

# Long Covid Übersicht



Circa 10 bis 20 Prozent aller mit COVID-19 infizierten Personen leiden an vielfältigen Langzeitfolgen, die nach der akuten Phase häufig über weitere Wochen oder Monate anhalten. Auf unserem Online-Unterstützungsangebot [long-covid-thurgau.ch](http://long-covid-thurgau.ch) bieten wir Betroffenen im Kanton Thurgau weiterführende Informationen und Unterstützung an.

## Definition

Long Covid bezeichnet das Auftreten von anhaltenden Folgesymptomen nach einer Infektion mit dem neuen Coronavirus (SARSCoV-2).

## Symptome

Symptome müssen immer zuerst ärztlich abgeklärt werden. Die häufigsten Long Covid-Symptome stellen Erschöpfung und Atembeschwerden dar, weitere Symptome sind:

- Kopfschmerzen
- kardiopulmonale Beschwerden, wie Brustschmerzen und Dyspnoe
- Husten
- neurologische Symptome, wie Polyneuropathie
- Myalgien

- Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn
- Schlaflosigkeit
- Fatigue
- Exanthem
- psychosomatische Beschwerden
- psychische Folgen wie Depressionen / Angststörungen
- kognitive Symptome, wie Konzentrationsstörungen

## Behandlung

Es gibt keine klaren Vorgaben der Behandlungsansätze, da die Symptome sich in ihrem Ausmass und Intensität stark unterscheiden. Die nachfolgend beschriebenen Ansätze zur Symptomlinderung stellen keine ärztliche Beratung dar, können aber möglicherweise zu einer Symptomlinderung positiv beitragen.

Ansätze zur Symptomlinderung:

- Ruhe und Geduld
- Ausgewogene histaminarme Ernährung
- Einstellung/Verringerung des Alkoholkonsums (Hoher Histamingehalt)
- Nahrungsmittelergänzung mit Vitamin C, D, E, B12, Zink, Melatonin, Selen, Bioflavonoide, Quercetin, Coenzym Q10
- Bewegung: Spaziergänge, Stretching, Core-Training ohne Anstrengung > Herzfrequenz nicht über 120 bpm
- Atemtechniken: Erfahren Sie mehr über das Angebot der Lungenliga Thurgau
- Entspannungsübungen: Meditation, Yoga
- Verordnung medikamentöser Therapien

## Angebot der LUNGENLIGA THURGAU



Betreuung und Förderung des Selbstmanagements von Betroffenen mit Atembeschwerden, Schlafstörungen und Fatigue-Symptomen (umfassendes Long Covid Coaching)



Triage-Stelle der verschiedenen Anlaufstellen



Kurs Atmen & Bewegen



Lungensportgruppe

NEU  
online  
Beratung



Weitere Informationen sind unter [www.long-covid-thurgau.ch](http://www.long-covid-thurgau.ch) verfügbar.



Verordnungsformular 6 (Long Covid Coaching)

