

Keiner kann ihr sagen, ob sie je wieder gesund wird

Basler Museumsdirektorin mit Long Covid Vor anderthalb Jahren erkrankte Julia Nothelfer leicht an Corona. Seither ist nichts mehr, wie es früher war. Im Rehab Basel hilft man ihr, wieder ins Leben zurückzufinden.

Dina Sambar

Februar 2022: Julia Nothelfer ist eine Frau voller Energie. Sie leitet das Museum Kultur & Spiel in Riehen, fährt Rad, geht regelmässig schwimmen, macht Yoga und unternimmt viel mit ihrem Sohn und mit Freunden. All diese Dinge verleihen ihr Antrieb. Das Coronavirus nimmt sie ernst, hat sich auch impfen lassen. Angst empfindet sie jedoch keine.

März 2022: Die Riehener Museumsleiterin erkrankt an Covid – nicht besonders stark. Es fühlt sich an wie eine starke Erkältung. Die anhaltende Atemnot und Erschöpfung hält sie für die Folge einer vorangegangenen Operation. Doch dann wird sie bei der Arbeit immer langsamer, vergisst Dinge, macht Fehler. Alles, was vorher Spass machte, wird plötzlich eine grosse Belastung. In Sitzungen bekommt sie Sehstörungen, Tinnitus, und sie kann nicht mehr richtig sprechen. Stottert.

Wenige Monate später gibt es Julia Nothelfers «lustiges, lautes, buntes Leben», wie sie es selbst nennt, nicht mehr. Sie schafft es kaum mehr aus dem Bett. Manchmal ist ihr sogar die pure Anwesenheit ihres Sohnes zu viel.



Julia Nothelfer ist seit fast einem Jahr im Rehab Basel mit Long Covid in Behandlung. Foto: Nicole Pont

Energie ist ein rares Gut

November 2023, über eineinhalb Jahre später: Julia Nothelfer radelt im Rehab Basel in ruhigem Tempo auf einem Ergometer. Nach 25 Minuten merkt der Sporttherapeut Silvan Lenzlinger an ihrer Körpersprache und ihrem Puls, dass die 41-jährige erschöpft ist. Sie muss sich in einem Ruheraum hinlegen. Lenzlinger will verhindern, dass es zu einer «Post Exertional Malaise» kommt. Ein solcher «Crash» kann bereits bei leichter körperlicher, geistiger oder emotionaler Anstrengung eintreten.

Für Julia Nothelfer bedeutet ein Crash Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen, Fiebergefühl, starken Schwindel, Schüttelfrost, Schweiß, Übelkeit, Erbrechen, einen verstärkten Tinnitus und enorme Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue).

Silvan Lenzlinger vermutet, dass der Besuch der BaZ, obwohl erwünscht, Julia Nothelfer bereits Energie gekostet hat. Deshalb mahnt er, das anschliessende Gespräch ruhig zu gestalten.

Energie ist bei Long-Covid-Patienten (bzw. Post Covid, wie es heute genannt wird) ein rares Gut, mit dem sie enorm haushäl-

terisch und sorgfältig umgehen müssen.

Dies zu lernen, ist eines der Hauptziele der Therapie im Rehab Basel. Auch für die Klinik, die eigentlich auf Hirnschäden und Rückenverletzungen spezialisiert ist, war das teilweise Neuland: «Wir mussten lernen, die Leute nicht wie normalerweise bei einer Rehabilitation auf Leistungssteigerung zu trimmen. Fatigue-Behandlung ist etwas ganz anderes. Hier geht es darum, die wesentlichen Alltagsfunktionen aufrechterhalten zu können – auf Kosten von Aktivitäten wie Sport oder Freunde treffen», sagt Margret Hund-Georgiadis, Chefärztin und medizinische Leiterin bei Rehab Basel.

Anfangs war Julia Nothelfer in einem so desolaten Zustand, dass es in der Energiemanagement-Therapie um das Einsparen kleinster Einheiten ging: «Wir schauten beispielsweise, wie ich meine Hände positionieren kann, um im Sitzen möglichst wenig Energie zu verbrauchen», erzählt sie und fügt kopfschüttelnd an: «Ich hatte in den Jahren zuvor acht Operationen. Es war für mich nie ein Problem, wieder fit zu werden. Doch bei Long Covid

kann ich mich nicht einfach wie früher zusammenreissen und über meine Grenzen gehen. Das ist das Schlimmste, was man tun kann. Das wirft einen um ein Vielfaches zurück. Am Anfang hatte ich Crashes, die fünf Wochen dauerten.»

