

# Doppel:punkt

Fakten und Meinungen  
zu Reha und Rente

## Kurz und bündig

- Rund **7 Millionen Menschen** in Deutschland sind seit Beginn der Pandemie an COVID-19 erkrankt.
- Bis zu **15 Prozent** haben noch Monate danach anhaltende oder neue Beschwerden.
- **Post-COVID-Syndrom:** Noch drei Monate nach der COVID-19-Infektion treten Symptome auf, diese halten mindestens zwei Monate an und sind mit keiner anderen Diagnose zu erklären.
- **Häufigste Symptome:** Müdigkeit, Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit, Atemnot, Kopf-, Muskel-, Gliederschmerzen, Riech- und Schmeckstörungen.
- **Betroffen sind** am häufigsten 30- bis 50-Jährige, aber auch Jugendliche und Kinder.
- Ein **Post-COVID-Syndrom** können alle COVID-19-Erkrankten ausbilden, auch wer kaum Beschwerden während der Erkrankung hatte, fitte und gesunde Menschen ebenso wie solche mit Vorerkrankungen.

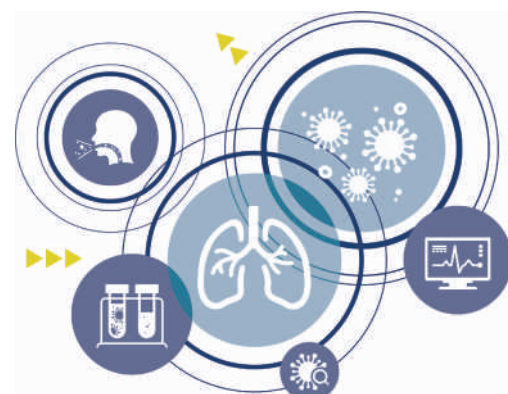
Quellen: AWMF-Leitlinie „Long-/Post-Covid-Syndrom“; Deutsches Ärzteblatt 2021, 118 (39); WHO; Stand: Dezember 2021

## Wenn Corona zweimal klingelt Wie eine Reha bei Post-COVID hilft

**M**askenpflicht, Kontaktbeschränkungen, Lockdowns – Corona greift seit bald zwei Jahren in unser Leben ein. Obwohl wir mehr über das Virus wissen und es Impfstoffe gibt, ist ein Ende der Pandemie nicht in Sicht. Die hohen Infektionszahlen hinterlassen Spuren und fordern unser Gesundheitssystem täglich heraus.

**W**ährend Ärztinnen und Ärzte und mit allen Facetten des Akutgeschehens konfrontiert sind - von symptomlosen Infektionen bis zu schwersten Verläufen auf den Beatmungsstationen - werden zunehmend die Langzeitfolgen überstandener COVID-19-Infektionen sichtbar: Herzbeschwerden, Erschöpfung oder Schlaflosigkeit - inzwischen gibt es über 200 Symptome, die unter „Post-COVID“ fallen. Betroffene haben es oft schwer, Alltag und Beruf zu meistern.

**D**ie gute Nachricht: Eine medizinische Reha durch die Rentenversicherung kann hier helfen. Sie ist nichts von der Stange. Sie schaut weniger auf Diagnosen, sondern darauf, welche Krankheitssymptome welche Tätigkeiten erschweren und kann so gezielt Abhilfe schaffen. Das Angebot an Reha-Kliniken ist groß. Reha hilft auch nach einer COVID-19-Infektion zurück ins Leben.



**A**ber die meisten Betroffenen wissen das nicht. Laut einer Studie der IKK-Südwest gehen nur rund 30 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Post-COVID-Beschwerden zum Hausarzt, der als Lotse zur Reha raten kann. Wer Post-COVID-Symptome ignoriert, weil er „nicht schon wieder krank sein will“, geht das Risiko ein, auf lange Zeit den Anforderungen im Beruf nicht voll gewachsen zu sein. Von der Einbuße an Lebensqualität ganz zu schweigen. Zum Kampf gegen die Pandemie gehört auch der Kampf gegen ihre gesundheitlichen Spätfolgen. Mit ihrer gezielten Reha hat die Rentenversicherung hier ein gutes Angebot. Höchste Zeit, auch mal darüber zu reden.



Deutsche  
Rentenversicherung  
Rheinland-Pfalz

# COVID-19 und keine Ende?

## Eine Rehabilitation hilft

Noch lange nach einer Corona-Infektion fühlen sich Betroffene nicht richtig gesund. Manche sind auch auf ein Neues krank. Wer hier nicht aktiv wird und zu lange wartet, riskiert, dass sich die Beschwerden verfestigen. Eine medizinische Rehabilitation kann hier helfen - passend zu den individuellen Beschwerden in einer pneumologischen, kardiologischen, orthopädischen, neurologischen oder psychosomatischen Reha-Klinik.



„Viele Menschen kommen gar nicht in der Reha an!„

ist die Erfahrung von **Dr. Matthias Rudolph, Chefarzt der Mittelrhein-Klinik Bad Salzig**. Um Chronifizierungen zu verhindern, ist es aber wichtig, nicht zu spät anzusetzen. „Eine Reha steht immer am Ende der Therapie, denn sie ermöglicht Menschen nach überstandener COVID-19-Erkrankung den Weg zurück ins Erwerbsleben“, nennt Dr. Rudolph das wichtigste Ziel einer medizinischen Reha.

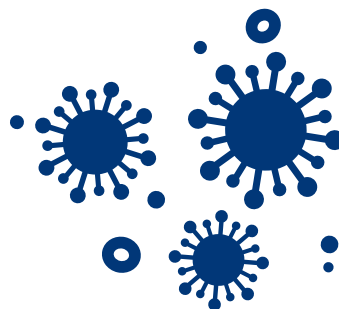
## Reha: So individuell wie die Beschwerden

Wer mit Post-COVID-Syndrom zur Reha kommt, erhält nach einem Aufnahmegespräch und ergänzender Diagnostik einen individuellen Therapieplan für mehrere Wochen intensiver Reha. Dabei achten die Kliniken darauf, dass die Reha die Patienten nicht überlastet.

„Die eine Reha wegen Post-COVID gibt es nicht!„

stellt **Dr. Ute Dederichs-Masius, Chefarztin der Drei-Burgen-Klinik in Bad Kreuznach**, fest. „Jeder Patient hat unterschiedliche Beschwerden. Die Behandlung muss individuell auf jeden einzelnen zugeschnitten sein. Wichtig ist: Je konkreter die

Funktionseinschränkungen schon im Antrag beschrieben sind, desto schneller kann jeder Patient die für ihn maßgeschneiderte Reha erhalten.“ Und die Erfolgsaussichten einer Reha sind gut. In den Reha-Kliniken arbeitet ein Team aus Ärzten, Therapeuten und Pflegepersonal in enger Absprache gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten. Die breite Palette der therapeutischen Angebote in einer Reha-Klinik ist genau die richtige Antwort auf die Vielschichtigkeit von COVID-19-Folgebeschwerden.



Wenn Jugendliche an COVID-19 erkranken und plötzlich alles anders ist.

### Malik (17 Jahre), Schüler:

Im Dezember 2020 erkrankte er an Corona. Seine grippeähnlichen Symptome verschwanden nach etwa drei Wochen wieder. Drei Monate danach hatte er erstmals Probleme beim Atmen. „Als wenn die Luft aus der Lunge gesaugt würde“, beschreibt er es. Nach dem Boxsport fühlte er sich schlecht und hatte Luftnot. Später kam es zu einer bedrohlichen Luftansammlung im Brustkorb. Wochenlang ging es ihm nicht gut, er konnte nicht zur Schule gehen, an Sport war nicht zu denken. Auch wenn er jetzt das elfte Schuljahr wiederholt, ist er sich nicht sicher, ob er sein Abitur schaffen kann. Seine Mutter überzeugte ihn, in eine Jugendlichen-Reha zu gehen, um mit seinen Beschwerden besser klar zu kommen und in der Schule den Anschluss zu halten. Seit zwei Wochen ist er in der Edelsteinklinik in Bruchweiler.



