

Einführung in die Gruppentherapie

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

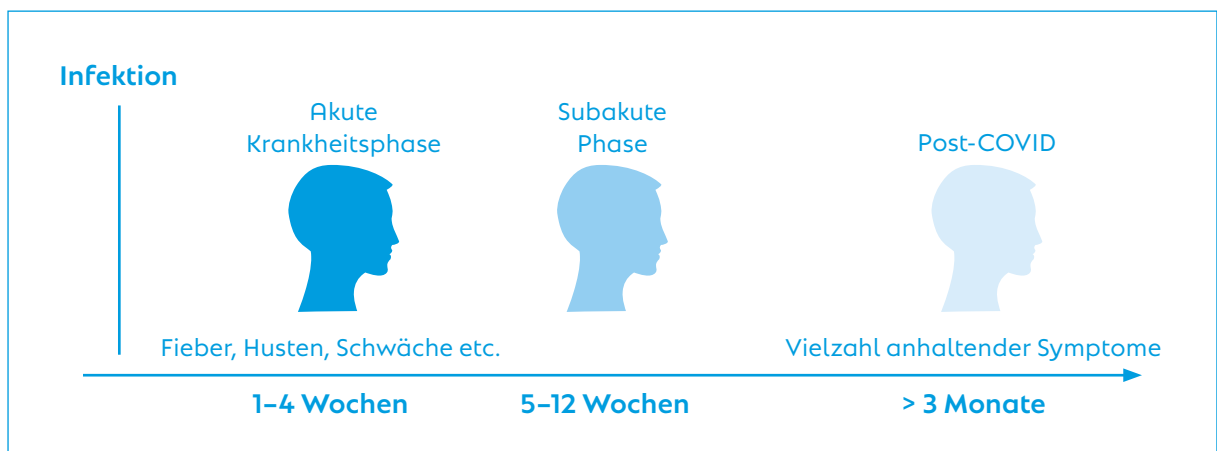
Allgemeine Gruppenregeln

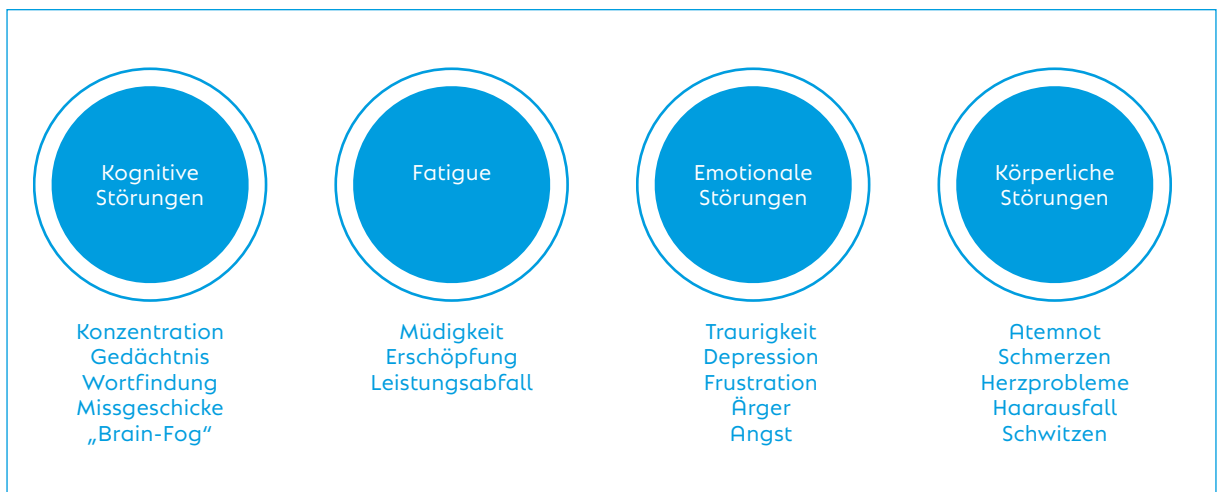
- Vertraulichkeit – d.h. persönliche Informationen anderer Teilnehmer:innen werden nicht ohne deren explizites Einverständnis weitergegeben
- Jede:r darf so viel Selbstöffnung machen, wie er bzw. sie das für sich selbst für richtig hält
- Ich-Botschaften

Besondere Gruppenregeln im Online-Format

- Verwendetes Programm ist sehr sicher, dennoch gibt es im Internet keine absolute Datensicherheit – es besteht somit grundsätzlich eine Datenschutzunsicherheit
- Jedes Gruppenmitglied befindet sich während der Gruppensitzung alleine in einem geschlossenen Raum
- Es befinden sich keine Dritten im Raum, die die Gruppe mitverfolgen könnten (sehen/hören)
- Es werden keinerlei elektronische Aufzeichnungen von der Gruppe gemacht

Verlauf der COVID-19-Erkrankung/Post-COVID





Bislang begrenztes Wissen über Therapie und Verlauf des Post-COVID-Syndroms

Mögliche zugrunde liegende Mechanismen (erste Befunde – tlw. noch vorläufig)

- Schäden durch COVID-19-Erkrankung selbst (z.B. anhaltende Organschäden an Lunge oder Herzen) oder infolge der Behandlung (Post-Intensive-Care-Syndrom)
- Fortlaufende Entzündungsreaktion im Körper
- Autoimmunprozesse/Autoantikörper, die sich gegen den eigenen Körper richten (z.B. Autoantikörper gegen β -adrenerge Rezeptoren und Angiotensinrezeptoren)
- Mikrozirkulationsstörungen in den kleinen Blutgefäßen und reduzierter zerebraler Blutfluss
- Sekundäre Post-COVID-Symptome durch Beeinträchtigung der psychosozialen Entwicklung

Fatigue-Tagebuch – Hintergrund und Ziele

- Erfassung des Zusammenhangs zwischen Aktivität und Fatigue-Symptomatik
- Erkennen von Mustern zwischen bestimmten Aktivitäten und Verschlechterung der Fatigue-Symptomatik bzw. Rückfällen
- Förderung der Selbstwahrnehmung und damit auch Steigerung der Selbstregulation
- Möglichst fortlaufend während Gruppentherapie ausfüllen

Fatigue

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

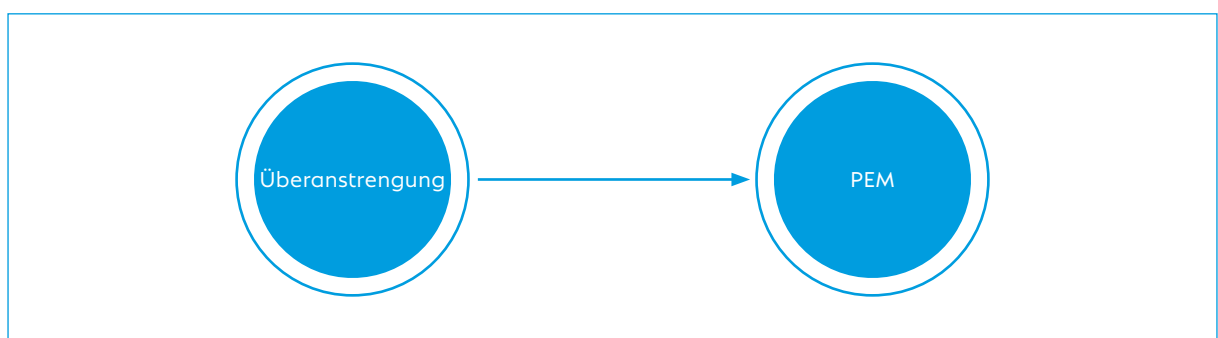
Fatigue – Definition

- Fatigue = frz. „la fatigue“ = Ermüdung, Anstrengung
- Spezifische Form von Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit auf somatischer, kognitiver und/oder psychischer Ebene
- Zu den vorausgegangenen Anstrengungen unverhältnismäßig oder ohne scheinbaren Zusammenhang
- Bessert sich durch Schlaf oder Erholung nicht ausreichend
- Somit pathologisch
- Subjektiv sehr belastend

