

Von Corona ausgebremst - wo Sie Hilfe finden

25.8.2026 - Barbara Bückmann | Stiftung Warentest

Noch lange nach einer Covid-19-Infektion können schwere Symptome auftreten. Wir zeigen, wo Betroffene Hilfe finden und wer zahlt, wenn sie nicht mehr arbeiten können.

Mehr als 1,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an den Spätfolgen der Covid-19-Infektion und leben mit verschiedenen Beschwerden, Gliederschmerzen, Atemnot, Konzentrationsstörungen bis hin zu Herzproblemen. Als schwerste Ausprägung von Long und Post Covid gilt ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom). Die Zahl der daran Erkrankten ist drastisch gestiegen. Betroffene können nur eingeschränkt oder gar nicht arbeiten.

Ein Problem: Nach wie vor gibt es weder sichere Diagnosen noch zielgenaue Therapien oder konkrete Ursachen für die mit Long Covid verbundenen Symptome. Labortests oder Biomarker für einen eindeutigen Nachweis fehlen. Bei einigen Erkrankten verschwinden die Beschwerden wieder. Von Long Covid sprechen Fachleute, wenn Symptome länger als vier Wochen nach der Infektion anhalten, von Post Covid, wenn sie mehr als drei Monate andauern oder dann erst auftreten. Wir verwenden dafür den gängigeren Begriff Long Covid.

Test. Machen Sie nach einem positiven [Selbsttest](#) einen kostenpflichtigen PCR-Test zum Beispiel beim Hausarzt. Post-Covid-Ambulanzen oder Sozialversicherungsträger können Nachweise darüber verlangen, wann sie an Covid-19 erkrankt waren.

Information. Als Patientin oder Patient sind Sie teils auf sich allein gestellt. Selbsthilfegruppen können Sie unterstützen. Informieren Sie sich über Symptome, schauen Sie selbst nach wirksamen Therapien und akzeptieren Sie Einschränkungen vorerst. Verfahren wie Pacing und neuropsychologische Therapie greifen bei Fatigue und kognitiven Störungen, Psychotherapie bei Ängsten und Depressionen.

Arbeitsplatz. Sprechen Sie am Arbeitsplatz offen über Ihre Einschränkungen. Vielleicht können Sie Ihre Stunden reduzieren oder den Aufgabenbereich wechseln.

Liste der Symptome ist lang

Die meisten Mediziner gehen mittlerweile davon aus, dass Long Covid eine organische Erkrankung ist, auch wenn sie psychische Symptome hervorrufen kann. Als Ursachen werden eine Autoimmunreaktion, Blutgerinnsel oder eine chronische Entzündungsreaktion durch verbliebene Viruspartikel vermutet. Patienten zeigen in Gehirn, Muskeln, Gefäßen oder Lunge krankhafte Veränderungen. Einen Marker, mit dem sich die Erkrankung eindeutig diagnostizieren lässt, gibt es nicht. Ebenso wenig wie ein einzelnes Medikament dagegen.

Die Liste der möglichen Symptome ist lang: Atemnot, Herzrasen, Geruchs-, Geschmacks- und Verdauungsstörungen, Muskelschmerzen, Haarausfall, Gedächtnisverlust, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Depressionen. Das schwerste Symptom ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) zeigt sich in ausgeprägter Erschöpfung, die sich nach Anstrengung verschlimmern kann.

Vier weitere Medikamente auf Kassenkosten

Immerhin können weitere [vier Arzneimittel](#), die für andere Erkrankungen zugelassen sind, wohl noch ab Sommer 2026 auf Kassenkosten gegen Long-Covid-Symptome verschrieben werden, im so genannten Off-Label-Use. Das meldet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA).

- Das Diabetes-2-Medikament Metformin wirkt bei Übergewichtigen/Adipösen nach einer Covid-19-Infektion prophylaktisch gegen Long Covid.
- Das Herzmedikament Ivabradin kann gegen das orthostatische Tachykardie-Syndrom (Pots) helfen, bei Patienten, die Betablocker nicht vertragen. Pots zeigt sich durch Schwindel und Pulsrasen.
- Das Antidepressivum Agomelatin kann gegen die chronische Fatigue (ME/CFS) eingesetzt werden.
- Mit dem Antidepressivum Vortioxetin können kognitive Beeinträchtigungen (verringerte Aufmerksamkeit/Gedächtnisleistung) und/oder depressive Symptome behandelt werden.

