

Thema: Post Covid Syndrom – Zurück in den Arbeitsalltag

Umfrage: 0:48 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Nach überstandener Corona-Infektion bekommt man ja den Status ‚genesen‘. Aber nicht für alle bedeutet das automatisch, dass sie auch gesund sind. Etwa 15 Prozent der Menschen in Deutschland, die sich mit dem Sars-CoV-2-Erreger angesteckt haben, leiden unter Langzeitfolgen, dem sogenannten Post Covid Syndrom. Aber was wissen Sie eigentlich darüber? Wir haben uns dazu mal auf der Straße umgehört, was sich Ihrer Meinung nach hinter Post Covid verbirgt.

Mann: „Dass man, wenn man Probleme beim Atmen hatte schon während Corona, dass das weiter anhält.“

Frau: „Kurzatmigkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, Herzrasen, Gliederschmerzen.“

Frau: „Ich glaube, dass man da gar nicht drin steckt, wer da betroffen ist und wer nicht.“

Mann: „Ich würde jetzt mal sagen, dass es vielleicht tatsächlich Sachen sind wie Atemwegserkrankungen, Depressionen, also die Belastung, die mit der Erkrankung und mit den Folgen zu tun hat.“

Frau: „Bei mir zeigt sich das so, dass ich immer noch sehr müde bin und schlapp. Und nicht so hundert prozentig fit und zwischendurch viel Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme. Und ja, je nachdem, wie stark die Symptome sind und welche Auswirkung, muss man vielleicht einen Arzt aufsuchen, sich Ruhe gönnen und das in Ruhe auskurieren.“

Frau: „Ich schätze, das dauert, pah, ein Jahr, zwei Jahre. Je nachdem, wie es behandelbar ist, vielleicht.“

Abmoderationsvorschlag: Von jung bis alt, von gesund und fit bis vorerkrankt – tatsächlich kann Post Covid jeden treffen, der sich mit Corona infiziert – sogar auch dann, wenn man die Infektion selbst ohne größere Beschwerden überstanden hat. Dabei gibt es auch hier ganz unterschiedliche Verläufe. Bei schweren Einschränkungen sollte man sich auf jeden Fall professionell helfen lassen, zum Beispiel bei der zuständigen Berufsgenossenschaft. Wie diese Hilfe dann aussieht, darüber sprechen wir gleich mit einem BG-Arzt, der auf entsprechende Reha-Maßnahmen spezialisiert ist.



Thema: Post Covid Syndrom – Zurück in den Arbeitsalltag

Beitrag: 2:12 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Masken sind gefallen, Zugangsbeschränkungen im Wesentlichen auch und auch die Homeoffice-Pflicht ist vorbei. Nach dem Fall der meisten Corona-Schutzmaßnahmen können sich viele über die wiedergewonnenen Freiheiten freuen. Es bleiben aber auch einige zurück. Zum Beispiel diejenigen, die noch Monate nach überstandener Corona-Infektion mit den Folgen zu kämpfen haben und unter dem sogenannten Post Covid Syndrom leiden. Um zurück in den Alltag zu finden, braucht es Zeit, Geduld und die richtige Unterstützung. Mehr dazu von Helke Michael.

Sprecherin: **Ständig ist man erschöpft, das Gedächtnis macht Schwierigkeiten, Geruchs- und Geschmackssinn sind getrübt. Dazu kommen Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Depressionen bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen, um nur einiges zu nennen. Treten diese Symptome noch länger als drei Monate nach der Infektion mit dem Corona-Virus auf, spricht man vom Post Covid Syndrom und Betroffene sollten unbedingt aktiv werden.**

O-Ton 1 (Dr. Kai Wohlfahrt 32 Sek.): „Da ist natürlich eine aktivierende Reha das Non-plus-ultra. Das sogenannte kognitive Training, wo man das Gedächtnis trainiert, aber auch Entspannungsverfahren erlernt. Die reflektorische Atemtherapie – viele haben ja Probleme mit der Atmung –, die medizinische Trainingstherapie, um auch eine körperliche Fitness wieder zu erreichen, eine manuelle Therapie und Aufklärung ist wichtig, die dann auch mündet darin, dass man seine eigenen Belastungsgrenzen erkennt und ein Pausenmanagement einführt für sich selbst.“

Sprecherin: **Erklärt Dr. Kai Wohlfahrt, der als Chefarzt der Klinik für Neurologie und fachübergreifende Frührehabilitation am BG Klinikum Bergmannstrost in Halle Post Covid Patienten hilft, wieder in den Alltag zurückzufinden. Dazu gehört auch, die Vorgesetzten mit ins Boot zu holen, um Betroffene im Unternehmen entsprechend zu unterstützen.**

