

# Dem Rätsel Long Covid gemeinsam auf die Schliche kommen

**Neue Selbsthilfegruppe** Sabina L. leidet unter den Spätfolgen einer Coronavirus-Infektion. Sie erzählt, wie schwierig es war, die richtige Diagnose zu erhalten, und weshalb sie nun eine Selbsthilfegruppe gegründet hat.

Dagmar Appelt

Es war der schlimmste Sommer, an den sich Sabina L. erinnern kann. Die Mutter einer dreieinhalbjährigen Tochter spricht leise. In diesem Artikel möchte sie nicht mit ihrem richtigen Namen vorkommen. «Damit ich nicht ein Leben lang mit Long Covid in Verbindung gebracht werde.» Sie legt eine Kapsel in die Kaffeemaschine und drückt auf den Knopf. Der Kaffee läuft durch die ratternde Maschine. Sonst ist Stille im Raum.

«Ich dachte teilweise, ich spinne, und habe mich total allein gelassen gefühlt.»

Sabina L.  
Long-Covid-Betroffene

«Es begann im Mai 2022», erzählt die 40-Jährige. Sie war gerade erst von einer Corona-Infektion mit heftigen Symptomen genesen. Nach einem sogenannten Crash – gemeint ist ein Absturz nach einer körperlichen, geistigen oder emotionalen Anstrengung – litt sie unter grosser Müdigkeit. Sie war schnell erschöpft und völlig kraftlos. «Ich war plötzlich kaum noch belastbar und reagierte empfindlich auf Reize.» Seither vertrage sie weder Musik noch Fernsehen. Sie kann sich ausserdem nicht mehr längere Zeit am Stück konzentrieren. «Es war, als ob jemand den Stecker gezogen hätte.»

Vor ihrer Corona-Erkrankung sei sie so fit gewesen wie noch nie in ihrem Leben, erinnert sich Sabina L., die zum Zeitpunkt der Ansteckung dreimal geimpft war. Danach schaffte sie kaum noch 400 Meter am Stück. Ihre kleine Tochter konnte sie nicht mehr tragen. «Zum Glück schaut mein Mann, der abends arbeitet, tagsüber nach der Kleinen.»

Wie kraftlos sie war, begriff sie, als sie auf einem ihrer kurzen Spaziergänge von einer alten Dame mit Rollator überholt wurde. Auch die Flexibilität war ihr abhandengekommen. «Als die Hausverwaltung einmal telefonisch ankündigte, dass in einer halben Stunde ein Handwerker vorbeikomme, hat mich das total überfordert.»

Sabina L. reibt sich die Augen. Sie braucht eine Pause. Auch kognitive Arbeit strengt sie an. Sie steht auf, macht nochmals einen Kaffee. Sie schlürft ihn langsam und lässt den Blick nach draussen schweifen.

Sie erzählt weiter. «Ich ging zum Hausarzt.» Lunge und Herz wurden untersucht und ergaben keine Auffälligkeiten. Ihr Verdacht, es handle sich um eine Folge der Corona-Erkrankung, wurde nicht aufgenommen. «Mein Hausarzt war einfach komplett ratlos und zeichnete Gänsefüsschen in die Luft, wenn er von Corona sprach.»



Sabina L. leidet seit acht Monaten unter dem Post-Covid-Syndrom. Foto: Marc Dahinden

Trotzdem hatte sie starke Atemnot und konnte kaum eine Treppe hochsteigen. «Ich dachte teilweise, ich spinne, und habe mich total allein gelassen gefühlt.»

## Im Internet auf andere Betroffene gestossen

So suchte sie selbst nach Anhaltspunkten für ihre Symptome. Im Internet stiess sie auf das Long-Covid-Netzwerk Altea und auf die geschlossene Facebook-Gruppe der Patientenorganisation Long Covid Schweiz. Sie las die Schilderungen von anderen Betroffenen und erkannte sich darin wieder. Und so erfuhr sie schliesslich auch von der Klinik

Lengg in Zürich, die eine Sprechstunde für neurologische, körperliche und psychische Langzeitfolgen einer Covid-19-Erkrankung anbietet. «Ich erhielt innerhalb von kurzer Zeit einen Termin.»