Es gibt bereits eine Liste mit Medikamenten, die für einzelne Erkrankungen zugelassen sind, die zu den Long-Covid-Symptomen zählen. Die Präparate aus diesem [Therapie-Kompass](#), den das Bundesgesundheitsministerium veröffentlichte, können regulär (In-Label-Use) verschrieben werden. Und zwar gegen Angst-, Spannungs- und Erregungszustände, Asthma/COPD /bronchiale Hyperreagibilität, schwer verlaufende Autoimmunerkrankungen, Depression, Herzinsuffizienz, Hypercholesterinämie, Hypertonie (arteriell), Hypotonie (orthostatisch), überschießende Immunreaktion, Schlafstörungen, Schmerzen, Tachykardie (supraventrikulär).

Wirkstoffe, die noch untersucht werden

Außerdem werden weitere Wirkstoffe untersucht: Die Charité testet den Antikörper Inebilizumab, der die Produktion von Autoantikörpern hemmt. Das könnte auch gegen Long Covid helfen. Außerdem wird dort das Herzinsuffizienz-Medikament Vericiguat erprobt, das brain fog und körperliche Belastbarkeit verbessern soll. Auf einen ähnlichen Krankheitsmechanismus wie Inebilizumab zielt das Medikament Rovunaptabin (BC 007), das gegen Fatigue wirken könnte. Vermutlich aber nur bei Patienten mit nachgewiesenen Autoantikörpern.

Eine Diagnose bringt Erleichterung

Wer nach einer Covid-19-Erkrankung an anhaltenden Beschwerden leidet, die vor dem Infekt nicht bestanden, sucht am besten eine Allgemeinmedizinerin oder einen Allgemeinmediziner auf. Allerdings sind nicht alle mit dem komplexen Krankheitsbild vertraut. Einige Patienten erzählen, ihre Probleme würden nicht ernst genommen oder als psychosomatisch abgetan. Die [Long-Covid-Richtlinie](#) des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) soll den Ablauf der Behandlung für die Patienten besser strukturieren.

Wichtig ist zunächst die Anamnese. Hausarzt oder Hausärztin müssen den Verdacht abklären, die Symptome erfassen und den Gesundheitszustand bewerten. Neu eingeführte Abrechnungsziffern sollen ihnen den Zeitaufwand entgelten. Für schwere Fälle gibt es einen Zuschlag. Sind weitere Tests nötig, können Hausärztinnen und Hausärzte an Spezialisten wie Pneumologen, Kardiologen oder Neurologen überweisen. Auch die nötigen Termine sollten sie vermitteln. Die Hausärzte erstellen dann einen Behandlungsplan.

Buchtipps für Betroffene

Bei psychosozialen Stress, ängstlichen oder depressiven Symptomen ist für Long-Covid-Patienten Psychotherapie angezeigt. Das meint Dr. Christine Allwang. Die Medizinerin und andere Experten raten Betroffenen, wie sie neue Kraft schöpfen, mit Leistungseinbußen im Job umgehen und trotz Arbeitsunfähigkeit ihre Existenz sichern: „[Post und Long Covid](#)“, 2023, Stiftung Warentest Berlin, 20 Euro.

Linderung der Symptome

Experten sagen: Die richtige Diagnose ist entscheidend für die Betroffenen, denn sie fühlen sich erleichtert, wenn sie eine Erklärung für ihr Leiden haben. Eine Heilung ist zwar nicht möglich, die Linderung der Symptome dagegen schon. Hausärzte können Physiotherapie bei Beschwerden wie Atemnot, Kurzatmigkeit oder Muskelschmerzen verschreiben oder Ergotherapie bei kognitiven Problemen. Die Long-Covid-Expertin [Claudia Ellert](#) empfiehlt Entspannungstechniken wie Achtsamkeit oder Autogenes Training auszuprobieren. Wichtig ist auch ein gutes Stressmanagement, meint Ratgeber-Autorin Dr. Christine Allwang. Bei Fatigue-Patienten heißt das [Pacing](#). Sie müssen lernen, mit ihren durch die Krankheit eingeschränkten Belastungsgrenzen umzugehen.

Post-Covid-Ambulanzen

Tieferegehende Untersuchungen sind in Post-Covid-Ambulanzen möglich, die es an Unikliniken und Krankenhäusern gibt. [Adressen](#) listet das Bundesgesundheitsministerium auf. Diese waren in der Vergangenheit aber oft überlaufen.

Voraussetzung ist meist eine Überweisung des Hausarztes. Benötigt werden bisherige Befunde, Fragebögen sind auszufüllen. Entscheidend sind auch Schwere und Dauer der Erkrankung.

Es gibt fachübergreifende Ambulanzen, die Patientinnen und Patienten dann an die jeweiligen Fachabteilungen einer Klinik vermitteln. Das ist praktisch, da Betroffene oft unterschiedliche Beschwerden mitbringen. Und gibt es Ambulanzen, die sich jeweils auf chronische Fatigue, pneumologische, kardiologische oder neurologische Beschwerden spezialisiert haben.

