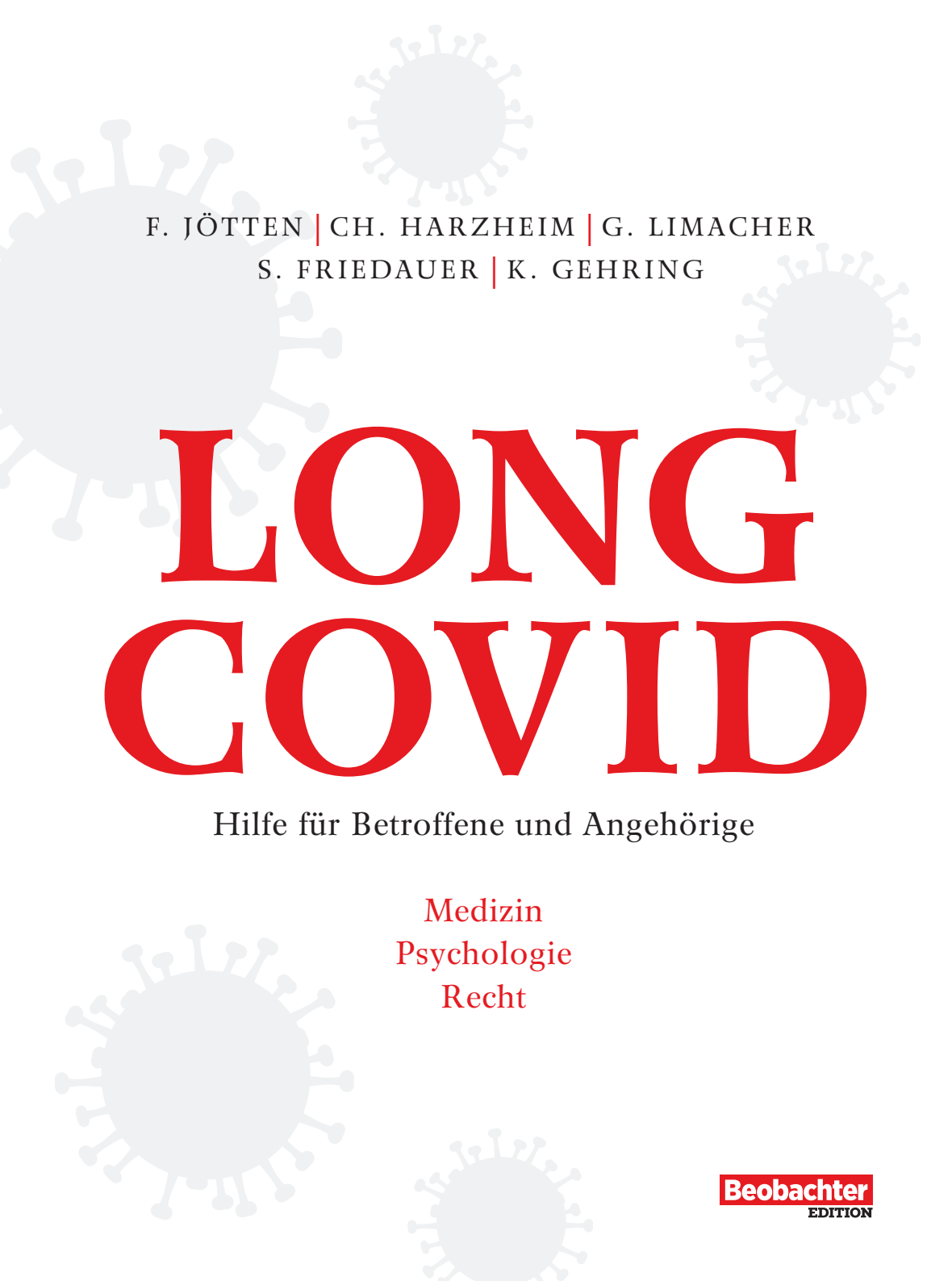


The background of the cover features several stylized, light gray virus particles. Each particle is spherical with numerous small, rounded protrusions (spikes) extending from its surface. They are scattered across the page, with some appearing larger and more prominent than others.