Die Sprechstunde sei eine Wohltat gewesen. «Dort wusste man, wovon ich sprach, und blickte mich nicht mit grossen Augen an, wenn ich meine Symptome beschrieb.» In der auf Epilepsie spezialisierten Klinik wurde ihr dann auch die Diagnose «Post Covid 19» bescheinigt.

Sabina L. lernte in der Ergotherapie, dass sie keinesfalls über ihre Grenzen hinausgehen

darf. Und dass es sehr wichtig ist, bewusst Ruhepausen einzuschalten. Auch Physiotherapie und gezielte Atemübungen halfen ihr. Die Beschwerden gingen etwas zurück. Bis heute hat sie sich aber noch nicht wieder richtig erholt. Sie sei immer noch hundert Prozent krankgeschrieben. «Doch mein Zustand hat sich stabilisiert und wird in kleinen Schritten besser.»

Die studierte Sonderpädagogin leitet seit acht Jahren eine soziale Institution, die Menschen mit einer Hirnverletzung auf ihrem Weg zurück in den Alltag begleitet. Zurzeit versucht sie, an einzelnen Vormittagen wieder etwas zu arbeiten. Das gehe hier im abgeschiedenen Sitzungszimmer ihres Arbeitgebers gut. Im hinteren Teil des hellen Raumes steht ein grosses Sofa.

## Betroffene helfen einander

Der Austausch in den sozialen Medien mit anderen Betroffenen war und ist für sie sehr wertvoll, sagt Sabina L. «Man fühlt sich nicht mehr wie eine Ausserirdische, wenn man erfährt, dass es anderen auch so geht.»

Das Wissen, das hier zusammenkomme, sei immens. Sie habe von Menschen, die schon länger von Long Covid betroffen seien, viele gute Tipps erhalten, so etwa jenen mit der Kli-

## Was man über Long Covid weiss

Die Weltgesundheitsorganisation spricht von einer Post-Covid-19-Erkrankung, auch Long Covid genannt, wenn drei Monate nach einer bestätigten oder wahrscheinlichen Ansteckung mit dem Coronavirus Symptome bestehen, diese seit mindestens zwei Monaten andauern und nicht durch eine andere Diagnose erklärt werden können. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) nennt auf seiner Website als häufigste Symptome von Long Covid starke Müdigkeit, Erschöpfung und Belastungsintoleranz, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden sowie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. Es gibt aber weit mehr Symptome. Schätzungsweise sechs bis zehn Prozent der Covid-Erkrankten sind davon betroffen. 2022 waren schweizweit 1900

Menschen wegen Long Covid bei der IV angemeldet. Bis heute gibt es keine heilende Therapie, sondern lediglich Möglichkeiten zur Symptomlinderung. Gemäss neueren Erkenntnissen werden die anhaltenden Folgen einer Corona-Infektion als eine Überaktivierung des Immunsystems beschrieben. Diese löse eine massive Produktion von Entzündungsstoffen aus und verursache so die verschiedenen Symptome, wie Lara Diem, Oberärztin in der Klinik für Neurologie und Leiterin der Long-Covid-Sprechstunde am Inselspital in Bern, kürzlich an einer Tagung sagte. Bei den allermeisten Betroffenen gebe es keine objektiven Befunde, die über Röntgen oder MRI nachweisbar wären. (dt)

nik Lengg. «Vereinzelte konnte ich auch anderen Hinweise geben, das war ein gutes Gefühl.» Noch schöner wäre es aber, sagt sie, auch ein lokales Netzwerk zu haben.

Darum hat Sabina L. nun die Selbsthilfegruppe Long Covid gegründet, in der sich Betroffene hier in Winterthur gegenseitig unterstützen und austauschen können. Sie nennt Beispiele von Fragestellungen. Bei wem machst du Therapie? Wohin gehst du, wenn du ganz in Ruhe einen Kaffee ohne Hintergrundmusik trinken möchtest? Wie machst du das mit der Kinderbetreuung?

