

# Long Covid & ME/CFS

## Auswirkung auf die Arbeitswelt

*von Birte Viermann & Alexandra Greifzu*



# Long Covid & ME/CFS verstehen

Bedeutung und Herausforderung im privaten & beruflichen Kontext

## Was Sie heute erwartet

1. Wenn “höher, schneller, weiter” nicht mehr geht:  
Ein Dialog zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber
2. Grundlagen und Unterschiede verstehen
3. Arbeitserleichterung statt Arbeitsvermeidung
4. Im Austausch
5. Kurzes Fazit



1. Wenn “höher,  
schneller, weiter”  
nicht mehr geht

Dialog zwischen Arbeitnehmer  
und Arbeitgeber



# Dialog zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Es gibt eine neue Erkrankung → sie erfordert eine neue Denkweise.

Ziel ist nicht Arbeitsvermeidung, sondern langfristige Teilhabe.

Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen Arbeitgeber & Arbeitnehmer sind entscheidend.



## 2. Grundlagen & Unterschiede verstehen

- Zahlen & Fakten
- Was sind ME (/CFS), Long Covid, Post-Vac?
- Symptomübersicht
- Akku kaputt



# Long COVID & ME/CFS

## Prävalenz | Zahlen & Fakten

ca. 10%  
anhaltende  
Symptome

Ca. 10% leiden unter anhaltenden Symptomen nach einer Corona-Infektion

1,5 Mio.  
Betroffene

2024 gab es mehr als 1,5 Millionen LC- & ME-Betroffene in Deutschland

Kosten:  
63 Milliarden  
Euro  
pro Jahr

Die gesellschaftlichen Gesamtkosten belaufen sich jährlich auf 63 Milliarden Euro (Stand 2024)

105  
AU-Tage

2021 betrug die durchschn. AU-Zeit Nicht-Betroffener 15 Tage. LongCOVID-Betroffene waren im Durchschnitt 105 Tage arbeitsunfähig

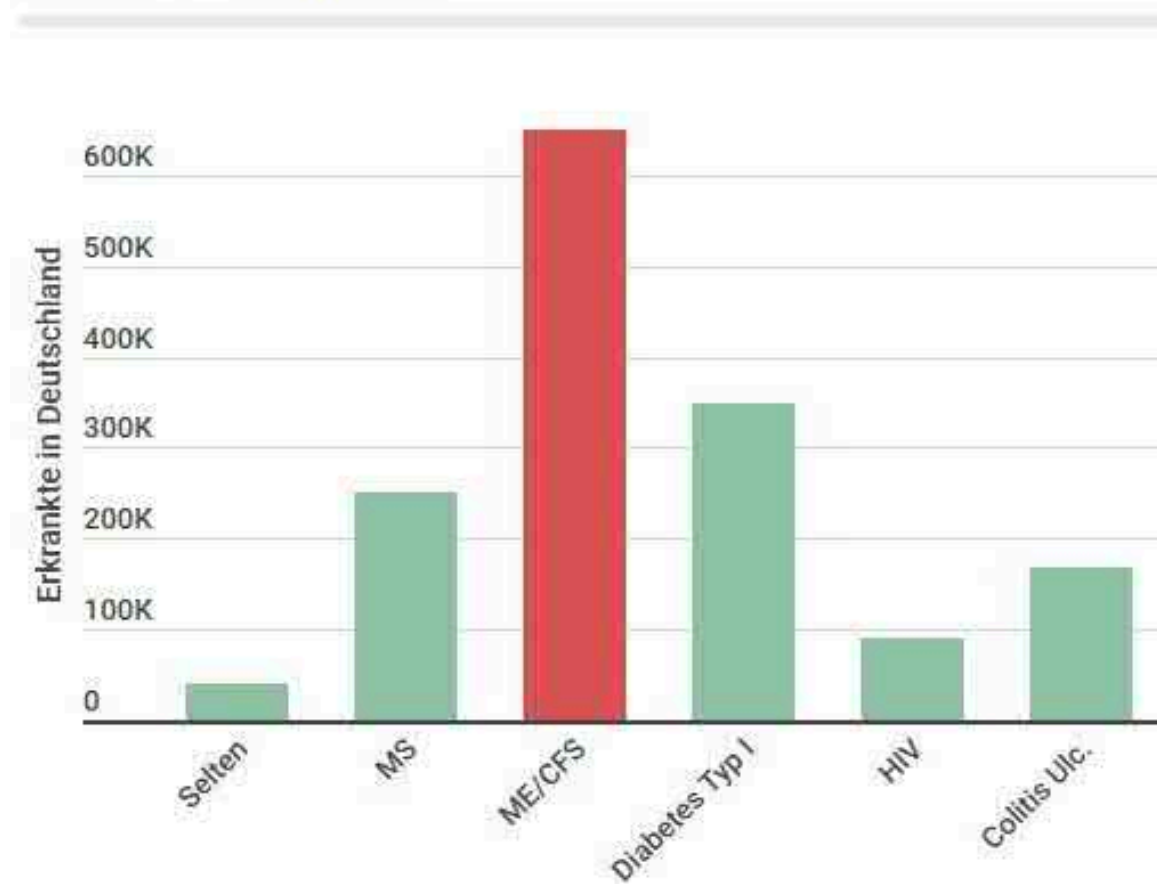
# Long COVID & ME/CFS

## Prävalenz | Zahlen & Fakten

Long COVID seit Pandemie

ME seit 1969 von WHO als neurologische Erkrankung klassifiziert.