F. JÖTTEN | CH. HARZHEIM | G. LIMACHER
S. FRIEDAUER | K. GEHRING

LONG COVID

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Medizin
Psychologie
Recht

Beobachter
EDITION

LONG COVID

F. JÖTTEN | CH. HARZHEIM | G. LIMACHER
S. FRIEDAUER | K. GEHRING

LONG COVID

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Medizin
Psychologie
Recht

Beobachter
EDITION

Beobachter-Edition
© 2022 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Muriel Blanco
Umschlaggestaltung: fraufederer.ch
Satz: Bruno Bolliger, Gudo
Herstellung: Bruno Bächtold
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-03875-447-3



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?
Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:
www.beobachter.ch/buchshop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



www.facebook.com/beobachtermagazin



www.twitter.com/BeobachterRat



Inhalt

Vorwort	9
 MEDIZIN	 11
Was bedeutet Long Covid aus medizinischer Sicht?	12
Symptome von Long Covid und deren Behandlung	14
Erschöpfung (Fatigue)	15
Probleme mit Atmung und Herz-Kreislauf-System	20
Störung des Riech- und Geschmackssinns	23
Mögliche Mechanismen von Long Covid und Behandlungsoptionen	24
 PSYCHOLOGIE	 29
Einleitung	30
Psychologie und Long Covid	31
Bewältigungsstrategien	32
Das lebendige Dreieck des Wohlbefindens	40
 Unser Wohlbefinden	 44
Gedanken	44
Gefühle	55
Körper	63
 Die Bedeutung des Lebensumfeldes	 83
Wie wir leben	83
Angehörige	88
Long Covid bei Kindern	93

ARBEITSRECHT	101
Einleitung	102
Krankmeldung und Arztzeugnis	103
Was muss der Arbeitgeber wissen?	103
Das Arztzeugnis	104
Wenn der Arbeitgeber Sie zur Vertrauensärztin schickt	106
Einfach oder detailliert: Was gehört ins Arztzeugnis?	107
Teilarbeitsunfähigkeit	110
Wiedereinstieg in den Job	113
Fixe Arbeitszeit oder Gleitzeit?	113
Und bei Gleitzeitmodellen?	113
Arztbesuch und Teilzeitarbeit	114
Längere Therapien	114
Bei Krankheit: Lohnfortzahlung des Arbeitgebers	115
Es kommt auf den Arbeitsvertrag an	115
Das sagt das Gesetz	116
Kein Krankenlohn für «Frischlinge»	117
Wie viel Geld erhält man wie lange?	118
Was gilt bei Stundenlohn?	120
Was ist mit dem Dreizehnten, den Spesen und Zulagen?	121
13. Monatslohn, Gratifikation, Bonus	121
13. Monatslohn	122
Gratifikation	122
Trinkgelder, Spesen, Schichtzulagen, Überstunden	123
Echte und unechte Spesen	123
Zulagen für Schichtarbeit und Ähnliches	124
Was gilt bei Überstundenentschädigung und Jahresarbeitszeitmodellen?	125
Familienzulagen	125
Die Beiträge an die Sozialversicherungen	127
Beitrags- und Versicherungslücken vermeiden	127

Kündigungsschutz bei Krankheit	131
So lange sind Sie vor Kündigung geschützt	131
Und der Lohn?	134
Selber kündigen?	135
Pensumskürzung, Funktionsänderung, Vertragsanpassung	136
 Krank und arbeitslos	 137
Haben Sie genug Beitragszeit?	138
Sind Sie vermittlungsfähig?	140
Spezialregelung nach der Anmeldung bei der IV	142
 Wenns falsch läuft: der Rechtsweg	 143
Zuerst Hilfe holen	143
Wenn Sie klagen müssen	144
 SOZIALVERSICHERUNGSRECHT	 149
 Einleitung	 150
 Allgemeine Vorbemerkungen	 151
 Berufsunfall oder Krankheit?	 152
Covid-19 und Long Covid als Listenkrankheit	153
Covid-19 und Long Covid nach der Generalklausel	155
Angestellt oder selbständig erwerbend?	156
Welche Leistungen müssen von den Versicherungen übernommen werden?	156
 Kurz- und mittelfristige Leistungen	 157
Bei Berufskrankheiten	157
Im Falle einer Krankheit	158
Spezielle Behandlungen bei Covid-19 und Long Covid	159
Kann die Versicherung Leistungen kürzen, weil ich mich nicht impfen liess?	160

