

Fünf Löffelchen Leben

Sie sind jung, fit und mehrheitlich weiblich: wie die neuartige Krankheit Long Covid Menschen aus ihrem Alltag reißt. Und wie sie sich ins Leben zurückkämpfen

BERICHT:
NINA HORACZEK

Eines Tages, Elena Schmid, 24, sitzt gerade auf der Couch, beginnt ihr Herz davonzugaloppieren. Das Herzrasen kommt ganz plötzlich. Dann die Panikattacke. Dazu auch noch das ständige Gefühl, sich übergeben zu müssen. Die Ärzte sind ratlos. Drei Mal landet sie mit schwerer Atemnot in der Notaufnahme. Jedes Mal schickt man sie nach Hause. „Die Ärzte wollten mich gleich in die Psychoschiene stecken, obwohl ich wusste, ich bilde mir diese Symptome nicht ein.“ Einige Wochen zuvor hatte sie eine Coronavirus-Infektion gut überstanden.

Danny, 34, steckte sich vor sechs Monaten mit Corona an. Zuerst hatte er nur Halsschmerzen und war müde. „Aber nach zwei Wochen schafften meine Muskeln ganz plötzlich nur mehr fünf bis zehn Prozent ihrer normalen Leistung, und mein Gehirn hat nicht mehr so funktioniert wie vorher.“ Seinen echten Namen möchte er nicht in der Zeitung stehen haben. „Ich weiß nicht, wie künftige Arbeitgeber auf diese Krankheit reagieren“, sagt er. Auch andere Erkrankte, mit denen der Falter sprach, fürchten eine Stigmatisierung und wollen deshalb nicht mit vollem Namen genannt werden.

Die Physiotherapeutin Manuela, 30, erwischte die Krankheit im Spital. Sie steckte sich gleich in der ersten Corona-Welle im Dienst bei einem Patienten oder einem Kollegen an. Fünf Wochen lag sie mit Fieber zu Hause, dann ging es ab ins Spital. Es folgten zwei Rehaaufenthalte, einmal neun und einmal fünf Wochen. Fit ist sie heute noch immer nicht. „Aber zumindest versuche ich jetzt, ein Jahr nach der Infektion, wieder Teilzeit zu arbeiten.“

Und Konstanze Mally hat seit ihrer Corona-Infektion gelernt, ihr Leben in Löffelchen zu messen. Diagnose: Fatigue-Syndrom, benannt nach dem französischen Wort für Müdigkeit. Es ist eine massive Erschöpfung des Körpers, die sich bei körperlicher Belastung nicht bessert, sondern noch verschlechtert. „Ein gesunder Mensch



Long-Covid-Patientin Manuela: nach insgesamt 14 Wochen Reha immer noch nicht richtig fit FOTO: HERIBERT CORN

hat unbeschränkt Löffel Energie am Tag zur Verfügung, weil sein Körper immer neue Energie produziert“, beschreibt es die Juristin und Yogalehrerin, die bereits vergangenen November an Covid erkrankte und noch heute unter den Folgen leidet. Ein gesunder Mensch verbrauche an einem gemütlichen Relax-Tag um die 20 Löffel Energie. „Ich komme derzeit aber auf nur fünf Löffelchen Leben pro Tag.“ Davon verschlingen Aktivitäten wie Haaraschen zwei Löffel, selbst eine längere Whatsapp-Nachricht an eine Freundin kann einen Löffel Energie verbrauchen. „Vor meiner Erkrankung habe ich drei- bis fünfmal pro Woche Sport gemacht, erzählt die 31-Jährige. „Jetzt führe ich ein Leben wie ein Faultier.“ Auch Monate nach der Infektion kann sie nicht arbeiten. „Meine Eltern haben mich wieder zu sich geholt, weil ich es allein zu Hause einfach nicht mehr geschafft habe.“