O-Ton 2 (Dr. Kai Wohlfahrt, 19 Sek.): „Das ist mit Empathie vielleicht auch ganz gut zu beschreiben, dass man sich versucht, zumindest, hineinzusetzen. Und natürlich, dass man guckt, dass man eben noch keine Vollbelastung fährt, und auch beachten muss, dass es eben länger geht als die vier bis sechs üblichen Wochen, und dass wir hier auch mal jemandem ein paar Monate Zeit geben, wieder zurückzukommen.“

Sprecherin: **Betroffen sind in Deutschland derzeit rund 15 Prozent all jener, die sich bisher mit dem Corona-Virus infiziert haben. Auch wer einen milden oder gar symptomlosen Verlauf hatte, ist vor Spätfolgen nicht gefeit. Hilfe bietet bspw. die zuständige Berufsgenossenschaft, die die Erkrankung unter Umständen auch als Arbeitsunfall einstuft.**

O-Ton 3 (Dr. Kai Wohlfahrt, 20 Sek.): „Die Infektion mit den entsprechenden Folgen Long und Post Covid muss im Arbeitsumfeld, also im beruflichen Kontext erfolgt sein. Das kann im Betrieb, das kann aber auch auf dem Arbeitsweg oder auf einer Dienstreise stattgefunden haben. Und die BG prüft dann entsprechend und ermittelt, ob diese Voraussetzungen gegeben sind.“

Abmoderationsvorschlag: Wer eine Corona-Infektion überstanden hat und danach unter Post Covid leidet, sollte sich nicht auf die Selbstheilungskräfte verlassen. Wichtig ist eine auf die Symptome angepasste Therapie, sich nicht zu schnell selbst zu überfordern und vor allem auch Geduld: Die muss man zum einen selbst aufbringen, aber auch die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sowie das Kollegium sind gefragt. Wer mehr wissen möchte, findet die aktuelle Podcast-Folge von Dr. Kai Wohlfahrt auf der Webseite der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse unter www.bgetem.de/ganzsicher mit weiteren Informationen.



Thema: Post Covid Syndrom – Zurück in den Arbeitsalltag

Interview: 3:18 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Masken sind gefallen, Zugangsbeschränkungen im Wesentlichen auch und auch die Homeoffice-Pflicht ist vorbei. Nach dem Fall der meisten Corona-Schutzmaßnahmen können sich viele über die wiedergewonnenen Freiheiten freuen. Es bleiben aber auch einige zurück. Zum Beispiel diejenigen, die noch Monate nach überstandener Corona-Infektion mit den Folgen zu kämpfen haben und unter dem sogenannten Post Covid Syndrom leiden. Hilfe, um wieder zurück ins normale Leben und damit auch in den Arbeitsalltag zu finden, leisten unter anderem die Berufsgenossenschaften. Wie die aussieht, darüber sprechen wir jetzt mit dem Chefarzt der Klinik für Neurologie und fachübergreifende Frührehabilitation am BG Klinikum Bergmannstrost in Halle. Per Skype zugeschaltet ist uns Dr. Kai Wohlfarth, hallo, grüße Sie!

Begrüßung: „Hallo!“

- 1. Dr. Wohlfahrt, damit wir wissen, worüber wir reden: Post Covid – ist das dasselbe wie Long Covid, beziehungsweise: Wo ist der Unterschied?**

O-Ton 1 (Dr. Kai Wohlfahrt, 15 Sek.): „Wir unterscheiden schon zwischen Long und Post Covid. Long Covid ist ein anhaltender Symptomkomplex nach der Akuterkrankung bis zu drei Monaten. Gehen die Beschwerden darüber hinaus, über drei Monate und dann auch länger, sprechen wir vom Post Covid Syndrom.“

- 2. Omikron müssen wir jetzt sicherlich außen vor lassen, da diese Variante ja erst seit Anfang des Jahres hier dominant ist und man da noch keine verlässlichen Daten hat. Es heißt aber, dass 15 Prozent aller Covid-Infizierten unter langfristigen Folgen leiden, auch wenn sie vorher nicht schwer erkrankt waren. Können Sie das für uns bitte mal einordnen?**

O-Ton 2 (Dr. Kai Wohlfahrt, 37 Sek.): „Wir haben ja in den letzten zwei Jahren einiges dazugelernt bei den Corona-Viren, insbesondere bei diesem Sars-Cov-2-Virus. Es scheint schon eher zu Langzeitfolgen zu führen als andere Viren und auch andere Corona-Viren. Wir finden natürlich mehr Spätfolgen nach schweren Verläufen, wenn die Patienten auf Intensivstation lagen, schwer betroffen waren, beatmet waren, haben wir circa 50 Prozent Post Covid Erkrankungen. Bei mildem Verlauf ungefähr zehn bis 30 Prozent, je nach Literaturstelle. Aber das ist trotzdem ein erheblicher Anteil der Betroffenen, die dann Monate, möglicherweise Jahre stark beeinträchtigt sind.“

