

# Verdacht auf Long Covid

In Brandenburg bündelt das Netzwerk Direna Informationen – Stiftung Gesundheitswissen klärt über Symptome auf

OSTPRIGNITZ-RUPPIN.

Eine Infektion mit Corona kann ähnliche Beschwerden verursachen wie eine Erkältung. Doch was ist, wenn die Symptome zwei Monate oder länger anhalten, Gedächtnisprobleme auftreten oder man sich nur noch erschöpft fühlt? Kann das Long Covid sein? Antworten auf diese Fragen versucht unter anderem das in Brandenburg gegründete Netzwerk Direna ([www.direna.de](http://www.direna.de)) zu geben, das unter Schirmherrschaft des Landes Diagnostik-, Rehabilitations- und Nachsorgeangebote bündelt und dessen Geschäftsstelle von der Psychologin Katja Hoffmann geleitet wird. Eines von vier regionalen Zentren, die als Ansprechpartner fungieren, sind die Ruppiner Kliniken in Neuruppin ([www.ruppiner-kliniken.de](http://www.ruppiner-kliniken.de)). Das Netzwerk geht allein in Brandenburg von rund 60000 Betroffenen aus.



Foto: Adobe Stock/ViDi Studio

Koch-Institut an repräsentativen, kontrollierten Studien mit ausreichender Nachbeobachtungszeit. Schätzungen gehen davon aus, dass die Prävalenz – also die Häufigkeit von Long Covid zu einem bestimmten Zeitpunkt – zwischen sechs bis 15 Prozent liegt.

WELCHE RISIKOFAKTOREN GIBT ES FÜR LONG COVID?

Entkräftung als eines der vorwiegenden Krankheitszeichen von Long Covid. Sie klärt auf ihrem Gesundheitsportal über die Erkrankung auf und gibt Tipps, wohin man sich beim Verdacht auf Long Covid wenden kann. Zur Erschöpfung hin kommen demnach möglicherweise Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Muskelschmerzen oder Kurzatmigkeit. Die Symptome sind vielfältig und bei jedem und jeder Erkrankten anders. Was genau Long Covid ist, ist laut Stiftung noch nicht eindeutig definiert. Der Begriff beschreibt laut der Weltgesundheitsorganisation gesundheitliche Beschwerden, die länger als vier Wochen nach einer Corona-Infektion andauern und nicht durch eine andere Erkrankung zu erklären sind.

ERSCHÖPFUNG ALS SYMPTOM

Es ist mehr als bloße Müdigkeit. Es ist ein Gefühl, alltägliche Dinge nicht mehr schaffen zu können: etwa drei Treppenstufen zu steigen oder sich einen Kaffee zu machen. Eine solche starke, langanhaltende Erschöpfung ist laut Direna eines der am häufigsten genannten Symptome von Long Covid. Auch die durch den Verband der privaten Krankenversicherungen gegründete Stiftung Gesundheitswissen bezeichnet diese auch „Fatigue“ genannte

WIE VIELE MENSCHEN HABEN LONG COVID?

Wie viele Menschen Long Covid haben, lässt sich nicht sagen. Die Studienlage dazu ist nicht eindeutig und es fehlt laut Robert

Warum manche Menschen nach einer Corona-Infektion Long Covid bekommen und andere nicht, ist bisher noch unklar. Es gibt Hinweise darauf, dass Frauen häufiger erkranken als Männer. Auch ein höheres Alter könnte ein Risikofaktor sein, ebenso Vorerkrankungen wie Diabetes oder Adipositas. Wer nach einer Erkrankung mit Covid-19 feststellt, dass seine Beschwerden nicht nachlassen, wiederkehren oder neu auftreten, sollte sich an seinen Hausarzt oder seine Hausärztin wenden. Durch eine Reihe von Untersuchungen können die Beschwerden eingeordnet und eventuell mit Long Covid in Zusammenhang gebracht werden. Dabei werden typische Symptome wie Erschöpfung, Kurzatmigkeit und Konzentrationsprobleme mit verschiedenen Tests festgestellt. gd

Wie Long Covid diagnostiziert und Erkrankung behandelt wird, hat die Stiftung hier aufbereitet: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/long-covid/hintergrund>



## Wenn die Nahrung Probleme macht

Apotheken beraten zur Zunahme von Intoleranzen

Foto: Adobe Stock/Zamrznuti tonovi

OSTPRIGNITZ-RUPPIN. Etwa ein Drittel der Bundesbürger ist der Auffassung, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen. Darauf sind auch Apotheker aufmerksam geworden und geben Ratschläge. „Auch wenn sich längst nicht alle Selbstdiagnosen bei einer wissenschaftlichen Überprüfung bestätigen, so beobachten wir doch eine deutliche Zunahme der Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Allergien oder Intoleranzen“, sagte kürzlich der Ernährungsforscher Martin Smollich beim Fortbildungskongress pharmacon, der als wichtige Qualifikation für Apotheker gilt. Statt einer Eigendiagnose rät Smollich zu einer professionellen

