

Der Kampf zurück ins gewohnte Leben

Otto Rommel berichtet von seinen Folgen mit Long-Covid / Selbsthilfegruppen in der Region

Von Sebastian Raviol
und Wolf Goldschmitt

Karlsruhe/Mannheim. Viele Touristen, die im peruanischen Cusco auf 3.399 Höhenmetern ankommen, wollen noch höher hinaus. Ganz in der Nähe liegt die Ruinenstadt Machu Picchu. Doch für Otto Rommel war dort erst einmal Endstation. Es war der März 2020, und es wurde deutlich, dass Corona eine globale Bedrohung werden würde. Der 68-jährige Schwabe kam mit einem der letzten Flugzeuge in die Heimat – doch dort gingen seine Probleme erst los.

Er fühlte sich nach dem Flug müde und ausgelaugt. „In der Woche wurde es dann immer mysteriöser“, sagt Rommel. Fieber, Erbrechen, kein Riechen, kein Schmecken. „Das volle Programm.“ Bald war klar:

”

Alle sollten voneinander lernen, die Medizin auch von den Patienten.

Uta Merle
Uniklinikum Heidelberg

Rommel und die achtköpfige Reisegruppe hatten sich mit dem Coronavirus infiziert. Er berichtet von einem schrecklichen dreiwöchigen Krankenhaus-Aufenthalt, manchmal stocken seine Erzählungen. „Ich habe heute keinen guten Tag“, sagt Rommel. Er leidet unter Long-Covid.

„Manchmal habe ich Kurzatmigkeit“, sagt er. „Aber damit kann ich leben.“ Probleme machen ihm die schlechten Tage. Dann muss sich der Mann aus dem Landkreis Böblingen nach dem Gassigehen mit dem Hund gleich wieder hinlegen. Damit er nichts vergisst, musste er sich anfangs alles aufschreiben. „Ich dachte, ich werde dement oder bin nicht mehr normal.“ Früher war er eine Führungskraft in einem Möbelunternehmen. „Der Maßstab ändert sich ja nicht. Es fällt nicht leicht, sich selbst zu genügen.“

Training daheim und Übungen in der Reha – schnelles Gehen oder Gleichgewicht halten – haben Rommel geholfen, auch die Physiotherapie. Doch er musste sich den Leistungsgedanken abgewöhnen. Und Freunden immer wieder begründen, warum es ihm so schlecht geht. „Ich hatte es satt, mich erklären zu müssen“, gibt er zu. Manche Freundschaften seien daran auch zerbrochen.

Nach seinen Erfahrungen hat Rommel die erste Selbsthilfe-Gruppe Baden-Württembergs gegründet. Mit dem Verein Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter möchte er Betroffene vernetzen und bei medizinischen, juristischen und arbeitsrechtlichen Fragen helfen. Schätzungsweise sind zehn Prozent der Covid-19-Erkrankten von Long-Covid betroffen.

„Es soll so viele Selbsthilfegruppen geben wie möglich“, sagt Rommel. Viele Betroffene klagten über Ermüdung, Muskelschmerzen, manche über Herzrhythmusstörungen. Die Gespräche würden den Betroffenen helfen. „Es fängt schon damit an, dass man sich auf Augenhöhe unterhalten kann.“ Es entstehe ein Wir-Gefühl. „Das ist für mich ein Stück weit Bestätigung.“

Im Ortenaukreis formiert sich gerade eine neue Selbsthilfegruppe. Interessierte können sich bei der Kontaktstelle unter (07 81) 8 05 97 71 melden. Bis jetzt gebe es acht Interessierte, und man erwarte noch deutlich mehr, heißt es aus dem Landratsamt. Ein erstes Treffen noch in diesem Jahr sei denkbar. In Pforzheim können sich Interessierte per E-Mail

an andrea.tese@enzkreis.de melden, in Karlsruhe per Mail an selbsthilfe@parietaet-ka.de. Auch die Long-Covid-Ambulanz am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach ist eine Anlaufstelle.

Für manche der Betroffenen ist der Austausch auch deshalb wichtig, weil sie sich nicht einmal von ihrem Arzt verstanden fühlen. „Für einen Allgemeinarzt ist das extrem schwer zuzuordnen, wir sind in einer Lernphase“, sagt Jürgen Steinacker. Er ist ärztlicher Leiter der Sport- und Rehabilitationsmedizin an der Uniklinik Ulm und hat mit 200 Long-Covid-Patienten zu tun. „Wir müssen diesen Menschen glauben“, betont er. „Auch wenn wir nicht alles erklären können. Das sind oft vernünftige Leute, die ihr ganzes Leben lang gesund waren.“

In einer groß angelegten Studie werten die Universitätskliniken in Freiburg, Heidelberg, Tübingen und Ulm 12.000 Rückmeldungen von Betroffenen aus. In jeder Klinik sollen dann 500 Patienten untersucht werden, sagt Steinacker. Erste Erkenntnisse: „Die Menschen sind müde, haben oft gestörten Schlaf.“ Manche hätten plötzlich Asthma oder Allergien. „Das kann auch bis zu sechs Monate nach der Infizierung auftreten.“

Man versuche, die Symptome zu behandeln. Wichtig seien eine gesund und vitaminreiche Ernährung. Omega-3-Fettsäuren helfen gegen Entzündungen. Und im Sport zeige sich, dass Betroffene eher Kraft- oder Koordinations-training gelinge statt Ausdauertraining. Steinacker zeigt sich froh um das Netzwerk „Long-Covid“, das es im Rhein-Neckar-Raum mittlerweile gibt. „Nicht alle Ärzte haben das Thema auf dem Schirm“, bedauert Mitgründerin Sandra Stengel bei einer Podiumsdiskussion in Mannheim. Doch die Hausärztin aus Pfinztal hofft auf Besserung.

Durch das Netzwerk sollen Betroffene zunächst bei Hausärzten voruntersucht und dann gegebenenfalls an die Long-Covid-Ambulanz im Uniklinikum Heidelberg vermittelt werden. „Alle sollten voneinander lernen, die Medizin auch von den Patienten“, sagt Uta Merle, Leiterin der Ambulanz. Sie bedauert allerdings, dass nur ein Drittel der Betroffenen mit ihren Sorgen auch zum Hausarzt gehen. Diese Praxen seien der erste und zentrale Ansprechpartner für die Begleitung in einem gestuften Versorgungskonzept.

Die Ärztin ist sicher: Nur mit Offenheit und der Bereitschaft der Gesellschaft, die Leidenden ernsthaft zu unterstützen, könne man Schritt für Schritt vorwärtskommen. Wenn die Betroffenen auf Unverständnis und Unwissenheit stoßen, verstärken sich Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Depressionen. Es sei an der Zeit, dass das Gesundheitssystem ganz pragmatische Hilfen entwickle und fördere, so die Wissenschaftlerin.



Will Betroffenen helfen: Otto Rommel leidet selbst an Long-Covid. Der Schwabe gründete die erste Corona-Selbsthilfegruppe in Baden-Württemberg.
Foto: Jürgen Bach factum