Langzeitleistungen	161
Anmeldung bei der IV	161
Was ist, wenn ich mich nicht erhole? Welche Leistungen habe ich dann zugut?	161
Worauf muss ich achten?	168
Wie wird eine Long-Covid-Erkrankung rechtlich beurteilt?	168
Was ist, wenn ich mit einem Entscheid nicht einverstanden bin?	172
Wann brauche ich welche Hilfe?	172
Wie finanziere ich das?	173
Entscheide der Unfall-, Kranken- und Invalidenversicherung	173
Entscheide der Pensionskassen	174
Krankentaggeld- und Lebensversicherungen sowie die Zusatzversicherungen zur Krankenkasse	175
Fazit	176
 ANHANG	 179
Nützliche Adressen und Links	180
Quellenangaben	184
Stichwortverzeichnis	186

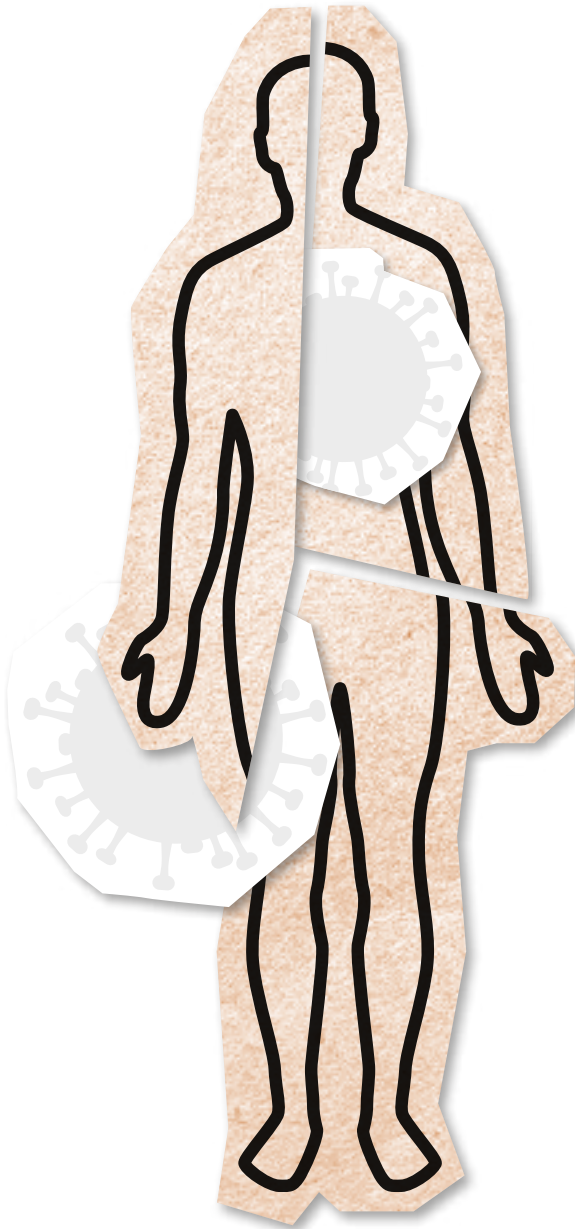
Vorwort

In meiner Karriere als Neuroimmunologin habe ich es oft mit diffusen und schwierig fassbaren Symptomen zu tun. «Fatigue», die chronische Müdigkeit, ist eines, das mich bereits lange begleitet. Es ist ein häufiges Symptom und betrifft viele Krankheiten wie Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Krebserkrankungen. Meinen ersten Long-Covid-Patienten begegnete ich in meiner Sprechstunde im Oktober 2020. Sofort bemerkte ich viele Parallelen mit der Fatigue bei anderen neurologischen Erkrankungen. Die Intensität der Fatigue und das Phänomen von der «Post Exertional Malaise» (PEM) und den «Crashes» waren aber auch für mich überraschend.

Jeder Long-Covid-Verlauf ist anders. Es gibt eine grosse Bandbreite an Symptomen, von der Fatigue über Magen-Darm-Beschwerden bis hin zum Haarausfall. Das stellt uns Ärztinnen und Ärzte, aber auch die Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Durch die unterschiedlichen Beschwerden sind die Patienten in allen Bereichen des Lebens eingeschränkt. Diese Erkrankung hat daher massive Folgen für unsere Gesundheit, unsere Wirtschaft und unser soziales Leben und muss ernst genommen und nicht bagatellisiert werden. Die Patienten brauchen eine enge Betreuung. Es braucht seriöse Informationen. Es ist wichtig, Patienten vor sogenannten Fake News über Long Covid zu schützen.

