

Kognitive Reserven und Long Covid

Ende Mai 2021 wurde über die Nachrichtensender die Information der Deutschen Wissenschaftsministerin Anja Maria-Antonia Karliczek verbreitet, bis dahin habe es in Deutschland 350.000 Fälle an Long Covid gegeben. 350.000, das ist viel. Es entspricht in etwa den Einwohnerzahlen von Bamberg, Fürth und Erlangen oder von Kassel und Paderborn oder auch Chemnitz und Plauen je zusammen. 350.000 Patienten Ende Mai 2021. Das bedeutet, dass es etwa zehn Prozent der Erkrankten betrifft. Es bedeutet aber auch, dass die Zahl der Long Covid-Erkrankten zunimmt, ebenso wie die Zahl aller bisherigen und gegenwärtigen Covid-19-Fälle. Sie betrug schon am 21. Juni 2021 nach Mitteilung des Robert-Koch-Instituts 3,6 Millionen Menschen in Deutschland und jetzt - beim Erscheinen dieses Artikels entsprechend mehr.

Was ist unter Long Covid zu verstehen?

Dazu schreibt NetDoctor: "Das Post-Covid-Syndrom (Long Covid) umfasst eine Reihe von Spätfolgen, die nach einer abgeklungenen Covid-19-Infektion auftreten können. Die Betroffenen sind zwar von der Viruserkrankung genesen, doch keineswegs gesund. Sie leiden unter Langzeitfolgen wie chronischer Müdigkeit, Atembeschwerden, Geruchsverlust, Konzentrationsproblemen, Ängsten und Depressionen."

Auch nach leichten Verläufen wird von kognitiven Beeinträchtigungen als Spätfolgen berichtet. Solange die konkreten Prozesse unbekannt sind, die zu solchen Spätfolgen führen, lassen sich auch kaum seriöse Prognosen stellen, wer davon betroffen sein kann. Um diesbezüglich mehr Sicherheit zu bekommen, müssen noch weitere Forschungen abgewartet werden.

In der Symptombeschreibung sind immer wieder auch neurologisch-kognitive Einschränkungen erwähnt. Vor allem wird auf Konzentrationsprobleme hingewiesen. An dieser Stelle bietet sich die Möglichkeit, Gegenmaßnahmen zu ergreifen. So weisen einige Reha-Kliniken explizit auf die Wichtigkeit von Gehirntraining hin. Das Mentale AktivierungsTraining MAT kann hier als besonders geeignet hervorgehoben werden.

Die Konzentrationsfähigkeit hängt von der Kapazität des Arbeitsspeichers im menschlichen Gehirn ab. Genau dieser Arbeitsspeicher wird durch das aktivierende Gehirntraining gestärkt. Relativ kurzfristig, innerhalb weniger Wochen, lassen sich kognitive Reserven aktivieren. Reserven, die noch vorhanden, aktuell aber nicht nutzbar sind. Auf diesem Weg kann verlorengegangenes Konzentrationsvermögen zumindest teilweise zurückgewonnen werden.

Mentales AktivierungsTraining hat aber noch einen zusätzlichen Nutzen. Durch regelmäßiges Üben können kognitive Reserven neu aufgebaut werden. So entsteht ein gewisser Schutz. Bei Verlusten bleibt immer noch eine erhöhte Reserve verfügbar. Um in Zeiten der Corona-Impfkampagne einem Missverständnis vorzubeugen: Gehirntraining ist keine Impfung gegen kognitive Leistungsverluste. Aber deren negative Wirkungen können gemildert werden.

