

Nach Corona längst noch nicht gesund

In der Region bilden sich erste Selbsthilfegruppen für Menschen, die am Post-Covid-Syndrom leiden – Eine Betroffene berichtet

Von Ursel Kikker

BREMERHAVEN/KREIS CUXHAVEN. Bleierne Müdigkeit, Atembeschwerden, Konzentrationschwächen, ...: Wer nach einer Covid-19-Infektion als genesen gilt, ist keineswegs immer gesund. Bettina* weiß, wie es sich anfühlt, wenn einem auch nach Monaten die Erkrankung noch in den Knochen steckt. Sie hat mit anderen Betroffenen in der Stadt Bremen eine Selbsthilfegruppe gegründet. In Bremerhaven gibt es noch keine. Im Kreis Cuxhaven soll in der nächsten Woche ein Gründungstreffen stattfinden. Bettina*: „Ich kann dazu wirklich nur Mut machen.“

Denn es tut gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, die in einer vergleichbaren Situation stecken, die sich einfühlen und verstehen können und wertvolle Erfahrungen weitergeben können. Das Coronavirus hat sie aus ihrem alten Leben gerissen. „Man wird rausgeschleudert“, formuliert es Bettina* (61).

Bis Mitte Oktober war die Bremerin ein gesunder Mensch – bis zu jenem Tag, als sie sich „komplett groggy“ fühlte. Fieber und Husten hatte sie da noch nicht, das kam später. Ihr Zustand verschlechterte sich. Schließlich brachte ein Test Gewissheit: Bettina* war an Covid-19 erkrankt.

Sie stand die Infektion zu Hause durch, doch ihr Körper baute ab, der Kreislauf war am Ende. Wenn sie auf wackeligen Beinen ins Bad ging, telefonierte sie mit ihrer Schwester. Falls sie stürzen sollte, würde sie es mitbekommen. Als die Isolierung vorbei und Bettina vermeintlich genesen war, fing sie an, langsam spazieren zu gehen. „Man baut kolossal ab.“ Strecken, für die sie normalerweise ein paar Minuten



Ins künstliche Koma verlegt und beatmet zu werden, nicht zu wissen, ob man wieder aufwacht – auch mit solchen Ängsten müssen Covid-19-Patienten zurechtkommen.

Foto: Gateau/dpa

braucht, für die brauchte sie nun eine Ewigkeit. Sie ließ sich durchchecken und entwickelte sich ein Trainingsprogramm. Mit Gewürzen aus der Küche übte sie wieder zu riechen und zu schmecken. „Ich habe immer geguckt, was ich schon wieder kann“, sagt Bettina. Auch die Atemtechnik hat sie trainiert, doch bis heute –

gute fünf Monate später – ist es vor allem das, was ihr am meisten zu schaffen macht. „Womit ich schlecht leben kann, ist die mangelnde Luft.“

Sich nicht fit fühlen, schnell aus der Puste sein, Atembeschwerden haben – das zählt zu den häufigsten Beschwerden beim Post-Covid-Syndrom. Fa-

tigue wird ebenfalls mit als Erstes genannt.

Fatigue ist nicht mit normaler Müdigkeit zu vergleichen, Es handelt sich um einen lähmenden Erschöpfungszustand. Schon kleinste Aktivitäten können Betroffene so sehr anstrengen, dass sie sich ausruhen müssen. Auch Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, neurologische Beeinträchtigungen, Haarausfall, Knochen- und Muskelschmerzen oder auch Depressionen gehören zu dem, was die Betroffenen begleiten kann. Doch jeder Fall ist anders. „Und es geht auf und ab“, sagt Bettina*. Mal ist es ein guter Tag, mal ein schlechter. Deshalb ist ein Tipp für Betroffene, ein Symptom-Tagebuch zu führen.

Bettina muss ihre Kräfte einteilen. Sie hat Glück, dass sie wieder anfangen konnte zu arbeiten. Andere fürchten, dass sie es nicht mehr zurück in den Job schaffen. Sie haben Zukunftsängste. „Es ist wichtig, über seine Ängste zu sprechen“, meint Bettina. Manche haben erlebt, dass plötzlich der Tod ganz nah war: Das macht etwas mit einem.

Auf den Bremer Aufruf für die

Selbsthilfegruppe hatten sich spontan 30 Menschen gemeldet.

*Bettina möchte nicht mit vollständigem Namen genannt werden. (mkr)

Im nächsten Teil geht es um die Lungenfachärztin Dr. Jördis Frommhold, die Post-Covid-Patienten in der Reha begleitet und sich besonders um eine Gruppe Sorgen macht.



Bettina hat nach überstandener Covid-19-Erkrankung auch Monate später noch Beschwerden. Sie ist froh, sich in einer Selbsthilfegruppe austauschen zu können. Foto: privat

Spätfolgen nach einer Corona-Infektion

Unter **Post-Covid** oder auch Long-Covid werden Spätfolgen nach einer Infektion mit dem Sars-CoV-2-Virus und einer Covid-19-Erkrankung verstanden. Sie können noch Monate nach der Infektion anhalten oder erst im Nachgang auftreten.

Die Zahlen, wie viele darunter leiden, schwanken. Oft wird von 10 bis 20 Prozent der **laut Statistik „Genesenen“** ausgegangen. Das wären aktuell mindestens 300 000 Menschen.

Zu den **häufigsten Symptomen** gehören unter anderem: fehlende Fitness, Atembeschwerden, lähmende Erschöpfung (Fatigue), Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, neu-

rologische Beeinträchtigungen, Schwindel und Gangunsicherheit, Haarausfall, Knochen- und Muskelschmerzen, bei manchen auch Depressionen.

Wer sich für die Bremer **Selbsthilfegruppe** interessiert, kann sich ans Netzwerk Selbsthilfe wenden: ☎ 0421/704581 oder info@netzwerk-selbsthilfe.com. Anmeldungen für die Gründung der Cuxhavener Gruppe sind bei Sabine Tscharnke von der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS möglich, ☎ 04721/579332. Die Gründung soll am Dienstag, 4. Mai, um 19 Uhr im Jugendcafé Stellwerk des Paritätischen Cuxhaven erfolgen.

Einige **Reha-Kliniken** haben sich

auf diese Patienten spezialisiert. Doch die Deutsche Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation sieht ein großes Problem in der Versorgungsstruktur. Es gebe in Deutschland zwar mehr als 1000 Reha-Kiniken, aber die wenigsten haben eine pneumologische Abteilung. Nach Verbandsangaben könnten so derzeit nur 3500 bis 4000 Menschen gleichzeitig mit Lungenproblemen betreut werden.

Post-Covid-Ambulanzen befinden sich im Aufbau. Oft haben Standorte mit Unikliniken wie Hamburg und Hannover solche Angebote. Auch im ostfriesischen Emden hat das dortige Klinikum eine solche Anlaufstelle eröffnet.