Zeitpunkt und Ort der Treffen, die bei Bedarf auch online möglich seien, würden sich nach den Wünschen der Interessierten richten, sagt die Initiatorin. Die Selbsthilfegruppe werde in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfeszentrums Winterthur-Schaffhausen begleitet, das sie bei der Organisation ihres Vorhabens unterstützt. «Die Selbsthilfegruppe wird sich Anfang März zum ersten Mal treffen.»

Anmeldung und weitere Informationen: Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen, Telefon 052 213 80 60, www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

## Unterbrüche bei der S26

**Zugverkehr** Die Regionalbahn Thurbo teilt mit, dass es auf der Strecke der S26 zwischen dem Hauptbahnhof Winterthur und dem Bahnhof Grütze in den kommenden Wochen zu Unterbrüchen kommt. Vom 20. bis zum 24. Februar können die betroffenen Züge dort jeweils nur bis 23 Uhr verkehren. Vom 1. bis zum 3. und vom 6. bis zum 10. März sogar nur bis 22 Uhr. An den Wochenenden vom 24. bis zum 27. Februar und vom 3. bis zum 6. März fällt die S26 zwischen den beiden Bahnhöfen gänzlich aus.

Die S35 (nach Wil SG) steht Reisenden auf der Strecke vom Hauptbahnhof nach Grütze auch während dieser Zeitspannen zur Verfügung. Thurbo verweist auf den Onlinefahrplan der SBB. Die Regionalbahn macht zudem darauf aufmerksam, dass der Bahnhof Grütze weder über Rampen noch über Lifts verfügt. Reisende mit Handicap können dort nicht selbstständig das Perron wechseln. Es bestehe die Möglichkeit, auf die Linien von Stadtbahn Winterthur auszuweichen. (zim)

## Nachrichten

### Rollstuhl wird künftig in Winterthur produziert

**Start-up** Das Unternehmen Scewo verlagert die Produktion nach Winterthur. Das Start-up, das einen treppengängigen Rollstuhl entwickelt hat, ist bereits in der Stadt ansässig. Produziert hat es aber bislang in Stein am Rhein. Nun habe man dafür in Winterthur einen neuen Standort gefunden. Dadurch werde die Kommunikation innerhalb des Unternehmens vereinfacht. Der Umzug soll bereits diesen Frühling erfolgen. Der genaue Standort werde demnächst bekannt gegeben. (jok)

### Der letzte selbstständige Metzger hat aufgehört

**Detailhandel** Sandro Lotti galt als der letzte selbstständige Metzger in Winterthur. Bereits vor vier Jahren schloss er das Verkaufsgeschäft in Veltheim. Nun ist es auch mit der Produktionsstätte an der Rudolf-Diesel-Strasse und dem Hauslieferdienst vorbei. «Nach 22 Jahren schliessen wir unsere Metzgerei heute endgültig», heisst es auf der Website. Dort danken Sandro Lotti und Regula Züst der Kundschaft und den Mitarbeitenden. Am 31. Dezember war der letzte Tag. Auf Anfrage möchte sich Lotti nicht weiter zum Aus seiner Metzgeräussern. (dba)

### Quartierzentrum Veltheim wird saniert

**Immobilien** Das Quartierzentrum Veltheim bekommt einen neuen Anstrich. Das ehemalige Feuerwehrhaus besteht aus einem Massivbau im Osten und einem Westteil mit Scheunencharakter. Der Scheunenteil kann im Winter nur eingeschränkt genutzt werden, weil Heizung und Dämmung fehlen. Das soll sich nun ändern. In einer Mitteilung schreibt die Stadt, dass sie eine Stückholzeignung einbauen und das Scheunentheil dämmen will. Die Bauarbeiten sind laut Stadt mit der Denkmalpflege abgeprochen. Der Hedwig- und Zygmunt-Luciak-Fonds, der sich auf öffentliche Veltheimer Belange konzentriert, gibt 117'000 Franken an die Sanierung. Die Stadt zahlt die restlichen 130'000 Franken als gebundene Ausgaben. (dvw)