



Ronja Ernsting



Informationen für Patient*innen

Post-COVID-Syndrom

Sprach-, Sprech-, Atem-, Stimm- und Schlucktherapie bei PCS

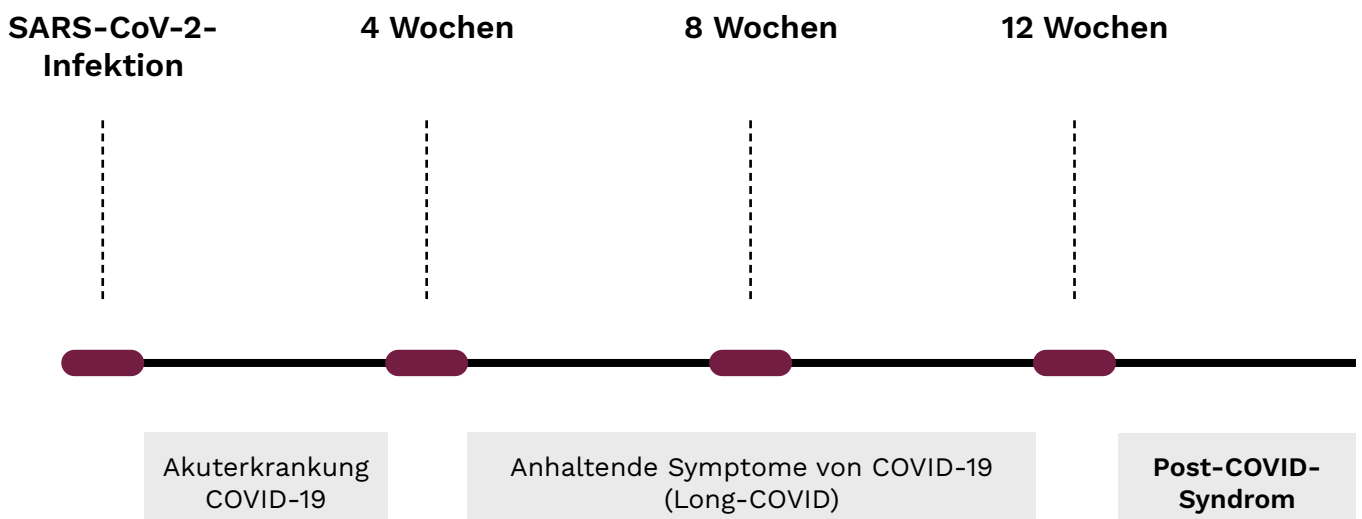
Was ist das Post-COVID-Syndrom?

Das Post-COVID-Syndrom (PCS) umfasst eine Gruppe von Symptomen, die nach der aktiven Phase oder als Folge einer SARS-CoV-2-Infektion auftreten können. Betroffen sind Erwachsene, seltener Kinder und Jugendliche.

Erste Ergebnisse zur Ursachenforschung beschreiben ein anhaltendes oder wiederkehrendes Entzündungsgeschehen im Körper, welches mehrere Organe betreffen kann. Das Virus ist vermutlich in der Lage, in verschiedene Zelltypen einzudringen und sich dort zu vermehren.

Zur Zeit steht der Medizin nur eine Ausschlussdiagnostik zur Verfügung. Wissenschaftlich empfohlene Therapien liegen bei PCS bisher noch nicht vor.

Wie verläuft eine Infektion?



Welche Symptome treten auf?

Sehr häufig

Fatigue (Erschöpfungssyndrom)

Dyspnoe (Atemnot oder Kurzatmigkeit)

Leistungs- und Aktivitätseinschränkungen

Riech- und Schmeckstörungen

Muskel- und Gelenkschmerzen

Kopfschmerzen

Häufig

Zwangshandlungen

Husten

Kognitive Einschränkungen

Stress

Angstsymptomatik

Allgemeine Schmerzen

Depressive Verstimmungen

Haarausfall

Verändertes Atemmuster

Schlafstörungen

Selten

Schluckstörungen

Schwindel

Übelkeit

Palpitationen (Herzklopfen)

Diarrhoe (Durchfall)

Ohrenschmerzen

Appetitverlust

Tachykardie (Herzrasen)

Tinnitus

Stimmverlust

Lähmungs- und Sensibilitätsstörungen

Therapiemöglichkeiten

Die logopädische Behandlung umfasst die **Sprache**, das **Sprechen**, die **Stimme**, das **Schlucken** sowie als physiologische Voraussetzung die **Atmung**.