Nach zweieinhalb Jahren Pandemie muss ich leider sagen, dass wohl noch länger kein Ende in Sicht ist. Aber es gibt gute Nachrichten bezüglich Long Covid. Es handelt sich meistens nicht um einen dauerhaften Zustand. Natürlich braucht es viel Geduld und Kraft, aber die Chancen, wieder vollkommen gesund zu werden, sind hoch. Bildhaft gesagt: Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels – der Tunnel ist zwar nicht der Belchentunnel, sondern der Gotthardtunnel –, aber irgendwann kommen wir alle im sonnigen Tessin an.

Dr. med. Lara Diem
Oktober 2022



MEDIZIN

Nach einer Infektion mit Sars-Cov-2 haben viele Menschen anhaltende Beschwerden. Ab wann man von Long Covid spricht, welche Symptome am häufigsten sind und welche Behandlungsansätze es gibt, wird in diesem Ratgeberteil dargestellt.

Was bedeutet Long Covid aus medizinischer Sicht?

Für die Gesellschaft ist es eine schlechte Nachricht, für Betroffene eine Erleichterung – die medizinische Forschung zweifelt nicht daran, dass die Erkrankung Long Covid existiert. Studien aus aller Welt haben gezeigt, dass Menschen noch lange nach ihrer akuten Infektion mit dem Sars-Corona-Virus-2 an den Folgen leiden können. Eine Untersuchung der Uni Basel belegt: Auch viele Schweizerinnen und Schweizer sind betroffen. Für die «Swiss Corona Stress Study» wurden mehr als 11 000 Menschen online befragt. Dabei zeigte sich, dass ein Jahr nach einem positiven Coronatest 30 Prozent das Long-Covid-Symptom der schnellen körperlichen Erschöpfung angaben, bei den Personen, die keinen nachweislichen Sars-Cov-2-Infekt hatten, waren es hingegen 15 Prozent.¹ «Der Anteil, der auf eine Infektion zurückzuführen ist, liegt demnach bei 15 Prozent», sagt Dominique de Quervain, Professor für Neurowissenschaften an der Uni Basel und Leiter der Studie. «Mit einer Häufigkeit von rund 20 Prozent für mindestens ein Long-Covid-Symptom liegen wir in unserer Studie im Bereich der 10 bis 50 Prozent, von denen in den meisten internationalen Studien berichtet wird.» Dass die jeweiligen Anteile je nach Studie so unterschiedlich ausfallen, liegt an deren verschiedenen Designs. So beruhen die Daten oft auf Umfragen und es gibt nur wenige Vergleichsgruppen. Ausserdem sprechen solche Umfragen eher Menschen an, die an Long-Covid-Symptomen leiden. «Dies trifft allerdings auf die Swiss-Corona-Stress-Studie eher weniger zu», sagt de Quervain. «In unserer Studie ging es namentlich um Stress, die Bezeichnung «Long Covid» fiel bei der Symptomerhebung nirgendwo.» Allerdings bleibt die Verzerrung, dass eher Menschen an der Befragung teilnehmen könnten, die etwa an Erschöpfung leiden. «Long-Covid-Symptome werden aber anscheinend nicht durch psychischen Stress nach einer Infektion ausgelöst», sagt de Quervain. «Denn Symptome von Stress und Depression sind bei positiv Getesteten nicht gehäuft vorgekommen.»

Die stärksten Nachwirkungen einer Coronainfektion haben Menschen, die sich wegen eines schweren Verlaufs ins Spital begeben mussten. Laut

einer britischen Studie haben über 70 Prozent ein Jahr später noch Beschwerden.² «Hier dürfte allerdings ein grosser Teil der Beschwerden auf die invasive Krankenhausbehandlung zurückgehen», sagt Lara Diem, Neurologin am Inselspital Bern. «Wir sehen in unserer Long-Covid-Sprechstunde eher Menschen, die einen milden Verlauf hatten.»



POST COVID Unter Betroffenen und in der Bevölkerung hat sich die Bezeichnung Long Covid für anhaltende Beschwerden nach einer Infektion mit Sars-Cov-2 durchgesetzt. Dagegen unterscheiden Mediziner einerseits Long Covid mit Symptomen, die zwischen mehr als einem und drei Monaten dauern, und andererseits Post Covid, mit Symptomen, die länger als 12 Wochen anhalten. In der englischsprachigen Fachliteratur sind weiterhin die Bezeichnungen PASC (post-acute sequelae of COVID-19, «Postakute Folgekrankheiten von Covid-19») oder Long haul COVID («sich lange hinziehendes Covid») gängig.