Belastungsintoleranz (engl. Post-Exertional Malaise, PEM) – Definition

- Verschlechterung des allgemeinen Zustandes nach erfolgter Überanstrengung („Rückfall“)
- Tritt häufiger erst Stunden später oder am Folgetag nach der Belastung auf
- Kann dann für mehrere Tage anhalten
- Wichtig: Belastungsintoleranz bzw. Rückfälle sollten vermieden werden

Überanstrengung als Ursache für eine Belastungsintoleranz



Ursachen für eine Belastungsintoleranz, engl. Post-Exertional Malaise, PEM (nach Open Medicine Foundation, 2017)

Körperliche Überanstrengung

- Zu hohes Ausmaß an Aktivität am gleichen Tag (z.B. Freunde treffen, Sport, Arbeiten am Arbeitsplatz bzw. in der Ausbildung)
- Alles mit hoher Geschwindigkeit oder Druck erledigen wollen
- Aktivitäten mit starker Aktivierung des kardiovaskulären Systems/Pulsanstieg
- Plötzliche Temperaturschwankungen (z.B. heiß, kalt, Wetter- oder Klimawechsel)
- Sonstige körperliche Herausforderungen (z.B. Infekte, Impfung, Menstruationszyklus)

Kognitive/mentale Überanstrengung

- Zu hohes Ausmaß an kognitiver/geistiger Anstrengung an einem Tag (z.B. Lesen, Schreiben, Arbeiten)
- Tätigkeiten, die ein sehr hohes Maß an Konzentration erfordern oder die mit viel „Druck“ angegangen werden
- Kognitive/geistige Anstrengung nach vorheriger körperlicher Anstrengung

Emotionale Überanstrengung

- Starke negative Emotionen (z.B. Streit mit Partner:in, Freund:innen oder Familie, Verluste)
- Starke positive Emotionen (z.B. Sieg der Lieblingsmannschaft, sehr große Freude über etwas)
- Erhöhter Stress – akuter oder chronischer/wiederkehrender Stress bezüglich bestimmter Themen (z.B. Arbeit, Schule, Finanzen)
- Angst oder angstbesetzte Gedanken
- Reizüberflutung (z.B. durch viele Menschen, Lärm, Feiern oder digitale Medien/Filme)

Schlaf als Ursache

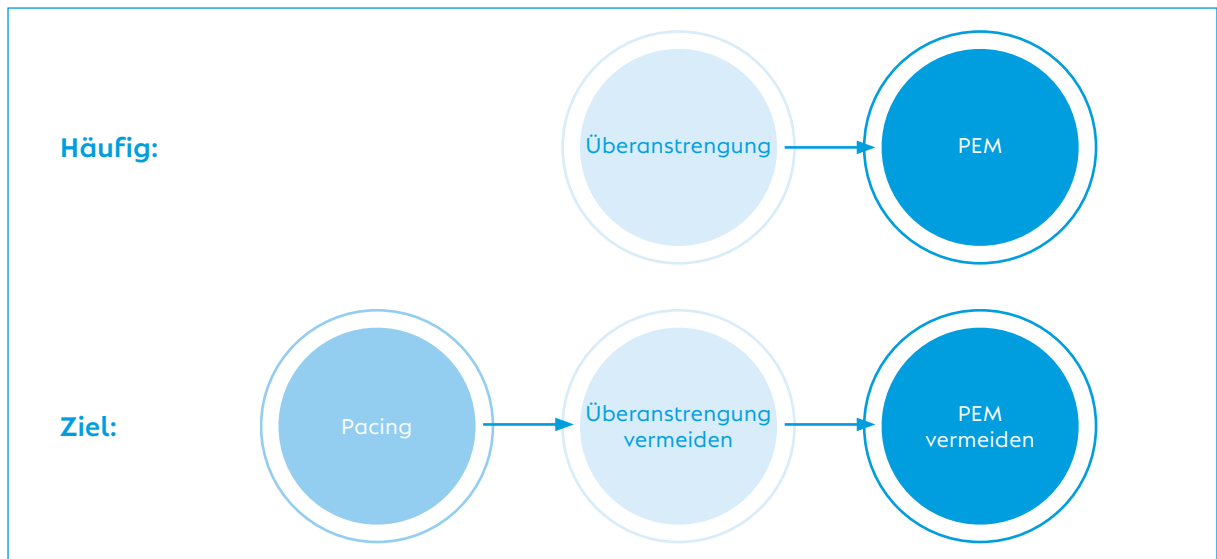
- Fehlendes Einhalten eines angepassten Zeitplans/Schlaf-Wach-Rhythmus
- Aufwachzeit zu früh oder zu spät
- Zu geringe Schlafdauer/zu wenige Schlafstunden pro Nacht
- Störfaktoren und Stressoren beim Schlafen
- Verschiebung des Schlafrhythmus durch Zeitumstellungen, Jetlag

Ernährung als Ursache

- Zu große Mengen an Kohlenhydraten oder Zucker (z.B. ein Zuviel an Alkohol, Weißbrot, raffiniertem Mehl oder Süßigkeiten)
- Zu geringe Einnahme gesunder Nahrungsmittel (wie z.B. Vollkornprodukte, Gemüse, Ballaststoffe, Eiweiße und gesunde Fette)
- Hypoglykämie/erniedrigter Blutzucker durch Auslassen einer Mahlzeit bzw. aufgrund von nicht rechtzeitigem Essen
- Nicht ausreichende Trinkmenge/Dehydrierung; hierdurch zu niedrige Mineralstoffwerte/Elektrolyte

Pacing als zentrales Therapieprinzip bei Fatigue und PEM

- Pacing bedeutet, das eigene Aktivitätsniveau an das eigene momentan vorhandene Kraftniveau anzupassen (Energiemanagement)
- Ziel ist die Verhinderung von Rückfällen/Belastungsintoleranzen durch vorausschauendes Handeln und ein Vorgehen der kleinen Schritte
- Zentrale Botschaft: auf den eigenen Körper hören/Förderung der Selbstwahrnehmung
 - > Löst eine Aktivität einen Rückfall aus, sollte sie nicht wiederholt werden
 - > Kommt es während der Aktivität zu Rückfall → Aktivität abbrechen



Strategien für Pacing

- Prioritäten setzen – Reduzierung des Gesamtaktivitätsniveaus
 - > Priorisieren von Aktivitäten – was ist mir heute/diese Woche wirklich wichtig?
 - > Eliminieren/Delegieren – was kann ich sein lassen, wo kann mir jemand helfen?
- Aktivitäten im Voraus planen/Pausen einplanen
 - > Aktivitätsplan – geplante Tätigkeiten in kleine Schritte unterteilen
 - > Ausreichend Pausen während und zwischen den Aktivitäten einplanen
 - > Zeitlimit für Aktivität festlegen – wie lange möchte/kann ich die Aktivität machen, bis ich wieder eine Pause brauche?
 - > Einplanen von Ruhepausen/-tagen vor und nach anstrengenden Aktivitäten
- Reaktionsmuster des eigenen Körpers kennenlernen
 - > Verfolgen und Protokollieren von Aktivitäten und Belastungsgrad im Fatigue-Tagebuch
 - > Erkennen von Reaktionsmustern des eigenen Körpers – was löst einen Rückfall aus?

Pacing – mögliche Hindernisse

- Fehlende Warnsignale für Verschlechterung
 - > Symptome treten unerwartet auf, keine „Vorwarnung“ durch den Körper
 - > Keine Regel, wie viel Aktivität man machen kann
 - > Unklar, wie man auf bestimmte Belastungen reagieren wird
- Verschlechterung kann verzögert kommen
 - > Auslöser für Verschlechterung evtl. am vorherigen Tag
- „Unsichtbare Krankheit“
 - > Schwierigkeiten, die eigene Situation Freunden und Familie zu vermitteln
 - > Mangelndes Verständnis und mangelnde soziale Unterstützung
 - > Schwierig, sich zurückzuziehen, wenn es einem zu viel wird, aus Angst Anschluss zu verlieren
- Aufgaben, die nur schlecht delegiert werden können
 - > Besuch von Schule
 - > Teilnahme an Ausbildung



Literatur:

- Open Medicine Foundation. (2017). *ME/CFS-Patienten-Leitfaden zur Vermeidung von Post Exertional Malaise (PEM)*. <https://www.omf.ngo/wp-content/uploads/2019/09/PEM-Avoidance-Toolkit-Deutsch.pdf> (letzter Zugriff 06.03.2026).