■ Dr. Nadine Martin, Oberärztin

„Die entzündliche Erkrankung der Lunge ist ganz typisch für eine COVID-19-Infektion. Bei Malik kommt noch dazu, dass er eine Pollenallergie hat, bisher ohne Asthma. Das soll auch so bleiben.“ Auf Maliks Therapieplan steht viel Sport, um seine Fitness und Kondition zu trainieren. Ein Asthatrainer hat ihm erklärt und mit ihm geübt, wie er richtig inhaliert. Wegen seiner Ängste wird er psychologisch betreut. Er hat regelmäßig Schulunterricht und nimmt am Berufsorientierungsmodul teil, das ihm mit Praktika und Berufsberatung neue Perspektiven eröffnet. „Es wird endlich besser“, sagt Malik dazu.

# Für jeden das richtige Angebot

## Wir behandeln ein breites Spektrum

Unsere Reha-Kliniken decken ein breites Spektrum an Indikationen ab. Ihre ganzheitlichen Therapien bieten das, was Post-COVID-Patienten brauchen, um wieder fit zu werden für Beruf und Alltag und um ihre Lebensqualität zu verbessern.

In die **Drei-Burgen-Klinik in Bad Kreuznach** kommen Patientinnen und Patienten mit Herz-, Kreislauf- oder orthopädischen Erkrankungen. Die kardiologischen oder orthopädischen Spätfolgen nach COVID-19 können hier mit umfassender Diagnostik geklärt werden. Eine gezielte Befragung zur Fatigue-Symptomatik ergänzt dies. „Alle Patienten konnten von unseren Therapien profitieren“, freut sich Chefarztin Dr. Ute Dederichs-Masius. „Das war auch für uns ein großer Erfolg.“

 [drei-burgen-klinik.de](https://www.drei-burgen-klinik.de)



Drei-Burgen-Klinik, Bad Kreuznach

Die **Mittelrhein-Klinik in Bad Salzig** hilft Patientinnen und Patienten bei psychosomatischen Beschwerden nach einer COVID-19-Infektion. So können sie Ängste abbauen und lernen mit depressiven Phasen nach COVID-19 umzugehen. „Sind durch die Corona-Pandemie Ängste aufgetaucht, die schon längst überwunden schienen, gehört das genauso zur Post-COVID-Symptomatik wie erstmals aufgetretene Ängste. Wir behandeln beides“, sagt Chefarzt Dr. Matthias Rudolph.

 [mittelrhein-klinik.de](https://www.mittelrhein-klinik.de)

Die **Edelsteinklinik in Bruchweiler** hilft Kindern und Jugendlichen nach einer Corona-Infektion. Denn die Folgebeschwerden treffen auch junge Menschen. „Unsere spezialisierten therapeutischen Angebote sind für Beschwerden nach COVID-19 genau richtig, egal ob es sich um Atemnot oder Konzentrationsschwierigkeiten handelt“, weiß Chefarztin Dr. Edith Waldeck. Sie setzt sich dafür ein, dass Kinder und Jugendliche in Schule, Ausbildung oder Studium nicht den Anschluss verlieren.

 [edelsteinklinik.de](https://www.edelsteinklinik.de)

Hat sich durch die Corona-Pandemie eine Abhängigkeitserkrankung entwickelt oder verstärkt, kann eine Reha in der **Fachklinik Eußerthal** helfen. Menschen mit Alkohol-, Medikamenten-, Internet- oder Spielsucht werden hier professionell behandelt. Neben der spezifisch suchtmedizinischen und suchttherapeutischen Therapie kümmern sich Allgemeinmediziner und Internisten um die Diagnostik und Behandlung körperlicher Spätfolgen einer COVID-19-Infektion.

 [fachklinik-eusserthal.de](https://www.fachklinik-eusserthal.de)

## THERAPIEN:

individuell und ganzheitlich

■ **Physiotherapie** mit Atemtherapie und Atemmuskeltraining, Krankengymnastik und manueller Therapie: Fördert Ausdauer, Muskelkraft, Gehvermögen oder Koordination

■ **Sporttherapie** für körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit

■ **Ergotherapie**: Verbessert sensible und motorische Funktionen, Alltagsaktivitäten und Hirnleistung.