ME/CFS – Prävalenz



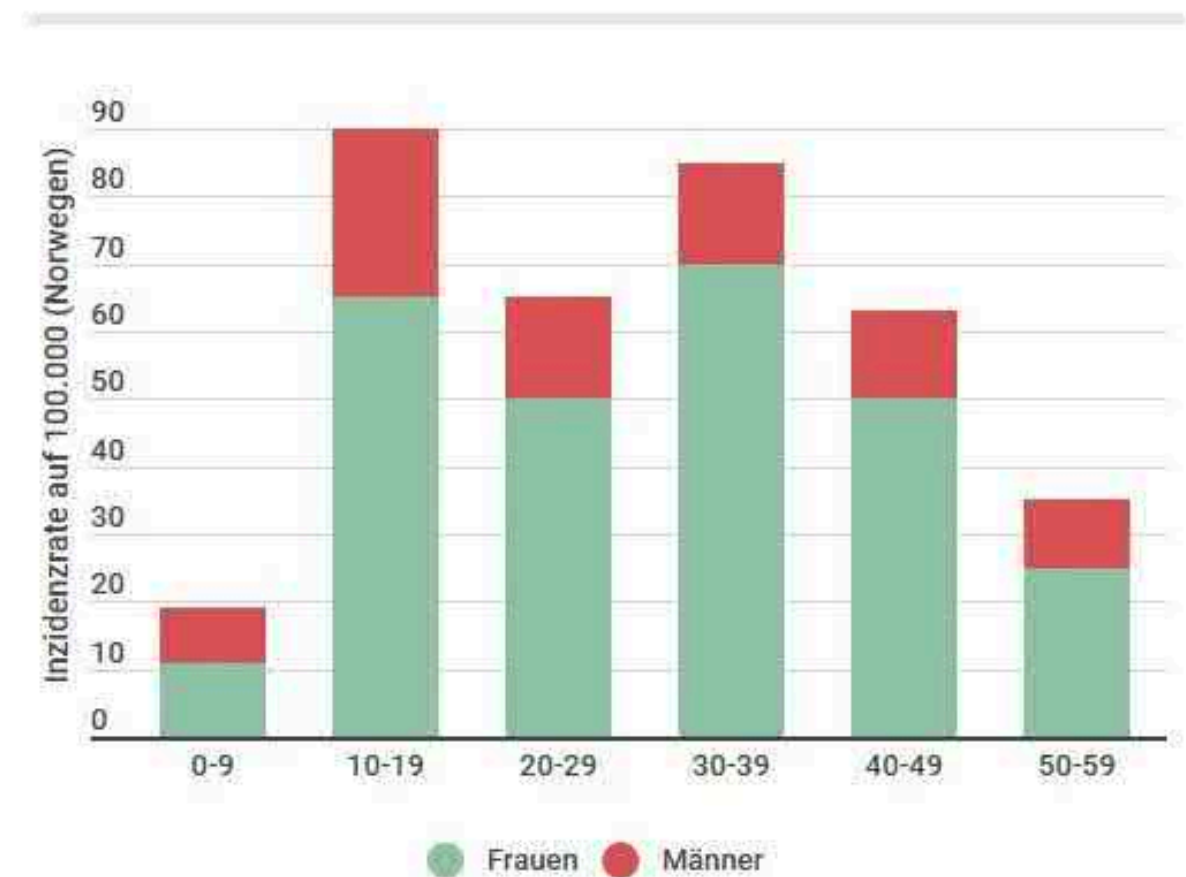
Quelle: ME/CFS Research Foundation/DMSG/BMG/DocCheck/RKI

(c) Deutsche Gesellschaft für ME/CFS

## ME/CFS:

- doppelt so viele Betroffene wie Multiple Sklerose
- Frauen
- mittleren Alters
- sportlich, aktive Menschen

ME/CFS – Altersgipfel und Verteilung nach Geschlecht



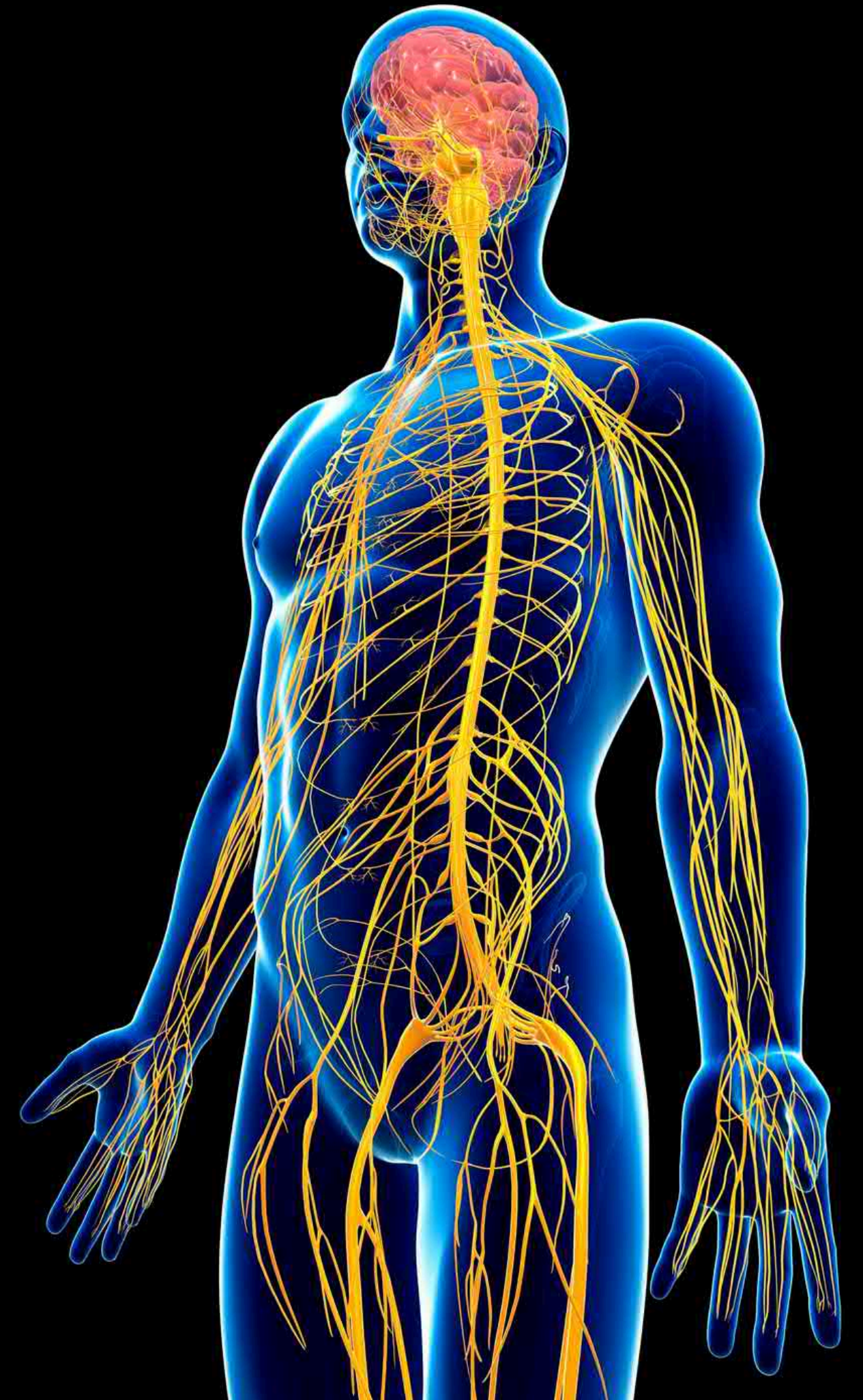
Quelle: Bakken et al. (2014) doi:10.1186/s12916-014-0167-5

(c) Deutsche Gesellschaft für ME/CFS

# Was sind ME/CFS, Long Covid, Post-Vac?

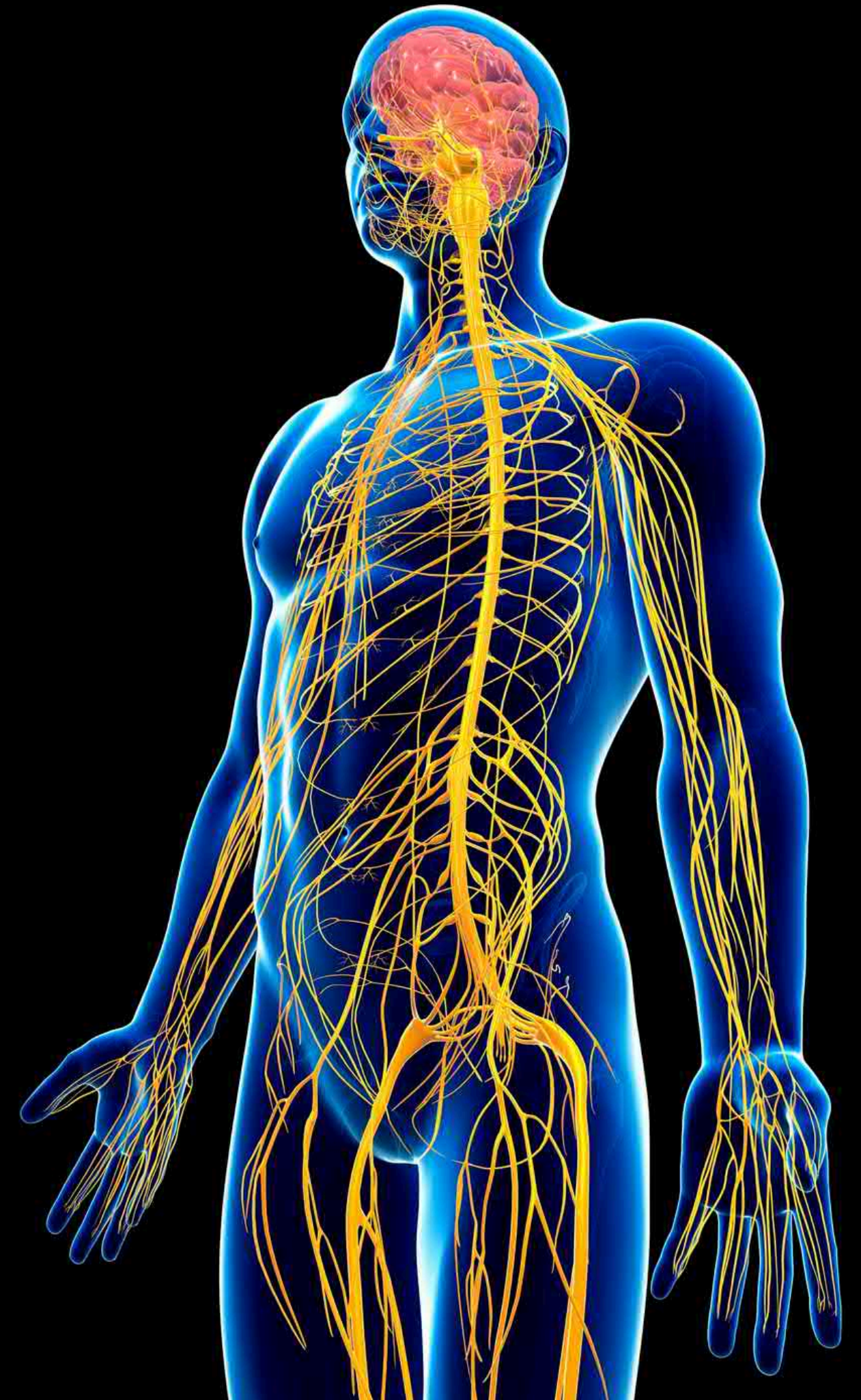
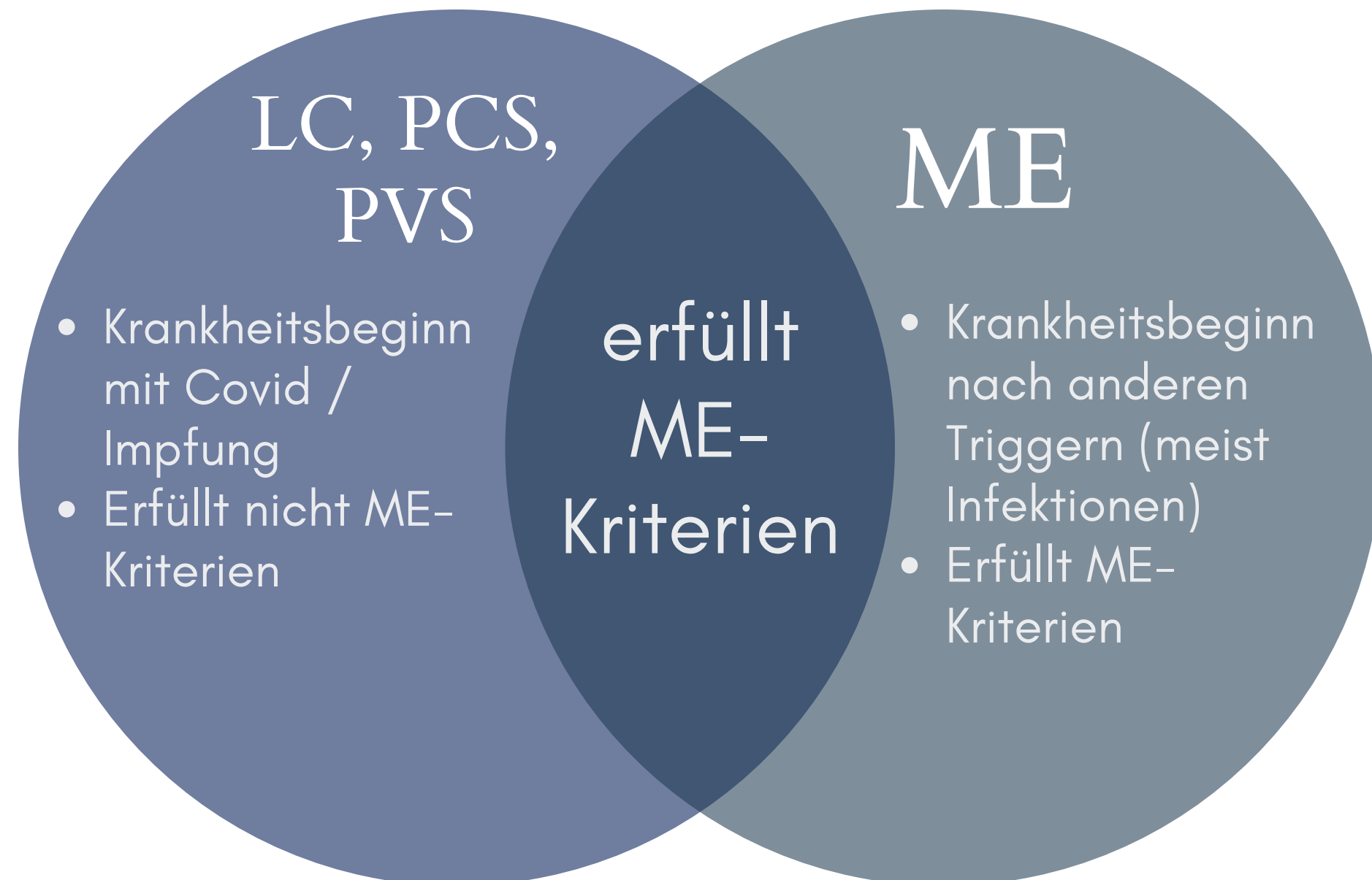
- ➔ **Long COVID (LC)** = Bestehenbleiben von Symptomen nach Covid19-Infektion bis zu 12 Wochen
- ➔ **PostCOVID (PCS)** = Bestehenbleiben von Symptomen nach Covid19-Infektion ab 12 Wochen. Oft als LC bez.
- ➔ **PostVac-Syndrom (PVS)** = Bestehenbleiben von Symptomen nach Covid19-Impfung
- ➔ **Myalgische Enzephalomyelitis (ME)** = schwere neuroimmunologische Multisystemerkrankung

Alle = schwere Erkrankungen, die häufig zu dauerhaften Funktionseinschränkungen und (teilweiser) Erwerbsunfähigkeit führen.

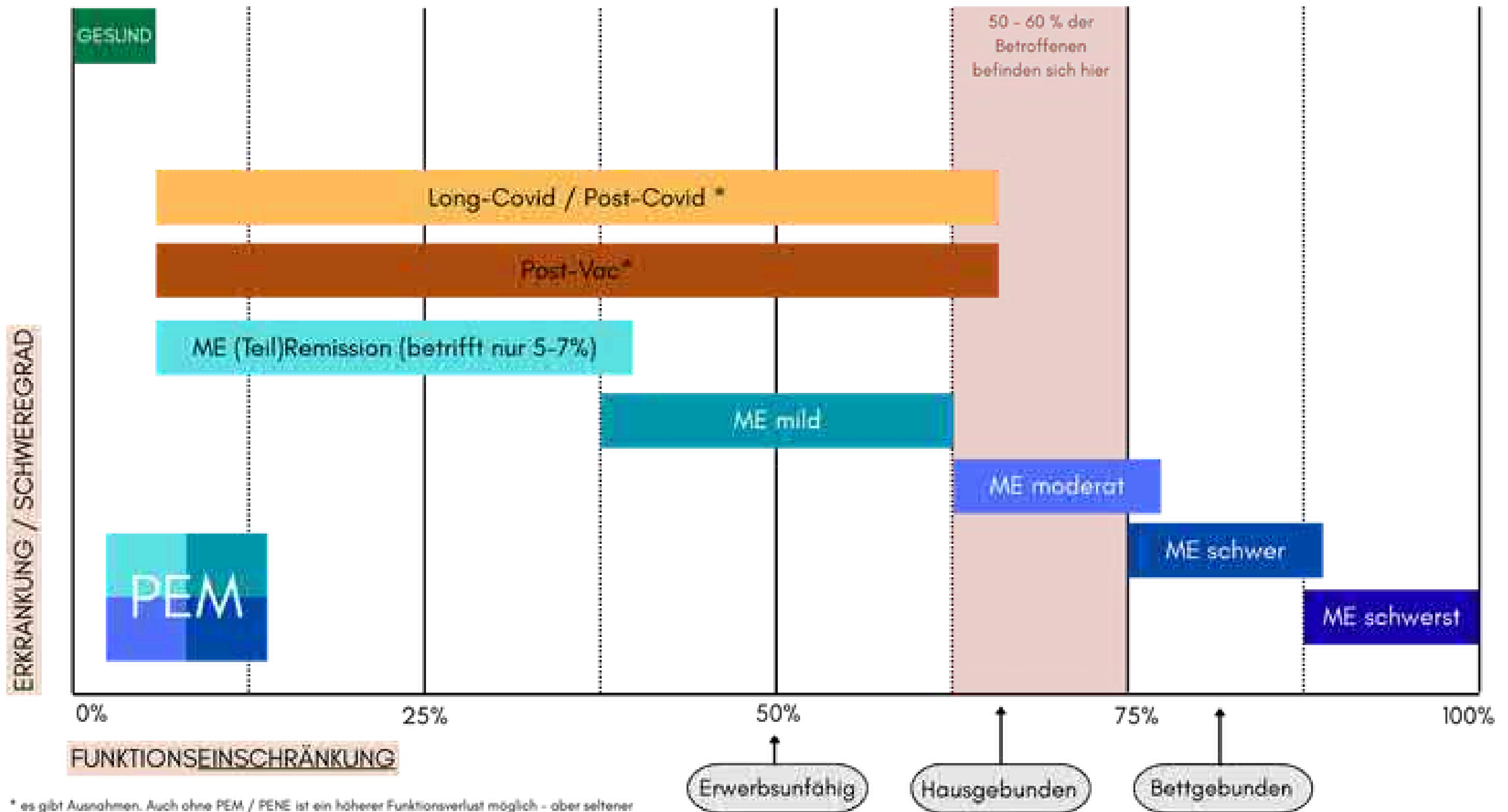


# WAS SIND ME, LC & PVS?

Viele ME-Betroffene werden oft fälschlich noch als LC-Betroffene eingestuft (ME ist nach wie vor unbekannt)



# Spanne der Funktionseinschränkung der unterschiedlichen Erkrankungen und Schweregrade



# Symptomkomplexe

## Schlafstörungen

- nicht-erholsamer Schlaf
- Durchschlafprobleme
- Tag-Nacht-Rhythmus gestört

## Orthostatische Intoleranz

- Herzrasen
- Schwindel
- Benommenheit im Stehen
- Kreislaufprobleme bei längerem Sitzen oder Stehen

## Kognitive Beeinträchtigungen

- Brain Fog
- verlangsamtes Denken / Sprechen
- Konzentrationsstörungen
- eingeschränktes Arbeitsgedächtnis
- Wortfindungsstörung
- Lesestörung

## Immunsystem

- erhöhte Infektanfälligkeit
- längere Erholungszeiten
- verlängerte Genesung
- Wundheilungsstörung
- geschwollene Lymphknoten
- Halsschmerzen
- Schnupfen

## Post-Exertional Malaise (PEM / PENE)

- Zustandsverschlechterung nach Belastung
  - körperlich
  - kognitiv
  - emotional
- oft erst zeitverzögert (Stunden bis Tage später)
- Crash, Bettlägerigkeit, Verschlimmerung aller Beschwerden

## Kurzatmigkeit

- Belastungsdyspnoe
- Luftnot in Bewegung oder im Stehen

## Schmerzen

- Muskel-,
- Gelenk-,
- Kopfschmerzen
- verstärkt durch Belastung oder Stress

## Reizempfindlichkeit

- Geräusche,
- Licht,
- Gerüche / Duftstoffe
- = Reizüberflutung

## Erschöpfung

- kaputter Akku
- nicht vergleichbar mit „müde sein“

# WAS HILFT BEI ME, LC & PVS?

- unheilbare Erkrankungen
- bisher kaum erforscht
- teilweise Symptombehandlung möglich
- PACING (=Schonung)
  - einzig wirksames Mittel
  - Einhaltung der individuellen Belastungsgrenze (Baseline)
  - kognitiv, körperlich, emotional





Gesund

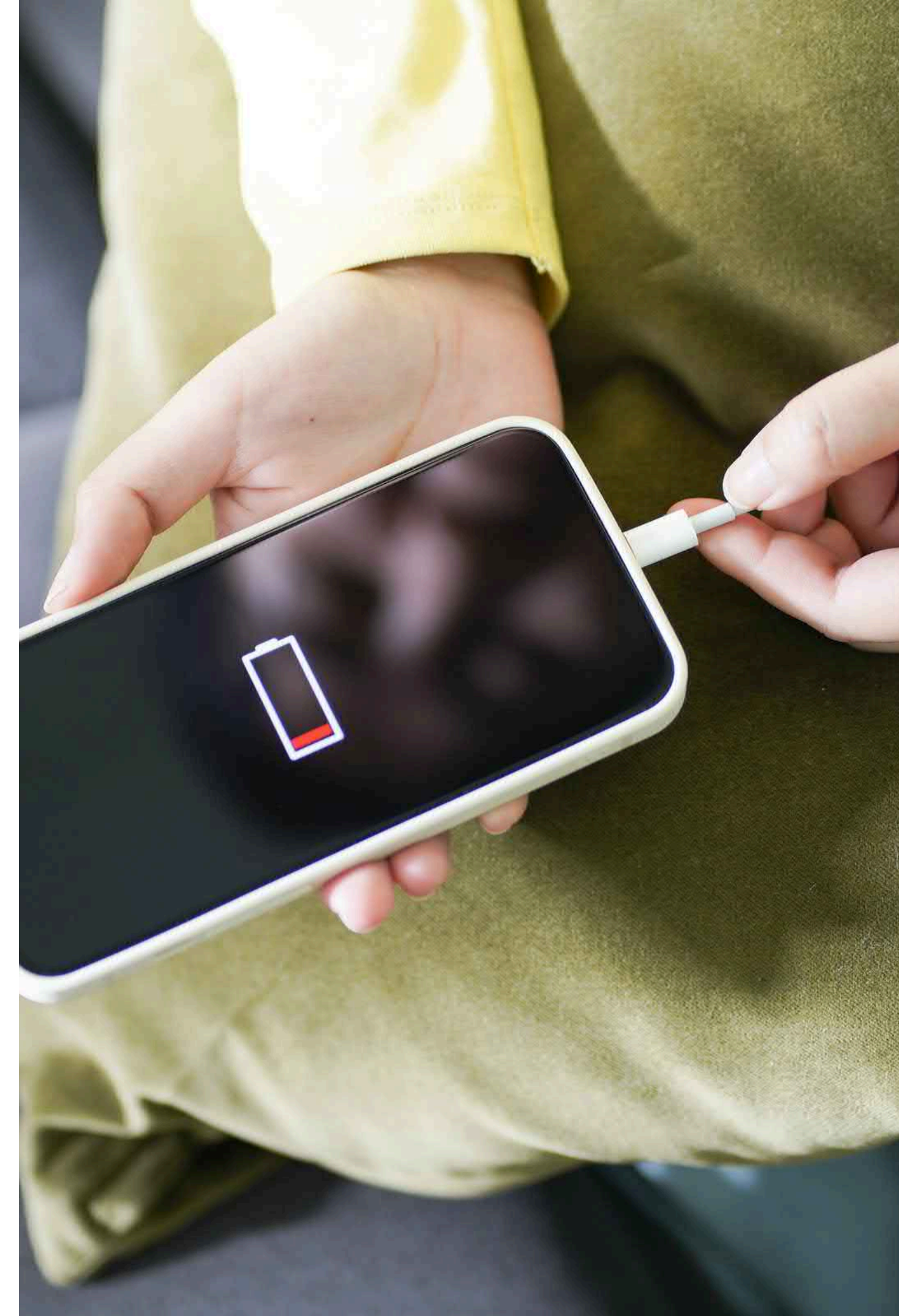
# Akku kaputt (Body Battery)