Herzrasen, Atemnot, neurologische Symptome, Fatigue-Syndrom, Depressionen, aber auch Haarausfall, Kopfschmerzen, Sprachstörungen oder Geruchsverlust, Durchblutungsstörungen mit blau verfärbten Zehen: Immer mehr Menschen haben eine Corona-Infektion überstanden. Gesund sind sie aber nicht. „Zählt man alle Patienten mit Langzeitsymptomen nach einer Covid-19-Infektion zusammen, kommt man derzeit in der wissenschaftlichen Literatur auf rund zehn Prozent aller Infizierten“, sagt die Herzspezialistin Mariann Gyöngyösi, die seit März auf der Kardiologie im Wiener AKH eine Long-Covid-Spezialambulanz leitet. Für Österreich, wo sich bis jetzt knapp 600.000 Menschen mit dem Coronavirus angesteckt haben und mehr als 10.000 daran verstorben sind, bedeutet das derzeit rund 59.000 Long-Covid-Betroffene. Von all diesen Covid-Langzeitpatienten zeigt etwa ein Drittel Symptome, die weder auf einen Organschaden durch die Infektion noch auf eine Vorerkrankung zurückzuführen sind.

„Die Komplexität dieser Krankheit ist unermesslich“, sagt auch Ralf Zwick, der als Internist und Lungenfacharzt die ambulante Long-Covid-Reha in der Thermo Wien Med leitet. „Wir haben hier Leute, die vor kurzem noch intubiert auf der Intensivstation lagen und jetzt fit sind. Und gleichzeitig Menschen, die bei Corona nur mit leichtem Fieber im Bett lagen und jetzt kaum gehen können.“

Was ist mit diesen Menschen los? Kann man sie heilen? Und wie diagnostiziert man eine Krankheit, für die es kein exaktes Krankheitsbild gibt?

Zwei unterschiedliche Wege führen zu Long Covid. Da sind zum einen Patienten, die eine schwere Corona-Infektion überlebten, die auf der Intensivstation lagen und bei denen das Virus Herz, Lunge oder andere Organe angriff. Und die sich nach dem Überleben in ihr altes Leben zurückkämpfen müssen.

Dann gibt es die größere Gruppe, bei der das Coronavirus oft vorbeigehuscht ist wie eine Erkältung – und die erst danach heftige Symptome entwickelt hat. „Diese Krankheit ist wie

ein Chamäleon“, meint der Allgemeinmediziner Ramin Nikzad, der in seiner Ordination im zweiten Bezirk seit Spätsommer des Vorjahres Long-Covid-Patienten therapiert. „Ich habe bei fast jedem Long-Covid-Patienten ein Symptom, das mir neu ist.“ Besonders betroffen: Frauen mittleren Alters, das besagt eine kanadische Studie.

Auf die Frage, was Long Covid nach einem leichten oder mittleren Infektionsverlauf als Folgeerkrankung auslöst, gibt es noch keine endgültige Antwort, nur Hypothesen. „Dass Viruserkrankungen Langzeitprobleme verursachen können, kennen wir auch von anderen Viren“, sagt der Lungenfacharzt Zwick. Denn Viren können sich umgangssprachlich ausgedrückt in Nervenzellen verstecken und immer wieder auftauchen. Eine weitere Hypothese lautet, dass Long Covid eine Autoimmunerkrankung ist, bei der das Coronavirus bei manchen Menschen das Immunsystem hyperaktiv werden lässt und dadurch diese Symptome entstehen. „Dazu würde gut passen, dass Frauen prinzipiell häufiger an Autoimmunerkrankungen leiden als Männer“, sagt der Allgemeinmediziner Nikzad.



