

Ist Long-Covid psychisch bedingt?



NIKKIMEEL / GETTY IMAGES / ISTOCK

**Haben Sie auch eine Frage an
unsere Experten? Dann schreiben
Sie mit dem Betreff »Gute Frage«
an: gehirn-und-geist@spektrum.de**



UNSERE EXPERTIN KENNT DIE ANTWORT:

Die Medizinerin *Eva Milena Johanne Peters* ist Professorin für Psychoneuroimmunologie und leitet an der Klinik für Psychosomatik an der Justus-Liebig-Universität Gießen das Psychoneuroimmunologie-Labor. Sie arbeitete mit an der Behandlungsleitlinie »Long-/Post-Covid« und erforscht seit mehr als 20 Jahren, ob und wann Stress krank macht.

Manche Menschen kommen nach einer Covid-19-Infektion nicht mehr recht auf die Beine. Bestehen Beschwerden noch vier Wochen nach der Erkrankung, spricht man von Long-Covid. Halten die Symptome selbst drei Monate später an, gilt das als Post-Covid-Syndrom. Eine Studie aus Frankreich säte 2021 jedoch Zweifel an diesem Krankheitsbild: Eine Reihe von Teilnehmern, die glaubten, an Long- oder Post-Covid-Symptomen zu leiden, hatten nie Covid-19 gehabt, wie Antikörpertests zeigten. Sind die Langzeitbeschwerden also eher Kopfsache?

Ein zentrales Symptom von Long- und Post-Covid ist schwere Erschöpfung. Eine solche »Fatigue« tritt auch nach anderen Viruserkrankungen wie etwa dem Pfeifferschen Drüsenfieber auf. Auslöser können zudem schwere Verletzungen, eine Chemotherapie oder extremer Stress sein. In der besagten französischen Studie wurde leider nicht kontrolliert, welche anderen Erkrankungen oder sonstige Belastungen – etwa im Zuge der Pandemie – bei den Teilnehmern vorlagen. So lässt sich nicht ausschließen, dass deren schlechtes Befinden möglicherweise andere Ursachen hatte.

Warum ein Teil der Sars-Cov-2-Infizierten vor allem nach schwereren Verläufen Long- oder Post-Covid entwickelt, ist bislang unklar. Eine biologische Ursache könnten Organschäden sein. Ebenso denkbar wäre, dass sich das Virus bei Menschen mit schwacher Immunabwehr länger im befallenen Gewebe hält und dort weiteren Schaden anrichtet. Außerdem kommen fehlerhafte Mechanismen des Immunsystems in Frage, die zu überschießenden Autoimmunreaktionen führen.

Daneben tragen sehr wahrscheinlich auch psychische und soziale Belastungen zur Entstehung von Long- und Post-Covid bei. Zwar gibt es im speziellen Fall von Covid-19 noch kaum Forschung dazu, doch schon länger ist bekannt, dass Stress empfänglicher für virale Atemwegsinfekte macht und auch zu schwereren und langwierigen Verläufen beiträgt. Das belegten bereits in den 1990er Jahren die Pittsburgh Common Cold Studies. Zudem treten verschiedene Infektionskrankheiten, darunter das Pfeiffersche Drüsenfieber, bei psychisch stark belasteten Menschen öfter auf, sie verlaufen schwerer und lassen sich schlechter behandeln.

Die zukünftige Forschung muss klären, inwiefern psychosoziale Belastungen eine Covid-19-Erkrankung besonders gravierend und langwierig machen. Verkraften Menschen, die privat oder im Job sehr viel Stress

haben, die Erkrankung schlechter – körperlich wie psychisch? Untersuchungen zeigen nämlich auch, dass eine Infektion mit Covid-19 anfälliger für psychische Erkrankungen wie Depressionen macht.

Die komplexen Wechselwirkungen zwischen Psyche, Immunabwehr und anderen Körpersystemen erlauben keine eindimensionalen Erklärungen. Covid-19 und psychische Belastung beeinflussen sich gegenseitig: Zum einen kümmern wir uns weniger um unsere Gesundheit, wenn wir gestresst sind. Wir essen dann zum Beispiel besonders fettig und süß. Dieses hochkalorische Essen signalisiert dem Organismus wiederum, dass die »Jagd« erfolgreich beendet ist und man sich erst mal eine Pause gönnen kann. Dann legt häufig auch das Immunsystem eine Verschnaufpause ein und wehrt Krankheitserreger schlechter ab. Stress kann sich zudem direkt biologisch niederschlagen, etwa in Entzündungen oder epigenetischen Veränderungen. Und psychische Erkrankungen wirken auf den Körper zurück, so dass etwa eine Depression die Immunreaktion dämpft.

Langzeitfolgen einer Covid-19-Erkrankung sind also kaum rein psychisch bedingt. Gerade bei Menschen, die gleichzeitig an einer seelischen Erkrankung leiden, werden Beschwerden oft leichtfertig auf die Psyche geschoben. Betroffene werden dann bisweilen unzureichend untersucht und erhalten keine frühzeitige und adäquate Behandlung. Wir sollten psychosoziale Faktoren ernst nehmen und in Therapie und Vorbeugung einbeziehen. Bei anderen Erkrankungen, die ähnlich wie Long- und Post-Covid mit einer Immunstörung einhergehen, wird das bereits erfolgreich praktiziert. Gerade bei chronischen Erkrankungen zeigt eine gleichzeitige Behandlung von Körper und Psyche meist die beste Wirkung. ★

QUELLEN

- Cohen, S.: The Pittsburgh common cold studies: Psychosocial predictors of susceptibility to respiratory infectious illness. *International Journal of Behavioral Medicine* 12, 2005
- Matta, J. et al.: Association of self-reported Covid-19 infection and Sars-CoV-2 serology test results with persistent physical symptoms among French adults during the Covid-19 pandemic. *JAMA Internal Medicine* 182, 2022
- Peters, E. M. et al.: To stress or not to stress: Brain-behavior-immune interaction may weaken or promote the immune response to Sars-CoV-2. *Neurobiology of Stress* 14, 2021