Diagnostik. Smollich: „Absurde und überstrenge Diäten sind nicht nur schwierig durchzuhalten, sondern erschweren auch die optimale Nährstoffversorgung.“ Lebensmittelallergien werden oft durch verschiedene Faktoren verstärkt. Dazu gehören körperliche Anstrengung, Alkohol, Schlafmangel oder Infektionen. Smollich: „In der Pollensaison werden auch viele Lebensmittel schlechter vertragen, weil das Immunsystem aktiviert ist. Deshalb ist ein Ernährungs- und Symptom-



tagebuch sinnvoll bei Lebensmittelallergien.“ Das ganze Thema sei „sehr vielfältig und wird oft emotional geführt“, so Ulrike Gerstmann, Diabetes- und Ernährungsberaterin am St. Josefs-Krankenhaus in Potsdam und im Evangelischen Zentrum für Altersmedizin. Es gelte „generell gut zu unterscheiden, ob eine Allergie oder eine Lebensmittelunverträglichkeit vorliegt“. Das werde mitunter durcheinandergebracht. Bei dem Thema spielen auch Zusatzstoffe eine Rolle. Histamin

etwa, das eine zentrale Rolle bei Entzündungsreaktionen und somit Allergien spielt, sei vor allem in lange gelagerten oder fermentierten Lebensmitteln wie Salami oder Rotwein in großen Mengen enthalten, so Smollich. Alkohol, Energydrinks und verschiedene Arzneimittel, etwa Schmerzmittel oder Antidepressiva, könnten Unverträglichkeiten verstärken. Smollich: „Wer kein Histamin verträgt, muss nicht generell auf Lebensmittel verzichten. Junger Käse, Weißwein oder frischer Fisch enthalten zum Beispiel deutlich weniger Histamin als alter Käse, Rotwein oder Räucherfisch.“ Allergien entstehen meist in der Kindheit und verschwinden oft im Erwachsenenalter. gd

Gesundheit

ANZEIGE



## Nervt Ihr Rücken auch?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z. B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil UMP B-Komplex**

(PZN 16198895)



(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

# Dieses CBD Gel begeistert Deutschland

Schwere Beine, unbewegliche Schultern, müde Knie: Wenn die Muskeln schlapp machen, fallen selbst alltägliche Dinge wie z. B. längere Spaziergänge, Garten- oder Hausarbeit schwer. Doch inzwischen berichten viele Anwender begeistert vom kosmetischen Rubaxx Cannabis CBD Gel aus der Apotheke. Es enthält ~ 900 mg CBD und eignet sich zur Pflege beanspruchter Muskeln.

„Unser Apotheker hat das Rubaxx Cannabis CBD Gel empfohlen. Ich habe es ange-



„Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen. Ich spüre die Erleichterung jeden Tag! Es tut mir einfach gut, dieses Rubaxx Cannabis Gel!“

(Heike B.)

wendet nach langer Gartenarbeit“, schwärmt Georg H. Genauso wie er setzen immer mehr Verbraucher auf das Cannabis Gel aus der Apotheke. Gerade bei beanspruchten Muskeln „tut das Gel einfach gut“, bestätigt auch Heike B. und berichtet über eine Erleichterung nach der Pflege mit dem hochwertigen CBD Gel: „Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag!“

Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

Rubaxx Cannabis CBD Gel enthält ~ 900 mg CBD. CBD ist ein vielversprechendes Cannabinoid, das aus der Cannabispflanze gewonnen wird. In einem aufwendigen Herstellungsverfahren wird das wertvolle CBD im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Zudem sind Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln enthalten. Anwender sprechen sogar eine klare Kaufempfehlung aus, so auch



Marianne W.: „Ich kaufe es auf jeden Fall wieder. Absolut empfehlenswert!“

Höchste Qualität und gezielte Anwendung

Das Rubaxx Cannabis CBD Gel ist dermatologisch getestet und gut verträglich. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen.

Das Gel wird ganz einfach an den entsprechenden Stellen, wie beispielsweise an Knie, Rücken, Nacken, Hüfte, Armen, Ellenbogen, Schultern und Handgelenken einmassiert. Aufgrund der leichten Formel zieht das Gel schnell ein und fettet nicht. Der Hersteller produziert das Gel in Deutschland und garantiert höchste Qualitätsstandards.



**NEU**

Vorteilsgröße mit **900 mg CBD**

**Exklusiver Tipp für Sie**

**Jetzt**

Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu **17%\* sparen!**



\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert