

INHALTS- VERZEICHNIS

1 Das Leben geht weiter – trotz Long Covid

- Was das Buch kann – und was nicht 5
- Was ist denn nun Long Covid? 6
- Die Beschwerden – ein weites Feld 16
- Einen Umgang mit den Beschwerden finden 27

2 Neue Kraft für den Alltag schöpfen

- Mentale und körperliche Stärke aufbauen 35
- Stress loswerden, den Alltag neu gestalten 46

3 Werden Sie stark!

- Regelmäßigkeit ist die halbe Miete 66
- Hilfe für schlechte Tage 80

4 Unterstützung finden

- Reha, aber richtig! 88
- Long Covid und unsere Psyche 96
- Weitere Unterstützer 109

5 Meine Rechte als Patient oder Patientin

- Was muss die Kasse zahlen? 114
- Reha: Was steht mir zu? 118
- Existenzsichernde Leistungen 122
- Verfahrensrecht und Kosten 136

6 Arbeitsplatz: Rechte kennen, Hilfe finden

- Nichts ist mehr wie vorher 143
- Krankheitsbedingte Leistungseinbußen 145
- Pflichten bei Arbeitsunfähigkeit 149
- Ihre Rechte bei Arbeitsunfähigkeit wegen Krankheit 155
- Kündigung, Abmahnung und Überwachung 162
- Das Arbeitsverhältnis selbst beenden 168
- Was tun bei Mobbing und Bossing? 171

Hilfe

- Adressen 174
- Register 174

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wissenswerte Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze
Anleitung



Aus der
Forschung

DAS LEBEN GEHT WEITER – TROTZ LONG COVID



Eine Corona-Infektion, die bestehende Beschwerden nach sich zieht, teilt das Leben in ein Davor und Danach. Lesen Sie, was hinter der Erkrankung steckt: vom Begriff über die Wissenschaft bis hin zu Symptomen.

Was das Buch kann – und was nicht

Eines vorweg: Sie finden in diesem Ratgeber keine Wundermittel, dafür aber viele alltagstaugliche Hilfen, damit es Ihnen schon bald besser geht.

Wir starten mit einem kurzen Rückblick und dem Stand der Dinge. Dieses Buch ist in erster Linie ein Ratgeber, der Ihnen zunächst einen Überblick über aktuelle Definitionen und einige Fakten aus der medizinisch-wissenschaftlichen Forschung geben wird. Dieser Ratgeber ist ganz bewusst nicht als ein Ratgeber konzipiert, der im Detail auf die medizinischen Ursachen des Phänomens eingeht, da es dazu bereits einige Bücher gibt und noch viel entscheidender, weil das Thema Long Covid ein sehr schnelllebiges ist. Es kommen in kurzer Zeit immer wieder neue Erkenntnisse dazu, und bereits veröffentlichte Aussagen müssen dann konsequent revidiert oder verändert werden. Da dieses Buch im Sinne eines Ratgebers länger bestehen und Ihnen auch in einiger Zeit noch Unterstützung bieten soll, wird hier auf eine detaillierte medizinische Aufarbeitung verzichtet.

Dieses Buch wird sich in den folgenden Kapiteln verstärkt den psychosozialen Aspekten des Long-Covid-Syndroms widmen und Ihnen praktische Hinweise, Hilfestellungen und Übungen an die Hand geben. Diese sollen Ihnen Unterstützung bieten, mit Ihren derzeitigen Beschwerden besser umgehen zu lernen. Wir wollen Sie auch ermutigen, neue, Ihnen vielleicht noch nicht bekannte Methoden, zum Beispiel zum Stressmanagement, näher kennenzulernen und auszuprobieren. Immer mit dem Ziel, die neue Situation aktiv zu gestalten und Ihre Symptomatik zu verbessern.

