

Juni 2026

PRESSEMITTEILUNG

Mehr als nur Müdigkeit: Warum Long Covid und ME/CFS das Leben vieler Betroffener grundlegend verändern

Der Bad Mergentheimer Mediziner und Psychotherapeut Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl. Psych. Andreas Remmel erklärt, woran Patienten Long-Covid-Warnsignale erkennen, warum gezieltes Energiemanagement entscheidend ist und welche neuen Therapieansätze derzeit Hoffnung machen. / Vortrag am 23. Juni

Bad Mergentheim – **Monatelange Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Herzrasen oder massive Beschwerden schon nach kleinster Belastung: Für viele Menschen endet eine Corona-Infektion nicht mit dem negativen Test. Long Covid und das sogenannte ME/CFS – eine schwere neuroimmunologische Erkrankung, die häufig mit massiver körperlicher Erschöpfung und Belastungsintoleranz einhergeht – entwickeln sich zunehmend zu einer der großen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Die Abkürzung ME/CFS selbst steht für Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom. Dabei geht es nach Einschätzung von Experten längst nicht nur um „anhaltende Müdigkeit“. „Long/Post-Covid und ME/CFS sind komplexe Erkrankungen, deren Mechanismen noch nicht vollständig verstanden sind“, sagt Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl. Psych. Andreas Remmel vom Therapie-Centrum im Kurpark Bad Mergentheim.**

Viele Betroffene erleben einen tiefgreifenden Einschnitt in ihren Alltag. Selbst einfache Tätigkeiten wie ein Gespräch, Einkaufen oder Zähneputzen können zu einem sogenannten „Crash“ führen – einer massiven Zustandsverschlechterung, die oft erst Stunden oder Tage später eintritt. Dieses Phänomen gilt als eines der wichtigsten Warnsignale für schwerere Verläufe. Fachleute sprechen von „Post-Exertional Malaise“ (PEM). Dabei verschlechtert sich der Zustand bereits nach geringer körperlicher oder geistiger Belastung teils dramatisch.

Warum „chronische Müdigkeit“ die Erkrankung nicht beschreibt

„Chronische Müdigkeit“ greife deshalb als Beschreibung deutlich zu kurz, betont der Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie. Neben Fatigue leiden viele Patienten unter Schlafstörungen, Muskel- und Nervenschmerzen, Schwindel, Herz-Kreislauf-Problemen oder sogenannten „Brain Fog“-Symptomen – also Konzentrations-, Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen. Auch eine starke Reizempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Gerüchen komme häufig vor.

Besonders belastend für viele Erkrankte: Der Weg bis zur Diagnose dauert oft Monate oder sogar Jahre. Einen eindeutigen Bluttest gibt es bislang nicht. „Die Diagnose wird primär durch die Anamnese und das Vorhandensein spezifischer Symptome gestellt“, erklärt Professor Remmel. Vor allem die Belastungsintoleranz gelte als zentrales Merkmal. Gleichzeitig würden Betroffene immer wieder erleben, dass ihre Beschwerden nicht ernst genommen oder vorschnell psychischen Ursachen zugeschrieben werden.

Long Covid oder ME/CFS? Die Unterschiede verstehen

Dabei unterscheiden Fachleute klar zwischen Long beziehungsweise Post-Covid und ME/CFS. Long Covid beschreibt gesundheitliche Beschwerden, die länger als vier Wochen nach einer Corona-Infektion bestehen bleiben. Von Post-Covid spricht man meist ab einer Dauer von zwölf Wochen. ME/CFS hingegen gilt als eigenständige neuroimmunologische Erkrankung, die nicht nur durch Corona, sondern auch durch andere Virusinfektionen ausgelöst werden kann. Studien zeigen laut Professor Remmel, dass etwa die Hälfte der Patienten mit schwerem Long-Covid-Verlauf nach sechs Monaten die Kriterien für ME/CFS erfüllt.

Warum manche Menschen nach einer Infektion langfristig erkranken und andere vollständig genesen, ist noch nicht abschließend geklärt. Forscher vermuten ein komplexes Zusammenspiel aus genetischer Veranlagung, fehlgeleiteten Immunreaktionen und möglicherweise im Körper verbleibenden Virusbestandteilen. Auch Autoantikörper, Entzündungsprozesse und Durchblutungsstörungen stehen im Fokus der Forschung.

Pacing statt Überforderung: Was Betroffenen helfen kann

Eine Heilung im klassischen Sinn gibt es bislang nicht. Umso wichtiger sei ein konsequentes Krankheitsmanagement. Als zentraler Ansatz gilt das sogenannte „Pacing“ – also ein striktes Energiemanagement. Ziel ist es, körperliche, geistige und emotionale Überlastung möglichst zu vermeiden. „Die muskuläre und mentale Aktivität sollte an die verbleibende Energie angepasst werden“, so der Mediziner. Aktivierungsprogramme oder erzwungene Belastungssteigerungen könnten dagegen sogar zu dauerhaften Verschlechterungen führen.

Neue Forschung macht vielen Patienten Hoffnung

Hoffnung setzt die Medizin derzeit vor allem auf neue Forschungsansätze. In Deutschland laufen mehrere Studien zu Medikamenten gegen Entzündungsreaktionen, Durchblutungsstörungen und Autoantikörper. Auch neue Wirkstoffe zur Verbesserung des Energiestoffwechsels sowie innovative Verfahren wie Vagusnerv-Stimulation oder hyperbare Sauerstofftherapie werden derzeit untersucht. Zudem können bestimmte Medikamente inzwischen unter bestimmten Voraussetzungen im sogenannten Off-Label-Use zulasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden.

Remmel appelliert deshalb an Betroffene und Angehörige, Symptome ernst zu nehmen und qualifizierte medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gleichzeitig warnt er vor unseriösen Heilungsversprechen. „Gerade komplexe Erkrankungen bedürfen einer sorgfältigen medizinischen Diagnose und einer reflektierten Therapie“, betont der Mediziner.

Expertenvortrag am 23. Juni in der Reihe „Arzt im Gespräch“

Über Long/Post-Covid und ME/CFS spricht Prof. Dr. Andreas Remmel auch in einem öffentlichen Vortrag am Dienstag, 23. Juni, um 19.30 Uhr im Kursaal Bad Mergentheim. Dabei geht es unter anderem um aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, mögliche Therapieansätze und konkrete Hilfen für Betroffene und Angehörige. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch und zur Diskussion.

Der Vortrag „Long/Post-Covid und ME/CFS – mehr als nur Müdigkeit?! Was wir wissen und was wir tun können“ findet in der Reihe „Arzt im Gespräch“ statt und wird vom Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness organisiert. Eintritt: 5,50 Euro; mit Kur- & Gästekarte bzw. Jahreseinwohnerkarte frei.

Bildunterschriften:

Der Bad Mergentheimer Mediziner und Psychotherapeut Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl. Psych. Andreas Remmel erklärt, woran Patienten Long-Covid-Warnsignale erkennen, warum gezieltes Energiemanagement entscheidend ist und welche neuen Therapieansätze derzeit Hoffnung machen. Foto: Kurverwaltung Bad Mergentheim/Prof. Andreas Remmel

Long Covid und das sogenannte ME/CFS – eine schwere neuroimmunologische Erkrankung, die häufig mit massiver körperlicher Erschöpfung und Belastungsintoleranz einhergeht – entwickeln sich zunehmend zu einer der großen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. iStock

Mehr Informationen über Bad Mergentheim:

Frau Julia Krupka
Tel. 07931/965-220
E-Mail: j.krupka@kur-badmergentheim.de

Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos in Druckqualität sowie interessante Infos in Kürze zum bequemen Download unter der Web-Adresse: badmergentheim.newswork.de sowie www.bad-mergentheim.de, Rubrik Presse