

Koblenz

Fotos, Videos, Berichte auf www.rhein-zeitung.de/koblenz

Long Covid zerstört das alte Selbstbild

Einige Corona-Infizierte leiden an dem Folgesyndrom - Eine Koblenzerin erzählt, wie es ist, zwei Jahre dauerkrank zu sein

Von unserer Redakteurin
Katrin Steinert

Koblenz. Marina Martin gehörte zu den ersten 200 Menschen, die sich im Frühjahr 2020 in Koblenz mit dem Coronavirus infiziert haben – und rückblickend ist klar, dass die 50-Jährige auch zu den Ersten zählte, die vom Long-Covid-Syndrom betroffen sind. Die Koblenzerin, die eigentlich anders heißt, sagt heute: „Hätte ich nicht wahnsinniges Glück gehabt, hätte ich mittlerweile auch zu den Toten der Pandemie gehört.“

Experten gehen davon aus, dass etwa jeder siebte bis achte Corona-Infizierte von Long oder Post Covid betroffen ist. Dabei ist es egal, ob der Krankheitsverlauf mild oder schwer war. Etwa 10 Prozent der Corona-Kranken werden von Post Covid gebeutel, das bis zu drei Monate andauern kann. 3 Prozent aber haben wie Marina Martin weitaus länger damit zu tun und werden als Long-Covid-Fall bezeichnet. Bei Marina Martin sind es mittlerweile zwei Jahre.

Im Frühjahr 2020 war das Syndrom als Folgeerkrankung von Corona noch nicht bekannt, und keiner konnte der Koblenzerin anfangs weiterhelfen. Neben ihren neurologischen Problemen wie Vergesslichkeit und Schwindel hatte die 50-Jährige arge Schmerzen im Brustkorb, alles war anstrengend, sie fühlte sich schnell erschöpft.

Mit dem Virus infiziert hatte sich die sportliche und lebenslustige Koblenzerin im ersten Lockdown 2020 bei der Arbeit. Ihr Betrieb hatte im April Kurzarbeit angemeldet, einmal in der Woche musste sie für Kundengespräche ins Büro – und traf dort auf einen Menschen, der sie mit Corona ansteckte. Erst eine Woche später erfuhr sie, dass sie Kontakt zu einem Positiven hatte.

Als sie nichts mehr roch, wusste sie, dass sie infiziert ist

Die schlanke und modebewusste Koblenzerin erzählt: „Noch am dritten Tag meiner Infektion, von der ich noch nichts wusste, war ich 18 Kilometer joggen.“ Sie fühlte sich fit. Dann bekam sie Schnupfen, einen „matschigen“ Kopf und war schlapp. Das führte sie aber auf Heuschnupfen zurück. Nach dem Anruf des infizierten Kunden ging sie zum PCR-Test und erinnert sich noch gut an den Tag: „Als ich meine Nase an die frische Wäsche im Garten hielt und nichts roch, wusste ich es.“ Dann kam das Testergebnis: positiv.

Seitdem, seit Mitte April 2020, ist ihr Leben komplett anders. Die Koblenzerin kämpft mit den Einschränkungen durch die Langzeitfolgen: Konzentrationsschwäche, Gedächtnislücken, Müdigkeit, das Gefühl, eine unsichtbare Glasplatte auf dem Brustkorb zu tragen. Immer wieder ist die Mutter einer Tochter erschöpft, selbst von den kleinsten Dingen wie Staubsaugen. Früher hat sie 20 Stunden in der Woche gearbeitet, jetzt schafft sie nur noch 8 Stunden, auf drei Tage verteilt sind. „Nach der Arbeit muss ich mich erst mal hinlegen“, berichtet sie. Sogar der Gang zum Rhein runter ist oft zu viel – eine Strecke, für die sie als gesunde Frau fünf Minuten brauchte.

Der alte Anspruch, leistungsfähig zu sein, und die neue Wirklichkeit, kaum belastbar zu sein, sind für die Koblenzerin schwer anzunehmen. Auch von anderen muss sie sich anhören, dass es ihr langsam mal besser gehen müsste, schließlich liege die Infektion zwei



Wir berichten über Marina Martin, die vom Long-Covid-Syndrom betroffen ist. Ihr Umfeld versteht nicht, warum sie nicht auf die Beine kommt. „Ich hätte doch selbst nie gedacht, dass ich zwei Jahre später noch krank bin“, sagt sie. Weil sie Angst vor beruflichen Querelen hat, nennen wir ihren richtigen Namen nicht und zeigen ein Symbolbild anstatt sie selbst.