■ **Neurologische Therapien**: Fördern Konzentration, Gedächtnis, Sprache und Planungsvermögen.

■ **Psychotherapie**: Behandelt emotionale Störungen, wie Ängste und Depressionen.

■ **Logopädie**: Behandelt Sprach- und Schluckstörungen.

■ **Ernährungstherapie**: Stärkt eine eingeschränkte Geruchs- und Geschmackswahrnehmung, fördert eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

■ **Hals-Nasen-Ohren-geleitete Therapien** als Versuch, einen völlig aufgehobenen Geruchs- und Geschmackssinn anzugehen.

■ **Entspannungstherapie**: Trainiert Entspannungstechniken, um besser wahrzunehmen, was Körper und Geist guttut und stressbedingte muskuläre Anspannungen zu lösen.

■ **Gesundheitsbildung** mit vielen Informationen für einen rundum gesunden Lebensstil.

# Schnell und unkompliziert zur Rehabilitation

## Welche Reha passt wann?

Eine medizinische Rehabilitation der Rentenversicherung nach einer COVID-19-Infektion gibt es für Versicherte, wenn damit die Wiedereingliederung ins Erwerbsleben möglich ist.

■ Nach der COVID-19-Erkrankung und einem Krankenhausaufenthalt hilft die **Anschlussrehabilitation**. Den Antrag stellt man über den Sozialdienst des Krankenhauses.

■ Halten Beschwerden lange an oder kommen sie später dazu, gibt es die klassische **medizinische Rehabilitation**. Diese beantragt man am schnellsten über die Online-Dienste der Rentenversicherung auf [www.driv-rlp.de](http://www.driv-rlp.de)

Wichtig ist, dass die Patienten gesundheitlich stabil sind. Ansonsten kann eine **Früh-Reha der Krankenversicherung** in einer Lungenfachklinik helfen.



■ Dr. Heidi Siefken-Kaletka,  
Ärztlicher Dienst der  
Deutschen Rentenversicherung  
Rheinland-Pfalz

„Aktuell gehen bei uns in der Woche 20 bis 30 Anträge auf Reha nach COVID-19 ein. Wir rechnen damit, dass es künftig deutlich mehr werden. Wichtig ist, dass der behandelnde Arzt nicht nur die Diagnosen, sondern vor allem auch die stärksten Funktionseinschränkungen im Antrag benennt. Dann können wir die Reha in der am besten passenden Fachabteilung indikationsgerecht auswählen.“

### Hinweis:

» „Doppelpunkt Fakten und Meinungen zu Reha und Rente“ erscheint zweimal im Jahr. Er greift ein aktuelles Thema auf und betrachtet es aus verschiedenen Perspektiven.

Der Verteiler richtet sich nach dem jeweiligen Thema.

Gerne können Sie den „Doppelpunkt“ abonnieren.

Per Mail an:  
[presse@drv-rlp.de](mailto:presse@drv-rlp.de)

## Kontakt »

### Allgemeine Fragen

■ Hans-Georg Arnold  
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer  
Telefon: 06232 17-1867  
[hans-georg.arnold@drv-rlp.de](mailto:hans-georg.arnold@drv-rlp.de)

### Medizinische Informationen zur Reha bei Post-COVID

■ Dr. Heidi Siefken-Kaletka  
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer  
Telefon: 06232 17-2606  
[heidi.siefken-kaletka@drv-rlp.de](mailto:heidi.siefken-kaletka@drv-rlp.de)

### Impressum

Herausgeber:  
Deutsche Rentenversicherung  
Rheinland-Pfalz  
Eichendorffstraße 4 - 6 - 67346 Speyer  
Telefon: 06232 17-0  
[presse@drv-rlp.de](mailto:presse@drv-rlp.de)  
[deutsche-rentenversicherung-rlp.de](http://deutsche-rentenversicherung-rlp.de)

### Redaktion:

Hans-Georg Arnold (verantwortlich)  
Petra Heiser

### Layout und Gestaltung:

Sylke Schön

Fotos: Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz - stock.adobe.com Druck: Stolzenberger Druck und Werbung GmbH & Co. KG - 69181 Leimen