Teure experimentelle Therapien

Experimentelle Therapien wie die Blutwäsche oder die hyperbare Sauerstofftherapie müssen selbst bezahlt werden. Charité-Forscherin Carmen Scheibenbogen schreibt der Blutwäsche (Immunadsorption), mit der Antikörper aus dem Blut gefiltert werden, nur eine vorübergehende Wirkung zu: Nach sechs Monaten kehren die Beschwerden zurück, da die Autoantikörper entfernt wurden, nicht aber die Zellen, die diese produzieren. In einer spanischen Phase-II-Studie empfanden die mit der Blutwäsche behandelten Long-Covid-Patienten gar keine Linderung.

Aussichtsreicher sieht es bei der hyperbaren Sauerstofftherapie aus, die ansonsten bei Hörsturz eingesetzt wird. Patientinnen und Patienten erhalten in einer Druckkammer medizinisch reinen Sauerstoff. In einer Beobachtungsstudie berichteten Long-Covid-Betroffene mit Fatigue von einer Verbesserung der Alltagsfunktionen. Ursachen könnten eine verbesserte Durchblutung und die Neubildung feiner Blutgefäße sowie ein positiver Einfluss auf das Immunsystem sein. Die Behandlung muss meist selbst bezahlt werden und kostet mehrere tausend Euro.

Einige Reha-Kliniken sind auf Long Covid spezialisiert

Auch eine Reha kann den Weg zurück in den Alltag erleichtern. Die Kliniksuche der [Deutschen Rentenversicherung](#) zeigt Adressen von Häusern, die sich auf Long Covid spezialisiert haben. Gerade Patienten, die an Fatigue und der Belastungsintoleranz PEM (Post-Exertional-Malaise) leiden, benötigen eine spezielle Behandlung. Klassische Sport- und Bewegungstherapien können bei ihnen negative Auswirkungen haben.

Patientinnen und Patienten können Wünsche zu Ort (Meer oder Berge), einer bestimmten Sprache oder zur Möglichkeit, einen Hund mitzunehmen, eingeben. Angeboten werden in den Reha-Kliniken je nach Bedarf Atemgymnastik, Ergotherapie, Bewegungstraining, Ausdauertraining, Krafttraining, balneo-physikalische Therapien oder Trauma-Therapie.

Voraussetzung für den Reha-Aufenthalt

Menschen im erwerbstätigen Alter, die rentenversichert sind, können den Antrag auf eine Reha bei der Rentenversicherung stellen. Das geht [online](#). Voraussetzung: Ihre Erwerbsfähigkeit wird durch die krankheitsbedingten Funktionseinschränkungen gemindert oder gefährdet. Arbeitssuchende können die Reha beantragen, wenn sich ihre Erwerbsfähigkeit dadurch wieder herstellen lässt, ebenso Menschen, die eine Erwerbsminderungsrente beziehen. Wer Altersrente erhält, beantragt die Reha bei der Krankenkasse. Hier geht es darum, Alltagsfähigkeiten zurückzugewinnen. Ist [Long Covid eine Berufskrankheit](#) oder als Arbeitsunfall anerkannt, ist die gesetzliche Unfallversicherung für die Reha zuständig.

Eine ärztliche Verordnung ist nicht erforderlich. Ärztinnen und Ärzte können Patientinnen und Patienten aber unterstützen, indem sie den Antrag mit einem Befundbericht untermauern. Die Vorlage gibt es bei der Rentenversicherung. Die Funktionsstörung ist am wichtigsten: Beeinträchtigungen wie Luftnot beim Treppensteigen, Sprachstörungen oder Konzentrationsschwäche sollten hier aufgeführt und Arzt- und Krankenhausberichte beigelegt werden.

Der Arzt sollte bescheinigen, dass der Patient an der Reha teilnehmen kann und sich seine Gesundheit dadurch voraussichtlich verbessert. Der Eigenanteil bei der Reha beträgt maximal 10 Euro pro Tag. Wer wenig verdient, kann sich teilweise oder ganz von der Zuzahlung befreien lassen.

Selbsthilfegruppen

Auch Selbsthilfe wirkt oftmals. Eine Liste mit bundesweiten Selbsthilfegruppen gibt es auf der [Long-Covid-Plattform](#). Betroffene können sich Alltagstipps geben, Therapie-Ideen austauschen und vernetzen. Das Wissen, nicht allein zu sein, kann bestärken.

Forschung soll Betroffenen helfen

Um postinfektiöse Erkrankungen zu erforschen, hat die Bundesregierung Ende 2025 ein Forschungsprogramm gestartet. Bislang existieren nämlich für diese Erkrankungen keine wissenschaftlich fundierten Therapien.

https://www.test.de/Long-Covid-Ploetzlich-ausgebremst-5933790-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...