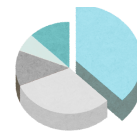
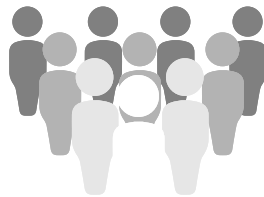
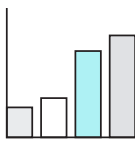




Long Covid: Was die größte Langzeitstudie für Betroffene bedeutet

Referenz: Prashar, J., Hillman, T., Wall, E. C., Sarna, A., Mi, E., Bell, R., Sahota, J., Zandi, M., McNamara, P., Livingston, R., Gore, R., Lunken, C., Bax, E., Nyam, R., Rafie Manzelat, A. M., Hishmeh, L., Attree, E., Cone, S., Banerjee, A., & Heightman, M. (2026). Trajectory, healthcare utilisation and recovery in 3590 individuals with long covid: a 4-year prospective cohort analysis. *BMJ Open*, 16(1), e103884. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-103884>



Seit Beginn der Pandemie leiden viele Menschen noch Monate oder Jahre nach der Infektion an Beschwerden. Dieses Krankheitsbild nennt sich Long Covid. Eine umfangreiche Studie mit fast 3.600 Patientinnen und Patienten, die über mehrere Jahre begleitet wurden, liefert wichtige Antworten. Hier sind die wichtigsten Erkenntnisse – verständlich erklärt.

LONG COVID BETRIFFT HÄUFIG MENSCHEN MIT MILDEN ERSTVERLAUF

Ein überraschendes Ergebnis der Studie:

- 3 von 4 Betroffenen waren nie im Krankenhaus.
- Das Durchschnittsalter lag bei etwa 50 Jahren.
- Viele waren vorher gesund und berufstätig.

Das bedeutet: Auch eine scheinbar „milde“ Covid-Infektion kann langfristige Folgen haben.

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME

Am häufigsten berichteten Patient:innen:

- Starke Erschöpfung (Müdigkeit)
- Atemnot
- „Brain Fog“ (Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme)
- Muskelschmerzen
- Schlafstörungen



Die Müdigkeit war mit Abstand das häufigste Symptom.

Viele Betroffene fühlten sich beim ersten Arztbesuch nur bei etwa 50 % ihrer früheren Gesundheit.

Die Genesung ist langsam – und nicht garantiert

Das wichtigste Ergebnis der Studie:

Nur etwa 1 von 3 Patient:innen erreichte wieder mindestens 75 % seiner früheren Gesundheit.

DIE MITTLERE ZEIT BIS ZUR GENESUNG BETRUG:

- etwa **7 Monate** nach Beginn der Symptome
- viele blieben jedoch deutlich länger krank

Menschen ohne Krankenhausaufenthalt erholten sich oft langsamer.



MÜDIGKEIT IST DER WICHTIGSTE PROGNOSEFAKTOR

Die Studie zeigt klar:

- Je stärker die Müdigkeit zu Beginn → desto schwieriger die Genesung.

Long-Covid-Müdigkeit:

- kann Jahre anhalten
- ähnelt dem Chronischen Müdigkeit-Syndrom
- beeinflusst die Lebensqualität stark

Müdigkeit gilt heute als wichtigster Hinweis auf die Schwere von Long Covid.

AUSWIRKUNGEN AUF ARBEIT UND ALLTAG

Beim ersten Klinikbesuch:

1 von 3 berufstätigen Betroffenen konnte nicht mehr arbeiten.

Long Covid ist daher nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein **soziales und wirtschaftliches** Problem.

IMPfung HILFT BEI DER GENESUNG

Eine wichtige positive Nachricht:

Geimpfte Personen:

- erholten sich schneller
- hatten ein geringeres Risiko für anhaltendes Long Covid

Der Schutz war am stärksten, wenn die Impfung vor der Infektion erfolgte – aber auch danach zeigte sie Vorteile.

Impfungen schützen also nicht nur vor schweren Verläufen, sondern auch vor langfristigen Folgen.



HOHER BEDARF AN MEDIZINISCHER BETREUUNG

Menschen mit Long Covid:

- gehen häufiger zum Arzt
- benötigen mehr Untersuchungen
- brauchen langfristige Betreuung

Die Studie zeigte aber auch:

Spezialisierte Long-Covid-Kliniken reduzieren Notaufnahmen.

Das zeigt, wie wichtig spezielle Behandlungsangebote sind.



DIE WICHTIGSTE BOTSCHAFT FÜR BETROFFENE

Diese Studie vermittelt mehrere wichtige Punkte:

- **Long Covid ist real und kann lange dauern.**
- **Die Genesung verläuft oft langsam.**
- **Müdigkeit sollte sehr ernst genommen werden.**
- **Sie sind nicht allein – viele Menschen erleben das Gleiche.**
- **Spezialisierte medizinische Betreuung kann helfen.**