Foto: picture-alliance/gms/Oliver Berg

Jahre zurück. Bei einem Kaffee in ihrer modern eingerichteten Altbauwohnung in der Koblenzer Innenstadt sagt sie: „Ich hätte doch selbst nie gedacht, dass ich zwei Jahre später noch krank bin.“

Der Koblenzer Neurologe und Rehabilitationsmediziner Dr. Bernhard Kügelgen behandelt Long-Covid-Patienten und kennt viele solcher Geschichten. Im Gespräch mit unserer Zeitung sagt er: „Es ist wirklich furchtbar, was diese Menschen an Demütigungen und Beleidigungen erleben.“ Denn oft werden ihre Beschwerden nicht ernst genommen oder abgetan.

Der Koblenzerin wird das Leben zusätzlich schwermacht. Die Berufsgenossenschaft versuchte zuletzt, ihre Long-Covid-Symptome als psychosomatisch einzustufen, die nicht auf Corona zurückzuführen seien. Die Genossenschaft ist im Spiel, weil Marina Martin sich am Arbeitsplatz mit Corona infiziert hatte. Sie muss die Rehas, Medikamente, Therapien und notfalls auch eine Berufsunfähigkeitsrente zahlen. Deshalb ist die Berufsgenossenschaft daran interessiert, dass Arbeitnehmer schnell wieder auf die Beine kommen und arbeiten, meint die Koblenzerin. Die 50-Jährige betont: „Mir geht es psychisch gut. Die wollen mir eine psychische Erkrankung andichten, damit sie nicht für die Corona-Folgen zahlen müssen.“ Das Gutachten, dass in einer Reha-Klinik angefertigt wurde, liegt nun beim Anwalt.

Dr. Bernhard Kügelgen, Geschäftsführer des Therapiezentrum Koblenz für Rehabilitation und des MVZ – Zentrum für ambulante Krankenversorgung, wendet

Erste Long-Covid-Ambulanz eröffnet in Koblenz

Am Montag, 2. Mai, eröffnet in Koblenz eine Long-Covid-Ambulanz am Altlöhrtor 13-15. Dort wird Patienten weitergeholfen, die noch keinen Ansprechpartner für ihre Corona-Folgen und den Umgang damit haben. *kst*

seit vergangenem Sommer ein Reha-Programm bei Long-Covid-Patienten an, das der täglichen Praxis in der neurologischen Rehabilitation entspricht. Er und seine Frau Cecilija Kügelgen, Mitinhaberin des Zentrums und leitende Therapeutin, erzielen nach eigenen Angaben damit große Erfolge. 40 bis 50 Long-Covid-Patienten haben sie und ihr Team seit Sommer 2021 betreut.

Experte Kügelgen sagt: „Die Betroffenen sind alle Powerfrauen, dynamische Frauen, haben Arbeit, Familie und schmeißen den Laden. Es sind Leute, denen nie etwas zu viel war.“ Doch damit ist es nach der überstandenen Corona-Infektion erst einmal vorbei. „Sie kommen hier her, sind zutiefst verzweifelt, am Boden zerstört, sagen, ihr Leben ist am Ende.“ In der Reha lernen sie, mit ihrer Erkrankung umzugehen und eine neue Perspektive zu entwickeln.

Lange entdeckte niemand, dass ihr Herz krank ist

Marina Martin kämpft bis heute mit Entzündungen ihres Herzens. „Meine Krankheit fiel über ein Jahr lang nicht auf trotz etlicher Untersuchungen“, erzählt sie. Dass sie sich mit einer ausgeprägten Herzmuskel- und Herzbeutelentzündung sowie Vernarben herum-schleppt, wurde erst nach 16 Monaten entdeckt. Ihr Glück: Sie hatte sich selbst bei einer Long-Covid-Studie in Frankfurt beworben, weil sie hoffte, dort an Fachleute zu kommen – und wurde im November 2020 angenommen.