Vor meiner Erkrankung habe ich drei- bis fünfmal pro Woche Sport gemacht. Jetzt führe ich ein Leben wie ein Faultier

LONG-COVID-PATIENTIN

Die Post-Covid-Akut Rehabilitation im Herz-Jesu-Krankenhaus in Wien: Hier behandelt die Internistin Lea Verner Patienten, die die Intensivstation überlebt haben, aber noch zu schwach sind, um auf eine normale Bettenstation verlegt zu werden. Gerade ist wieder ein Anruf auf ihr Diensthandy gekommen. Eine Patientin, Jahrgang 1977, wird neu von einer Intensivstation in Wien übernommen. „Die meisten unserer Patienten waren viele Wochen intubiert, viele hingen an der Herz-Lungen-Maschine. In dieser langen Zeit auf der Intensivstation hat sich die Muskulatur komplett zurückgebildet“, erklärt die Ärztin. Weil auch diese Patienten noch lange gesundheitlich angeschlagen sind, obwohl sie das Virus in ihrem Körper besiegt haben, werden sie ebenfalls zur Gruppe der Long-Covid-Erkrankten gezählt. Denn nach der Akut Rehabilitation ist die Reise für diese Patienten nicht vorbei. Bei den meisten, die hier wieder aufgepäppelt werden, folgt danach ein Aufenthalt in einem Rehabilitationszentrum für Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen.

Bis es so weit ist, trainieren diese Covid-Überlebenden im Herz-Jesu-Krankenhaus, ihre Arme wieder zu heben, sich zum ersten Mal allein im Bett aufzusetzen und nach eini-

ger Zeit wieder erste kleine Schritte zu machen. „Bei manchen Patienten ist das Nervensystem so geschädigt, dass sie ihre Hände und Füße nicht mehr richtig spüren können“, erzählt die Ärztin. So gut wie alle Patienten benötigen bei ihrer Ankunft noch Sauerstoff, manche werden zusätzlich über eine Sonde in der Nase ernährt. Hier im Spital entwöhnen sie die Ärzte langsam vom Sauerstoff, und in der Ergotherapie üben sie, sich selbst zu waschen, anzuziehen und Nahrung zu sich zu nehmen.

Spitäler der gesamten Ostregion klopfen bei Dr. Verner und ihrem Team an. „Wir haben derzeit pro Tag zwischen zehn und zwölf schriftliche Anfragen, dazu kommen noch unzählige telefonische“, sagt die Ärztin.

Im Herz-Jesu-Krankenhaus werden die Krankheitsverläufe sorgfältig dokumentiert. Schwierig ist die Long-Covid-Diagnose bei Menschen mit einer mildereren Corona-Infektion. „Wir haben hier in unserer Long-Covid-Ambulanz Patienten, die unter Erschöpfung, Atemnot und Kreislaufschwäche leiden, aber Lunge, Herz und Laborbefunde sind völlig in Ordnung“, sagt Kardiologin Gyöngyösi vom AKH.

So ging es auch Maarte Preller, die im Jänner die erste österreichische Long-Covid-Selbsthilfegruppe gegründet hat. Vergangenen Sommer erkrankte die Masseurin aus Graz an Long Covid. „Die Fatigue fühlt sich an, als würde man plötzlich 400 Kilo wiegen und alle Knochen, die einen tragen können, weg wären.“ Statt Long Covid zu diagnostizieren, schlugen die Ärzte ihr einen Besuch beim Psychiater vor. „Mir haben Ärzte gesagt, wenn sie körperlich nichts finden, muss es wohl psychisch sein. Aber ich war nicht antriebslos oder depressiv, ich wollte etwas tun. Ich hatte nur keine körperliche Kraft.“

Nach einer Odyssee von einem Arzt zum nächsten landete sie schließlich in der Ordination des Neurologen Michael Stingl in Wien. „Er hat als Erstes zu mir gesagt: ‚Du hast Long Covid!‘“ Der Neurologe macht zur Abklärung in seiner Ordination den Schellong-Test: Da liegen die Patienten zuerst zehn Minuten und stehen danach zehn Minuten. Eigentlich eine einfache Übung. „Aber die Long-Covid-Patienten haben da sofort Kreislaufprobleme. Der Körper schafft es nicht, den Kreislauf zu regulieren, und das Herz klopft wie verrückt“, sagt der Arzt. Symptome, die auch seine Patientin Preller gut kennt. „Ich kann keine fünf Minuten stehen und komme ohne Pause die Treppe nicht mehr hoch.“