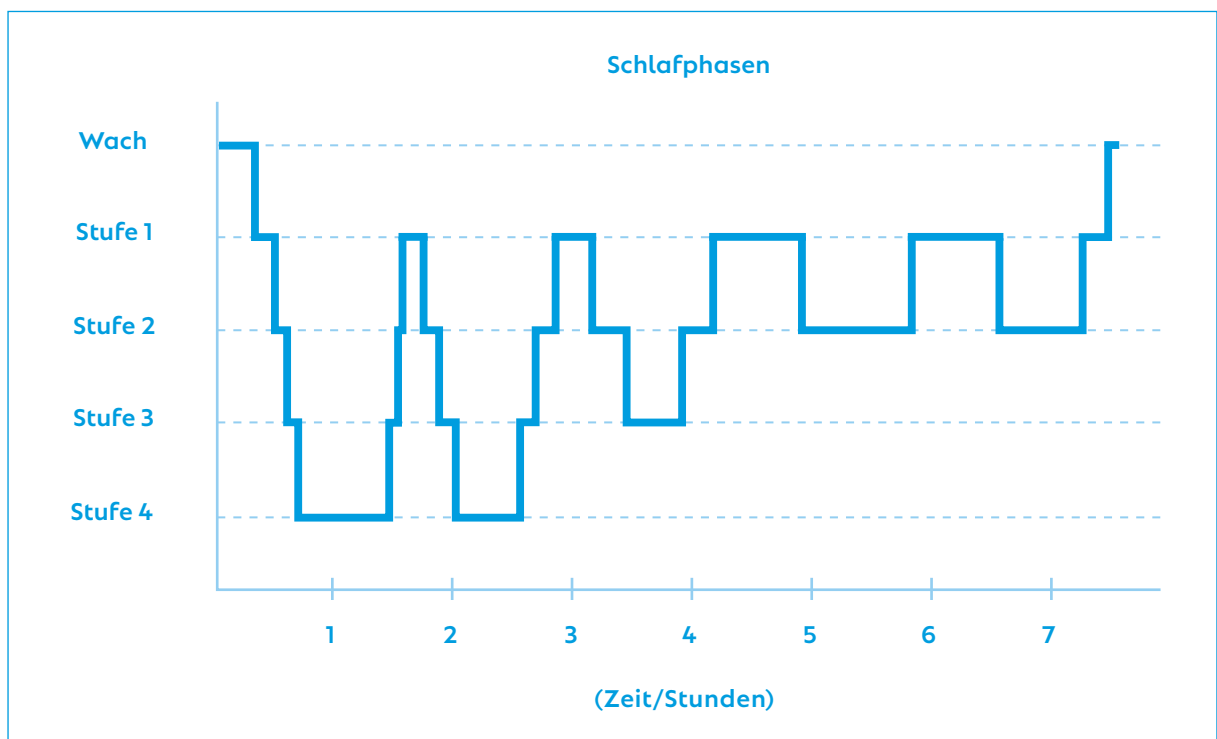
Schlaf

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

Schlaf und Schlafstörungen

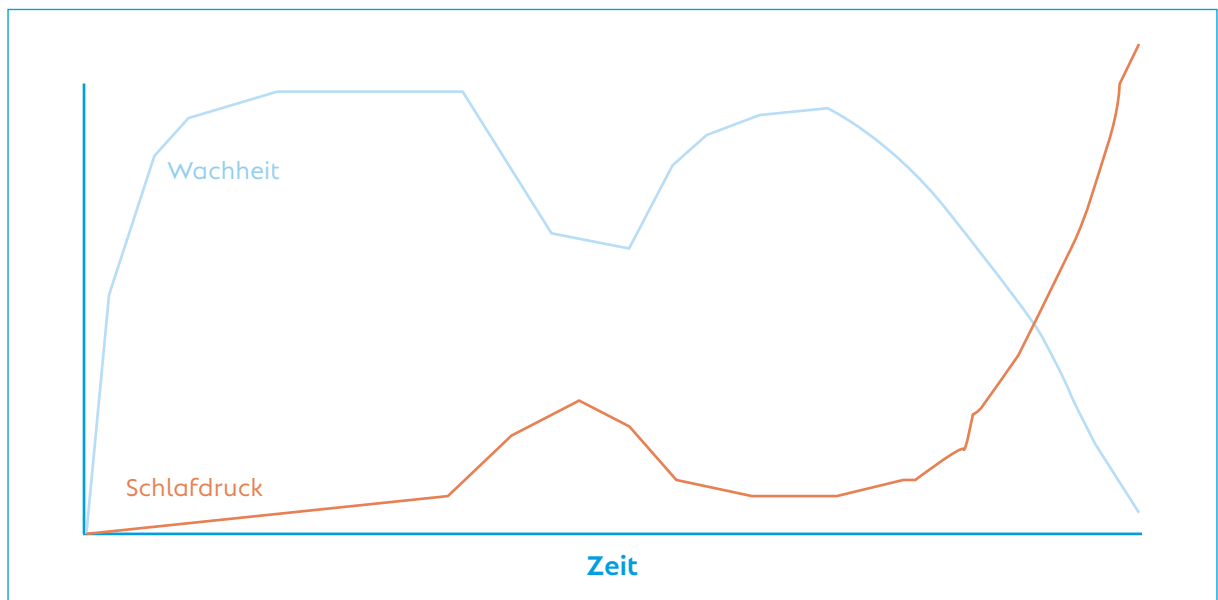
- Schlafstörungen sind ein häufiges Symptom bei Patient:innen mit COVID-19-Erkrankung sowohl während der akuten Phase als auch später
- Etwa 1/3 aller Infizierten berichtet von Schlafstörungen innerhalb der ersten 6 Monate nach der Infektion
- Schlafstörungen äußern sich in
 - > Einschlafschwierigkeiten
 - > Durchschlafschwierigkeiten
 - > Frühmorgendlichem Erwachen
 - > Fehlender Erholung
 - > Vermehrtem Schlafbedürfnis am Tag (Hypersomnie)
 - > Tagesmüdigkeit

Physiologischer Schlaf: Schlafphasen



Modifiziert nach https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Simplified_Sleep_Phases.jpg

