

Wenn Corona nach fünf Tagen nicht vorbei ist

Man denkt immer, es trifft einen nicht: Walter, Julia, Jannicke und Bahar berichten von ihrem Leben mit dem Post-Covid-Syndrom.

VON LISA SOPHIE KLEIN

AACHEN Als Bahar im Juli vergangenen Jahres den zweiten Strich auf ihrem Schnelltest entdeckt, macht sie sich noch keine Gedanken... „Ich war zu dem Zeitpunkt drei Mal geimpft, und viele Menschen in meinem Umfeld hatten das Virus bereits gehabt.“ Als Lehrerin habe sie ohnehin nicht damit gerechnet, um eine Ansteckung herumzukommen, berichtet sie. Walter, der sich bereits zu Beginn des Jahres 2021 ansteckte, hatte darauf noch gehofft. Im kommenden März ist er seit 76 Wochen krankgeschrieben.

„Da stimmt doch etwas nicht.“ Mit diesem Gefühl beginnen die Erfahrungen von Julia (31), Jannicke (38), Walter (51) und Bahar (47) mit Post-Covid (Namen von der Redaktion geändert). Während sich manch einer nach ein paar Tagen in der Quarantäne langweilt, ist das für sie erst der Beginn einer langwierigen Erkrankung. Laut Robert Koch-Institut gelten alle Beschwerden, die noch mehr als zwölf Wochen nach Beginn der SARS-CoV-2-Infektion vorhanden und nicht anders erklärbar sind, als Post-Covid-Syndrom.

Zu neunt in der Selbsthilfegruppe

In einer Aachener Selbsthilfegruppe kommen Betroffene zusammen und tauschen sich über den Umgang mit den Folgen der Infektion aus. Auch Bahar, Julia, Jannicke und Walter haben sich hier kennengelernt. Momentan sind sie zu neunt, jeder von ihnen kennt weitere Menschen, an denen das Coronavirus alles andere als spurlos vorübergegangen ist. „Viele wollen vor sich selbst oder ihrem Umfeld nicht eingestehen, dass sie nach der Infektion nicht wieder richtig fit geworden sind“, sagt Julia.

Auf Anfrage berichtet die neurologische Post-Covid-Sprechstunde des Aachener Uniklinikums von einer enorm hohen Nachfrage.

150 Betroffene warten momentan auf einen Termin bei der Beratungsstelle. Die Intensität und Form der Langzeitfolgen sind von Fall zu Fall sehr verschieden. Über 200 mögliche Symptome listet die Weltgesundheitsorganisation WHO auf. Chronische Erschöpfung und geringe körperliche, aber auch kognitive

Belastbarkeit zählen zu den meistverbreiteten Beschwerden.

Trotz des heterogenen Krankheitsbildes lau-



Ihre Gesichter wollen Bahar, Walter, Julia und Jannicke im Foto nicht zeigen. Zu groß ist die Sorge vor dem Stigma, das die Krankheit neben den körperlichen Einschränkungen zusätzlich mit sich bringt.

FOTO: HARALD KROMER

fen die Erfahrungen von Bahar, Julia, Jannicke und Walter nach einem ähnlichen Muster ab. Zu Beginn möchte keiner von ihnen akzeptieren, dass die Infektion bleibende

Folgen verursacht hat. Nach zwei Wochen krank im Bett, will Jannicke zurück in die Normalität. Zunächst scheint es besser zu werden, aber auch Wochen später bleiben selbst kleinste Strecken

„Viele wollen vor sich selbst oder ihrem Umfeld nicht eingestehen, dass sie nach der Infektion nicht wieder richtig fit geworden sind.“

Julia (31)

innerhalb der Wohnung eine Herausforderung. Dennoch fängt sie wieder an zu arbeiten. „Ich dachte: Wenn du dich ein bisschen quälst, dann geht es schon.“

Im Berufsalltag merkt sie jedoch schnell, dass sie nicht nur körperlich, sondern auch kognitiv nicht mehr so belastbar ist wie vorher. „Ich saß manchmal vor einer Excel-Tabelle und konnte beim besten Willen nicht sagen, ob die Zahl 190 kleiner oder größer ist als die 200“, sagt die 38-Jährige, die in einer Leitungsposition im sozialen Bereich tätig war. Auch Walter, Bahar und Julia versuchen in ihren Beruf zurückzukehren. „Ich habe dann alles andere komplett heruntergefahren, um im Beruf zu funktionieren“, schildert

Walter „und trotzdem wurden die Symptome immer schlimmer.“ Ob und in welchem Umfang sie irgendwann wieder in ihrem Beruf arbeiten können, wissen viele Betroffene nicht.