- 3. Was für Beeinträchtigungen sind das? Vom sehr häufig auftretenden, chronischen Ermüdungssyndrom, also Chronic Fatigue, haben viele sicher schon gehört. Da ist man geistig und auch körperlich schlapp. Was belastet die Betroffenen noch?**

O-Ton 3 (Dr. Kai Wohlfahrt, 36 Sek.): „Wir haben auch andere Beschwerden im Gedächtnisbereich, Merkfähigkeitsbereich, wir haben Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Gelenkschmerzen, Geruchs- und Geschmacksstörungen, die sehr belastend sein können und über einen sehr langen Zeitraum anhalten. Dazu kommen noch weitere Symptome: Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Müdigkeit, Angstzustände bis hin eben auch zu Übelkeit, Herz-Kreislauf-Regulationsstörungen werden häufig beklagt. Die Patienten klagen dann über Herz-Rhythmus-Störungen, einen schnellen Herzschlag zum Beispiel. Das sind Symptome, die wir eben in diesem Post Covid Bereich verorten.“



4. Sie haben sich ja unter anderem auch darauf spezialisiert, Post Covid Patienten zu behandeln. Das heißt, einfach nur Geduld haben, was eh schon schwer ist, ist keine Option?

O-Ton 4 (Dr. Kai Wohlfahrt, 40 Sek.): „Also, zu Hause zu warten und zu hoffen, dass es von alleine besser wird, ist, glaube ich, die falsche Herangehensweise. Man muss schon aktiv werden. Und da ist natürlich eine aktivierende Reha das Non-plus-ultra. Das sogenannte kognitive Training, wo man das Gedächtnis trainiert, aber auch Entspannungsverfahren erlernt. Die reflektorische Atemtherapie – viele haben ja Probleme mit der Atmung –, die medizinische Trainingstherapie, um auch eine körperliche Fitness wieder zu erreichen, eine manuelle Therapie und Aufklärung ist wichtig, die dann auch mündet darin, dass man seine eigenen Belastungsgrenzen erkennt und ein Pausenmanagement einführt für sich selbst.“

5. Der Appell geht dann also auch an die Vorgesetzten, betroffene Mitarbeiter entsprechend zu schützen. Wie sollte man in den Betrieben damit umgehen?

O-Ton 5 (Dr. Kai Wohlfahrt, 25 Sek.): „Das ist mit Empathie vielleicht auch ganz gut zu beschreiben, dass man sich versucht, zumindest, hineinzusetzen. Und natürlich, dass man die individuellen Belastungsgrenzen beachtet, das Pausenmanagement, dass man guckt, dass man eben noch keine Vollbelastung fährt, und auch beachten müssen, dass es eben länger geht als die vier bis sechs üblichen Wochen, und dass wir hier auch mal jemandem ein paar Monate Zeit geben, wieder zurückzukommen. Die soziale Teilhabefähigkeit sollte ja auch eine Rolle spielen.“

6. Bevor wir zum Schluss kommen, würde ich gern noch mal darauf zu sprechen kommen, dass eine Corona-Infektion unter Umständen auch als Arbeitsunfall eingestuft werden kann. Was sind die Voraussetzungen dafür?

O-Ton 6 (Dr. Kai Wohlfahrt, 28 Sek.): „Also, die Infektion mit den entsprechenden Folgen Long und Post Covid muss im Arbeitsumfeld, also im beruflichen Kontext erfolgt sein. Das kann im Betrieb, das kann aber auch auf dem Arbeitsweg oder auf einer Dienstreise stattgefunden haben. Aber es muss nachgewiesen werden, dass dort die Infektion erfolgt ist, damit die Zuständigkeit BG gegeben ist. Und die BG prüft dann entsprechend und ermittelt, ob diese Voraussetzungen gegeben sind.“

Der Chefarzt für Neurologie und fachübergreifende Frührehabilitation am BG Klinikum Bergmannstrost in Halle, Dr. Kai Wohlfahrt. Vielen Dank für das Gespräch!

Abmoderationsvorschlag: Wer eine Corona-Infektion überstanden hat und danach unter Post Covid leidet, sollte sich nicht auf die Selbstheilungskräfte verlassen. Wichtig ist eine auf die Symptome angepasste Therapie, sich nicht zu schnell selbst zu überfordern und vor allem auch Geduld: Die muss man zum einen selbst aufbringen, aber auch die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sowie das Kollegium sind gefragt. Wer mehr wissen möchte, findet die aktuelle Podcast-Folge mit Dr. Kai Wohlfahrt auf der Webseite der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse unter www.bgetem.de/ganzsicher mit weiteren Informationen.

