

19./20.10.2026

Long COVID und andere chronische Müdigkeitssyndrome – Konzepte und therapeutische Strategien

Katrin Bopp, Dr. med.

Zusammenfassung

Fatigue bezeichnet eine ausgeprägte körperliche und/oder geistige Erschöpfung, die sich von normaler Müdigkeit unterscheidet und durch Ruhe oder Schlaf oft nicht ausreichend bessert. Sie ist häufig und kann als Symptom sehr unterschiedlicher Erkrankungen auftreten. Deshalb steht am Anfang immer eine sorgfältige medizinische Abklärung. Bei einem Teil der Betroffenen bleibt Fatigue jedoch über Monate oder Jahre bestehen und tritt gemeinsam mit weiteren Beschwerden wie Konzentrations- und Schlafstörungen, Schmerzen, Schwindel, Herzklopfen oder einer erhöhten Reizempfindlichkeit auf. Solche Symptomkonstellationen sind nicht erst seit COVID-19 bekannt; die Pandemie hat die Forschung zu postinfektiösen Syndromen jedoch erheblich intensiviert.

Bei Long COVID wurden inzwischen zahlreiche biologische Veränderungen beschrieben, unter anderem im Immunsystem, im Stoffwechsel und im Mikrobiom. Bislang konnte jedoch kein einzelner Biomarker identifiziert werden, der das komplexe Beschwerdebild zuverlässig erklärt. Auch Therapiestudien, die solche vermuteten Krankheitsmechanismen gezielt beeinflussen, haben bislang keine Behandlung mit überzeugenden und anhaltenden Effekten hervorgebracht. Eine wichtige Frage bleibt daher, ob gemessene biologische Veränderungen Ursache der Beschwerden, Folge der Erkrankung oder Ausdruck einer Anpassungsreaktion des Organismus sind.

Im Vortrag wird es auch um aktuelle neurowissenschaftliche Konzepte wie Predictive Processing und Neuroplastizität gehen. Dabei wird erläutert, wie unser Gehirn Wahrnehmungen verarbeitet, aus Erfahrungen lernt und körperliche Reaktionen steuert. Diese Konzepte helfen zu verstehen, wie Erfahrungen und Erwartungen sowohl unsere Wahrnehmung als auch messbare körperliche Reaktionen beeinflussen können - und eröffnen damit auch neue Perspektiven auf chronische Fatigue und andere chronische Symptome und deren Behandlung. Dabei geht es nicht um ein «Entweder- oder» zwischen biologischen Veränderungen und Lernprozessen: Beides kann gleichzeitig vorhanden sein und sich gegenseitig beeinflussen.

Am Universitätsspital Basel untersuchen wir derzeit im Rahmen einer multimodalen Gruppenintervention einen Behandlungsansatz, der solche Lern- und Veränderungsprozesse gezielt einbezieht.

Literatur und Internetlinks

Thomas C et al. Blood biomarkers of Long COVID: a systematic review. Mol Diagn Ther. 2024.

Walitt B et al. Deep phenotyping of post-infectious myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome. Nat Commun. 2024.

Caseras X et al. The neural correlates of fatigue: an exploratory imaginal fatigue provocation study in chronic fatigue syndrome. Psychol Med. 2008.

Cahart MS et al. Brain dynamics of attentional, default-mode and limbic networks are disrupted at rest in post-COVID-19 syndrome. Brain Behav Immun Health. 2026.

Frisk B et al. A safe and effective micro-choice based rehabilitation for patients with Long COVID: results from a quasi-experimental study. Sci Rep. 2023.

Kontakt

katrin.bopp@usb.ch



Universität
Basel