Post-Covid zu haben, das bedeutet vor allem eines, erklärt Bahar – war-

ten. „Man wartet auf den nächsten Arzttermin, von dem man sich viel verspricht. Wenn dann alles nichts bringt, macht man sich selbst auf die Suche.“ Osteopathie, Vitamininfusionen, Physio- und Psychotherapie, die vier haben schon einiges versucht, um ihren Beschwerden

den Kampf anzusagen. Das geht auch ins Geld, manche dieser Behandlungen wurden von der Kasse übernommen, andere nicht.

Auch die behandelnden Ärzte seien mit der Situation überfordert gewesen, schildern die vier. „Ich war dankbar, dass diese Ratlosigkeit auch so kommuniziert wurde“, sagt Julia. Dennoch bleibt die Ungewissheit, ob und wie eine

Besserung möglich ist, eine große Belastung. Als die vier zum Gespräch in unser Zeitungsgebäude kommen, bilden sie dennoch auf den ersten Blick eine gut gelaunte Gruppe, die reflektiert über ihr neues Leben mit den Post-Covid-bedingten Einschränkungen spricht. „Ich bin und wirke oft für kurze Zeit sehr fit“, schildert Bahar. Dann hat sie die Kraft aufzustehen, für ihre Familie da zu sein, Termine wahrzunehmen. „Aber wenn ich danach zu Hause bin, ist es, als hätte jemand den Stecker gezogen. Manchmal fällt es mir schwer, überhaupt Worte zu artikulieren.“ Variationen dieser Phasen kennen alle vier und bezeichnen sie als „Crash“.

Um nicht dauerhaft im Crash zu sein, dürfen Betroffene sich nicht überanstrengen. Jannickes erster Impuls „sich ein bisschen zu quälen“ spiegelt zwar eine gängige

Einstellung zu Erschöpfungserscheinungen wider, ist aber kontraproduktiv. Dr. Jördis Frommhold, Chefarztin der auf Post-Covid spezialisierten Mediansklinik in Heiligendamm, warnt vor sport-

licher Betätigung und Überforderung. „Es ist kein Sprint, sondern ein Marathon, den wir hier laufen“, meinen die vier Betroffenen.

Und jetzt Normalität?

Der ehemalige Bundesgesundheitsminister Jens Spahn sprach im Bundestag davon „mit diesem Virus zu leben“. Am 31. Januar endete die Maskenpflicht im ÖPNV sowie die Pflicht, sich nach einer Infektion in Quarantäne zu begeben. Zur Normalität übergehen lautet die Devise. Aber „wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass zu dieser Normalität auch das Post-Covid-Syndrom gehören wird.“ betont Jannicke.

INFO

Post-Covid: Was man darüber wissen sollte

Etwa zwei Millionen Menschen leiden momentan in Deutschland unter den Langzeitfolgen der SARS-CoV-2-Infektion. Betroffene klagen über extreme Müdigkeit, Herzrasen, Kopfschmerzen oder Durchfall. Mehr als 200 mögliche Symptome listet die WHO auf.

Dennoch gibt es noch immer Experten, die die Existenz des Post-Covid-Syndroms anzweifeln. Das liegt auch daran, dass die Forschung zu den biologischen Ursachen der Krankheit noch in den Kinderschuhen steckt. Inzwischen wurden jedoch einige mögliche Ursachen identifiziert. Beispielsweise wurden Reservoire der Viren im Darm der Betroffenen gefunden. Experten vermuten daher, dass die verbliebe-

nen Viren eine Überaktivierung des Immunsystems, ein sogenanntes „Friendly Fire“ (deutsch= freundliches Feuer) auslösen, und damit die Beschwerden verursachen könnten. Außerdem konnten Veränderungen in den Gefäßen der Betroffenen festgestellt werden. Nun braucht es weitere Studien, um die Ursachen genauer zu bestimmen.

Wer in Aachen unter anhaltenden Beschwerden nach einer Erkrankung mit dem Virus leidet, kann sich an die neurologische Post-Covid-Sprechstunde an der Uniklinik Aachen wenden. (Telefon: 0241/ 80-85128 oder NE-postCOVID19@ukaachen.de) Eine Anmeldung für die lokale Long-Covid-Selbsthilfegruppe erfolgt über die Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis) akis@mail.aachen.de.