Physiologischer Schlaf: Schlafdruck



Ursachen von Schlafstörungen

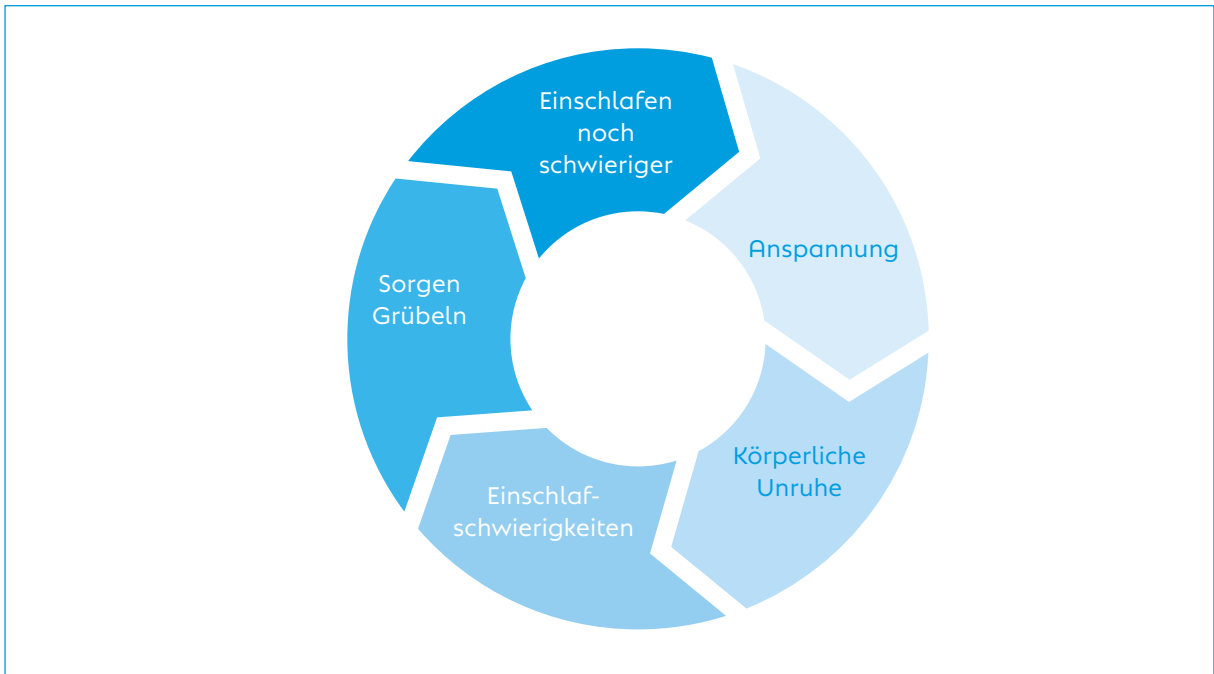
Körperliche Ursachen

- Vielzahl unterschiedlicher internistischer oder neurologischer Erkrankungen
- Sollten grundsätzlich durch gründliche Untersuchung beim Hausarzt oder ggf. im Schlaf-labor ausgeschlossen werden
- Inwiefern COVID-19 im „organischen“ Sinne eigenständig Schlafstörungen verursachen kann, ist noch unklar

Psychische und verhaltensbezogene Ursachen

- Anspannung
- Gedankenkreisen
- Vershobener Schlaf-Wach-Rhythmus
- Alkohol, Koffein, Nikotin, schweres Essen
- Tagschlaf (Fatigue)

Teufelskreismodell Schlafstörungen



Schlafhygiene

Fester Schlafrhythmus

- Feste und realistische Bettzeiten etablieren (z.B. 22:30–06:30 Uhr)
- Erst dann ins Bett legen, wenn ausreichend müde, ggf. Bettgezeit nach hinten verschieben
- Wenn Einschlafen nach ca. 30 Minuten (subjektiv) nicht möglich, wieder aufstehen, Schlafzimmer verlassen, ruhiger Tätigkeit nachgehen
- Nicht auf die Uhr schauen
- Unabhängig davon, wie die Nacht war, zur beabsichtigten Uhrzeit aufstehen
- Möglichst kein Tagschlaf

Aktivität über den Tag

- Zur Förderung des Schlafdruckes ist es wichtig, im Rahmen der aktuell verfügbaren Kräfte tagsüber ausreichend aktiv zu sein
- Versuch, einen Ausgleich aus körperlicher, emotionaler und geistiger Aktivität zu schaffen
 - > Soweit möglich moderate körperliche Aktivität vor 18:00/19:00 Uhr (Spazierengehen)
 - > Angenehme zwischenmenschliche Kontakte in Häufigkeit und Dauer, die individuell guttun
 - > Angemessene geistige Aktivität
- Wichtig: Versuchen, Tagschlaf zu vermeiden!
Wenn Tagschlaf, dann nur kurze „Povernaps“ (ca. 15 Minuten)

Herunterfahren des Körpers

- Verzicht auf Koffein ab dem frühen Nachmittag
- Generell weitestgehender Verzicht auf Alkohol – wenn Alkohol konsumiert wird, sollte dies nicht später als am frühen Nachmittag sein
- Verzicht auf Nikotin
- Verzicht auf schweres Essen am Abend

Herunterfahren der Psyche

- Vermeiden von Beschäftigung mit elektronischen Medien mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen (d.h. kein Fernsehen, Handy, Tablet, Computer)
- Verzicht auf emotional aufwühlende Tätigkeiten 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen
- Sorgen und Ängste mit ausreichend Zeit vor dem Schlafengehen in ein „Sorgenbuch“ schreiben, dann Buch weglegen
- Gestalten des Übergangs von Tagesaktivität zu Schlaf in Form eines langsamen Herunterkommens und ggf. Etablieren eines Einschlafrituals

Gestaltung des Schlafzimmers (Stimuluskontrolle)

- Nur zum Nachtschlaf ins Bett legen, sonstiges Ausruhen tagsüber besser auf Sofa etc.
- Schlafzimmer ruhig, kühl und leise gestalten
- Keine „aktivierenden“ Elemente im Schlafzimmer (z.B. Arbeitsplatz, Computer, Fitnessgeräte)
- Möglichst Wecker/Uhr so stellen, dass Uhrzeit vom Bett aus nicht ablesbar ist

Achtsamkeit

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

Achtsamkeit – was ist das überhaupt?

- Fokus auf das Hier und Jetzt: Wahrnehmung von körperlichen und geistigen Prozessen
- Nicht bewertende Annahme des Wahrgenommenen
- Methode: Meditationspraktiken
- Ursprung im Buddhismus: Ziel ist, Zustand des Glückseins zu erreichen
- Psychologische Adaptation: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (2003): den unmittelbaren Augenblick erleben; aufmerksam wahrnehmen; akzeptieren, nicht bewerten

ACT-Modell: Akzeptanz- und Commitmenttherapie (nach Wengenroth, 2017)

- Achtsamkeit: Gegenwärtigkeit, präsent sein, den Moment wahrnehmen
- Akzeptanz: sich eigenen Reaktionen (Gefühlen, Gedanken, körperlichen Reaktionen) öffnen und diese annehmen
- Defusion: Desidentifikation, Gedanken/Gefühle mit Abstand betrachten
- Selbst als Kontext des eigenen Erlebens: Loslösen von konstruiertem Bild des Selbst
- Werte: Vorstellungen einer Person von einem guten Leben
- Commitment: Festlegung auf bestimmte Werte, Ziele und Handlungen

Psychotherapeutische Ziele der Achtsamkeit

- Sich selbst kennenlernen und wahrnehmen
- Innehalten und neue Handlungs- und Denkweisen etablieren
- Umwandeln von automatischem Reagieren in bewusstes Handeln
- Selbstwert steigern
- Selbstfürsorglicher und wertschätzender Umgang (mit sich selbst) im Alltag

Achtsamkeit ist NICHT

- Entspannung, Ruhe
- Denken, analysieren
- Selbstreflexion
- Bewerten
- Grübeln und tagträumen
- In Emotionen versinken
- Suggestion
- Autopilot
- Endlich wird alles gut (wenn ich regelmäßig und genau richtig übe)

Übungen

Informelle Achtsamkeit

- Alltagsroutineaufgaben
- Ziel: alltägliche Tätigkeiten neu erfahren
- Bei jeder alltäglichen Handlung möglich (z.B. Abwaschen, Staubsaugen, Essen, Duschen, Zähneputzen, Naturspaziergang, Körperpflege)

Formelle Achtsamkeit

- Sitz- und Gehmeditationen
- Atemübungen
- Metaphern und Geschichten
- Selbsterfahrungsaufgaben
- Yoga
- Qi-Gong



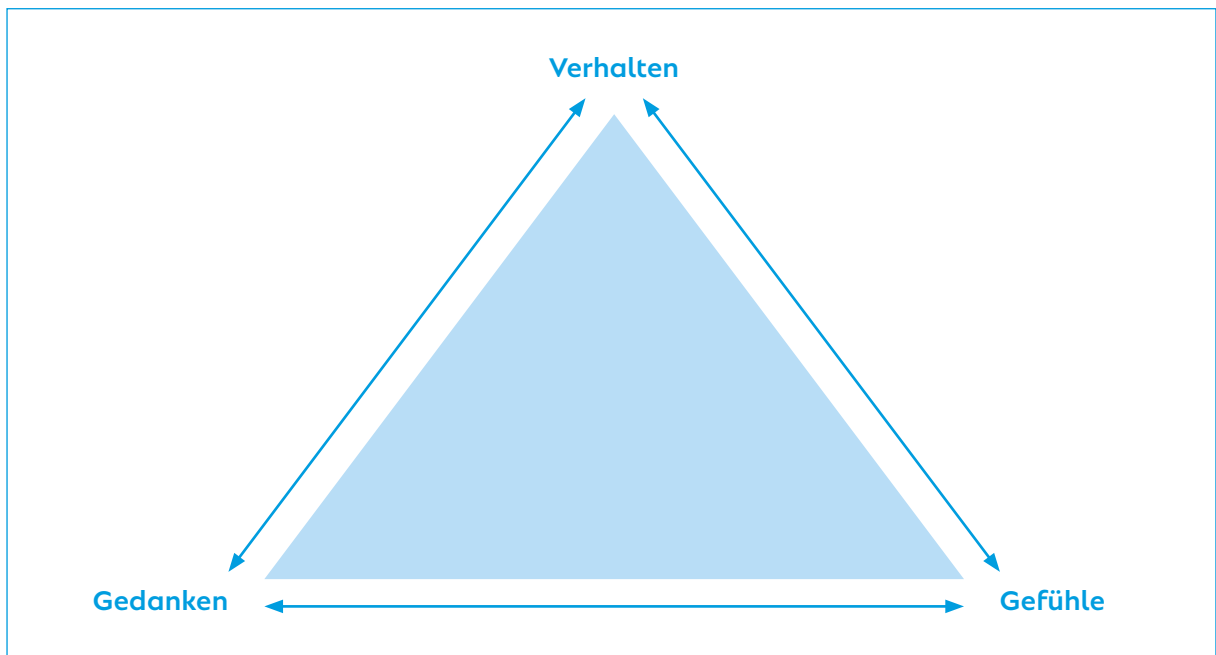
Literatur:

- Wengenroth, M. (2017). *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (Neuausgabe, 2., aktualisierte und erweiterte Aufl.). Weinheim: Beltz.

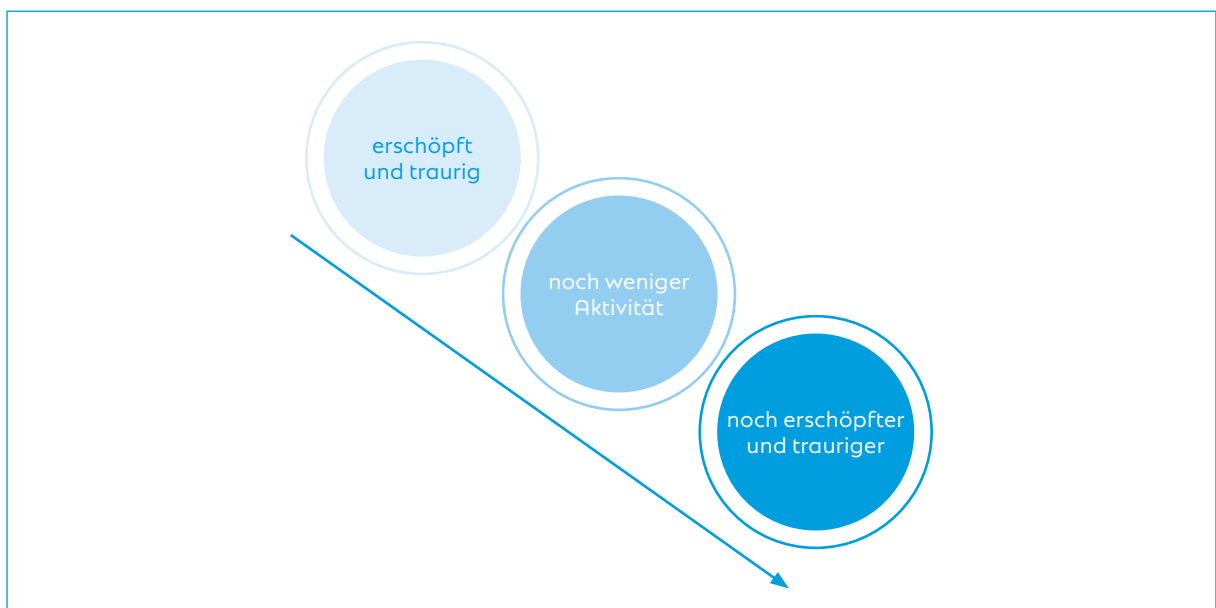
Gedanken, Gefühle & Bedürfnisse

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

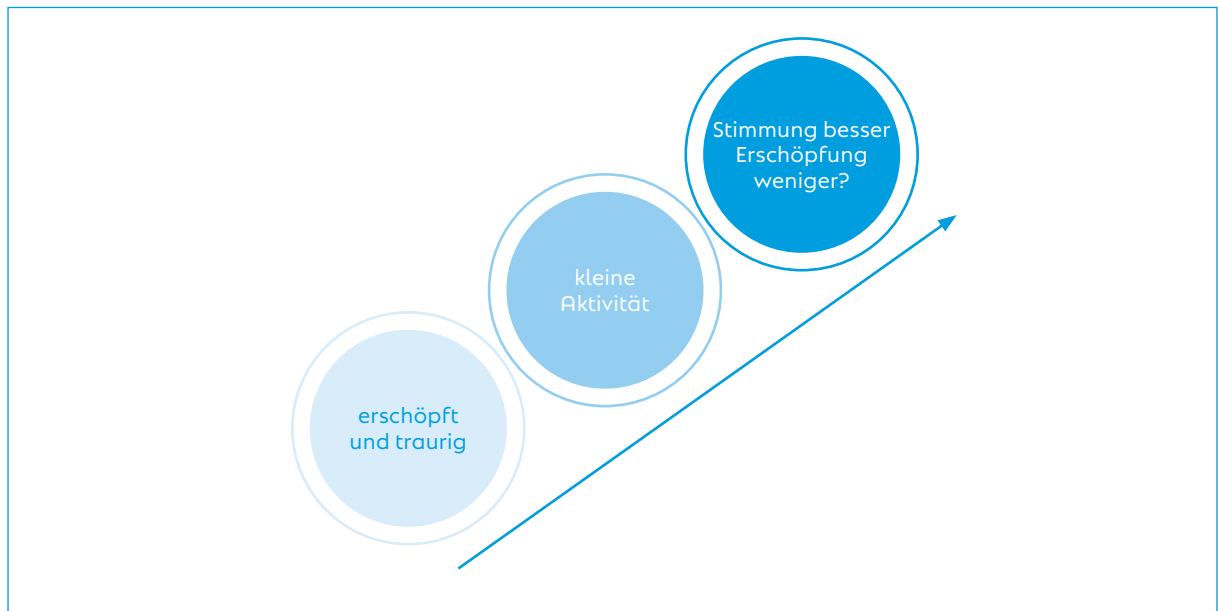
Dreieck Gedanken, Gefühle und Verhalten



Depressionsspirale: Abwärtstrend



Depressionsspirale: Aufwärtstrend



Situation	Gedanken/Bewertung	Gefühl/Emotion
Zu erschöpft, um sich mit Freunden zu treffen	Ich gehöre nicht mehr dazu	Trauer
Unverständnis von Freunden, dass ich nicht komme	Sie sehen nicht, in was für einer Situation ich bin	Ärger

Bewertungen sind häufig entscheidend dafür, wie wir uns fühlen – hinter Bewertung und Gefühl stehen Bedürfnisse

Gefühle und Bedürfnisse

Gefühl	Bedürfnis
Trauer	Bindung & Zugehörigkeit/Selbstwirksamkeit
Angst	Schutz & Sicherheit/Kontrolle
Ärger	Achtung der eigenen Grenze/Territorium/Kontrolle
Ekel	Körperliche Unversehrtheit
Einsamkeit	Bindung/Zugehörigkeit
Scham	Soziales Ansehen/soziale Akzeptanz
Freude	Selbstwirksamkeit, Bindung (erfüllt)

Gefühl gibt Hinweis auf das Bedürfnis, das verletzt/erfüllt wurde

Wenn Gefühle wie Trauer, Ärger oder Angst Hinweise auf verletzte Bedürfnisse nach Bindung, Zugehörigkeit, Sicherheit, Kontrolle, Selbstwirksamkeit etc. geben: Wie können diese Bedürfnisse anders befriedigt werden?

Zusammenfassung

- Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich wechselseitig
- Gefühle sind häufig über Bewertungen vermittelt oder ausgelöst
- Gefühle geben Informationen darüber, welche Bedürfnisse gerade verletzt oder erfüllt sind
- Wenn ein Bedürfnis nicht mehr auf ursprüngliche Art erfüllt werden kann – wie kann es dann anderweitig erfüllt werden?