Klar ist: Es sind nicht wenige Menschen betroffen. Die Invalidenversicherung hat bereits 2000 Anträge wegen Long Covid erhalten, 150 kommen jeden Monat dazu. Es könnten mehr werden, denn aktuelle und künftige Varianten des Coronavirus entgehen dem Immunschutz immer besser. «Die Hoffnung, dass Omikron und seine Varianten weniger oft Long Covid auslöst, musste ich begraben», sagt Lara Diem vom Inselspital Bern. «Wir sehen leider auch mehr und mehr Betroffene auch aus den Wellen im Jahr 2022.» Die Impfung, insbesondere die vollständige Serie, bestehend aus drei Dosen mRNA-Impfstoff (Moderna oder BioNTech/Pfizer), verhindert Infektionen und damit auch Fälle von Long Covid. Unklar ist dagegen, wie gut sie vor ebendiesen langwierigen Komplikationen schützt, wenn man sich dann doch infiziert. Die Mehrzahl der Studien zeigt, dass die Fälle von Long Covid unter Geimpften mit einer Durchbruchinfektion seltener sind als bei Ungeimpften die sich infiziert haben.³ Allerdings verringert sich die Wahrscheinlichkeit nur um etwa 50 Prozent,⁴ andere Studien zeigen gar keinen Schutz der Impfung gegen Long Covid.⁵ «Wir werden mit Anfragen überflutet», sagt Lara Diem über die Long-Covid-Sprechstunde am Inselspital in Bern.

Auch Gregory Fretz, Leiter Medizinische Poliklinik am Kantonsspital in Chur, der dort die entsprechende Einrichtung leitet, sagt: «Wir haben Mühe, den Anfragenden einen Termin zu geben, ohne dass die Wartezeit allzu lange wird. Es kommt sicher ein gesellschaftliches Problem auf uns zu, denn viele Betroffene können vorerst nicht mehr arbeiten.»



INFO An Long Covid erkranken etwas häufiger Frauen als Männer. Die Altersgruppe der 35–49-Jährigen ist mit einem Anteil von 26,8 Prozent am häufigsten betroffen, dicht gefolgt von der Gruppe der 50–69-Jährigen. Die einzige Vorerkrankung, die nachgewiesenermassen das Risiko für Long Covid erhöht, ist ein vor der Infektion bestehendes Asthma.⁶

Symptome von Long Covid und deren Behandlung

Seit Oktober 2021 gibt es eine WHO-Definition von Post Covid (das in diesem Buch Long Covid genannt wird).⁷ Sie besagt, dass es sich dabei um eines oder meist mehrere typische Symptome handelt, die ab drei Monaten nach der Sars-Cov-2-Infektion für die Dauer von mindestens zwei Monaten vorhanden sind, das tägliche Leben beeinträchtigen und nicht durch eine andere Diagnose ausgeschlossen werden können. «Wir machen neurologische, pneumologische, kardiologische Untersuchungen und schliessen so andere Ursachen aus», erläutert Gregory Fretz. «Einen Marker, der uns mit Sicherheit zeigt, dass Long Covid vorliegt, kennen wir noch nicht.»

Laut WHO fallen unter Long Covid sowohl Beschwerden, die seit der akuten Infektion durchgehend andauern, als auch solche, die nach einer vollständigen Genesung neu auftreten können. «Die Symptome können auch schwanken oder es kann Rückfälle geben.»

Die Symptome sind vielfältig, das Bundesamt für Gesundheit nennt: Übermässige Müdigkeit und Erschöpfung, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden, kognitive Störungen, Kopfschmerzen, Husten, Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, Schlaflosigkeit, Muskelermüdung/Muskelschmerzen, Schmerzen in der Brust, intermittierendes Fieber, Hautausschläge, Beschwerden nach körperlicher Anstrengung.⁸ Betroffenenetzwerke nennen weitere Symptome wie Schwindel oder sexuelle Störungen.⁹ Auch Gelenkschmerzen, Gefühlsstörungen, Tinnitus/Ohrschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, andauernde Erkältungssymptome, Depressions- und Angstzustände¹⁰ sowie Kopfschmerzen werden beschrieben.¹¹

Die häufigsten Symptomkomplexe werden im Folgenden mit verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Erschöpfung (Fatigue)

Eigenschaften und Diagnose

Das Leitsymptom Fatigue (Englisch für «Ermüdung») von Long Covid ist rätselhaft, schwer zu fassen und den Menschen in der Umgebung kaum zu vermitteln. «Die Betroffenen beschreiben eine bleierne Müdigkeit und einen Hirnnebel», sagt Gregory Fretz, der als einer der Ersten in der Schweiz in Chur eine Sprechstunde für Long-Covid-Betroffene anbot. «Manche sagen, dass sie sich wie dauerhaft verkatert fühlen.»