Erkrankt

- höheres Energielevel
- voller Akku nach Schlaf
- Belastung entlädt normal
- Akku lädt sich schnell wieder
- Energiereserven vorhanden
- hohe Belastung = müde → Schlaf oder Ruhen; dann erholt

- startet oft schon halb leer
- kleine Anstrengung leert stark
- langsame oder unvollständige Erholung
- kaum Reserven, Energie bricht abrupt ein
- Belastung = tagelanger „Crash“ / PEM



# 3. Arbeitserleichterung statt Arbeitsvermeiden

- Arbeitsorganisation
- Arbeitsplatzgestaltung
- Hilfsmittel
- Soziale Aspekte
- Besonderheiten beim BEM  
(Betriebliches Eingliederungsmanagement)
- Praktische Beispiele



# ARBEITSORGANISATION

- Gleitzeit & flexible Pausen
- Homeoffice / mobiles Arbeiten
- Verkürzte Arbeitszeiten / Teilzeit
- Umschulung / interne Versetzung



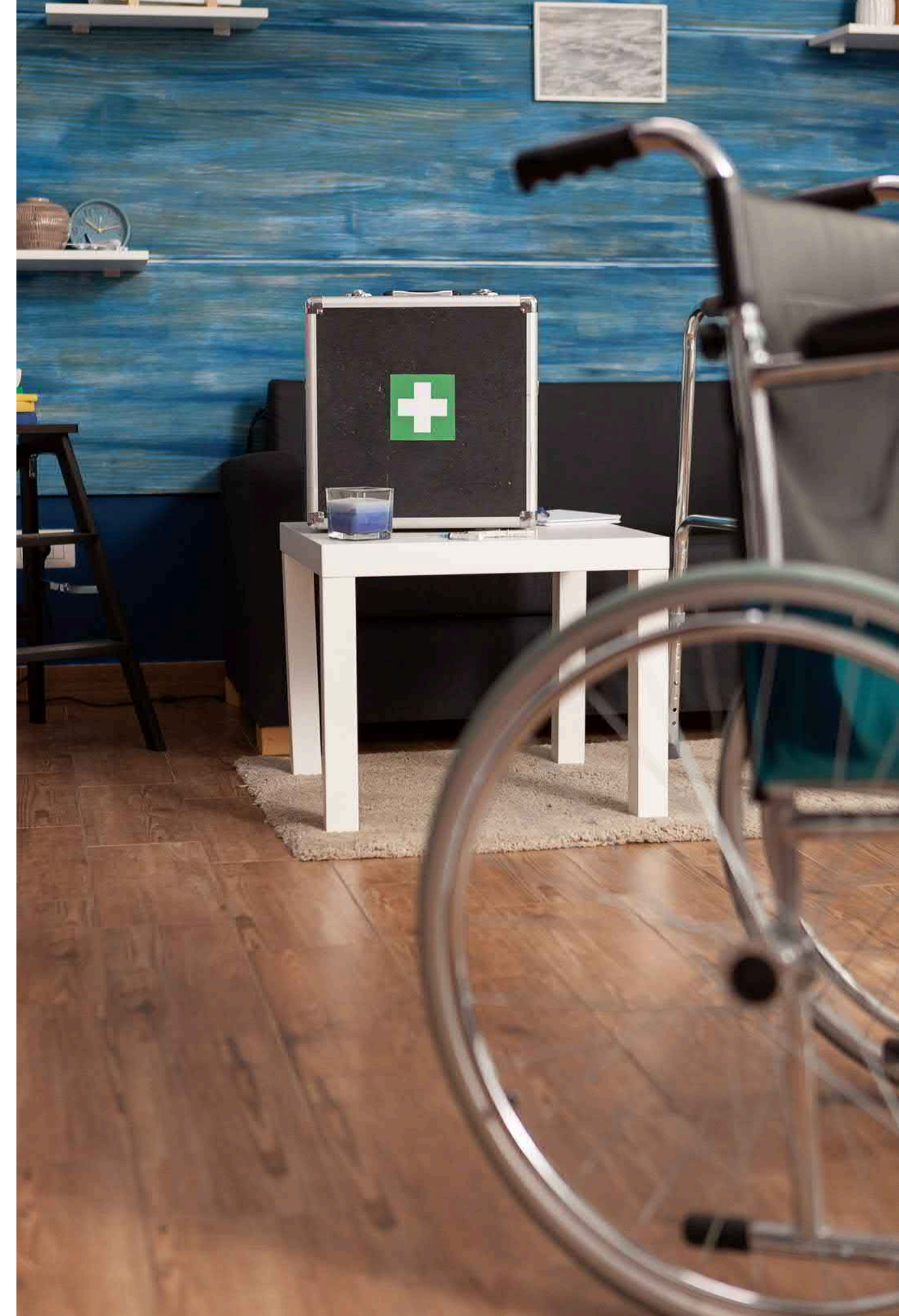
# ARBEITSPLATZGESTALTUNG

- Ruhiger Arbeitsplatz / Rückzugsraum
- Erdgeschoss
- kurze Wege
- Schattenseite
- Anpassbares Licht / Verdunklungsrollos
- Ergonomische Möbel (Beinlehne, Kopfstütze)



