

Genesen, und doch nicht gesund

Sie standen mitten im Leben, als ihnen das Coronavirus den Boden unter den Füßen wegriss. **Reto Salzmann, Jannicke Wellinger** und **Arthur Gilg** erzählen, wie Long Covid ihr Leben veränderte und wie sie sich zurückkämpfen.

Er war stets fit, doch nun plagen Reto Salzmann seit Monaten die Langzeitfolgen einer Coronainfektion.



RETO SALZMANN, 51
Schlafstörungen, Angstzustände, Depressionen – seit Anfang Jahr leidet der Polizist und fünffache Vater aus Erlinsbach SO an den Langzeitfolgen seiner Erkrankung. «Der Druck auf meiner Brust geht nicht weg.»

«Ich konnte nicht schlafen. In meinem Kopf ratterten die Gedanken»

TEXT SILVANA DEGONDA FOTOS JOSEPH KHAKSHOURI

Anfang des Jahres liegt Reto Salzmann drei Wochen lang im Bett. Corona. Das Virus hat den 51-Jährigen mit voller Wucht erwischt. Er hat keine Kraft mehr, schläft nur noch. Alle zwei Stunden schaut seine Frau ins Schlafzimmer rein, kontrolliert, ob er noch atmet. «Ich wollte nicht ins Spital, das war mein Wunsch», sagt er. «Denn wenn es hätte sein sollen, hätte ich zu Hause sterben wollen.»

Der Vater von fünf Jungs sitzt in einem Zimmer in der Klinik Barmelweid oberhalb von Aarau AG. Hier werden unter anderem Post-Covid-19-Erkrankte mit einem psychosomatischen Schwerpunkt behandelt. Über 750 Pa-

tientinnen und Patienten mit einer Covid-19-Erkrankung waren seit Ausbruch der Pandemie hier – die Jüngste 22, die Älteste 97. Reto Salzmann verbringt viereinhalb Monate auf der «Barmelweid». Das Virus hat ihn bis heute nicht losgelassen. «Ich bin erschöpft. Der Geschmackssinn ist weg», sagt er, der Polizist, der vorher kerngesund war.

Nach der Erkrankung geht er wieder arbeiten. 30 statt 100 Prozent. Doch die drei Stunden auf der Wache ermüden ihn so sehr, dass er anschliessend den restlichen Tag schläft. Er krampft sich drei Monate durch den Alltag, bis ihn seine Ärztin in die Klinik schickt. Hier braucht er fünf Wochen, um loszulas-

fakt.

45

JAHRE ALT

im Schnitt sind laut BAG Personen, die mit Long Covid zu kämpfen haben.

6

WOCHEN

nach einer Covid-Infektion hat jede dritte Person laut einer Genfer Studie noch Symptome.

2000

BETROFFENE

sind bei der Selbsthilfegruppe Long Covid Switzerland, die es seit September 2020 gibt.



JANNICKE WELLINGER, 37

Zu den häufigsten Covid-Langzeitfolgen gehört das chronische Erschöpfungssyndrom. Darunter litt die dreifache Mutter aus Davos GR wochenlang. «Ich hatte das Gefühl, ich sei nicht gut genug.»

«Ich liess die Wäsche drei Tage lang an der Leine hängen, weil ich so erschöpft war»

sen. «Ich konnte nicht schlafen, in meinem Kopf ratterten die Gedanken.» Ängste überfallen den Mann mit den breiten Schultern und dem sanftmütigen Blick. Einkaufen oder mit dem Bus fahren erscheint ihm unvorstellbar.

«Häufig entwickeln Betroffene Symptome wie Angst, depressive Stimmungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen bis hin zu Traumafolgestörungen», sagt der Arzt und Psychiater Reiner Dahlbender. In der Klinik lernt Reto Salzmann, wie er diese Ängste überwinden kann. Seine Arbeitsstelle hat er aber inzwischen verloren. «Ich suche nun mit einem Coach eine neue Stelle und überlege mir, eine Weiterbildung zu

machen. Mit Senioren arbeiten würde mir gefallen.»

Zwischen 10 und 20 Prozent der Menschen, die sich mit Corona infiziert haben, entwickeln laut WHO länger anhaltende Symptome wie Erschöpfung, Atemprobleme und Muskelbeschwerden. Dafür hat sich der Begriff «Long Covid» etabliert. Wie viele Menschen betroffen sind, ist schwer zu sagen. Denn das Spektrum ist riesig: Es reicht von Menschen, die einige Monate lang ihren Geruchssinn verlieren, bis hin zu Bettlägerigen.

Jannicke Wellinger arbeitet in Graubünden in der Hochgebirgsklinik Da-

vos. Die 37-Jährige ist Ernährungsberaterin und Mutter von drei kleinen Kindern.

Als sie Ende letzten Jahres an Covid erkrankt, ist ihre jüngste Tochter anderthalb Jahre alt. «Ich hatte einen milden Verlauf, kein Fieber, keinen Husten. Nur eine schlimme Schnuddernase», sagt sie. Langsam erholt sie sich, doch wochenlang ist sie extrem müde. «Wenn ich die Wäsche machte, musste ich sie drei Tage lang an der Leine hängen lassen, weil ich keine Kraft hatte.» In einem Haushalt mit drei Kindern fällt viel Arbeit an, die junge Mutter kann nicht mehr alles erledigen. «So kannte ich mich gar nicht», sagt sie.



ARTHUR GILG, 55

Schweizweit gibt es mindestens neun Menschen, die nach einer Coronainfektion gelähmt sind. Einer davon ist der Familienvater aus Mollis GL. «Ich konnte nicht mal mehr ein Glas Wasser heben.» Inzwischen kann er wieder gehen.

