


# 'Nur' eine COVID-Infektion, die das Leben einschränkt.

*Der steinige Weg wieder in den  
aktiven Lebensalltag zurück.*



**Eigener Erfahrungsbericht**  
von Christian Geers





Ich bin 35 Jahre, bin geboren und lebe in der Lutherstadt Wittenberg in Sachsen-Anhalt. In der schönen kleinen Altstadt wo einst Martin Luther im Oktober 1517 seine 95 Thesen an die Schlosskirche angeschlagen hat. Ich arbeite seit 11 Jahren im evangelischen Krankenhaus Paul Gerhardt Stift im Patientenbegleitedienst. Als Abteilungsleiter ist es nicht nur die Aufgabe Dienste einzuteilen, Gespräche mit meinen Kollegen zu führen, ebenso zählt es zur Grundaufgabe der Tätigkeit, gemeinsam mit dem gesamten Team unsere stationär liegenden Patienten zu den Untersuchungen zu begleiten, sie für Untersuchungen vorzubereiten und für sie auch ein offenes Ohr zu haben, sie zu beruhigen und Mut zu machen. Für uns ist es nicht einfach nur eine Aufgabe, sondern auch eine Arbeit mit Herz.

Im Jahr 2020 kam es zur Covid-19 Pandemie auf der ganzen Welt, auch wurde die Lutherstadt Wittenberg nicht davon verschont. Besonders in der zweiten und dritten Welle traf es uns hart. Abläufe mussten verändert werden und der Umgang mit der neuen Virusinfektion hat uns alle herausgefordert. Trotz der Einhaltung der strengen Hygienevorschriften war es nicht zu vermeiden sich mit dem Virus anzustecken. Nun traf es mich selbst im Mai 2021. Anfangs fühlte es sich wie eine Grippe an. Es traten Grippen-ähnliche Symptome auf, wie Halsschmerzen, Hitzegefühl und der Körper wurde schlapp. Einige Tage in der häuslichen Isolation später bekam ich auch schon beim Weg von der dritten Etage zum Briefkasten mit meiner Atmung zu tun. Zurück wieder in der Wohnung hatte es sich wieder etwas beruhigt. Diese Situation ist jedes mal wieder eingetreten, man wird es kaum glauben, aber selbst beim telefonieren erschwerte sich die Atmung und war sogar sehr erschöpft. Trotzdem war ich dankbar, dass ich 'nur' einen moderaten Verlauf hatte und nicht auf der Intensivstation liegen zu müssen.

Nach 3 Wochen fing ich wieder an mit arbeiten. Mit meiner persönlichen Leistungsfähigkeit hatte ich zu kämpfen. Dieser Zustand verbesserte sich etwas, so dass ich wieder, weil ich es nicht abwarten konnte, langsam wieder mit meinem Laufsport begonnen hatte. Ende des September bis in den Oktober 2021 hinein war meine Leistung sogar wieder ganz gut. Naja und der eigene Zwang zugegeben spielte auch eine Rolle. Geduld war nie meine Stärke. Das sollte wohl ich aber noch lernen müssen, denn dann mitten im Herbst und Winter bekam ich einen Rückschlag, so dass meine etwas eingeschränkte Leistungsfähigkeit sich wieder extrem verschlechtert hatte. Ich war trotzdem noch arbeiten und wollte es nicht wahr haben. Es haben Freunde und Kollegen lange auf mich eingeredet, dass ich mich doch endlich rausnehmen und an meine Gesundheit denken sollte. Im Dezember 2021 ging es absolut nicht mehr, die Treppen hochzugehen war fast nicht mehr möglich, Muskel- und Gliederschmerzen, Atemschwierigkeiten, häufiger Schwindel, Kopfschmerzen, massive Erschöpfung, ständige Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten machten sich bemerkbar und rissen mich in meinen persönlichen Absturz. Ich hatte so viele Symptome mit einmal gehabt, wie noch nie in meinem bisherigen Leben, die ich gar nicht alle aufzählen konnte.

Nun war ich mehr als 4 Monate arbeitsunfähig erklärt wurden von meiner Ärztin, die ich extra in Berlin besuchte, um auch wirklich angenommen zu werden mit meiner Symptomatik. Es ist eben eine Erkrankung die noch nicht verstanden wurde, aber auch von manchen Ärzten und anderen Menschen nicht ernst genommen wurde. Daher war es umso schwieriger einen geeigneten Arzt in jeder Fachrichtung zu finden. Leider wurde auch von einigen Mitmenschen, wie Freunde und Kollegen die Krankheit herunter gespielt. Es hieß sogar es sei nur die Psyche. Obwohl es doch eher so ist, dass gerade solche Erkrankungen die uns aus dem normalen Lebensalltag herausreißen, dies mit uns dies machen.





Ich entschloss mich in der Selbsthilfegruppe ‚Long Covid Deutschland‘ im sozialen Netzwerk Facebook beizutreten, um über meine Krankheit und Verzweiflung zu berichten. Innerhalb der Gruppe gab es auch wertvolle Informationen, wie Therapieempfehlungen, Anlaufstellen von Kliniken und Ärzten, Berichte über Studien und Erfahrungsaustausche mit anderen Mitgliedern. In diesen Moment fühlte ich mich verstanden und wahrgenommen. Denn ich konnte diese für schlimme Situation nicht mehr mit mir selbst ausmachen.