Im Kantonsspital Graubünden gab es zuvor schon Expertise für das Chronic-Fatigue-Syndrom, das eine ähnliche Symptomatik aufweist. Dagegen kennen viele, insbesondere niedergelassene Mediziner sich kaum mit solchen Erschöpfungszuständen aus. Betroffene schildern, dass sie mit ihren Problemen nicht ernst genommen werden. Ein verlässlicher Biomarker, etwa ein messbarer Blutwert, mit dem die Diagnose gestellt werden kann, ist bislang unbekannt.

«Es handelt sich um körperliche und geistige Abgeschlagenheit, aber nicht um Schläfrigkeit», sagt Neuroimmunologin Lara Diem. «Die Batterien sind einfach leer, kleinste Anstrengungen können die Betroffenen bereits überfordern.» Eine Diagnose ist möglich – mittels verschiedener

Fragebögen, zum Beispiel der «Fatigue-Skala für Motorik und Kognition» (FSMC)¹². In diesem wird der Grad der körperlichen und geistigen Ermüdung gemessen und wie sehr man davon psychisch belastet ist. «Fatigue kann körperliche oder geistige Erschöpfung oder beides heissen», sagt Lara Diem. «Bei Post Covid häufig beides, am Anfang ist eher mehr das Körperliche zu spüren, im Verlauf dann oft mehr die geistige Beeinträchtigung.»

SCHLAFSTÖRUNGEN

Es klingt paradox: Obwohl die Erschöpfung das Hauptsymptom von Long Covid ist, können Betroffene oft schlecht schlafen. «Wir sehen Ein- und Durchschlafstörungen bei 90 Prozent unserer Patienten und Patientinnen», sagt Gregory Fretz, Leiter der Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital Graubünden. «Die meisten berichten, dass sie dieses Symptom erst seit ihrer Coronainfektion haben.» Als symptomatische Therapie versucht das Team in Chur zunächst pflanzliche Mittel wie Lavendelölkapseln. Wenn das nicht hilft, wird auch die Einnahme von schlafanstossenden Antidepressiva wie Mirtazapin in niedriger Dosierung vorgeschlagen.

Doch so schwer die Erschöpfung auch ist, es gibt auch eine gute Kehrseite. «Ein wichtiges Charakteristikum ist, dass kognitive Fähigkeiten – anders als bei einer Demenz – nicht dauerhaft beeinträchtigt sind», erklärt Lara Diem. «Konzentration und Merkfähigkeit nehmen eben nur rasch ab.» Dass die Hirnleistung nicht irreparabel gestört ist, lässt sich genauso mit neuropsychologischen Tests nachweisen wie die Konzentrationsstörungen. Am Anfang steht etwa der «Symbol Digit Modalities Test», bei dem man Symbolen Zahlen zuordnen soll.¹³ «Der dauert nur 90 Sekunden, aber wenn es da Auffälligkeiten oder Unklarheiten gibt, testen unsere Neuropsychologen Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit – das geht über mehrere Stunden», sagt Lara Diem. Allerdings werden solche aufwändigen Tests in der Praxis und ausserhalb von Universitätsspitalern selten gemacht. «Sie werden vor

allem dann angewendet, wenn es darum geht, ob der oder die Betroffene arbeitsunfähig ist und eine Versicherungsleistung in Anspruch nehmen muss», sagt Gregory Fretz vom Kantonsspital in Chur.

Erschwert wird die Diagnose dadurch, dass kognitive Leistungen bei der Fatigue im Tagesverlauf stark schwanken können. «Viele Betroffene beschreiben, dass sie früh am Morgen oder nach einer Pause leistungsfähiger sind», sagt Lara Diem. «Aber die neuropsychologischen Tests sind so fordernd, dass ein Leistungsabfall sichtbar wird. Man kann Fatigue nicht so gut messen wie den Blutdruck, aber es ist möglich.» Auf dem Weg zur Diagnose einer Long-Covid-Fatigue geht es auch darum, andere Grunderkrankungen auszuschliessen.

