

Wenn der Kopf will, aber der Körper nicht kann

PANDEMIE Post-Covid-Erkrankte spricht über ihre Erfahrungen – Von Unverständnis bis Druckkammer-Therapie

VON KIM-CHRISTIN HIBBELER

WITTMUND/JEVER – Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit: Mehr als 35 Millionen Menschen sind in Deutschland bislang am Coronavirus erkrankt. Eine von ihnen ist Karin F. (Name von der Redaktion geändert). Die 43-Jährige steckte sich bereits im Dezember 2020 zum ersten Mal mit dem Virus an. Angst habe sie davor nie gehabt, Respekt allerdings schon. Und das war auch begründet, stellte sich später heraus.

Milder Verlauf

„Die akute Phase war gar nicht so schlimm. Ich hatte Erkältungen, die schlimmer waren“, berichtet sie. Deswegen ging es für Karin F. nach 14-tägiger Quarantäne auch wieder zur Arbeit. „Die Symptome hatte ich überstanden. Doch dann merkte ich, dass ich mich schlecht konzentrieren konnte. Einfache Rechenaufgaben, die ich bei der Arbeit erledigen musste, waren plötzlich eine große Herausforderung“, erinnert sie sich. Sie beschreibt es als „Gehirnnebel“, wenn es schwerfällt, einen klaren Gedanken zu fassen oder sich an Kleinigkeiten zu erinnern.

Hinzu kamen Erschöpfung und die Kurzatmigkeit: „Es hat sich angefühlt, als würde ich zwar einatmen, aber die Luft und der Sauerstoff nicht ganz in meiner Lunge ankommen. Als wäre dann einfach Schluss“, beschreibt die 43-Jährige. „Mein Hausarzt konnte mir nicht helfen, denn es war nichts zu finden“, sagt sie. Der Gedanke, dass es mit ihrer Corona-Infektion zusammenhängt, kam der Mutter eines Sohnes sehr schnell. Doch zu der damaligen Zeit gab es



Sport machen, mit dem Rad fahren oder einfach den Haushalt bewältigen: Für Post-Covid-Erkrankte kann das zur Herausforderung werden.

DPA-BILD: MARIJAN MURAT

kaum Fälle, die das bestätigen. „Ich war die erste Corona-Patientin bei meinem Hausarzt. Long-Covid oder Post-Covid waren bis dahin nur wenig

bekannt.“ Als einige Wochen später die ersten Impfstoffe auf den Markt kamen und damit Studien, welche Vorteile die Impfung für Long-Covid-

Erkrankte haben kann, entschied auch Karin F. sich für die Spritze. Fünf Monate nach ihrer Infektion. „Ein paar Tage nach der Impfung wollte ich

eine kleine Radtour machen. In meiner Freizeit war ich immer viel mit dem Fahrrad unterwegs. Der kleine Weg war da eigentlich nichts für mich“, erläutert die 43-Jährige. Doch damals war es eine totale Überanstrengung. „Dann hatte ich meinen ersten Crash“, weiß sie heute.

Ins Krankenhaus

Sogenannte Crashes werden auch als „Post Exertional Malaise“ (PEM) bezeichnet. Das „altea“-Long-Covid-Netzwerk schreibt dazu auf seiner Website: „PEM bezeichnet die Verschlimmerung der Symptome nach einer körperlichen, geistigen oder emotionalen Anstrengung.“

Bei Karin F. kam die „Quittung“, wie sie sagt, etwa zwei Tage nach der Radtour. Rauschen im Kopf, Schwindel, Übeln und kein Gefühl in Händen und Füßen. Die Situation wurde für ihre Familie und ihren Hausarzt so besorgniserregend, dass ihr Ehemann einen Rettungswagen rief. Karin F. wurde ins Krankenhaus gebracht. Bei einem MRT und zahlreichen anderen Untersuchungen versuchten die Ärzte, die Ursache für den Schwindel zu finden. „Das, was Sie haben, das gibt es nicht“, lautete dann die Antwort des Oberarztes der Klinik. Körperlich sei einfach nichts zu finden gewesen.

Nach erneuter Krankschreibung begann Karin F. im Juni wieder zu arbeiten. Ihre Stunden reduzierte sie auf 14 in der Woche, mehr konnte sie mit Haushalt und Kinderbetreuung einfach nicht leisten. „Es ist wie das Gegenteil von Depressionen: Der Kopf will unbedingt, aber der Körper kann einfach nicht.“

Im Anzeiger für Harlingerland wurde die Mutter dann auf eine Selbsthilfegruppe für Post-Covid-Erkrankte aufmerksam. „Ich hab mich nie als jemand in einer Selbsthilfegruppe gesehen, aber es tut so gut mit Menschen zu sprechen, die einen verstehen. Die das, was man mit macht, etwas besser nachempfinden können“, sagt sie.

Therapie in Soltau

Durch Gespräche in der Gruppe und einen Beitrag im Fernsehen ist die 43-Jährige dann auf die hyperbare Sauerstofftherapie (HBO-Therapie) aufmerksam geworden. „Es war schon alles geplant, ich sollte nach Soltau fahren. Doch dann bekam ich erneut Corona.“ Auch die zweite Infektion verlief mild, ihren Aufenthalt in der Klinik musste sie allerdings absagen. Anfang dieses Jahres konnte Karin F. die Therapie jedoch nachholen. „Es war wirklich anstrengend dort, aber nach einigen Wochen hab ich gemerkt, dass ich endlich wieder tiefer atmen kann.“

Karin F. erste Corona-Erkrankung liegt nun fast zwei Jahre zurück. Erst jetzt habe sie langsam wieder das Gefühl, dass es ihr besser geht, sie wieder Sport machen kann und mehr Energie für den Alltag hat. „In dieser Zeit habe ich mich auch verändert. Vor allem das Verständnis für Krankheiten, die man nicht auf den ersten Blick sieht, ist viel größer geworden“, erklärt sie. In die Selbsthilfegruppe in Wittmund geht sie immer noch, um sich mit anderen auszutauschen.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe gibt es per E-Mail unter shg-postcovid-wtm@web.de

WAS DAZU NOCH WICHTIG IST

Therapien noch nicht ausgefeilt

WITTMUND/SOLTAU/HIB – Für eine Infusionstherapie und die hyperbare Sauerstofftherapie (HBO-Therapie) hat Karin F. fast 6000 Euro bezahlt. „Die Krankenkassen übernehmen das nicht“, sagt sie. Für Karin F. war die HBO-Therapie eine große Hilfe. Dafür verbrachte sie zweieinhalb Wochen in Soltau und machte insgesamt 15 „Fahrten“ in der Druckkammer. Dabei wird der Druck in

der Therapiekammer auf das 2,5-fache des Normaldrucks erhöht und reiner Sauerstoff geatmet. Währenddessen komme es zu einer „effizienteren Sauerstoffversorgung der Zellen“, schreibt das Druckkammerzentrum Niedersachsen auf seiner Website.

Nach einigen Wochen merkte die Mutter dann eine Verbesserung beim Atmen. Die Reha-Angebote, die es

mittlerweile für Long-Covid- und Post-Covid-Patienten gibt, sieht Karin F. kritisch. „Häufig haben die ein ziemlich volles Programm, Dinge, die man jeden Tag machen soll, aber das ist bei Post-Covid nicht immer möglich. Der Körper macht das einfach nicht mit“, erklärt sie. Viele Reha-Kliniken wären ihrer Meinung nach noch nicht so weit, das zu erkennen.