

## Neue Zürcher Zeitung

---

### Zurück ins Leben nach einer schweren Covid-19-Erkrankung oder dem Post-Covid-Syndrom

In Reha-Programmen wird die Lungenfunktion trainiert und werden durch langes Liegen verschwundene Muskeln aufgebaut. Doch deutlich schwerer ist es, die chronische Erschöpfung bei Post-Covid-Betroffenen zu lindern.

Stephanie Lahrtz

28.03.2021, 05.30 Uhr



Atemtraining nach einer schweren Covid-19-Erkrankung: Die Patienten atmen gegen äusseren Druck, um ihre Atemmuskulatur zu kräftigen.

Nathan Laine / Imago

«Ich erinnere mich an fast nichts, aber einmal, da ging mir völlig der Schnauf aus, in jeder Hinsicht. Wenn ich da einen Knopf gehabt hätte, alles zu beenden, ich hätte gedrückt», erzählt Margit Germann (74) am Telefon. Sie lag ab Dezember

2020 zwei Monate mit einer schweren Covid-19-Erkrankung auf der Intensivstation.

Jetzt klingt sie munter und zuversichtlich. Seit drei Wochen ist sie im Rehasentrum Walenstadtberg. Gerade erholt sie sich vom Treppentraining, Velofahren auf dem Ergometer steht nun an. «Nach jeder Einheit bin ich nudelfertig, aber ich schaffe manchmal schon 25 Minuten», lacht die ältere Dame, und man hört den Stolz und die Befriedigung in ihrer Stimme. Sie hat ihr Ziel klar vor Augen: «Ich will zurück in meinen Garten. Vor Covid-19 habe ich über 100 Tulpenzwiebeln gesetzt, die will ich nun aufblühen sehen.»

## **Atemtraining und Muskelaufbau**

Covid-19-Patienten wie Frau Germann, die einen schweren Verlauf hatten, mit einer Lungenentzündung auf der Intensivstation behandelt wurden und Organschäden davongetragen haben, benötigten fast alle eine Reha-Therapie, sagt Björn Janssen, Chefarzt in Walenstadtberg. Das habe man in diesem Ausmass nach einer Grippe oder anderen bekannten Viruserkrankungen noch nicht gesehen.

Die gute Nachricht sei, dass gemäss bisherigen Erkenntnissen fast alle Betroffenen mit einer deutlichen Verbesserung ihrer Situation nach Hause gingen, sagt Margret Hund-Georgiadis, Chefärztin an der Rehab Basel. Auch die ausgeprägte Lungenfunktionsstörung bessere sich bei den meisten Patienten, so dass eine ausreichende und meist gute Lungenfunktion Monate nach der Covid-19-Erkrankung wieder vorhanden sei.



Das Schwimmbad im REHAB Basel.

Markus Stücklin / Keystone

Im Alltag belastbar zu sein, ohne zu ermüden, das will die Reha erreichen. Dafür stehen vor allem zwei Bereiche im Fokus: Mobilisation und Muskelaufbau sowie Atemtraining. «Im Spital konnte ich mich nicht allein aufsetzen. Jetzt kann

ich 21 Treppenstufen laufen, langsam, Tritt für Tritt und mit beiden Händen am Handlauf, für mich ist das ein Wunder», erzählt Germann. Wackelige Beine auf den letzten drei Stufen machen ihr keine Angst mehr. Insgesamt gehe es weniger um ehrgeizige Trainingsziele als darum, dass man die Strecken und Tätigkeiten, die einen zu Hause im Alltag erwarten, gut bewältigen könne, betont Hund-Georgiadis.

Typisch für eine Sars-CoV-2-Infektion sei, dass die Betroffenen kein gutes Empfinden für ihren tatsächlichen Sauerstoffbedarf hätten, so Janssen. Viele merkten gar nicht, dass die Sauerstoffsättigung im Blut völlig unzureichend sei, und fühlten sich auch mit Werten unter 80 Prozent fit (normal sind mehr als 94 Prozent). Andere hyperventilierten bei völlig normaler Sauerstoffsättigung.

Möglicherweise seien durch die Vernarbungen in der Lunge Rückkopplungs- und Steuermechanismen gestört, vermuten Mediziner. In der Reha wird dieses Missempfinden therapiert. Patienten lernen durch die Messung der Sauerstoffsättigung bei Übungen oder in Ruhe wieder einzuschätzen, was die Lunge leisten kann – und was noch nicht.

«Ich habe mehrmals am Tag gegen Widerstände in Geräten geatmet», berichtet Wolfgang Gerteisen (65). Er lag letztes Frühjahr mehr als zehn Wochen auf der Intensivstation, musste intubiert werden und einen Luftröhrenschnitt erdulden. Danach war er mehrere Wochen in Basel. «Ich musste sogar schlucken lernen, erst mit unterschiedlich viskösen Flüssigkeiten, dann kam weiche Kost dazu», erzählt er.

Jetzt sei er zwar etwas langsamer beim Joggen und Langlaufen. «Aber ich kann mit dem Mountainbike wieder Treppen hochfahren oder kurze Strecken tauchen. Mir ist nur ein starker Husten geblieben, sogar die Dialyse wegen der Corona-bedingten Nierenschäden bin ich losgeworden», erzählt er am Telefon. Um Erfolge zu erzielen, dürfe man aber mit dem Training auch nach der Reha nicht aufhören, betonen alle Experten.

