Was kann ich tun, um mit kognitiven Beeinträchtigungen umzugehen?

- **Pacing:** Die wichtigste Strategie! Planen Sie Aktivitäten sorgfältig und verteilen Sie Ihre Energie. Vermeiden Sie Überanstrengung und legen Sie regelmäßige Pausen ein.

- **Priorisierung:** Konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Aufgaben. Wenn möglich, geben Sie Aufgaben ab.



- **Vereinfachung:** Reduzieren Sie Reize und Ablenkungen in Ihrer Umgebung.



- **Hilfsmittel:** Nutzen Sie To-Do-Listen, Kalender oder Erinnerungsfunktionen auf Ihrem Smartphone, um sich zu organisieren. Notieren Sie wichtige Informationen, Termine und Aufgaben.



- **Gehirntraining:** Mäßiges und angepasstes Gehirntraining (z. B. mit NeuroNation) kann helfen, kognitive Funktionen zu erhalten oder zu verbessern. Achten Sie darauf, sich nicht zu überanstrengen.

- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren kann die Gehirnfunktion unterstützen.



- **Ausreichend Schlaf:** Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und einen regelmäßigen Schlafrhythmus.

- **Stressmanagement:** Lernen Sie Entspannungstechniken. Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung helfen beim Stressabbau.



- **Soziale Kontakte:** Pflegen Sie soziale Kontakte und tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns!

Comprehensive Long COVID Center

Physikalische und Rehabilitative Medizin
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rehabilitative Medizin

Universitätsmedizin Greifswald
Ferdinand-Sauerbruch-Straße
17475 Greifswald

Tel.: 03834 86-6695
Fax: 03834 86-7088

E-Mail: clocc@med.uni-greifswald.de
Web: www.clocc.de

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

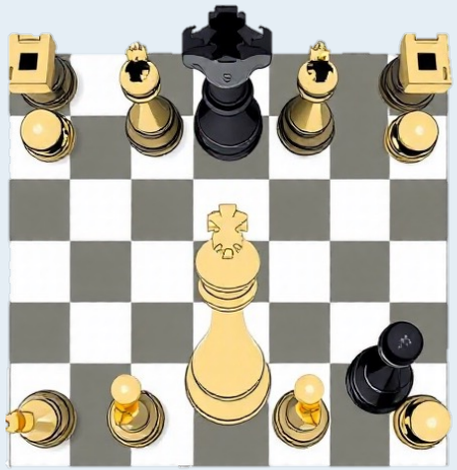
Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Version 22.10.2026

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Gedächtnis & Konzentration

bei Long COVID, PAIS, ME/CFS und Post Vac



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Universitätsmedizin GREIFSWALD

Allgemein

Viele Menschen, die an Long COVID, Postakuten Infektionssyndromen (PAIS), ME/CFS oder Post-Vac leiden, berichten von Beeinträchtigungen ihrer kognitiven Fähigkeiten.

Diese Beeinträchtigungen können sich unterschiedlich äußern und die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Folgende Informationen helfen Ihnen, die Symptome besser zu verstehen und Strategien zum Umgang mit den Symptomen zu entwickeln.

Was sind kognitive Fähigkeiten?

Kognitive Fähigkeiten umfassen Denkprozesse wie:

- **Aufmerksamkeit:** Konzentrationsfähigkeit, Ablenkbarkeit
- **Gedächtnis:** Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis, Abrufen von Informationen
- **Exekutive Funktionen:** Planung, Organisation, Problemlösung, Entscheidungsfindung, flexible Denkweise
- **Verarbeitungsgeschwindigkeit**: Geschwindigkeit, mit der Informationen aufgenommen und verarbeitet werden
- **Sprachliche Fähigkeiten:** Wortfindung, Formulierung, Sprachverständnis

Die Ausprägung der Symptome ist sehr individuell. Sie kann von leichten Schwierigkeiten bis hin zu erheblichen Einschränkungen reichen.

Wie äußern sich Beeinträchtigungen der kognitiven Fähigkeiten?

Häufige Symptome sind:



- **"Brain Fog" (Nebel im Kopf):** Gefühl der geistigen Trübung, Verwirrung, Schwierigkeiten, klar zu denken



- **Konzentrationsschwierigkeiten:** Aufmerksamkeitsdefizite und Schwierigkeiten, sich zu fokussieren



- **Gedächtnisprobleme:** Vergesslichkeit, Schwierigkeiten, sich an Dinge zu erinnern oder Informationen abzurufen
- **Verlangsamte Denkprozesse:** Schwierigkeiten, Informationen rasch zu verarbeiten und schnelle Entscheidungen zu treffen



- **Sprachliche Schwierigkeiten:** Verminderte Sprachverständnis, Wortfindungsstörungen, Schwierigkeiten, sich auszudrücken
- **Schwierigkeiten mit Planung & Organisation:** Probleme, Aufgaben zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Dinge zu erledigen



- **Erhöhte mentale Ermüdbarkeit:** Rasche Erschöpfung und Verschlimmerung der Symptome bei geistiger Anstrengung



Warum sind meine kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt?

Genaue Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt, aber es gibt verschiedene Theorien, wie:

- **Entzündungsprozesse**: Chronische Entzündungen im Gehirn beeinträchtigen kognitive Funktionen.
- **Mikrogliose:** Bestimmte Immunzellen im Gehirn (Mikroglia) sind aktiviert und stören die neuronale Funktion.
- **Gefäßveränderungen:** Die Blutversorgung des Gehirns ist beeinträchtigt.
- **Autonomes Nervensystem:** Eine Dysregulation des autonomen Nervensystems wirkt sich störend auf die Hirnfunktion aus.
- **Neurotransmitter-Ungleichgewicht**: Das Gleichgewicht von Neurotransmittern im Gehirn ist gestört.
- **Beeinträchtigung der mitochondrialen Funktion:** Mitochondrien sind die Energielieferanten der Zellen. Eine Beeinträchtigung ihrer Funktion kann zu Energiemangel im Gehirn führen.