Gefühle und Gedanken aus einer achtsamkeitsbasierten Perspektive

- Alltag: Nachdenken, Gedankenströme, Erinnerungen
- Gedanken lösen Gefühle aus
- Starke Identifikation mit Gefühlen („Ich bin traurig/gestresst/...“)

ABER

- Gedanken und Gefühle sind nicht die Realität, sondern „Produkte“ unseres Verstandes
- Gedanken und Gefühle sind vergänglich
- Abstand gewinnen, beobachten, aber nicht werten

= DEFUSION/DESIDENTIFIKATION

Beispiel: Erschöpfung nach Geburtstagsfeier

- Gedanke: „Ich kann nicht mal mehr Spaß mit meinen Freunden haben.“ bzw. „Ich kann keine Freunde mehr haben.“
- Gefühl: Enttäuschung, Verzweiflung, Angst

= DEFUSION/DESIDENTIFIKATION

Übung

Bilder für Gedanken:

- Gedanken wie vorüberziehende Wolken am Himmel
- Herbstblätter fallen in einen Bach und werden vom Wasser fortgetragen
- Gedanken am Strand in den Sand schreiben und von den Wellen fortspülen lassen

Bild für Emotionen:

- Höher werdende Welle, die irgendwann wieder abebbt



Beispiel für das Selber-Üben:

- ▶ Paulina Thurm: *Meditation // Gefühle fühlen und zulassen – Gefühle annehmen und verstehen*, Podcast Folge 123. <https://www.youtube.com/watch?v=Fang3dlw3gw>

Kognitive Fähigkeiten

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

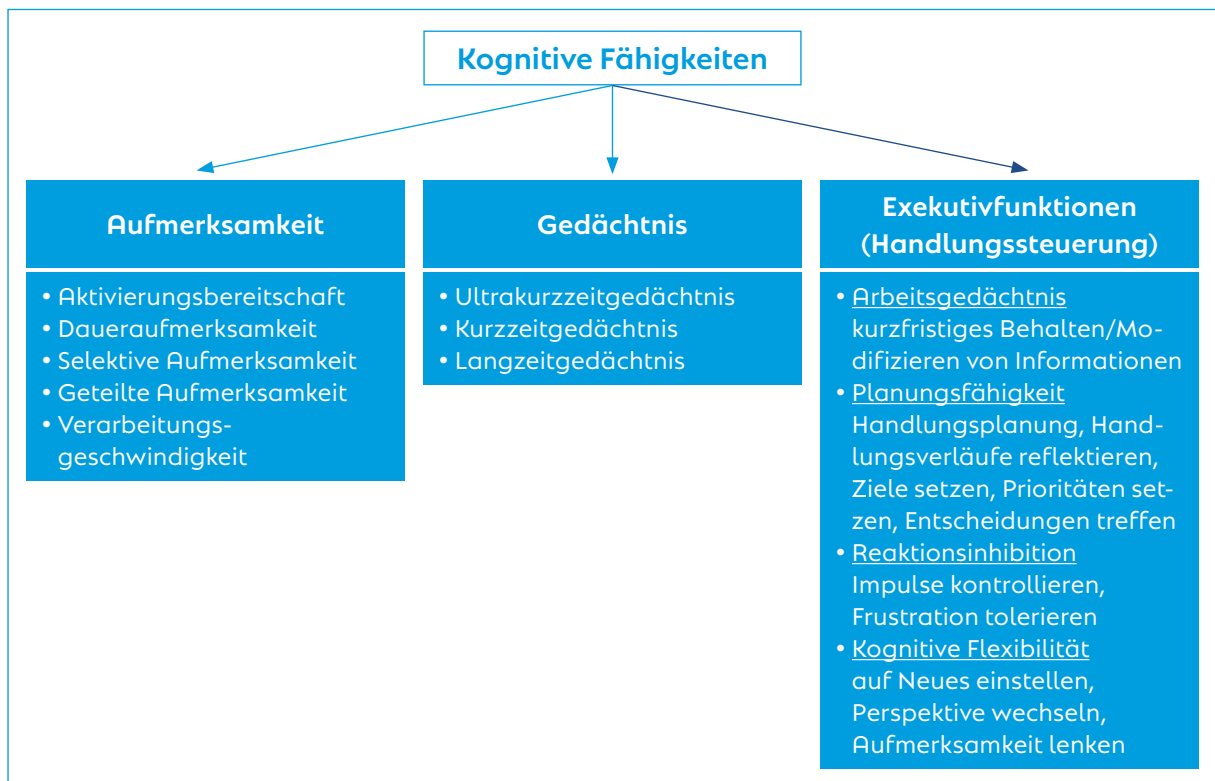
Kognitive Störungen bei Post-COVID

Kognitive Störungen sind bei Patient:innen mit Post-COVID ein häufiges Phänomen:

- Häufigkeit: Mehr als 1/5 aller Patient:innen berichtet von kognitiven Störungen 12 Wochen nach der Infektion
- Krankheitsschwere: Kognitive Störungen können sowohl nach milden wie auch nach schweren Verläufen der akuten Infektion auftreten, sind jedoch häufiger nach schweren Verläufen
- Betroffene Bereiche: Störungen können unterschiedliche kognitive Domänen betreffen: Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Exekutivfunktionen, scheinen jedoch häufig eher komplexere Funktionen zu betreffen
- Dauer der Störung: Selbst wahrgenommene kognitive Störungen werden von einem Teil der Patient:innen auch noch nach mehr als einem Jahr nach der Infektion berichtet

→ **Kognitive Störungen bei Patient:innen mit Post-COVID sind ein relevantes Problem!**

Einteilung der kognitiven Bereiche



Förderung der Kognition – Grundvoraussetzungen

- Ausreichend Schlaf/Entspannung
- Ernährung
- Bewegung → Stoffwechsel, Blutkreislauf werden angeregt
- Räumliche Situation/externe Faktoren
- Einstellung → Warum? Was ist mein Ziel?

Förderung der Kognition – was kann ich noch tun?

1. Kompensationstraining

- = Ausgleich kognitiver Defizite durch Entwicklung und Einsatz von Bewältigungsstrategien
- Vermittlung/Erwerb von Kompensationsstrategien
- Realitätsanpassung und -überprüfung

2. Funktionstraining

- = Restitution durch Reaktivierung kognitiver Funktionen
- Direktes Üben kognitiver Funktionen

3. Integrative Verfahren

- = Psychotherapeutische Verfahren zur Unterstützung u.a. von:
- Sozialer Kognition
- Emotionsregulation
- Krankheitsbewältigung
- Stressbewältigung
- Krankheitseinsicht

Kompensationsstrategien

Aufmerksamkeit

1. Beachte Dich selbst!

- In welchen Situationen bist Du aufmerksamer? (z.B. Tageszeit, Orte)
- Was hilft Dir persönlich, um aufmerksamer zu sein? (Hilfsmittel, z.B. Textmarker, Kaffee, Musik/Ruhe)
- Wie lange ist Deine Aufmerksamkeitsspanne? Ausreichend Pausen einplanen!

2. Anwendung mentaler Strategien

- Planung/Antizipieren
- Information strukturieren, Abschnitte bilden
- Achtsamkeitsübungen

Gedächtnis

1. Beobachte Dich selbst!

2. Externe Gedächtnishilfen

- z.B. Kalender, Erinnerungsfunktion Handy, Tagesplan

3. Merkstrategien

- Eselsbrücken
- Loci-Strategie (Gegenstände in bekanntem Raum platzieren)
- Informationen laut wiederholen (z.B. Absprachen zusammenfassen)
- Chunking (Informationen bündeln)
- Informationen verknüpfen (z.B. mit bereits bekannter Information; mentale Bilder)
- Informationen strukturieren
- Kurzentspannung vor und nach Lernphasen

oberflächlich



tief

Exekutivfunktionen (Handlungssteuerung)

1. Planung

- To-do-Listen, Tages- und Wochenplan
 - Kurzfristige und langfristige Ziele
 - Priorisieren
- Ist- und Soll-Zustand vergleichen, für „Etappenziele“ belohnen

2. SMART-Methode

- Spezifische Vorsätze/Ziele (konkrete Formulierung)
- Messbar (wie erkenne ich, dass das Ziel erreicht ist?)
- Attraktiv (persönlich bedeutsam und attraktiv, warum lohnt es sich?)
- Realistisch (Ziel muss erreichbar sein)
- Terminiert (klare Zeiten und Zeiträume)