Später gründete ich mit anderen Betroffenen in Wittenberg eine Selbsthilfegruppe vor Ort, um mit den Menschen direkt in den Kontakt zutreten, um unter anderem eigene Erfahrungen und wertvolle Tipps weiterzugeben. Mir persönlich ist eben wichtig den anderen betroffenen Menschen, die selbst mit dieser Erkrankung zu kämpfen zu helfen und nicht alleine zulassen. Es ist eine Krankheit die Menschen nicht nur gesundheitlich zu schaffen machen, sondern auch einen zur Verzweiflung bringen. In der Zeit als ich arbeitsunfähig war, besuchte ich eine Physiotherapie, Logopädie und hatte einen Ärztemarathon hinter mir. Ich war bei verschiedenen Fachärzten, wie Lungenärzten, Neurologen, Kardiologen, Orthopäden und sogar Psychologen. Hier gab es viele Rückschläge, aber auch Mediziner die ein offenes Ohr hatten, sich wirklich mit dem Post-COVID-Syndrom beschäftigen wollten und Therapien, sowie weitere Hilfsangebote machten. Ebenso stellte ich mich in einer Klinik in Südbayern vor, die wie einige andere Kliniken eine Post-COVID-Ambulanz eingerichtet hatten, um einen Checkup durchzuführen und in den Studien mit einzubauen.

Ende Februar startete ich meine 7-wöchige Wiedereingliederung in meiner Tätigkeit, die mich sogar wieder in Vollzeit manchmal um den Verstand noch gebracht hatte, denn ich hatte immer noch Schwierigkeiten mit meiner Leistungsfähigkeit. Es wurde sogar schon ein Fatigue-Syndrom diagnostiziert. Fatigue-Syndrom bedeutet unter anderem dauerhafte Erschöpfung, Müdigkeit, immer wieder dauerhafte Grippe-ähnliche Symptome, Muskel- und Gliederschmerzen, sowie Konzentrationsschwierigkeiten. Meine Erkrankung verlief wellenförmig. Nach ein paar Monaten wieder mitten im Berufsalltag, begann im Spätsommer meine dreiwöchige Reha. Ich war in Norderney an der Nordsee. Wenig Therapie und eben nicht wirklich das Richtige für Betroffene mit Post-Covid. Ich habe viel für mich gemacht am Meer und Strand, denn einige Heilungskräfte sind in unsere Natur vertreten, wie die entspannte Umgebung, die natürlichen Salze des Meeres. Es ist wirklich so.

Mittlerweile nehme ich Produkte zum Entgiften des Körpers und Vitamine von einem Unternehmen, wo ich selbst einfach gedacht habe: ‚Ich bin zwar skeptisch, aber ich probiere es.‘ Nach mehr als einer Woche merkte ich schon eine positive Wirkung. Ich hoffe, dass ich weitere Resultate nach oben erleben werde, denn ich möchte wieder zurück in meinen Leben mit vielen Aktivitäten und vor allem mein geliebtes Hobby, den Laufsport nachgehen.

Weiterhin nehme ich noch aktiv in der Physiotherapie FlowMotion in Dessau-Roßlau teil, die mich ebenso wieder aufgebaut haben. Ich betone Sie hier ganz bewusst, da hier nicht einfach nur Therapie gemacht wurde. Das gesamte Team hat sich mit mir und der neuen Erkrankung auseinandergesetzt. Bei jeden Long- und Post-COVID Betroffenen wird eine Therapie den Bedürfnissen des Patienten individuell angepasst und umgesetzt. Dazu wird Atemtherapie, entspannende Therapie und Kraftaufbau angeboten.

Ich hoffe bald wieder zu 100% der Mensch zu sein, der ich vorher war.

*Geduld + Akzeptanz + Erfolge durch kleine Schritte + Reden + Zuhören = **HILFT UM MOTIVERT ZU BLEIBEN!***



# Empfehlungen für Post-COVID Betroffene



## Persönliche Empfehlungen für Long-und Post-COVID Betroffene

### Ärzte / Fachärzte:

Sprich mit deinem Hausarzt über die Erkrankung und nimm die Therapieempfehlungen von der Charite zur Hand. Sämtliche Überweisungen zu den Fachärzten werden ebenso erforderlich sein, wie u.a. Lungenfacharzt, Kardiologen, Neurologen, etc. Sollte dein Hausarzt / Facharzt dich nicht ernst nehmen mit deiner Situation, dann wechsele zu einem anderen Arzt. Bei den Fachärzten kann es auch vorkommen, dass eine Zweitmeinung sehr hilfreich sein kann. Ich empfehle auch eine Post-COVID-Ambulanz aufzusuchen, diese sind in einigen Kliniken bundesweit zu finden.

### Therapien:

Physiotherapie ist sehr hilfreich für Atemtraining, Entspannung und leichter Kraftaufbau. Hier sollten Therapeuten auf jeden Patienten individuell eingehen, da eine Erkrankung mit Covid bei jedem Menschen unterschiedlich verläuft. Therapien, wie Ergotherapie und Logopädie kann zur Genesung beitragen.

### Anlaufstellen:

Für Langzeit-Betroffene ist es oft schwer mit dieser Situation zurecht zu kommen. Es liegt zum einen daran, dass man sehr viele Symptome aufweist, sich wegen der jungen neuen Erkrankung nicht richtig behandelt fühlt und auch auf Unverständnis in der Gesellschaft stößt. Daher ist es wichtig mit Menschen darüber reden, die zum einen auch mit dieser Erkrankung zu leiden haben und Menschen die Verständnis dafür aufbringen. Es hilft unter anderem ein Gespräch mit einem Psychologen oder Seelsorge. Treffen in einer Selbsthilfegruppe helfen oft auch um seine Erfahrungen zu machen und seine Sorgen besser zu verarbeiten.

*Miteinander reden. - Füreinander da sein.*

Herausgeber:

Long- & Post-COVID SHG Wittenberg

Datum:

07.Oktober 2022