„Das war meine Rettung“, sagt sie rückblickend. Sie wurde anfangs als Patientin der Infektiologie aufgenommen, alle drei Monate untersucht und befragt. Im April 2021 kam sie in die Lungenfachabteilung, wo man ihr sagte, man würde im Juli einen Ultraschall des Herzens machen. Da sah man dann allerdings wieder nichts Auffälliges. Aber: Der Arzt hatte einen Verdacht und besprach sich mit einer Kollegin. Die Kardiologin hatte ihm einst vom „Corona-Herz“ er-

zählt, schildert Marina Martin. „Die Kardiologin steckte mich dann Gott sei Dank ins MRT“, sagt die 50-Jährige. Warum dies niemand zuvor getan hatte, wo sie doch bei Lungen- und Herzspezialisten war? Die 50-Jährige fragte genau das auch die Studienärztin. „Sie sagte mir, dass es Corona-üblich sei, dass man die Entzündung nur im MRT, aber weder im Ultraschall noch an den Blutwerten sehen kann.“ Und Martin erzählt: „Die Ärztin sagte mir: Ich wäre noch fünfmal joggen gegangen, und dann wäre ich tot gewesen.“

Bis dahin hatte Marina Martin einige Nerven gelassen. Weil niemand wusste, was mit ihr los war, – Kardiologe und Lungenfacharzt schickten sie zuvor ohne Diagnose heim –, glaubte Marina Martin irgendwann selbst nicht mehr daran, dass sie körperlich krank ist. Die Folge: Sie überlastete sich immer wieder. Drei Monate nach ihrer Infektion begann sie so auch mit einer Wiedereingliederung auf der Arbeitsstelle, obwohl es ihr schwerfiel, Kundengespräche zu führen und das übliche Soll zu erfüllen. „Ich wollte aber unbedingt arbeiten, auch um mich abzulenken“, erklärt sie. Die Wiedereingliederung dauert nun schon seit Juli 2020 an. „Mal habe ich bis zu sechs Stunden gearbeitet, dann wieder runter auf drei“, erzählt sie.

Im Herbst 2020 absolvierte sie eine mehrwöchige Reha. Danach ging es ihr aber kaum besser. Gegen Ende des Jahres hatte sie Taubheitsgefühle in den Armen, Krabbeln und eine eiförmige Ausstülpung am Hals. Sie suchte Rat bei einer Long-Covid-Sprechstunde in Bonn. Die Ärzte checkten sie stationär durch, behandelten eine Entzündung der Schilddrüse, verschrieben ihr zusätzlich Hirnleistungstraining, das sie in Koblenz bei der Ergotherapie einmal wöchentlich absolvierte. „Das hat mir geholfen“, sagt sie rückblickend. Seitdem kann sie sich besser konzentrieren und sich Dinge wieder besser merken. In Bonn bestätigte man ihr, dass sie an einem Long-

Covid-Syndrom leidet. Bei einem zehntägigen erneuten Long-Covid-Check, den sie für die Berufsgenossenschaft vor Kurzem machen musste, wurde auch die Diagnose des kranken Herzens, die sie während der Studie 2021 erhielt, erneut bestätigt, und zudem das Fatigue-Syndrom diagnostiziert, ein starkes Erschöpfungssyndrom. „Die Berufsgenossenschaft weigert sich bislang, die Herzerkrankung als durch die Corona-Infektion entstanden anzuerkennen. Ich bin gespannt, wie es mit dem Fatigue-Syndrom wird“, sagt die 50-Jährige.

Sie bekommt Arbeitslosengeld, weil sie schon zu lange krank ist

Marina Martin ist seit Oktober 2021 länger als 78 Wochen krank und bekommt weder Krankengeld von der Krankenkasse noch Verletztengeld von der Berufsgenossenschaft – was sie beides bis dahin bekam. „Ich bin ausgesteuert“, meint die 50-Jährige kopfschüttelnd. „Ich kriege aktuell Arbeitslosengeld, obwohl ich acht Stunden in der Woche arbeite“, sagt sie. Die Hilfe gleicht lange nicht aus, was sie vorher verdient, als sie noch 20 Stunden arbeiten konnte.

