

Datum: 10.12.2022

Autor: -

Thema: Rehabilitation

## Wann hört das endlich auf?

**Sie quälen sich Treppen hinauf, ringen nach Wörtern und wünschen sich ihr altes Leben zurück: Menschen mit Long Covid durchleben ein Martyrium. In einem Rehazentrum in Todtmoos zeigt sich, wie komplex diese Krankheit ist.**

In ihrem früheren Leben habe sie immer tausend Prozent gegeben, sagt Sabrina Heinecke. Mehrmals pro Woche lief die athletische Frau aus dem niedersächsischen Wolfenbüttel einen Halbmarathon, sie ging in die Sauna, mit Freunden aus und selten vor Mitternacht ins Bett. Auch ihr Beruf als OP-Krankenschwester verlangte ihr vieles ab. Zwei Jahre lang kämpfte sie "an der Corona-Front", wie sie sagt. Eine schwierige Zeit sei das gewesen, "aber ich war ein fitter Mensch, voller Lebensfreude und habe jede Erkältung weggesteckt". Daher machte sie sich auch keine Sorgen, als sie im März positiv auf das Coronavirus getestet wurde - zumal als dreifach Geimpfte. Heute sagt sie: "Wir haben das alle unterschätzt." Das Virus langte bei ihr heftiger zu als erwartet. Mit 40 Grad Fieber war auch für Frau Tausend-Prozent Bettruhe angesagt. Als der Corona-Test nach elf Tagen nur noch einen Streifen anzeigte, sie also wieder negativ war, ging sie zur Arbeit. "Ich wollte meine Kolleginnen nicht hängen lassen", sagt Heinecke, "und mir meine Schwäche nicht eingestehen".

Nach einem zweistündigen Einsatz im OP-Saal sei sie schweißgebadet gewesen. Auf einen Atemwegsinfekt folgte der nächste. Sie habe nur noch funktioniert. Jedes Mal, wenn bei der Arbeit wieder der Schweiß an ihr nur so heruntertropfte, habe sie panische Furcht bekommen vor dem nächsten Infekt. Eines Abends habe sie allein in ihrer Wohnung gesessen und gespürt, wie sich ihr Hals zuschnürte. Sie fing an zu weinen. Die Atemnot sei immer schlimmer geworden und habe sich bis zur Todesangst gesteigert. Sie wählte die Telefonnummer ih-

rer Mutter, die aus eigener Erfahrung sofort erkannte: "Das ist ein Asthmaanfall."

Die Ärzte sagten: Das werde schon wieder. Doch es wurde schlimmer. Bei der geringsten Belastung hätten ihre Muskeln und Gelenke geschmerzt. Schon beim Aufstehen habe sie nach Luft geappt. Ein Vierteljahr sei vergangen, bis erstmals ein Lungenarzt die Symptome mit ihrer Covid-19-Erkrankung vom März in Zusammenhang brachte. Aber auch er habe ihr nur geraten, erst einmal abzuwarten.

Heinecke fiel auf, dass bei ihr zu Hause die Külschranktür ständig offenstand. War sie das? Im Gespräch fehlten ihr die passenden Wörter. "Am Anfang belächelte ich noch meine Vergesslichkeit, doch mit der Zeit machte mich das tieftraurig." Sie habe kaum noch arbeiten können, an Sport war eh nicht mehr zu denken, sie ging nicht mehr aus, ihre Beziehung zerbrach, eine Freundin zog sich zurück. Fast alles, was sie einst auszeichnete, worüber sie sich definierte, war plötzlich weg. Bei einem Neurologen sei es schließlich aus ihr herausgebrochen: "Ich kann nicht mehr! Das geht nicht mehr!"

