

Vernebeltes Hirn – vernebelte Seele

Was bedeutet brain fog?

Viele post-COVID Patienten empfinden in grösserem oder kleinerem Ausmass, was englisch lapidar als **brain fog** ("Hirn Nebel") zusammengefasst wird: Sie haben **kognitive Probleme**, also Probleme "mit dem Denken", Konzentrationsstörungen, vermehrte Vergesslichkeit, sie sind verlangsamt oder haben zuweilen Schwierigkeiten beim Planen und Lösen von Problemen – eben Nebel im Hirn.

Brain fog stellt neben der Fatigue / PEM und der Dysregulation des vegetativen Nervensystems ein **weiteres Leitsymptom** von long-COVID dar und geht oftmals mit letzteren Hand in Hand.

Ist brain fog Ausdruck einer Hirnschädigung?

Bei Patienten mit typischer brain fog Symptomatik kann man im Allgemeinen **keine strukturelle Hirnschädigung** oder anhaltende Hirnentzündung feststellen, das heisst die manchmal durchgeführten Schichtbildaufnahmen des Hirns und die Untersuchung der Hirnflüssigkeit sind unauffällig. In bestimmten Fällen veranlasst Ihre Ärztin solche Spezialuntersuchungen, um spezifische Folgeschäden der akuten COVID-19 Erkrankung auszuschliessen (z.B. kleine Schlaganfälle, Blutgerinnsel in den grossen Venen des Hirns). Typische Symptome, welche solche **Ausschlussdiagnostik** nötig machen sind fokale Ausfallserscheinungen (z.B. Lähmung einer Gliedmasse) oder neu auftretende, übermässige Kopfschmerzen mit Begleitsymptomatik wie Übelkeit.

Was die brain fog Symptomatik bewirkt, ist nicht geklärt. Man geht prinzipiell davon aus, dass die Störung reversibel ist, d.h. **vollständig ausheilen** wird.



Was kann ich selbst tun gegen brain fog?

Brain fog tritt häufig auf (oder verstärkt sich) zusammen mit den anderen Hauptsymptomen von long-COVID. Ähnlich wie im Umgang mit der körperlichen Fatigue heisst es, ein übermässiges Einbrechen (crash, PEM) der geistigen Leistungsfähigkeit zu verhindern, indem man auslösende Faktoren identifiziert und seine Grenzen der Belastbarkeit kennen und akzeptiert lernt. Die Technik dazu heisst **Pacing** (siehe Merkblatt Fatigue, PEM und Pacing).

Unsere kognitive Belastbarkeit wird ausserdem von **weiteren Faktoren** beeinflusst, die wir eventuell steuern können und damit gute Voraussetzungen gegen brain fog schaffen. So wird sich eine gute Schlafqualität, ein guter Ernährungszustand, richtig dosierte körperliche Aktivität positiv, Stress mit der Bewältigung des Alltags oder bestimmten Aufgaben, Schmerzen oder dämpfende Medikamente / Drogen / Alkohol negativ auf unsere Denkschärfe auswirken. Psychische Störungen, welche sich als Folge der belastenden long-COVID Erkrankung entwickeln können, sollten als solche erkannt und behandelt werden.

Bei einigen long-COVID Betroffenen tritt brain fog nur an schlechten Tagen auf, während andere sich auch an guten Tagen damit rumschlagen müssen. Hier können gewisse Tricks und Strategien dabei helfen, sich im Nebel zurechtzufinden:

- Machen Sie nur etwas, das aber konzentriert; vermeiden Sie multitasking.
- Verringern Sie Ablenkungsmöglichkeiten (z.B. Hintergrundradio und -fernseher)
- Planen Sie geistig anspruchsvolle Tätigkeiten in den Morgenstunden ein, respektive wenn Sie sich frisch fühlen.
- Verwenden Sie eine Agenda, ev. mit Erinnerungsfunktion
- Teilen Sie komplizierte Aufgaben in kleinere Teile auf, die Sie nacheinander ausführen können ohne zu verzweifeln.
- Versuchen Sie Ordnung zu halten. Wenn die Dinge immer am gleichen Ort sind, brauchen Sie Ihre wertvolle Energie nicht mit suchen.
- Regen Sie sich nicht auf, wenn Sie ein Wort nicht finden. Umschreiben Sie es und niemand wird's merken.