Vieles hängt nun davon ab, was sie beweisen kann, was Ärzte in den neuen Gutachten äußern. „Doof ist, dass niemand sagen kann: An jenem Tag werde ich gesund sein, oder: So, wie es jetzt ist, wird es immer bleiben.“ Davon hängt nicht nur für sie persönlich viel ab, sondern in diesem Fall auch, dass die Berufsgenossenschaft rückwirkend Verletztengeld zahlt oder aber relativ zügig, sollte sie nicht mehr genesen, Rente wegen Erwerbsminderung. „Ich denke, dass es vielen so geht, die sich in der ersten Welle infiziert haben und immer noch damit zu tun haben“, meint Martin. Die würden ja auch alle „ausgesteuert“. Und keiner weiß heute, ob sie oder die anderen je wieder gesund werden.

Ein Interview zu dem Thema lesen Sie auf Seite 13.

Kommentar

Katrin Steinert
zum Long-Covid-Syndrom



Verständnis für die Betroffenen ist wichtig

Stellen Sie sich vor, Sie waren bislang ein voll berufstätiger Mensch, haben Haus und Hof gemanagt, Sport gemacht, Freunde getroffen – und galten überall als jemand, mit dem jederzeit zu rechnen ist. Dann erkranken Sie an Corona – und kommen nicht mehr auf die Beine. Im Kopf herrschen Leere und Fragezeichen: Wo lag der Autoschlüssel noch gleich? Oder hatten Sie den Bus genommen? Wie heißt das Wort für Ihr Lieblingsgetränk? Sie vergessen Termine, und ein Spaziergang erscheint Ihnen wie ein unbezwingbarer Marathon. Ihr altes Ich ist verschwunden, und Ihnen dämmert, dass es so schnell – vielleicht nie mehr – zurückkommt.

Post und Long Covid sind miese Folgen der Corona-Infektion, mit denen etwa 13 Prozent der Tausenden Infizierten in Stadt und Landkreis kämpfen. Man kann nur erahnen, wie schwer so ein Zustand auszuhalten ist. Zu den Selbstzweifeln gesellen sich dabei allzu oft die Erwartungen des Umfeldes, endlich wieder die oder der Alte zu sein.

Doch überlegen wir mal, was man braucht, wenn einen das Leben in die Knie zwingt: Das sind vor allem Hände, die unsere halten, Menschen, die Verständnis, Zuspruch und Unterstützung im Alltag anbieten. Vor allem aber brauchen wir Geduld.

Ein Koblenzer Reha-Experte macht allen Mut, die ihr Leben am Boden liegen sehen: Man kann durch das Annehmen der Krankheit und professionelle Begleitung lernen, mit dem Long-Covid-Syndrom umzugehen, langsam zu einem neuen Selbst finden – und ein zufriedenes Leben zu führen. Gut, dass es ab Montag auch in Koblenz eine feste Anlaufstelle mit der Long-Covid-Ambulanz für Betroffene gibt. Hier wird geschaut, wie und wo sie die richtige Hilfe bekommen, die sie brauchen, um zuversichtlich mit Long Covid zu leben.

E-Mail: katrin.steinert@rhein-zeitung.net

Betrüger über WhatsApp

Koblenz. Vor einer Betrugsmasche über den Nachrichtendienst WhatsApp warnt die Polizei. Mit Nachrichten wie „Hallo Papa, mein Handy ist kaputt und nun kannst Du mich nur noch über diese neue Telefonnummer erreichen“ wollen die Kriminellen erreichen, dass ihre Nummer unter dem Namen eines Verwandten gespeichert wird, damit sie das Vertrauen ihrer Opfer ausnutzen können. Die Betrüger geben sich als Sohn oder Tochter aus und bitten im weiteren Verlauf um eine finanzielle Hilfe. Dabei wird vorgegeben, dass man eine Rechnung bezahlen müsste, aber mit der neuen Handynummer noch kein Onlinebanking möglich ist. Der vermeintliche Sohn oder die vermeintliche Tochter bittet dann darum, dass man die Überweisung vornimmt, da es „wirklich dringend“ sei. Die Polizei appelliert, auf solche Anfragen nicht einzugehen und sofort die Polizei zu informieren.