# HILFSMITTEL

- Noise-Cancelling-Kopfhörer
- Rollstuhl / Rollator zum Energiesparen
- Masken (Infektionsschutz)
- Möglichkeit zum Hochlegen der Beine
- Notfallkontakt im Büro
- Ruheraum für akute Überlastung



# SOZIALE ASPEKTE

- Anerkennung der Einschränkungen und Hilfsmittel (keine Stigmatisierung)
- Verständnis im Team
- offene Kommunikation
- klare Aufgaben statt Multitasking
- Feedback-Schleifen (wegen PEM nach 2-3 Tagen)



# BESONDERHEITEN BEIM BEM

## Betriebliches Eingliederungsmanagement

- Reha bringt oft keine Besserung (meist schlimmer)
- nicht vergleichbar mit klassischen Erkrankungen  
wie z. B. Krebs, OPs
- Viel längere Wiedereingliederungszeit nötig
- Multisystemerkrankung → ganzheitlicher Blick
- Regelmäßige Rückmeldungsschleifen z. B. nach 3–4 Tagen
- Ziel: Vermeidung von Symptomverschlechterung, nicht  
„schnell zurück zur Normalbelastung“ sondern “stabil bleiben”



## 4. Im Austausch

Fragen, Austausch, gemeinsame Überlegungen

Was könnte in Ihrem Unternehmen möglich sein?



# Praxisbeispiele zu typischen Symptomen

## SITUATION:



### Kognitive Einschränkungen

Aufgaben werden vergessen,  
Konzentration bricht schnell ab



### Orthostatische Intoleranz

Schwindel beim Stehen,  
Herzrasen bei Treppensteigen



### Reizüberempfindlichkeit

Großraumbüro führt zu  
Überlastung



## LÖSUNG



- klare To-Do-Listen
- schriftliche Absprachen
- keine Multitasking-Jobs

- Sitzarbeitsplatz
- kurze Wege
- barrierefreier Zugang
- ggf. Rollstuhl

- Einzelbüro oder ruhiger Arbeitsplatz
- Noise-Cancelling-Kopfhörer
- Verdunklungsrollo

# Praxisbeispiele zu typischen Symptomen

## SITUATION:



### Nicht erholsamer Schlaf

Mitarbeiter wirkt morgens wie „nicht ausgeschlafen“ (Fehleranfälligkeit)



### Infektanfälligkeit

Häufig krank durch Infekte → lange Ausfallzeiten.



### Schmerzen

Längeres Sitzen oder Stehen verstärkt Muskel-/Gelenkschmerzen



## LÖSUNG



- späterer Arbeitsbeginn
- flexible Pausen
- Homeoffice

- Homeoffice
- Luftfilter
- Masken
- Kontaktminimierung

- Ergonomischer Arbeitsplatz
- höhenverstellbarer Tisch
- Bewegungs-/Dehnpausen

# Praxisbeispiele zu typischen Symptomen

## SITUATION:



### Brain Fog in Besprechungen

Schwierigkeit, Gesprächen zu folgen, langsames Denken



### Reizüberempfindlichkeit

(Licht/Geruch).

Neonlicht oder Parfüm im Büro  
→ Kopfschmerzen, Übelkeit



### Kraftlosigkeit / PEM

Nach kurzer Anstrengung  
starker „Crash“  
→ Tage/Wochen Ausfall



## LÖSUNG



- Agenda vorab
- schriftliche Protokolle
- weniger spontane Meetings

- dimmbare Lampen
- Verdunklungsrollos
- Duftstoffe vermeiden

- Belastung sehr klein anfangen
- langsame Steigerung
- Mini-Schritte im BEM

# 4. Fazit in Kürze

Was wir Ihnen mitgeben wollen:

- “Höher, schneller, weiter” funktioniert nicht
- Pacing rettet Leben und erhält Arbeitskraft
- Arbeitserleichterung statt  
Arbeitsvermeidung
- Integration ins Arbeitsleben ist vorsichtig  
möglich & sinnvoll



your  
loud pulsation  
ed to it, Tracy (w  
down and dance in rhyth  
And in addition to all these at

61

“Ich habe keinen inneren  
Schweinehund, sondern einen  
inneren Wachhund.”

— Molly, vom Podcast  
“Teepause | Unser Leben mit ME/CFS”

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

so erreichen Sie uns



*Birte Viermann*

[birte@birte-viermann.de](mailto:birte@birte-viermann.de)

+49 178 4727423

[www.facebook.com/birte.viermann](http://www.facebook.com/birte.viermann)

[www.instagram.com/liebesilja](http://www.instagram.com/liebesilja)

*Buch "Liebe Silja. Meine  
Schwester, eine unerforschte  
Krankheit und ein Tod, der das  
Leben ehrt"*



*Alexandra Greifzu*

[hallo@teemitmolly.de](mailto:hallo@teemitmolly.de)

+49 172 5787061

[www.TeemitMolly.de](http://www.TeemitMolly.de)

[www.instagram.com/tee\\_mit\\_molly](http://www.instagram.com/tee_mit_molly)

*Podcast "Teepause / Unser Leben  
mit ME/CFS"*

*Thüringer Selbsthilfegruppe:  
mecfs-thueringen@gmail.com*