Funktionstraining

- Im Internet recherchieren (evtl. weniger interessante, aber nützliche Artikel)
 - > Text in Abschnitte gliedern
 - > Infos kurz zusammenfassen
 - > Zunächst überfliegen, dann zweites Mal lesen
 - > Text für sich persönlich interessanter machen (z.B. Warum könnte Info relevant sein? Einzelne Aspekte, die spannend sind?)
- Vortrag/Lesung anhören
 - > Gleichzeitig zuhören & Notizen machen
 - > Schwierigkeitsgrad anhand von Länge des Vortrags oder Bekanntheitsgrad des Inhalts variieren
- PC-Übungen, z.B. Programm Fresh Minder, www.freshminder.de
- Onlinespiele als Training nutzen

Physiotherapie und Sport bei Post-COVID

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

Atmung und Lungenfunktion

- Aufbau der Lunge und Gasaustausch
- Atemmechanik
- Steuerung der Atemfrequenz und Luftmenge

Auswirkungen von SARS-CoV-2-Infektion auf Lunge

- Lungenbläschen (Alveolen) werden zerstört
 - > Bildung von Vernarbungen
 - > Gewebe wird dick und unelastisch (Fibrose)
- Reaktion des Immunsystems
 - > Vielzahl von Fresszellen (Makrophagen) in der Lunge gefunden
- Weitere Ursachen:
 - > Entzündungen in Lunge und Herzmuskel
 - > Veränderungen an weißen und roten Blutkörperchen

Mögliche Folgen

- Mangelnde Belastbarkeit
- Erschöpfung, Müdigkeit
- Atembeschwerden
- Gliederschmerzen

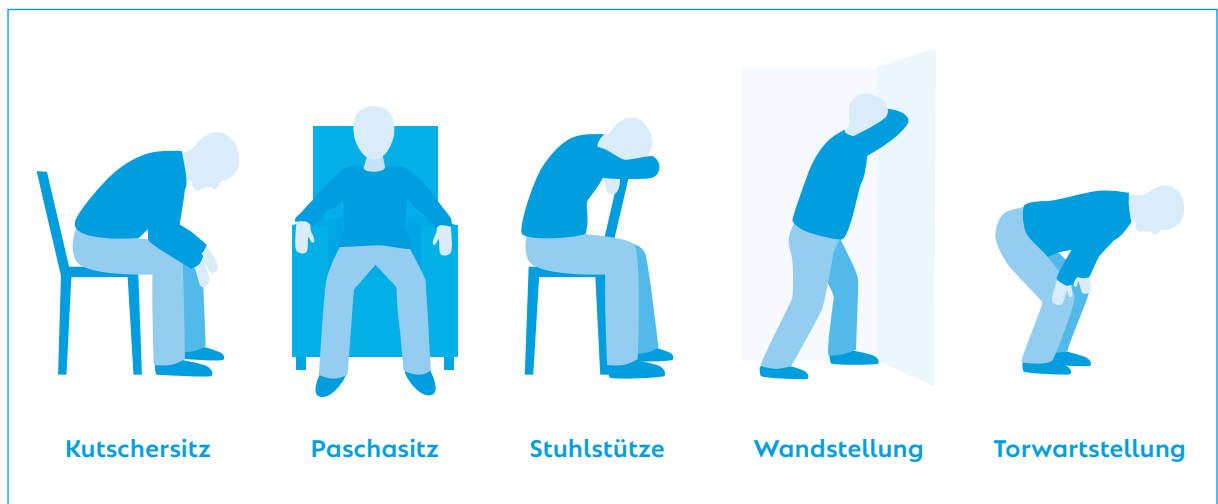
Kurzatmigkeit

- Häufiges Symptom bei Long/Post-COVID (ca. 1/3 der Patient:innen)
- Tritt insbesondere bei Belastung auf
- Normalisiert sich im Verlauf

Empfehlungen zur Atemrehabilitation

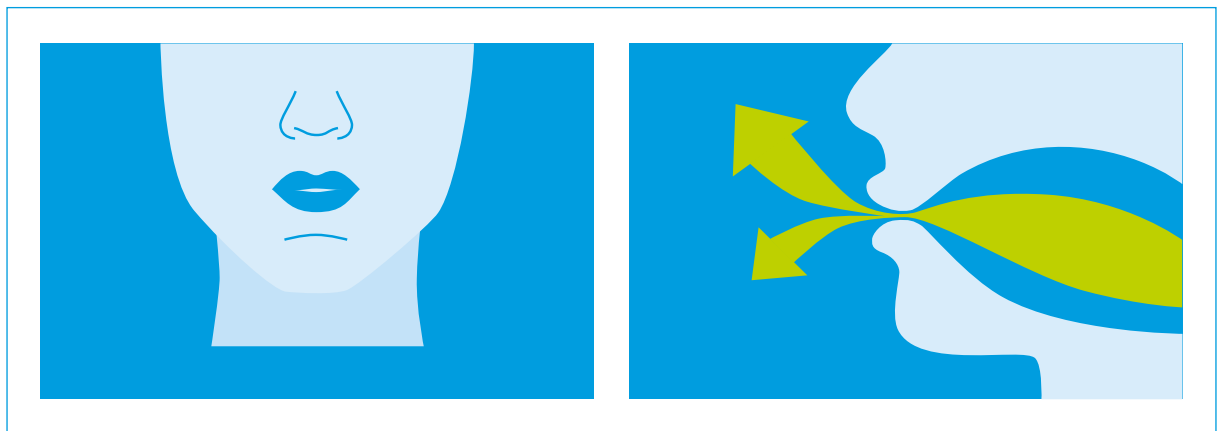
- Atemmodustraining mit Anpassung des Atemrhythmus
- Thoraxaktivitätstraining und Mobilisierung der beteiligten Atemmuskelgruppen

Was tun bei akuten Atemproblemen?



Lippenbremse

- Hilft die Bronchien zu stabilisieren
- Bewirkt einen erhöhten Innendruck sowie eine leichte Stauung der Luft und somit eine langsame und verlängerte Ausatmung
- Hierdurch wird verstärkt alte und verbrauchte Luft ausgeatmet und die Überblähung der Lunge gemindert
- Vorgehensweise:
 - > Die Lippen werden entspannt übereinandergelegt
 - > Es wird durch die Nase eingeatmet
 - > Die Luft wird langsam durch die verengte Lippenöffnung ausgeatmet



Abbildungen nach Lungeninformationsdienst/Helmholtz-Zentrum München

Getaktetes Atmen

- Anwendung bei körperlicher Belastung:
 - > Die Belastung wird dem Atemrhythmus angepasst: Ausatmen bei Belastung
 - > Lippenbremse einsetzen (d.h. nicht pressen oder Luft anhalten!)
- Beispiele:
 - > Aufstehen (vom Stuhl oder vom Liegen), dabei ausatmen
 - > Etwas Schweres vom Boden aufheben, dabei ausatmen
 - > Etwas Schweres zu sich heranziehen, dabei ausatmen

Atementspannung

- Zur regelmäßigen Anwendung, z.B. auch als Vorbereitung vor körperlicher/kognitiver Anstrengung
- Wirkung:
 - > Die eingeatmete Luftmenge wird erhöht
 - > Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff wird verbessert
 - > Entspannung setzt ein
 - > Evtl. wird Dir am Anfang leicht schwindlig; dies kann mit der vermehrten Sauerstoffzufuhr in Zusammenhang stehen und sollte sich rasch wieder normalisieren
- Anleitung:
 - > Lege Dich auf den Rücken oder setze Dich mit geradem Rücken hin
 - > Lege Deine Hände auf den Bauch, die Fingerspitzen berühren sich leicht
 - > Atme möglichst gleichmäßig und ohne Anstrengung ein und aus
 - > Lasse zuerst die Luft in Deinen Bauch fließen und anschließend in Deine Brust
 - > Durch die Einatmung wölbt sich Dein Bauch leicht nach außen und die Finger bewegen sich auseinander
 - > Atme aus, indem Du zuerst Deine Brust und dann Deinen Bauch locker lässt
 - > Der Bauch sollte sich bei der Ausatmung spürbar nach innen bewegen
 - > Nachdem Du vollständig ausgeatmet hast, atme erst wieder ein, wenn Du das Bedürfnis dazu verspürst
 - > Dies kann durchaus ein paar Sekunden dauern
 - > Achte darauf, durch die Nase einzuatmen