«Es passiert immer wieder, dass sich Betroffene mit Diagnose Erschöpfungsdepression bei mir vorstellen, aber diese nicht die Ursache, sondern die Folge der Fatigue bei Long Covid ist», erzählt Lara Diem. «Diese Menschen haben oft Angst, ihren Job zu verlieren, ihre Familie nicht mehr versorgen zu können, und sind immer erschöpft – das bringt den stärksten Menschen an seine Grenzen.» Aber Long Covid sei eben keine psychiatrische Erkrankung und dürfe auch nicht so behandelt werden.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEPRESSION UND FATIGUE

Eine Depression beginnt schleichend, während die Fatigue eher plötzlich einsetzt und sich als Erschöpfung ähnlich wie bei einem akuten Infekt anfühlt. Während sich Symptome der Depression durch körperliche Aktivität in der Regel bessern, verschlechtern sie sich bei der Fatigue durch Anstrengung. Depressive Menschen sind oft antriebslos, während Fatigue-Betroffene häufig sehr aktiv nach Heilung suchen.¹⁴

Behandlung und Selbstbehandlung

Da die Mechanismen der Fatigue unbekannt sind, gibt es noch keine ursächliche Therapie. Auf was man als Betroffener besonders achten sollte – seine Kräfte einzuteilen. Denn viele erleben sogenannte Crashes, also Zusammenbrüche, sowohl nach körperlicher als auch geistiger oder

emotionaler Beanspruchung. Man spricht auch von «Post Exertional Malaise» (PEM, Englisch für «Nach-Anstrengungs-Unwohlsein»). Das bedeutet, dass innerhalb 24 Stunden nach einer Überanstrengung ein Zusammenbruch folgen kann, der seinen Höhepunkt nach spätestens 72 Stunden erreicht – dieser war in einer Studie messbar als Leistungsabfall auf dem Fahrrad-Ergometer.¹⁵

«Die Anstrengung muss objektiv nicht gross sein, um einen Long-Covid-Betroffenen mit Fatigue zu überfordern», sagt Lara Diem. «Ein Spaziergang oder ein emotionales Gespräch kann schon einen Crash hervorrufen.» Besonders gefährdet seien Menschen, die viel von sich erwarten, die gegen die Fatigue kämpfen – und sich zu schnell zu viel zumuten. «So erleidet man immer wieder Rückschläge statt Fortschritte», sagt Diem. «Das frustriert insbesondere Menschen, die gewohnt sind, viel leisten zu können.»

Weil das richtige Mass an Anstrengung individuell sehr verschieden ist, haben Medizinerinnen und Therapeuten Verfahren entwickelt, dieses zu finden. Das Konzept des Energiemanagements (auch genannt «Pacing») hilft die Kräfte einzuteilen (Details dazu ab Seite 36). Im Kern geht es darum, die eigenen Grenzen in körperlicher, geistiger, emotionaler und sozialer Hinsicht zu erkennen, zu akzeptieren und sich helfen zu lassen, wenn es notwendig ist.¹⁶ Ziel ist dabei nicht, sich für immer mit diesem Zustand abzufinden, sondern behutsame Schritte in Richtung Normalität zu gehen. Dabei kann das Herzfrequenz-Monitoring helfen.¹⁷ Dazu wird der Puls ständig mit einer entsprechenden Uhr gemessen, um ein Überschreiten eines individuell bestimmten Wertes möglichst zu vermeiden und so auch einen Crash zu verhindern. Mit der Zeit versucht man, die noch tolerierbare Herzfrequenz schrittweise zu erhöhen. «Energiemanagement und Pacing sind wertvolle Therapiebausteine, die Betroffene am besten mit Ergo- und Physiotherapeuten einüben», sagt Lara Diem. Ein Beweis, dass diese Verfahren bei Long Covid helfen, gebe es noch nicht. «Diese Verfahren sind entwickelt worden für die Fatigue bei Multipler Sklerose, und ich sehe in unserer Sprechstunde, dass sie auch den Menschen helfen, die nach Covid-19 ein Erschöpfungssyndrom entwickelt haben.»

Einig sind sich Experten darin, dass Betroffene mit Fatigue nach Covid-19 möglichst nicht zu lange warten sollten, bis sie ärztliche Hilfe