Dass sie mittlerweile radeln und sich danach unterhalten kann, ist ein enormer Fortschritt. Bevor Post-Covid-Betroffene im Rehab Basel überhaupt auf die Ergometer dürfen, müssen sie 30 Minuten auf flachem Terrain ohne Pause gehen können und dürfen sieben Tage keine Rückschläge gehabt haben. Bis es so weit ist, werden neben dem

Long Covid: Verbreitung und Symptome

Laut Bundesamt für Gesundheit spricht man von einer Post- oder Long-Covid-Erkrankung, wenn drei Monate nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus noch Symptome bestehen, diese seit mindestens zwei Monaten andauern und sich nicht durch eine andere Diagnose erklären lassen. Die häufigsten Symptome sind starke Müdigkeit, Erschöpfung und Belastungsintoleranz, Atembeschwerden, Konzen-

trations- und Gedächtnisprobleme. Auch Kopfschmerzen, Husten, Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, Schlaf- und Angststörungen, Muskelermüdung, Muskelschmerzen, Schmerzen in der Brust und Hautausschläge werden oft genannt. Je nach Studie sind zwischen 10 bis 20 Prozent der mit Covid infizierten Erwachsenen mehr oder weniger stark von Long Covid betroffen. (dis)

«Wir fühlen uns zuständig»

Zudem wird abgeklärt, ob noch zusätzliche belastende Faktoren wie eine Depression, eine Lungenerkrankung, Vitamin- oder Eisenmangel vorhanden sind, die man gesondert behandeln kann. Auch Symptome wie Schmerzen versucht man zu verringern. «Derzeit gibt es eine Reihe von medikamentösen Ansätzen, die Symptome zu behandeln. Gesicherte Studien zur Wirksamkeit

gibt es noch wenige», sagt Margret Hund-Georgiadis. Die gesamte Behandlung dauere viel länger als anfangs gedacht: «Manchmal ist die ambulante Therapie nach zwei, drei Jahren noch nicht abgeschlossen.» In den Long-Covid-Sprechstunden des Rehab Basel sind über 450 Patienten in Behandlung. «Ein von fünf Betroffenen schafft es, seine Arbeit aufrechtzuerhalten und zu seiner Leistung zurückzufinden. Aber es gibt auch viele, bei denen es trotz aller Bemühungen bis jetzt nicht besser geworden ist», so die Chefärztin. Trotzdem bleibe das Rehab auch für diese Patienten eine wichtige Anlaufstelle: «Hier werden sie gehört und ernst genommen. Auch wenn wir nicht kausal mit einer Tablette helfen können, fühlen wir uns zuständig.»

In solchen Fällen versuche man mit Reintegrationsmassnahmen einen Alltag für die Patienten zu organisieren, den sie meistern könnten. Doch auch das gelinge nicht immer. «Manche Patientenschicksale machen mich sehr betroffen», so die Ärztin. Sie sehe leider nicht selten Betroffene, die von der IV arbeitsfähig geschrieben würden,

aufgrund ihrer Symptome die Arbeitsstelle verlören und in die Sozialhilfe abglitten. «Es sind oftmals sehr junge Patienten, die mitten im Leben standen und auf der Überholspur unterwegs waren. Das ist sehr bitter.»

Auch für Julia Nothelfer ist es nicht einfach, mit dieser Krankheit klarzukommen: «Ich war gerade mal 40 Jahre alt, hatte bei der Arbeit grosse, tolle Projekte, und nun musste ich eine IV-Anmeldung ausfüllen. Zudem war es sehr belastend für mich, dass mein zehnjähriger Sohn eine Mutter hatte, die nur noch im Bett lag und die er nicht ansprechen konnte.» Die einst so lebenslustige Frau fiel in eine Depression.

Hoffen auf Antikörper

Vor allem, dass ihr niemand sagen kann, ob sie je wieder gesund wird und wie viele der Langzeitschäden hängen bleiben, macht ihr zu schaffen. Auch was eine erneute Corona-Infektion bei ihrem angeschlagenen Immunsystem auslösen könnte, macht ihr Sorgen. Von der Rehab erhält sie deshalb auch psychologische Unterstützung.

Einen Hoffnungsschimmer gibt es aber für alle Long-Covid-Betroffenen: Das Rehab Basel nimmt an einer grossen europäischen Medikamenten-Therapie-Studie teil. 38 Patienten erhalten einmal im Monat eine Infusion mit Antikörpern (Temeimab) oder Placebo. Ziel der Studie ist, die Wirksamkeit des Medikamentes auf die kognitiven Leistungen und die Fatigue zu untersuchen. Da das Studienteam nicht weiss, wer die Antikörper und wer das Placebo erhält, kennt Margret Hund-Georgiadis, das Resultat noch nicht. Nur so viel: «Die Verträglichkeit ist gut, und ich bin sehr hoffnungsvoll.»

Julia Nothelfer geht es körperlich viel besser als vor einigen Monaten. Ihre kognitiven Fähigkeiten seien das grössere Problem. In wenigen Wochen wird sie ein Lesetraining absolvieren, da sie damit noch grosse Mühe hat. Anfang 2024 soll sie wieder mit der Arbeit beginnen, zunächst jedoch nur mit fünf bis zehn Prozent, um einen Rückfall zu verhindern. Das Rehab begleitet sie bei diesem Prozess. «Wenn es diese Klinik nicht gegeben hätte», sagt die Museumsleiterin, «ich wüsste nicht, was jetzt mit mir wäre.»

Weitere Informationen unter: www.rehab.ch.

ANZEIGE



Digital Service – wir helfen Ihnen vor Ort

Gerne klären wir heute zwischen 9 und 16 Uhr Ihre Fragen rund um unser digitales Angebot. Kommen Sie auf einen Kaffee vorbei: **BaZ, Empfangsbereich, Aeschenplatz 7, Basel**

Wir freuen uns auf Sie!

HEUTE!