«Bis ich wieder am Bettrand sitzen konnte, war es ein unglaublicher Murks»

Vor einem Jahr erkrankte der zweifache Vater an Corona. Eine Woche lang lag er flach. Als er danach am Montagmorgen wieder zur Arbeit wollte, stand er in der Früh auf und krachte mit voller Wucht auf den Boden. «Ich konnte meine Beine nicht mehr bewegen», sagt er. Die Ehefrau und die Tochter helfen ihm auf, bringen ihn zum Arzt. Eine Nervenwasseruntersuchung zeigt, dass er durch die Coviderkrankung ein Guillain-Barré-Syndrom entwickelt hat. «Hierbei kommt es zu einer durch das Virus verursachten fehlgeleiteten Immunantwort, die sich gegen Nervenbestandteile im eigenen Körper richtet», erklärt die Ärztin Susanne Friedl.

Das Syndrom weitet sich in Gilgs Körper aus, die Atmung setzt aus – er muss für zehn Tage ins künstliche Koma versetzt werden. Über einen Monat verbringt er auf der Intensivstation, bevor er sich ganz langsam an die Reha herantasten kann. «An diese Zeit kann ich mich nur noch schlecht erinnern.»

Wie Reto Salzmann und Jannicke Wellinger hat auch er keine Vorerkrankung und gilt nicht als Risikopatient. Er ist fit, geht gerne wandern.

Im Spital beginnt Arthur Gilg mit der Physiotherapie. «Bis ich wieder am Bettrand sitzen konnte, war es ein unglaublicher Murks» erinnert er sich. «Jede kleine Bewegung mit den Zehen war ein Riesenschritt für mich.» Über Ostern darf er das erste Mal wieder nach Hause. «Obwohl ich im Rollstuhl sass, war das ein Highlight.» Er lernt wieder zu gehen und fühlt sich inzwischen fast wie früher. «Nur ein Kribbeln in den Beinen ist geblieben.»

Heute arbeitet er wieder – nur 75 Prozent. «Ich bin immer noch oft müde, aber auf gutem Weg», sagt der Finanzchef einer Schmuckfirma. «Und ich bin guten Mutes, dass ich wieder ganz der Alte werde.» ■

nicht, warum ich so erschöpft war», sagt sie. In der Hochgebirgsklinik Davos arbeitet sie jetzt mit Long-Covid-Betroffenen zusammen. «Ich glaube, ich kann mich gut in die Patienten einfühlen, weil ich das Gleiche durchgemacht habe.»

Arthur Gilg betritt mit schnellen Schritten das Zürcher Balgrist. Im Zentrum für Paraplegie der Universitätsklinik verbrachte der 55-jährige Glarner sieben Monate. Als er eingeliefert wurde, war er komplett auf fremde Hilfe angewiesen. Er ist einer von neun Menschen in der Schweiz, die wegen der Virusinfektion gelähmt waren.

Weil ihr Ehemann viel unterwegs ist, springt die Schwiegermama ein. «Auf einmal hatte ich das Gefühl, ich sei nicht gut genug», sagt Jannicke Wellinger. «Erst dank der Diagnose meines Hausarztes wusste ich, dass es nicht meine Schuld war.» Mit dem Sommer kommt auch ihre Energie langsam wieder zurück. «Ich fing an, kleine Spaziergänge zu machen. Ganz allein an der frischen Luft zu sein, tat mir gut, auch wenn es nur 20 Minuten waren.» Inzwischen fährt sie mit dem Velo und den Kindern im Anhänger wieder den Berg hinauf. «Wenn man einen Arm bricht, sieht das jeder. Aber Long Covid ist unsichtbar. Oft verstand ich

ROTPUNKT APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

TROCKENE LIPPEN?

«Im Winter machen Kälte und trockene Heizungsluft unsere Lippen oft spröde und rissig. Die dünne Haut der Lippen ist besonders entzündungsanfällig, da sie kaum fettproduzierende Talgdrüsen besitzt.»

**Drei Tipps von Apothekerin Imke Speck
Rotpunkt Victoria Apotheke im Circle, Zürich**

- 1** Das Anfeuchten der Lippen mit der Zunge lindert nur kurzfristig die Symptome und trocknet längerfristig noch mehr aus. Halten Sie Ihre Lippen stattdessen mit Hausmitteln wie Honig oder Olivenöl geschmeidig. Auch fettende Cremes, Salben und Lippenpflegestifte aus der Apotheke können Abhilfe schaffen.
- 2** Eine relativ einfache, aber wirksame Massnahme ist ausreichendes und regelmässiges Trinken – am besten Wasser oder ungesüssten Tee.
- 3** Im Sommer ist vor allem ein hinreichender Sonnenschutz essenziell, da die Lippen nur wenig vom Pigment Melanin produzieren, das gegen UV-Strahlen schützt. Nutzen Sie daher Lippenpflegestifte mit Lichtschutzfaktor 20 oder höher.



GESCHENKBON DEZEMBER

Für geschmeidige Lippen. Wir schenken Ihnen bei Ihrem nächsten Einkauf einen Lippenbalsam von Eucerin. Holen Sie sich Ihr Geschenk in Ihrer Rotpunkt Apotheke.

(Einzulösen bei Ihrem nächsten Einkauf im Monat Dezember 2021. Pro Person ein Bon. Solange Vorrat.)



Code I-100-S



Unsere Standorte: Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Bad Ragaz, Baden, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau, Gossau SG, Gossau ZH, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Horgen, Ipsach, Kloten, Küssnacht ZH, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti ZH, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Uitikon Waldegg, Wetzikon, Wil SG, Windisch, Winterthur, Wollerau, Zug, Zürich. **Finden Sie die nächste Apotheke unter:** www.rotpunkt-apotheken.ch/apotheken