## **Die eigenen Ressourcen sinnvoll einsetzen**

Während für Covid-19-Patienten mit Organschäden nach einer schweren Erkrankung die anschliessende Therapie mittlerweile gut definiert ist, tappen die Experten beim sogenannten Long Covid oder Post-Covid-Syndrom oft im Dunkeln. Bei diesen Patienten war in der Regel der Verlauf der Sars-CoV-2-Infektion milde, und sie haben dementsprechend keine mess- oder sichtbaren Organschäden davongetragen. Trotzdem leiden sie noch Wochen und teilweise Monate nach der Infektion unter Beeinträchtigungen.

Die Palette der Symptome ist breit gefächert, ebenso deren Schwere. Am häufigsten klagen die Betroffenen über anhaltende und manche auch über massive Müdigkeit und Erschöpfung. Mediziner bezeichnen das als chronisches Fatigue-Syndrom. Eine Ursache könnten kleine Entzündungen in Gefässen im ganzen Körper und/oder autoimmunologische Prozesse sein. Ein Fatigue-Syndrom tritt auch nach anderen Virusinfektionen wie zum Beispiel solchen mit dem Epstein-Barr-Virus auf. Wie viele Personen von diesen Post-Covid-Problemen betroffen sind und wie lange diese anhalten, das weiss man noch nicht. Auch wenn es nur

ein kleiner Prozentsatz ist, ist doch derzeit angesichts der hohen Infektionszahlen eine zahlenmässig grössere Gruppe betroffen.

Die erst kürzlich entwickelten Reha-Programme für Post-Covid- Betroffene basieren auf herkömmlichen Fatigue-Therapien. Wichtig ist, Organschäden oder auch eine Depression auszuschliessen. Die Betroffenen seien zumeist sehr verunsichert und hätten oft eine Odyssee durch Facharztpraxen hinter sich, berichtet Hund-Georgiadis. Wegen ihrer Erschöpfung litten sie unter ständig neuen Frustrationen, ihren Aufgaben in Beruf und Familie nicht mehr gerecht zu werden, erzählt Frank Zimmerhackl, Chefarzt der Klinik Gais. Man müsse den Betroffenen genau zuhören, was sie nicht mehr könnten beziehungsweise was zu den Erschöpfungszuständen führe, und dann ein massgeschneidertes Energiemanagement entwickeln.

Es geht vorrangig nicht darum, mit aktivierenden Therapien wie zum Beispiel Physiotherapie oder Krafttraining die eigenen Fähigkeiten kontinuierlich zu steigern. Vielmehr sollen die vorhandenen Energieressourcen bestimmt und dann ihre Verwendung im Alltag optimiert werden. Psychotherapeutische Gespräche, leichte Massage, aber auch Meditation und Achtsamkeitstraining können dabei helfen. Mit der Zeit können so auch die Energievorräte grösser werden.

«Ich schaffe es jetzt nach sechs Wochen Reha, wieder einmal pro Tag für meine Familie eine Mahlzeit zuzubereiten und 600 Meter ohne Hilfe spazieren zu gehen», erzählt Florence I. (43). Drei Wochen nach ihrer fast asymptomatischen Covid-19-Erkrankung letzten April fingen zum Teil drastische

Probleme an. In den Wochen vor der Reha war sie grösstenteils bettlägerig und ausser Haus weitgehend auf den Rollstuhl angewiesen.

Für sie war die Reha der Ort, an dem sie von Ärzten ernst genommen wurde, sie habe nicht ständig etwas erklären oder rechtfertigen müssen. Das sei eine grosse Erleichterung gewesen. «Ich konnte mich voll auf meine Genesung konzentrieren. Ich habe gelernt zu akzeptieren, dass ich momentan sehr beschränkte Energiereserven habe, wie ein alter Akku. Ich weiss nun, wie ich diese langsam und behutsam ausbauen kann. Ich muss schauen, dass es durch sinnvollen Einsatz meiner Ressourcen nicht zu verschlimmernden Schüben kommt. Es bleibt bis auf weiteres ein Hochseilakt. Aber mit mehr Lebensqualität.»

Long Covid

NZZ

## Mehr zum Thema



### **Viele fürchten sich vor Long Covid: Aber wie schlimm und wie häufig ist es wirklich?**

Das wahre Ausmass von Long Covid ist schwer abzuschätzen. Denn je nach Studie leiden zwischen 2 und 76 Prozent der Sars-CoV-2-Infizierten an langanhaltenden Symptomen. Das lässt Raum für Interpretationen.

Lena Stallmach 26.03.2021



### **Hilft die Impfung auch gegen Long Covid?**

Ein Teil der Corona-Patienten hat auch Monate nach der akuten Infektion noch mit Beschwerden zu kämpfen. Die Gründe dafür dürften vielfältig sein. Ihnen allen wird aber die Impfung empfohlen – mit gutem Grund.

Alan Niederer 06.03.2021





## Neue Volkskrankheit Long Covid? Allein in der Schweiz könnten Zehntausende betroffen sein – mit gravierenden Folgen für den Sozialstaat

Zahlreiche Corona-Patienten fühlen sich noch Monate nach der Erkrankung nicht gesund. Long Covid wird zu einer Belastungsprobe für die Invalidenversicherung und die Gerichte – ähnlich wie vormals das Schleudertrauma.

Kathrin Alder, Simon Hehli 25.01.2021



## «Ich wurde aus dem Leben gerissen» – auch Monate nach ihrer Sars-CoV-2-Infektion ist für eine 43-jährige Firmeninhaberin und Mutter nichts mehr, wie es einmal war

Immer mehr Covid-19-Patienten berichten von langanhaltenden und teilweise drastischen gesundheitlichen Problemen. Ärzte schätzen, dass jeder Dritte darunter leidet. Eine Zürcherin erzählt, wie sie plötzlich auf den Rollator angewiesen war.

Stephanie Lahrtz 20.10.2020



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.