Im Peterhof, einer Rehab-Einrichtung der Gesundheitskasse in Baden bei Wien, erhalten Long-Covid-Patienten ein Training der Atemmuskulatur, Kraft- und Ausdauertraining und vieles mehr. „Die jüngste Long-Covid-Patientin bei uns war 23 Jahre alt“, sagt die ärztliche Leiterin Valerie Nelduxneuner. Derzeit liegt das Durchschnittsalter bei 53 Jahren. Am Beginn der Reha steht eine ausführliche Untersuchung der Belastbarkeit, darunter

Fortsetzung nächste Seite



Mediziner Ramin Nikzad: „Bei fast jedem Long-Covid-Patienten ein Symptom, das mir neu ist“



Kardiologin Mariann Gyöngyösi: „Derzeit rund 59.000 Long-Covid-Betroffene in Österreich“



Neurologe Michael Stingl: „Bei Long Covid schafft der Körper es nicht, den Kreislauf zu regulieren“



Internistin Lea Verner: „Bei manchen Patienten ist auch das Nervensystem geschädigt“



Internistin Larisa Dzirlo: „Manche Patienten plagen Schuldgefühle, weil sie andere angesteckt haben“



Lungenfacharzt Ralf Zwick: „Die Komplexität dieser Krankheit ist unermesslich“

Die Ärzte nahmen die Maske nur für das Foto ab



Maarte Preller (l.) gründete die erste Long-Covid-Selbsthilfegruppe: „Wir sind alle Versuchskaninchen“; Long-Covid-Patientin Elena Schmid (r.): „Die Ärzte wollten mich gleich in die Psychoschiene stecken, obwohl ich wusste, ich bilde mir diese Symptome nicht ein“ FOTOS: J. J. KUCEK

Fortsetzung von Seite 19

der „Six Minutes Walking“-Test: sechs Minuten auf und ab gehen. „Anhand der Blutgase, die wir danach messen, sehen wir gleich, wie belastbar der Patient ist.“, sagt die Ärztin. „Die Patienten sind sehr unterschiedlich leistungsfähig, und das unabhängig von ihrem Krankheitsbild. In dieser Variabilität unterscheidet sich Long Covid von anderen Erkrankungen.“

„Vor Corona haben wir bei einer Lungenreha immer Vollgas gegeben“, sagt auch der Lungenfacharzt Zwick. „Bei Long-Covid-Patienten ist genau das völlig kontraproduktiv. Jetzt müssen wir zum ersten Mal ganz vorsichtig sein.“ Auch Konstanze Mally war im Februar auf Reha in einer Lungenheilstätte. „Das war leider das Schlechteste, was ich tun konnte“, sagt sie. Nach zwei Wochen intensiver Rehabilitation kam der Komplettzusammenbruch. Sie musste die Kur abbrechen. „Derzeit werde ich ohnmächtig, wenn ich nur einige Minuten stehe.“

Zu den körperlichen Beschwerden kommt eine massive psychische Belastung: zum einen, weil man annimmt, dass das Virus auch das Nervensystem angreift; zum anderen, weil die Umgebung oft nicht versteht, wieso eine vermeintlich leichte Infektion mit etwas Husten oder Müdigkeit die Erkrankten so sehr aus der Bahn wirft. Und natürlich auch, weil monatelange Krankenstände zu existenziellen Problemen führen können. „Obwohl mich mein Arzt wegen Long Covid krankgeschrieben hatte, hat mich die Krankenkasse einfach gesundgemeldet, ohne mir Bescheid zu sagen“, erzählt die Physiotherapeutin Manuela. Andere

Long-Covid-Betroffene berichten von Jobverlust und auch davon, wie sich ihre Bekannten zurückziehen. Weil Konzentrationsstörungen ein häufiges Symptom sind, fällt vielen Betroffenen auch ein kleiner Plausch mit Freunden schwer. „In der Akutphase konnte ich wochenlang nur mit geschlossenen Augen und Hörbüchern im Bett liegen“, sagt Danny.

