

Die Karrierefrage

Wie manage ich das Long-Covid-Risiko?

Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Fast keiner kommt drum herum, sich (mehrmals) mit Corona anzustecken. Die Frage ist dann nur: Im Homeoffice so schnell wie möglich beruflich wieder durchstarten oder lieber einen Gang zurückschalten?

Von UTA JUNGMANN



© dpa

Ist der Test wieder negativ, heißt das nicht unbedingt, dass die Symptome weg sind

Wer es gewohnt ist, täglich viel zu schultern, will sich von einer Krankheit nicht stoppen lassen, auch nicht von einer namens Covid. „Gerade Leute, die eine hohe Leistung bringen und das gerne, scharren oft schon vom Bett aus mit der Hufe, wieder loszulegen“, sagt Christian Graz, Leiter der psychosomatischen Abteilung an der Max Grundig Klinik Bühlerhöhe im Schwarzwald. „Auch weil sie sich als unersetzlich fühlen oder es vielleicht sogar sind – etwa als Topmanager in einem Unternehmen.“

Doch aus Covid-19 wird bei manchem leider Long Covid, mit Langzeit-Folgen wie Luftnot, Kopf- und Muskelschmerzen. Viele Betroffene leiden an übersteigerter Müdigkeit und Erschöpfung, Fatigue genannt. Andere spüren ein Gefühl von Nebel im Gehirn, ‚Brain Fog‘, können sich schwer auf Zahlen konzentrieren oder ringen um Worte. Als ‚Long Covid‘ gelten die Beschwerden, wenn sie mehr als vier Wochen nach der Corona-Infektion bestehen, neu auftreten oder als Unterform ‚Post Covid‘ mehr als zwölf Wochen andauern. Zugleich erfordert das Krankheitsbild mit rund 200 Symptomen aufwendige Untersuchungen, bis sich die Diagnose Long Covid treffen lässt: „Zur Gesamtschau gehören das Blutbild und der Körper- und Lungencheck ebenso wie ein Gespräch zur Psychosomatik, etwa zu Schlafstörungen oder einer getrübbten Stimmungslage“, erläutert Graz.

Wie genau es zu Long Covid kommt, gibt noch Rätsel auf. Das macht die Behandlung schwer, zumal Medikamente und Therapien erst noch klinisch erprobt werden müssen. Nach

Angaben des RKI lässt sich auch nicht verlässlich schätzen, wie viele Patienten es derzeit gibt – zu verschiedenen seien Datengrundlagen der bisherigen Studien. Bekannt ist aber: Long Covid bremst Berufstätige jeden Alters mitunter lange aus. Die Techniker-Krankenkasse hat im Schnitt 105 Fehltage pro Erkranktem verzeichnet; die AOK rund 47 Tage, bei unterschiedlicher Beobachtungsdauer und Methodik der Erhebungen. Überdies können sich die Folgebeschwerden auch bei Menschen mit einem milden Covid-Verlauf zeigen, manchmal erst nach Wochen.

Genesen - aber nicht geheilt

„Deshalb ist es wichtig, einen Unterschied zu machen – zwischen genesen und geheilt“, sagt Judith Bellmann-Strobl, Leiterin der Post-Covid-Sprechstunde an der Berliner Charité und Neuroimmunologin. „Auch wer nach zehn Tagen Krankheit einen negativen Test hat, kann noch nicht auskuriert sein.“ Dennoch – nicht jeder will es sich leisten, nach der Corona-Zwangspause den Alltag vorsichtig anzugehen. Einige starten schon durch, wenn sie sich nur halbwegs fit fühlen. „Doch bei fortgesetzten Beschwerden kann das eine Abwärtsspirale in Gang setzen“, warnt die Berliner Ärztin. Infolge drohen Entzündungsabläufe, bis hin zu Gefäß- und Organschäden wie einem entzündeten Herzmuskel. Auch die Müdigkeit spitzt sich bei manchem zu, zu einem Chronischen Fatigue-Syndrom, einem dauerhaften Erschöpfungszustand. „Dem Organismus muss deshalb genug Zeit gegeben werden, sich von der Infektion zu erholen“, rät Bellmann-Strobl. Das heißt: „Sich die Schonung zu nehmen, die der Körper verlangt und auf ihn zu hören.“

Dazu gehört: Trotz eines fordernden Berufsalltags wahrzunehmen, dass auch Husten und Schnupfen Symptome einer Krankheit sind, wie Jördis Frommhold, Präsidentin des Ärzteverbandes Long Covid, ergänzt. Bis vor kurzem war sie Chefärztin der Abteilung für Atemwegserkrankungen an der Rehaklinik in Heiligendamm und hat nun das Institut Long Covid in Rostock gegründet. Das private Institut will Betroffene unterstützen und Unternehmen zu ihrem Gesundheitsmanagement beraten, auch digital. Rund 5500 Reha-Patienten mit Long Covid hat die Lungenfachärztin bislang behandelt.

Klingen Corona-Symptome längere Zeit nicht ab, raten Fachärzte, den Verdacht auf Long Covid rasch zu klären. Dafür ist ein Symptomtagebuch hilfreich, ob auf Papier oder mittels App geführt. Nach Art und Schwere des Krankheitsbildes erfolgt die Behandlung, dazu meist ein Atem-, Bewegungs- und Entspannungstraining. Es darf weder unter- noch überfordern: ‚Pacing‘ nennen Fachleute dabei das nötige Schritthalten mit den eigenen Kräften und entlang der Belastungsgrenze. „Das heißt vor allem, den Kontakt zu sich selbst herzustellen und so zu einem besseren Energiemanagement zu kommen“, sagt Frommhold.