Thoraxaktivitätstraining und Mobilisierung der beteiligten Atemmuskelgruppen

- Mobilisation von Brustkorb und Atemmuskulatur
 - > Verbessert Lungenvolumen
 - > Erleichtert das Atmen
- Übungen:
 - > Angela Homfeldt: Stressbewältigung – Achtsamkeitsübung: *Bauchatmung in Stresssituationen*, AOK – Der Gesundheitskanal. <https://www.youtube.com/watch?v=6dIm64za5Uw>
 - > Anja Kornblum-Hautkappe: *Atemübungen: So mobilisieren Sie Ihren Brustkorb*, Gesundheitsportal Leichter Atmen. <https://www.leichter-atmen.de/atemuebungen-so-mobilisieren-sie-ihren-brustkorb>

Körperliche Aktivität

Steigerung der Aktivitäten, Belastung bei Chronic Fatigue Syndrom – geht das?
Ich soll mich doch schonen ... Ja, auch bei Fatigue bessert sich die Symptomatik!

Positive Wirkung von Sport

- Verbessert das Wohlbefinden
- Verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Verbessert die Mobilität und Ausdauer
- Verbessert die Stimmung
- Verbessert die Konzentration
- Verbessert Schmerzen

Was dabei beachtet werden sollte

- Mögliche COVID-19-Symptome müssen berücksichtigt werden
- Mögliche Zunahme der Erschöpfung und anderer Symptome schon nach geringer Kraftanstrengung – Belastungsintoleranz (Post-Exertional Malaise, PEM)
- Erholungsprozess kann lange dauern, häufig mehr als 24 Stunden

Was heißt das konkret?

- Sport = Bewegung = Belastung
- Unter anderem:
 - > Kleinere Strecken zu Fuß laufen
 - > Treppen steigen
 - > Im Garten arbeiten
 - > Auch tägliche Erledigungen (anziehen, aufräumen, einkaufen) sind Bewegungen
- Wichtige Regeln:
 - > Keine Vergleiche mit anderen
 - > Regelmäßige Pausen einlegen, auch wenn keine Beschwerden vorliegen
 - > Bei Verschlechterung: sofort Pause und nach Abklingen Rückkehr zum vorherigen Stand

Borg-Skala: Rückkehr zum Sport in 5 Phasen

Beispiele für körperliche Aktivitäten (individuell anpassen!!):

1. Vorbereitung, Spaziergehen, Dehnungsübungen, Gleichgewichtsübungen
2. Wenig intensive Aktivität, Spaziergehen (länger, schneller), Alltagsarbeit (Haushalt, Garten)
3. Mäßig intensive Aktivität, schnelles Gehen, Joggen, schnelles Treppensteigen, Widerstandstraining
4. Mäßig intensive Aktivität, Radfahren, Joggen, Schwimmen
5. Normale sportliche Aktivität

Wert	Anstrengung	Phasen				
		1	2	3	4	5
0	Ruhezustand/keine Anstrengung					
1	Äußerst leichte Anstrengung					
2	Leicht/sehr leichte Anstrengung					
3	Mäßig/leichte Anstrengung					
4	Etwas schwer					
5	Schwer					
6						
7	Sehr schwer					
8						
9	Äußerst schwer					
10	Maximale Anstrengung					

Wichtig:

- INDIVIDUELL planen
- Jede Phase mind. 1 Woche (bis gefühlte Anstrengung deutlich geringer geworden ist)
- Keine Überforderung (Pacing)
- Bei Überlastung/Überforderung sofort Abbruch und Rückkehr zur vorherigen Stufe
- Keine Schmerzen
- Regelmäßige Pausen
- Langsam anfangen, langsam steigern
- Tagebuch führen
- Physiotherapierezept ausstellen lassen
- Vorher vom Arzt bzw. der Ärztin abklären lassen

Mögliche Verordnungen für Physiotherapie

Die Indikation „Post-COVID-19-Zustand, nicht näher bezeichnet“ (ICD-10-Code: U09.9) begründet ab 1. Juli 2021 einen besonderen Verordnungsbedarf bei den Diagnosegruppen AT (Störung der Atmung) und WS (Wirbelsäulenerkrankungen)
→ Behandlungsdauer bis zu 12 Wochen möglich

- KG Atemgymnastik (Dyspnoe)
- Manuelle Therapie (Dyspnoe, Schmerzen)
- KG Geräte (Fatigue)
- Segmentmassage (Fatigue)
- Krankengymnastik (Schmerzen)
- Ergänzend: Wärmetherapie



Literatur:

- ▶ Lungeninformationsdienst des Helmholtz-Zentrums München. (2018). *Atmung – was ist das?*. <https://www.lungeninformationsdienst.de/praevention/atmung-was-ist-das>
- ▶ Lungeninformationsdienst des Helmholtz-Zentrums München. (2021). *Atemtechniken und Atemschulung*. <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>
- ▶ Weltgesundheitsorganisation. (2021). *Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung, zweite Ausgabe*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345019>

(Die Online-Ressourcen wurden zuletzt abgerufen am 06.03.2026.)

Abschließende Sitzung

Das Handout gibt den Inhalt der Präsentation wieder und soll der besseren Erinnerung der besprochenen Inhalte dienen.

Werte: Vorstellungen einer Person von einem guten Leben

Persönlich bedeutsame Werte

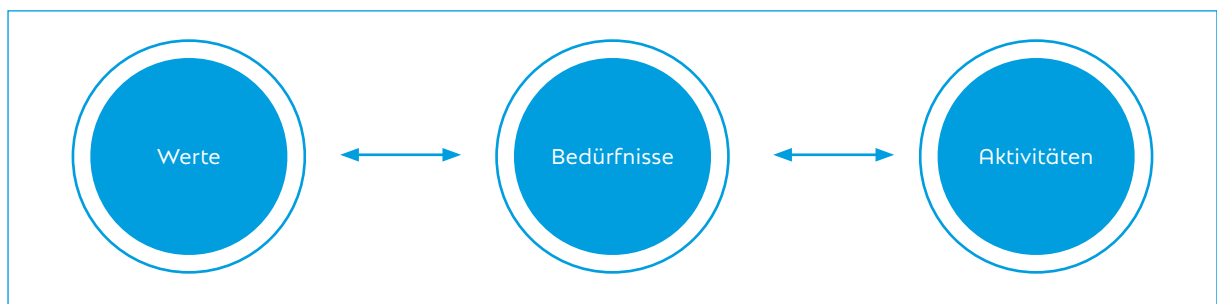
- Was sind für mich wichtige Werte und Vorstellungen in meinem Leben?
- Welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Werten?
- Welche Werte bzw. deren Verwirklichung sind durch die Erkrankung bedroht?
- Welche Bedürfnisse sind hierdurch bedroht?
- Wie lassen sich diese Werte und Bedürfnisse trotz der Erkrankung realisieren?

Grundbedürfnisse (nach Grawe, 2000)

- Kontrolle, Sicherheit
- Bindung, Zugehörigkeit
- Selbstwert
- Lust/Freude

Umgang mit der noch eingeschränkten Leistungsfähigkeit

- Was ist für mich persönlich ein guter und hilfreicher Umgang mit den aktuell vorhandenen Einschränkungen?
- Welches Bedürfnis steht hinter den Aktivitäten, die ich momentan nicht realisieren kann?
- Welche Aktivitäten können diese Aktivitäten ersetzen und ausgleichen?
- Welche dieser bedrohten Bedürfnisse können durch andere Aktivitäten befriedigt werden?



Offene Fragen und Resümee der Gruppentherapie

- Welche Punkte und Fragen sind für Dich noch offengeblieben?
- Welche würdest Du gerne noch besprechen?
- Was hättest Du gerne anders gehabt?
- Was hat Dir gefehlt?
- Was ziehst Du für ein Resümee aus der Gruppe – was nimmst Du mit?