Es ist paradox: Während in der Gesellschaft die Furcht vor Corona sinkt, so hat man den Eindruck, nimmt die Sorge vor Long Covid zu. Betroffen sind nicht mehr nur die anderen, im dritten Pandemiejahr kennen viele mindestens einen Fall aus dem eigenen Umfeld. Bei normalen Covid-19-Verläufen verschwinden die Symptome nach maximal vier Wochen. Halten die Beschwerden länger an, spricht man von Long Covid. Eine Freiburger Studie kam zum Ergebnis, dass 20 Prozent der Erkrankten nach

einem halben Jahr noch unter den Folgen leiden. Rund 50 Long-Covid-Patienten lassen sich derzeit in der Wehrwald-Klinik in Todtmoos behandeln. Das Rehasentrum könnte noch mehr aufnehmen, doch wie im gesamten Gesundheitswesen fehlt es auch in dem abgelegenen Kurort an medizinischem Fachpersonal.

In der Klinik-Turnhalle startt ein Plastikskelett auf den mit Nebelschwaden behangenen Nadelwald hinter der Glasfront. Milena Baukus hat am Brustkorb des Skeletts ein rotes Gummiband festgeknotet. Sie zieht daran, um elf Frauen und drei Männern in einem Stuhlkreis zu veranschaulichen, auf welche Muskeln es beim Atmen ankommt.

Baukus ist von Beruf Physiopneumologin. Jeden Tag um zwölf Uhr bittet sie in die Turnhalle zur Atemschule. In einer durchgestreckten Sitzhaltung legt sie beide Hände auf den Bauch und atmet einmal tief ein - und wieder aus. "Das hilft", sagt sie, "weil Atmung immer dort hingehet, wo Kontakt besteht". Diese Übung eigne sich auch, wenn jemand hyperventiliere.

Nicht alle im Stuhlkreis leiden unter Long Covid, auch einige Asthmatikerinnen sind dabei. Zu den Besonderheiten von Long-Covid-Patienten zählt Baukus eine "dauerhafte Müdigkeit und Muskelschmerzen an den wildesten Stellen". Bei Asthmatikern treten diese Symptome nicht auf. Deswegen wünscht sich die Atemtrainerin, man würde die Gruppen trennen. Allein es fehlt an Personal.

Baukus lässt eine Übung aus einer früheren Einheit wiederholen und fragt die Patienten, ob sie im Vergleich zum letzten Mal einen Unterschied spürten. Zögernd antworten einige mit Ja, einige mit Nein. Schließlich gesteht eine Frau: "Ich kann mich nicht erinnern." Als sie lacht, müssen auch die anderen lachen.

Nach dem Mittagessen steht Gedächtnistraining auf dem Programm. In dem kleinen Raum hängt Werkzeug an der Wand. Auf einem Regalwagen ruhen handgeformte Tongefäße. Drei Männer und sieben Frauen, alle zwischen 50 und 60 Jahre alt, haben auf Hockern Platz genommen. Vor ihnen schreibt Ergotherapeutin Angela Halbutter auf einen Flipchart das Wort Honigkuchen. Aus den darin ent-

haltenen Buchstaben lässt sie die Gruppe 25 Begriffe bilden. Im Anschluss dreht die Therapeutin das Flipchart um und testet, wie viele Begriffe bei den Patienten haften geblieben sind. "Ich kann mir nicht einmal meine Zimmernummer merken", sagt ein Mann mit saarländischem Akzent. Im Zusammenspiel findet die Gruppe ein gesuchtes Wort nach dem anderen. Eine Frau mit Locken kommt richtig in Fahrt.

Halbutter versucht, den Saarländer einzubeziehen, ohne Erfolg. "Man kriegt nichts mehr auf die Kette. Das zerfrisst dich innerlich", hadert er. In einer Woche endet seine Reha in Todtmoos. Er klingt verbittert: "Draußen sind wir dann wieder die Idioten, die sich die Krankheit nur einbilden, und werden ausgelacht. Das ist zum Ausrasten." Eine Patientin nickt und zitiert ihren Hausarzt. Dieser habe zu ihr gesagt: Long Covid gäbe es nicht. Dies sei alles Kopfsache.

Sabrina Heinecke, die Läuferin aus Wolfenbüttel, hat zwei ihrer fünf Wochen in Todtmoos hinter sich. Der Austausch tue ihr gut: "Man fühlt sich verstanden und nicht mehr so allein", sagt sie. Auch die Übungen wirken. Beim Treppensteigen braucht sie keine Pause mehr. Die Augen der jungen Frau strahlen, wenn sie von diesen "kleinen Highlights" berichtet. Schon früh am Abend fühle sie sich aber kaputt. Oft falle es ihr schwer, den vollen Kurskalender einzuhalten, sagt sie und beeilt sich hinzuzufügen, dass es sich um "positiven Stress" handle, "weil man ja weiß, das bringt einen weiter".

