

## AOK startet Long-COVID-Coach

**Neues Internetangebot soll Betroffene und Angehörige beim Umgang mit der Erkrankung unterstützen**

**Stuttgart, den 10.10.2022. Mit einem neuen „Long-COVID-Coach“ unterstützt die AOK Menschen, die von Long-COVID oder Post-COVID betroffen sind. Das Angebot ist für alle Interessierten unter [www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid) kostenfrei verfügbar und soll Patientinnen und Patienten, aber auch deren Angehörigen mit derzeit insgesamt 26 Erklär- und Übungsvideos beim Umgang mit der Erkrankung helfen. Die Informationen im Long-COVID-Coach sind in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten des Universitätsklinikums Heidelberg und der Rehaklinik Königstuhl in Heidelberg entwickelt worden.**

Das neue Online-Angebot fasst das aktuelle Wissen über die Erkrankung zusammen und informiert zunächst über die typischen Symptome von „Long-COVID“ und „Post-COVID“. Zum besseren Umgang mit den drei wichtigsten Symptomen Luftnot, kognitive Störungen und Fatigue (ausgeprägter Energiemangel) gibt es Übungsvideos, die das Selbstmanagement der Patientinnen und Patienten unterstützen sollen. Darüber hinaus informiert der Long-COVID-Coach darüber, wo Betroffene Hilfe und eine bestmögliche Versorgung ihrer Erkrankung erhalten. Zudem wird thematisiert, wie Ärztinnen und Ärzte aktuell daran arbeiten, das Wissen über die Erkrankung zu verbessern und die Therapie der Patientinnen und Patienten weiterzuentwickeln. Die Informationen werden auf Basis der klinischen Erfahrung der beteiligten Expertinnen und Experten für medizinische Laien verständlich dargestellt.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

### **AOK Baden-Württemberg**

#### **Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)

## Übungen zum besseren Umgang mit Luftnot und Fatigue

„Das Online-Angebot kann und soll die individuelle ärztliche Diagnostik und Therapie nicht ersetzen. Den Betroffenen, die oft einen sehr großen Leidensdruck verspüren, soll Wissen über ihre Erkrankung vermittelt und insbesondere mit den Übungen zu Luftnot und Fatigue ganz konkrete Hilfe zur Selbsthilfe angeboten werden“, erklärt Johannes Bauernfeind, Vorstandsvorsitzender der AOK Baden-Württemberg. Die oftmals mit Long-COVID verbundene Luftnot beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten, sondern kann im fortgeschrittenen Stadium auch große Ängste auslösen. Die Übungen des Long-COVID-Coaches vermitteln, wie plötzlich auftretende Panik bei Luftnot kontrolliert werden kann und wie Betroffene ihre Atemmuskulatur trainieren können. Die Fatigue-Übungen sollen helfen, Strategien zum Umgang mit geminderten Energiereserven zu entwickeln. Bei Patientinnen und Patienten mit Long-COVID ist die Leistungsfähigkeit durch den Mangel an Energie vielfach stark eingeschränkt. Nach Anstrengungen kann es bei einigen Betroffenen zu einer langanhaltenden Verschlechterung des Befindens kommen. Das neue Internetangebot zeigt unter anderem, wie sich Patientinnen und Patienten mithilfe eines Symptom-Tagebuchs und mit gezieltem Aktivitäts- und Energiemanagement (Pacing) vor Überlastung schützen können.

## Oftmals lange Fehlzeiten bei Beschäftigten mit Long-COVID

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

### **AOK Baden-Württemberg**

#### **Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)

Long-COVID ist ein Sammelbegriff, hinter dem sich viele verschiedene Arten von Beschwerden und unterschiedliche Schweregrade verbergen. Eine aktuelle Auswertung von Arbeitsunfähigkeits-Daten durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) hat gezeigt, dass die Folgeerkrankung nur relativ wenige vorab mit dem Coronavirus infizierte Beschäftigte betrifft, die dann aber oftmals lange Fehlzeiten haben. Seit Pandemiebeginn ist jeder Vierte in Baden-Württemberg durchgängig erwerbstätige AOK-Versicherte im Zusammenhang mit einer akuten COVID-19-Erkrankung ausgefallen. In der Folge waren 2,9 Prozent dieser Personen aufgrund einer Long-COVID bzw. Post-COVID-Symptomatik arbeitsunfähig. Das entspricht 0,75 Prozent aller erwerbstätigen Versicherten der AOK Baden-Württemberg. Während eine akute COVID-19-Infektion mit durchschnittlich neun krankheitsbedingten beruflichen Ausfalltagen verbunden war, sind es bei Beschäftigten mit einer anschließenden Long-COVID oder Post-COVID-Symptomatik sechseinhalb Wochen.

**Der Long-COVID-Coach ist als lernendes System konzipiert und soll kontinuierlich an den aktuellen Wissensstand angepasst werden.**

Im Zentrum der optimalen Behandlung sollten zunächst die hausärztliche Behandlung und das Selbstmanagement stehen. Bei bestimmten Beschwerden ist die Überweisung zu Fachärzten für Lungen- und Herzerkrankungen notwendig. Besonders Patientinnen und Patienten mit schwerem Verlauf oder unsicherer Diagnose werden von ihrem behandelnden Arzt an sogenannte „Post-COVID-Spezialambulanzen“ überwiesen, die sich insbesondere an den Universitätskliniken gebildet haben. Diese Ambulanzen leisten auch einen wichtigen Beitrag zur weiteren Erforschung der Erkrankung. Ambulante oder stationäre Rehabilitation können den Genesungsprozess besonders

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**

**Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)

schwer erkrankter Patientinnen und Patienten mit Atemtherapie, Bewegungstherapie oder neuropsychologischem Training unterstützen.

## **Selbsthilfe als wichtige Ergänzung von Therapiemöglichkeiten**

Nicht nur der neue Long-COVID-Coach kann eine weitere nützliche Hilfe sein. In Baden-Württemberg gibt es zu Long-Covid eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen. Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) hat auf ihrer Homepage eine Übersicht mit bestehenden Selbsthilfegruppen veröffentlicht: [www.nakos.de/aktuelles/corona](http://www.nakos.de/aktuelles/corona). Des Weiteren gibt es in Baden-Württemberg auch den Landesverband der Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V. – Verein zur Unterstützung Post-Covid-Erkrankter ([www.leben-mit-covid.de](http://www.leben-mit-covid.de)).

**Zum neuen Long-COVID-Coach:** [www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid)

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

### **AOK Baden-Württemberg**

#### **Pressestelle**

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail [presse@bw.aok.de](mailto:presse@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de](http://www.aok-bw-presse.de)