

Post- und Long-COVID-Syndrom: Wie digitale Interventionen helfen können

Digital durchgeführte psychologische und körperliche Übungen können die Gesundheit von Post- und Long-COVID-Patient:innen verbessern. Das ist das Ergebnis einer Studie über den Stand der Forschung, die ein Team um Dr. Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Constructor University, erstellt hat. Die Ergebnisse wurden kürzlich im renommierten „Journal of Medical Internet Research“ veröffentlicht.

Die Angebote für Betroffene von Post- und Long-COVID sind begrenzt und gehen oft mit längeren Wartezeiten einher. „E-Health“, der Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien wie Smartphones, Tablets oder PCs, kann hier helfen, Behandlungslücken zu schließen und das Gesundheitssystem generell zu entlasten. „Gerade für Menschen, die im ländlichen Raum leben oder deren Mobilität eingeschränkt ist, bietet die digitale Medizin ein hohes Potenzial“, sagt Lippke. „Sie kann dazu beitragen, die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.“

Bei Menschen mit Long-COVID treten die Beschwerden über einen Zeitraum von vier Wochen nach der Infektion auf, bei Post-COVID halten sie auch nach drei Monaten noch an. Zu den Symptomen gehören etwa eine anhaltende Müdigkeit, Atembeschwerden, Konzentrationsprobleme oder auch depressive Verstimmungen. Digitalisierte Interventionen unterstützen hier mit individualisierten Therapieangeboten, die typischerweise begleitet werden durch medizinische Fachkräfte. Das können Bewegungsprogramme, Übungen zur Entspannung und Atmung oder auch medizinische Vorträge und Beratungen sein.

Die Anzahl der evidenzbasierten Studien zu digitalen Interventionen ist jedoch überschaubar. Das Team um Sonia Lippke fand acht Originalstudien, die den Kriterien entsprachen. „Wir brauchen viel mehr systematische Untersuchungen der Effekte“, meint Lippke. An einem besseren Versorgungskonzept für Betroffene forscht sie auch selbst praktisch: Im Rahmen des Projekts „ASAP“ (Assistierter Sofortiger Augmentierter Post-/ Long-COVID Plan) unter der Leitung der Dr. Becker Klinikgruppe und in Zusammenarbeit mit Dr. Alina Dahmen, das vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit gefördert wird, geht es darum, optimale Versorgungsansätze zu ergründen.

Wie man auch digital dazu animiert werden kann, sich gesünder zu ernähren, erläutert Sonia Lippke in dem kürzlich erschienen Buch „Digitale Gesundheitsinterventionen“, herausgegeben von David Daniel Ebert und Harald Baumeister. Dort beschreibt die Wissenschaftlerin verschiedene Methoden zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens sowie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Originalpublikation:

<https://www.jmir.org/2023/1/e45711>