Als Unterstützung hat das Barmherzige Schwestern Krankenhaus in Wien im Februar ein ambulantes Post-Covid-Programm gestartet. Sechs Wochen lang kommen die Erkrankten jeweils zwei Tage ins Spital. „Symptome wie Erschöpfung, Druck auf der Brust, Schlafstörungen oder auch Angstzustände sind Folgen dieser Erkrankung“, sagt Larisa Dzirlo, eine auf psychosomatische Medizin spezialisierte Ärztin, die das Programm entwickelt hat und leitet. „Manche unserer Patientinnen und Patienten plagen auch Schuldgefühle, weil sie andere Menschen mit dem Virus angesteckt haben. Wir gehen auf diesen Leidensdruck ein und versuchen, ihn zu verringern.“ Neben der psychotherapeutischen Einzeltherapie gibt es hier Gruppentherapie mit unterschiedlichen Modulen, wie etwa Entspannungsübungen und Gesprächstherapie.

Aber auch jene Patienten, die Covid auf die Intensivstation brachte, haben psychische Blessuren. „Ein Patient erlebte, trotz künstlichen Tiefschlafs, ein Gespräch am Krankenbett zwischen Ärzten und der Tochter des Patienten über die Überlegung, die Therapie zu beenden und die Geräte abzudrehen“, erzählt Ärztin Verner von der Akut-

Reha. Deshalb gibt es auch in ihrem Haus zusätzlich zur Physio- und Ergotherapie intensive psychologische und seelsorgerische Betreuung.

Bleibt die Sache mit der Diagnose. Im Normalfall erstellt der Arzt nach der Anamnese anhand der Resultate eine Diagnose. Das große Problem bei Long Covid: Es fehlen objektivierbare Daten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nahm Post-Covid-

Therapien und Diäten, die helfen, austauschen. „Wir sind ja schließlich alle Versuchskaninchen“, sagt Preller.

Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Long Covid ist in den allermeisten Fällen heilbar, und das ganz besonders bei Patienten mit leichten Covid-Symptomen. Diese Erkrankten brauchen nur sehr viel Geduld und die richtige Therapie, damit aus den Symptomen keine chronische Erkrankung wird.

Aber derzeit fehlen Therapieplätze. Die Wartelisten der Experten sind voll. Die Spezialambulanz von Mariann Gyöngyösi am AKH kann im Moment nur fünf Patienten pro Woche behandeln, „denn wir haben ja auch andere Menschen mit Herzproblemen, die uns brauchen. Aber der Bedarf ist viel, viel größer.“ Auch in der Akut-Reha sind die 35 Betten der Station stets voll – und könnten doppelt bis dreifach gefüllt werden. Die österreichische Gesundheitskasse hat nun spezielle Long-Covid-Zentren angekündigt.

Auch Konstanze Mally hat Pläne für das Leben nach Long Covid. Noch wohnt die 31-jährige Juristin bei ihren Eltern. „Bis zum Sommer möchte ich wieder so fit sein, dass ich in meine eigene Wohnung zurückkann.“

Die Motivation zum Gesundwerden holt sie sich auch aus englischen Long-Covid-Facebook-Gruppen: „In Großbritannien wurde Long Covid viel früher als Problem erkannt, und die Betroffenen organisierten sich schon vor knapp einem Jahr auf Facebook. Jetzt schreiben dort schon manche, sie sind wieder okay und steigen deshalb aus der Gruppe aus.“



Die jüngste Long-Covid-Patientin bei uns war 23 Jahre alt

REHA-ÄRZTIN VALERIE NELL-DUXNEUNER

Erkrankungen erst mit Jahresbeginn 2021 in die Liste aller anerkannten Krankheiten auf. So erleben Long-Covid-Patienten immer noch, dass ihre Symptome von Ärzten nicht ernst genommen werden. Das war einer der Gründe, warum Long-Covid-Patientin Preller auf Facebook eine österreichische Long-Covid-Selbsthilfegruppe ins Leben rief, die mittlerweile mehr als 700 Mitglieder hat. Hier erleben viele der Betroffenen zum ersten Mal, dass auch andere unter denselben Symptomen leiden, können sich über