Die beiden abschließenden Kapitel widmen sich rechtlichen Fragen, die sich im Zusammenhang mit einer Long-Covid-Erkrankung möglicherweise stellen. Zuerst geben wir Ihnen einen Überblick darüber, welche Leistungen Ihnen als Patientin oder Patient zustehen, wie Sie diese beantragen und gegebenenfalls juristisch einfordern. Abschließend erläutern wir, welche Rechte und Pflichten Sie als Arbeitnehmer haben und worauf Sie nun besonders achten sollten.

nochmals unterscheiden zwischen einer anhaltenden Covid-19-Symptomatik (zwischen vier bis zwölf Wochen) und der sich daran anschließenden Phase, die als Post-Covid-Syndrom (ab zwölf Wochen) bezeichnet wird. In diesem Buch wird der Begriff „Long Covid“ verwendet, „Post Covid“ ist dabei immer mitgemeint.

Die Definition der WHO beschreibt Post-Covid-19 als einen Zustand, der normalerweise drei Monate nach vermuteter oder bestätigter SARS-CoV-2-Infektion auftritt, dessen Symptome für mindestens zwei Monate anhalten und der nicht durch eine andere Diagnose erklärt werden kann. Es werden verschiedene Symptome genannt, die einen generellen Einfluss auf unsere Lebensqualität haben (siehe S. 9). Die Symptome können nach einer Phase ohne Symptome neu auftreten oder nach der Infektion weiter fortbestehen. Symptome können sich in ihrer Intensität verändern.

Ein Problem der aktuellen Leitlinien ist die Verwendung unterschiedlicher Begrifflichkeiten. Ein zweiter kritisch zu beurteilender Punkt ist die Unschärfe der Definition, was insbesondere in der WHO-Definition klar wird: Schon im ersten Satz wird dort von einer „vermuteten oder bestätigten“ Infektion gesprochen, die genannten Symptome sind unspezifisch, das heißt, dass es sich um Symptome handelt, die auch bei vielen anderen Krankheiten vorkommen – oder vorkommen, ohne einen Krankheitswert zu haben. All diese Punkte sind für trennscharfe Definitionen unüblich. Hier gilt es sicherlich, in der Zukunft eine klarere und eindeutige Sprachregelung zu finden.

Der letzte Punkt, der erwähnt werden sollte, ist die in allen drei Definitionen fehlende Berücksichtigung der ursprünglichen Schwere der Erkrankung. Das spielt aber im Sinne einer Erklärbarkeit mancher anhaltenden Beschwerden durchaus eine Rolle. Und es hat eine erhebliche Bedeutung für die Therapie und Behandlung der Betroffenen. So können Symptome nach schweren Verläufen im Sinne von Residualsymptomen erklärt werden. Das sind Symptome, die als Folge der Schwere der Erkrankung logisch nachvollziehbar sind. Sie bestehen über einen längeren Zeitraum fort, verbessern sich, wenn auch oft langsam. Unter diese Art Symptome würde man zum Beispiel anhaltende Lungenschäden zählen.

Ebenso können Symptome als Folge der Behandlung eingeordnet werden. Ein Beispiel dafür ist das Post-Intensive-Care-Syndrom, kurz PICS. Es bezeichnet ganz allgemein Symptome, die nach einer Behandlung auf der Intensivstation auftreten. PICS ist demnach nichts Covid-Spezifisches, sondern kann nach jeder intensivmedizinischen Behandlung auftreten. So eben auch nach einer Behandlung,

BESCHWERDEN IM FOKUS

Insgesamt werden bei einer akuten Covid-Infektion und auch Long Covid mehr als 200 Symptome beschrieben.