Doch was genau weiß man eigentlich? Gerhard Sütfels ist Psychiater und ärztlicher Direktor der Wehrwald-Klinik. Der Mann mit dem neugierigen Blick bezeichnet sich selbst als ehrliche Haut. Er gibt offen zu: "Wir stochern im Nebel." Bei Krebs habe man einen klaren Befund, "aber was, bitteschön, ist Long Covid?"

Der Direktor spricht nicht von Patienten, sondern Rehabilitanden. Nach der Ankunft in Todtmoos hat ein Rehabilitand einen Fragebogen auszufüllen. Wie stark sind Ihre Schmerzen? Werden Sie schnell kurzatmig? Bei welchen Tätigkeiten haben Sie Konzentrationsprobleme? Leiden Sie unter Schlafstörungen? Es ist der Versuch, einer vielgesichtigen Krank-

heit eine Identität zu geben.

Die Krankheit sei tückisch, die Energie schwanke von Tag zu Tag, sagt Sütfels. Diese Wellenbewegungen seien nicht nur für die Betroffenen frustrierend, sie erschwerten auch die Trainingsplanung. Die erste Reha-Woche sei "brutal voll". Auch Einheiten auf dem Ergometer stehen auf dem Programm. Neben Herzfrequenzmessungen würden die Rehabilitanden ständig angehalten, sich bei Überlastung zu melden. Nur so könne die Intensität angepasst werden.

Sütfels sagt, er kenne Kollegen, die bei Long Covid ganz auf Schonhaltung setzen, vor allem bei Patienten mit einem ausgeprägten Erschöpfungssyndrom. "Es mag Einzelfälle geben, bei denen Bewegung schadet", sagt Sütfels. Ihm selbst sei aber noch keiner begegnet.

Wenn es darum gehe, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, beobachte er in seiner Einrichtung vielversprechende Resultate, sagt der Klinikdirektor. Geringer seien die Fortschritte bei mentalen Ausfällen. Die kognitive Fatigue oder Brain Fog, Sütfels spricht auch von "Matsche im Kopf", sei etwas ganz anderes als Demenz. Oft sei nur ein be-

grenzter Bereich betroffen, bei Wortfindungsstörungen zum Beispiel nur Eigennamen.

Hält er Long Covid für heilbar? Der Direktor erzählt von einem Kollegen, der einst die kühne Prognose wagte, spätestens nach einem halben Jahr sei alles ausgestanden. Ein Trugschluss, sagt Sütfels. Da es sich um eine Viruserkrankung handelt, geht aber auch er davon aus, dass sich die Symptome komplett zurückbilden, sofern keine Organe Schaden genommen haben: "Man kommt da wieder raus, da bin ich unbeirrbar." Die Frage sei nur: "Wie lange dauert dieser Mist?"

Ein Schlüsselbegriff der Reha lautet "Akzeptanz". Bevor sie nach Todtmoos kam, hatte sich Sabrina Heinecke noch das Ziel gesteckt, im nächsten Jahr wieder 20 Kilometer zu laufen. Inzwischen gibt sie sich mit weniger zufrieden: "Fünf Kilometer durchzuhalten ohne Pause, einen stressigen Arbeitstag im OP zu überstehen, ohne den Rest der Woche auszufallen, und ein bisschen mehr Lebensqualität." Sie akzeptiert, dass sie keine tausend Prozent mehr geben kann, auch keine hundert, nicht mal 50. Und doch denkt sie oft: "Ich bin 31 - das kann doch alles nicht wahr sein!"

© 2022 PMG Presse-Monitor GmbH



Print Medien gesamt: 1 Reach gesamt: 128.875 Auflage gesamt: 46.855

**Badische Zeitung Freiburg**

Online Medien gesamt: 1 Reach gesamt: 254.553

[Badische Zeitung](#)