Bei PCS sind auch **Riech- und Geschmacksstörungen**, **Husten und Atemnot** zu berücksichtigen, da sie sowohl die **Schluckfunktion und Ernährung**, als auch die **Stimmgebung** beeinträchtigen können.

Auch Physiotherapie, Ergotherapie und psychotherapeutische Behandlungen können bei PCS verordnet werden.

Besondere Beachtung erfährt das **Aktivitäts- und Energiemanagement** bei **Fatigue** innerhalb der Therapie und der Anleitung zur Selbsthilfe sowie Selbstwirksamkeit.

Es gilt hier die 3-P-Regel:



Hierzu gehören die **Tätigkeitskontrolle**, das **Setzen und Einhalten von Pausen** sowie der **Ressourcenaufbau**.

Die Therapie kann auch in Form von Videotherapie und als Hausbesuch stattfinden. Durch eine individuelle Beratung und Anleitung unterstützt Sie Ihr*e Therapeut*in.

Weitere Unterstützung erhalten

Ihr Hausarzt führt eine Basisdiagnostik durch. Hierzu werden umfassend Laborwerte geprüft und über ein Screening etwaige Fragen zur Fatigue, Erschöpfung, Belastungssituation, Schmerzen, kognitiven Störungen, depressiven Verstimmungen und Angststörungen geklärt. Bei der Diagnose des Post-COVID-Syndroms (PCS) kann schließlich eine **Heilmittelverordnung für Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schlucktherapie ausgestellt werden.**

Hinweis: Kodierungshilfen für Ärzt*innen unter [kbv.de/media/sp/PraxisInfo_Coronavirus_Kodieren.pdf](https://www.kbv.de/media/sp/PraxisInfo_Coronavirus_Kodieren.pdf).

Quellen:

- WHO, [who.int](https://www.who.int)
- Patienteninformation Post-COVID, [awmf.org](https://www.awmf.org)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [longcovid-info.de](https://www.longcovid-info.de)

Neuer Kurs für Selbstzahler*innen als Ergänzung der Einzeltherapie:

„Atmung bewegt“ – Ein Gruppenseminar

Pacing: Mit achtsamen Atem- und Bewegungsübungen erforschen wir die Grenzen und Möglichkeiten des eigenen Körpers. **Planen:** Über den Atem, das Sprechen und die Stimme erreichen wir eine Aktivierung der körpereigenen Strukturen. **Priorisieren und Reflektieren:** Wir nutzen den Austausch von Erfahrungen innerhalb der Gruppe zur Regeneration von Geist und Seele.

Teilnahmegebühr: 80 €

Ronja Ernsting – Praxis für Atem-, Sprech- und Stimmtherapie

Letelner Heidweg 15
32423 Minden

Wie kann ich mich vor PCS schützen?

Wie man sich nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 vor dem Post-COVID-Syndrom schützen kann, wird noch erforscht. Es gibt bereits Hinweise darauf, dass eine Corona-Schutzimpfung das Risiko an PCS zu erkranken verringert.

Weiterhin gilt zum Infektionsschutz bei Corona die AHA+L-Regel.



Alles Wissenswerte zum Infektionsschutz und zur Schutzimpfung erhalten Sie unter [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de).

Stand: September 2023

Bei offenen Fragen wenden Sie sich gerne an:

Ronja Ernsting

Praxis für Atem-, Sprech- und Stimmtherapie
Letelner Heidweg 15
32423 Minden

Telefon: +49 173 5949602

E-Mail: info@ronjaernsting.de