SEHR HÄUFIG

- Fatigue (schnelle Erschöpfbarkeit)
- Kurzatmigkeit
- Leistungs-/Aktivitätseinschränkung
- Kopfschmerzen
- Riech- und Schmeckstörungen



HÄUFIG

- Husten
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmung
- Angstsymptomatik
- PTBS-Symptome
- Allgemeine Schmerzen
- Verändertes Atemmuster
- Kognitive Einschränkungen
- Herzrasen
- Haarausfall



SELTEN

- Lähmungen und Sensibilitätsstörungen
- Schwindel
- Übelkeit
- Diarrhoe
- Appetitverlust
- Tinnitus
- Ohrenscherzen
- Stimmverlust
- Palpitationen



Akute Covid-19-Erkrankung

Symptome bestehen bis zu 4 Wochen

Anhaltende Covid-19-Symptomatik

Symptome bestehen für 4 bis 12 Wochen

Post-Covid-Syndrom

Symptome bestehen länger als 12 Wochen (nicht erklärbar durch andere Diagnose)

Long-Covid

Neue Symptome kommen hinzu oder bestehen länger als 4 Wochen



SARS-CoV-2-Infektion

4 Wochen

8 Wochen

12 Wochen

WIE ENTSTEHT LONG COVID? FÜNF HYPOTHESEN

Bislang gibt es nur Vermutungen, was die Beschwerden bedingt und aufrechterhält. Im Folgenden erläutern wir die wichtigsten fünf.

VIRUSPERSISTENZ

Hinter der Hypothese der Viruspersistenz steht die Idee, dass Teile des Coronavirus weiter im Körper existieren, auch wenn die akute Infektion abgeklungen ist und die akuten Krankheitssymptome verschwunden sind. Diese Bestandteile werden vom Körper als fremd erkannt und sind dafür verantwortlich, dass der Körper mit einer chronisch anhaltenden Immunreaktion reagiert.

AUTOIMMUNITÄT

Die Hypothese der Autoimmunität bezieht sich auf die Vermutung, dass es bei den Betroffenen Autoantikörper gibt. Also Antikörper, die sich gegen den eigenen Körper richten. Das führt zu einer Fehlfunktion bestimmter Organe (Organdysfunktion) oder auch dazu, dass eine allgemeine Entzündungsreaktion anhaltend vorhanden ist.

DYSBIOSE

Die Hypothese der Dysbiose beschreibt eine Schiefelage im Mikrobiom des Magen-Darm-Systems. Hier wird vermutet, dass es bei den Betroffenen Bakterienstämme im Magen-Darm-System gibt, die Entzündungsstoffe produzieren und diese dann in den Körper abgeben. Dadurch kann es an verschiedenen Stellen im Körper zu Entzündungsreaktionen kommen.

GEWEBESCHÄDEN

Die Hypothese zu Gewebeschäden, die durch das Virus verursacht wurden, bezieht sich vor allem auf die Betroffenen, die im Rahmen der akuten Infektion schwer krank waren und bei denen das Virus einen Schaden in verschiedenen Organsystemen oder auch den Blutgefäßen verursacht hat, der die anhaltenden Beschwerden erklärt.

PSYCHOSOZIALE FAKTOREN

Die Hypothese der psychosozialen Faktoren geht davon aus, dass psychosozialer Stress dazu beitragen kann, anfälliger für das Auftreten und Fortbestehen von Körperbeschwerden nach einer Corona-Infektion zu sein. Es bedeutet explizit nicht, dass Long Covid eine psychisch verursachte Erkrankung ist.

Die vorgestellten Hypothesen schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern können auch in Kombination vorkommen.

(siehe auch S. 101) für die Entwicklung einer Long-Covid-Symptomatik erforscht werden. Also Faktoren, die mich „verwundbar“ (vulnerabel) machen, Long Covid zu bekommen. Hierzu zählen neben bekannten internistischen Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck oder Asthma auch ein hoher psychosozialer Distress (= negativ empfundener Stress) im Vorfeld der Corona-Infektion sowie somatische und psychosomatische Vorerkrankungen.

Gerade den psychosozialen Faktoren wurde anfangs keine oder zumindest zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Mittlerweile finden sie aber in wissenschaftlichen Überlegungen sowie in der Erarbeitung entsprechender Therapien Gehör.

In einer Studie mit über 54 000 Teilnehmenden konnte gezeigt werden, dass sich das Risiko, unter Long Covid zu leiden, um 50 Prozent erhöht, wenn im Vorfeld der Infektion zwei psychosoziale Distress-Faktoren vorhanden waren. Als Distress-Faktoren wurden in diesem Fall depressive Symptome und Angstsymptome, Sorge vor Covid-19, allgemeines Stresserleben und Einsamkeit untersucht. Bei der untersuchten Gruppe handelte es sich nicht um Menschen mit einer psychischen Vorerkrankung, sondern um psychisch Gesunde, was für die Interpretation der Ergebnisse wichtig ist. Denn es wird immer wieder hinterfragt, ob Menschen, die an Long Covid leiden, bereits im Vorfeld eine psychologische, psychosomatische oder psychiatrische Diagnose hatten. Das trifft zwar für einen Teil der Betroffenen zu, aber nicht für alle. Wie groß dieser Teil ist, ist Gegenstand aktueller Studien.

Zusammenfassend lässt sich bis hierhin sagen: Die Wichtigkeit psychosozialer Faktoren heißt nicht, dass es sich bei Long Covid um eine psychologisch-psychosomatisch verursachte Problematik oder Erkrankung handelt, sondern dass diese Faktoren eine wichtige Rolle spielen und deswegen berücksichtigt werden müssen, um den Betroffenen eine ganzheitliche und angemessene Therapie zukommen lassen zu können.

Negiert man die Bedeutung dieser Faktoren, wird man den Betroffenen nicht gerecht. Sie werden sozusagen an einem Teil der Problematik vorbei behandelt beziehungsweise nur als halber Mensch. Denn unabhängig von der Ursache anhaltender Körperbeschwerden, also unabhängig, ob diese durch eine akute oder chronische Erkrankung verursacht sind oder ohne ein hinreichendes körperliches Korrelat bestehen, sind diese immer auch durch psychosoziale Faktoren mitbestimmt.



NEHMEN SIE DIE PFLICHTEN UNTER DIE LUPE, indem Sie sich bei den Tätigkeiten folgende Fragen stellen: **Wie stark löst diese Pflicht in mir Stress auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = kein Stress, 10 = stärkster Stress, den ich mir vorstellen kann) aus? Kann ich diese Pflicht delegieren? Was passiert, wenn ich diese Pflicht nicht mehr wahrnehmen würde und niemand anderes sie in der aktuellen Situation ausführt? Wäre das wirklich schlimm oder katastrophal?**

Beantworten Sie diese Fragen so ehrlich wie möglich! Ausgehend von Ihrer Reflexion versuchen Sie dann, diejenigen Pflichten durchzustreichen, die Sie entweder lassen, reduzieren oder delegieren können. Zu den typischen Pflichtaufgaben gehört etwa der bereits oben erwähnte Hausputz. Die Frage wäre dann: „Wie häufig muss ich aktuell tatsächlich putzen?“ Lassen Sie dann den Wochenplan auf sich wirken: Wie fühlt es sich an, etwas von diesem Plan zu streichen? Wird das Päckchen auf dem Rücken schon ein bisschen leichter?

Nehmen Sie nun die Tätigkeiten außerhalb Ihrer Pflichten unter die Lupe und fragen Sie sich, wobei Sie wieder zu 100 Prozent ehrlich sein sollten:

1 STRESSSTÄRKE: Wie stark löst diese Tätigkeit in mir Stress auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = gar kein Stress, 10 = der stärkste Stress, den ich mir vorstellen kann) aus?

2 WOHLBEFINDEN: Wie viel Freude und Kraft bringt mir diese Tätigkeit auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = gar keine Freude, 10 = die stärkste Freude, die ich mir vorstellen kann).

3 KONSEQUENZEN: Was würde passieren, wenn ich die Tätigkeit lassen würde? Was würde das für mich kurzfristig (am selben Tag) und was würde es für mich langfristig bedeuten (in den Tagen und Wochen danach)? Würden die langfristigen Folgen mir eher gut- oder schlecht tun?

Versuchen Sie auch hier ein Fazit zu ziehen. Manchmal führen wir nämlich vermeintlich „angenehme“ Aktivitäten aus, die uns aber eigentlich mehr Kraft entziehen, als sie uns geben. Zum Beispiel berichtete eine Patientin, dass sie seit Jahrzehnten in einem Streich-

BEWERTUNG VON AUFGABEN

Machen, lassen, reduzieren oder delegieren? Folgende Fragen sollen Ihnen die Entscheidung erleichtern.

	FENSTER PUTZEN	SPORT MACHEN
		
Wie stark löst diese Tätigkeit Stress aus? Auf einer Skala von 1 bis 10	8	7
Wie stark löst diese Tätigkeit Freude aus? Auf einer Skala von 1 bis 10	1	5
Kann die Tätigkeit teilweise ausgeführt werden?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kann die Tätigkeit delegiert werden?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Welche kurzfristigen Konsequenzen hätte das Unterlassen der Tätigkeit	<ul style="list-style-type: none">- Dreckige Fenster- Erleichterung	<ul style="list-style-type: none">- Zeit für einen entspannten Abend- Erleichterung
Welche langfristigen Konsequenzen hätte das Unterlassen der Tätigkeit?	<ul style="list-style-type: none">- Dreckige Fenster	<ul style="list-style-type: none">- Weniger Sozialkontakte- Nachlassende körperliche Fitness
Wie schlimm wären die langfristigen Konsequenzen bei völligem Unterlassen der Tätigkeit? Auf einer Skala von 1 bis 10	3	8

MEINE RECHTE ALS PATIENT ODER PATIENTIN



Kassenleistungen, Behandlungen,
Heilmethoden, Reha, Finanzielles,
private Versicherungen und mehr.
Welche Rechte und Hilfen stehen
mir eigentlich zu?

Was muss die Kasse zahlen?

Krankenversicherungen, ob gesetzlich oder privat, zahlen im Fall eines Long-Covid-Syndroms die Kosten für die notwendige Behandlung.

Generell gehören zu einer notwendigen Heilbehandlung die ärztliche Behandlung, Arznei-, Verband-, Heil- und Hilfsmittel, digitale Gesundheitsanwendungen, häusliche Krankenpflege, Haushaltshilfe und Leistungen zur medizinischen Rehabilitation.

Wie weit Ihre Ansprüche als gesetzlich krankenversicherter (GKV) Mensch im Einzelfall reichen, ergibt sich nur grob aus dem Sozialgesetzbuch V (SGB V). Details dazu stehen in den Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA, siehe auch S. 116) und in den zwischen Kassenverbänden und zahlreichen Berufsverbänden abgeschlossenen Verträgen. Die Rechtsgrundlagen der Physiotherapie, um ein beliebiges Beispiel zu nennen, stehen in den Heilmittelrichtlinien, nachzulesen auf g-ba.de. Darüber hinaus gibt es Verträge zwischen den Berufsverbänden der Physiotherapeuten und den Kassenverbänden. Solche Verträge schreiben den Physiotherapeutinnen und -therapeuten genauestens vor, was als Kassenleistung zu erbringen ist und vergütet wird, nachzulesen beim GKV-Spitzenverband unter gkv-spitzenverband.de.

Sie sind privat krankenversichert (PKV)? Was Sie als medizinisch notwendige Heilbehandlung beanspruchen können, ergibt sich in der Regel aus den Musterbedingungen „MB/KK 2009“ und aus dem jeweiligen Tarif, den Sie vertraglich vereinbart haben. Sie wissen nicht, welcher Tarif für Sie gilt? Fragen Sie Ihren Krankenversicherer! Er ist verpflichtet, Sie darüber zu informieren. Er muss Ihnen gegebenenfalls zudem Abschriften der Erklärungen zukommen lassen, die Sie mit Bezug auf Ihren Vertrag abgegeben hatten.

Für Ihre Rechte ist der zum Zeitpunkt der Behandlung bestehende, allgemein anerkannte fachliche Standard entscheidend. Eine wichtige Orientierungshilfe für den Behandlungsstandard liefern die sogenannten Leitlinien (siehe auch Kapitel 1, S. 7). Es handelt sich