentration sowie zum Gedächtnistraining zu machen. Bei der Erschöpfung mit Belastungsintoleranz sind Betroffene nur eingeschränkt belastbar. Das heißt: Selbst kleinste geistige und körperliche Anstrengungen können die Symptome sogar verschlimmern. Sport und Bewegung kommen für sie nur sehr eingeschränkt infrage. Betroffene mit Belastungsintoleranz sollten daher mit kleinen Bewegungseinheiten beginnen und darauf aufbauen.

### Wie kann sich Long Covid noch äußern?

Auch wenn diese Symptome länger als die akute Erkrankung anhalten, deutet das auf Long Covid hin:

- Kurzatmigkeit
- Konzentrationsprobleme, Verwirrtheit, Vergesslichkeit

- Gelenkschmerzen
- Husten
- Probleme beim Riechen und Schmecken
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Muskelschmerzen
- Brustschmerzen

### **Das eigene Tempo finden als Behandlungsform**

Eine weitere Behandlungsstrategie bei Erschöpfung mit Belastungsintoleranz ist das sogenannte „Pacing“ (englisch für: sich selbst das richtige Tempo vorgeben). Dabei wird davon ausgegangen, dass einem Menschen nur eine begrenzte Menge an Energie pro Tag zur Verfügung steht. Mit diesen knappen Energiereserven sollte gut gehaushaltet werden, um Überbelastungen zu vermeiden. Dabei geht es zum Beispiel darum, sich zu fragen, welche Aktivitäten an einem Tag unbedingt notwendig sind und welche sich verschieben lassen oder wie sich Aktivitäten weniger anstrengend gestalten lassen. Pacing ist allerdings noch kein Standard in der Long Covid-Behandlung. Betroffene sollten ihren Arzt oder Physiotherapeuten fragen, ob sie Pacing als Methode kennen und bei der Pacing-Strategie helfen können.

**Auch generell gilt: Wer den Verdacht hat, an Long Covid erkrankt zu sein, sollte für eine gesicherte Diagnose und Behandlungsempfehlung seinen Hausarzt konsultieren.**

### **Über Long Covid**

Long Covid kann als Folge einer durch das Coronavirus SARS-CoV-2 hervorgerufene Covid-19-Erkrankung auftreten. Während eine Covid-Erkrankung in der Regel wenige Wochen dauert, leiden manche Menschen auch längere Zeit nach der Erkrankung noch an unterschiedlichen psychischen und körperlichen Beschwerden – ohne dass Coronaviren nachweisbar sind. Diese Beschwerden nennt man Long Covid (auch: Post Covid).

- [Mehr Informationen zu Long Covid erhalten Sie hier](#)

### **Hintergrund zum Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms**

Der „Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms“ findet weltweit jährlich am 12. Mai statt. Bereits seit 1995 wird dieser Tag als „International CFS Awareness Day“ begangen. CFS steht dabei für Chronisches Fatigue Syndrom (frz. Fatigue – Müdigkeit). Er soll auf das Krankheitsbild und die Versorgungssituation der Erkrankung aufmerksam machen. Das Datum selbst soll an den Geburtstag der englischen Krankenschwester Florence Nightingale erinnern, die als Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege gilt und selbst an einer CFS-artigen Erkrankung litt.