Raus aus der Abwärtsspirale

Oft erfordert das ein ziemliches Umdenken. „Leistungsträger, vor allem im oberen Management, sind eher gewohnt zu fragen, was kann ich noch mehr tun, wenn etwas nicht geht“, berichtet Christian Graz. „Sie zweifeln an sich, wenn sie starke Erschöpfung spüren und sich nicht erholen. Sie kämpfen dagegen an, statt anzuerkennen, dass sie vorläufig nicht mehr so viel schaffen wie zuvor. Doch das ist der Schlüssel, wieder in die Aufwärtsspirale zu kommen.“ Wie ein Spitzensportler brauchten Leistungsträger deshalb einen Sparrings-Partner, der immer wieder fragt: Was geht jetzt, was als nächstes? Manche finden ihn in ihrer Familie, andere setzen auf einen Psychologen als Begleiter. „Auch der Austausch in einer Gruppe fördert, sich die eigene Verletzbarkeit einzugestehen und die Einschränkungen zu akzeptieren“, sagt Graz. Denn: „Der Weg zurück zur alten Stärke kann quälend lang sein.“

„Dabei haben die Patienten nie nur schlechte Tage“, schildert Reha-Expertin Frommhold. „Aber manche neigen dazu, an guten Tagen alles abzuarbeiten. Damit laufen sie wieder in die zu hohe Belastung hinein und fallen erneut ins Loch.“ Den Gedanken „ich muss“ zu streichen, sei für sie schwer. „Dagegen hilft die Frage, was schaffe ich an dem Tag, auch an Hausarbeit, und einen Stundenplan mit Pausen zu entwickeln, etwa mit der Familie als Warmmelder.“

Gerade Gipfelstürmer müssen oft lernen, ihren Alltag zu verändern. Sie sind häufig Getriebene: „Topmanager haben oft befristete Verträge“, berichtet Facharzt Graz. „Passen die Zahlen nicht mehr, wieso auch immer, sind sie schnell weg.“ Was passiert, wenn eine obere Führungskraft langzeiterkrankt, ist ein unangenehmes Thema für die Unternehmen – zumal deren Fehltag sie teuer kommen. „Auch der Topmanager will keine Schwäche zeigen“, betont Graz. „Mancher ist deshalb lieber im Büro als sich zu Hause zu erholen.“ Doch das sei ein lebensferner Umgang mit den Symptomen von Long Covid. Die Patienten von Graz lernen hingegen, von ihrem hohen Stresslevel herunterkommen: Dafür sechs bis acht Stunden durchzuschlafen, sich zu entspannen und nicht von innerer Unruhe beherrscht zu lassen.

Pläne für Langzeit-Ausfälle

Infolge des erhöhten Krankenstandes überlegt auch manche Geschäftsführung, wie weit ihr Management-Modell trägt. „Gerade die Start-Ups, mit vielen jungen Beschäftigten“, sagt Psychologin Susanne Tiedemann vom Fürstenberg Institut, einem Dienstleister für Betriebliches Gesundheitsmanagement in Hamburg. „Sie werten erstmals Fehlzeiten systematisch aus, weil sie seit dem Auftreten von Long Covid mehr Langzeit-Erkrankte im Alter von 28, 30 Jahren haben, auch unter den Führungskräften.“ Zur Überbrückung sollte nicht nur nach Stellvertretern geschaut, sondern auch überlegt werden, welche Aufgaben notfalls gestrichen werden könnten. „Der Plan muss nur das Tagesgeschäft am Laufen halten, über die zentralen Stellschrauben.“

Pläne für Langzeit-Ausfälle hat die Targobank in Düsseldorf schon im Einsatz. „Wir haben einige wenige von Long Covid betroffene Kollegen, Mitarbeiter wie Führungskräfte“, berichtet Berthold Iserloh, Psychologe und Gesundheitsmanager der Bank. „Die Betroffenen erreichen mich jederzeit telefonisch - und über jedes Gespräch bleibt Stillschweigen gewahrt.“ Zumal es oft nicht nur um die Suche nach einer geeigneten Reha-Einrichtung geht, sondern auch um Zuspruch. „Damit die Leute nicht aufgeben“, sagt Iserloh. „Weil sie etwa angesichts ihrer langwierigen Beschwerden fürchten, dass es nicht mehr besser wird, und sich bei der Therapie zu viel Druck machen. Durchzusprechen, wo jemand steht und welche Haltung er dazu einnimmt, nimmt häufig schon viel davon heraus.“ Später, bei der allmählichen Wiedereingliederung mit anfangs wenigen Stunden, unterstützt der Psychologe die Rückkehrer beim Gespräch mit dem Team: Dazu, was ihnen möglich ist, was noch nicht oder nur eingeschränkt.

Beraterin Tiedemann betont ebenfalls: „Das Team muss abgeholt werden, auch mit Blick auf die Art der Erkrankung. Sonst setzt sofort die Gerüchteküche ein.“ Nach ihrer Erfahrung erleichtert das Homeoffice vielen Long-Covid-Genesenden den Weg zurück in den Job: Dort können sie sich auf ihre Aufgabe konzentrieren, ohne dass ein Mitarbeiter mit einer Frage ins Büro kommt und das Telefon klingelt. „Zuhause haben sie mehr Ruhe“, sagt die Psychologin. „Bis sie zur alten Form zurückgekehrt sind.“