

SONNABEND, 7./SONNTAG, 8.  
JANUAR 2023 | Seite 7

# Föhrer & Amrumer Nachrichten

**Gute Vorsätze**  
Viele Nordfriesen wollen mit dem  
Rauchen aufhören – schaffen es aber nicht.

Lokales – Seite 12



## TERMINE

Sonntag, 8. Januar

### FÖHR

#### WYK

**Bücherei:** geschlossen  
**Friesenmuseum:** 14 bis 17 Uhr,  
☎ 04681/2571 (Montag: Ruhetag)

**Wellenbad:** geschlossen

**Eine-Welt-Laden:** geschlossen

#### ALKERSUM

**Museum Kunst der Westküste:**  
10 bis 17 Uhr, ☎ 04681/747400

#### AMRUM

#### WITTDÜN

**Amrum Badeland:** geschlossen

#### NEBEL

**Öömrang Hüis:** geschlossen

#### NORDDORF

**Naturzentrum:** 12 bis 16 Uhr

Montag, 9. Januar

### FÖHR

#### WYK

**Wellenbad:** geschlossen

**Bücherei:** 10 bis 12.30 und 14.30  
bis 17 Uhr

**Friesenmuseum:** geschlossen

#### ALKERSUM

**Museum Kunst der Westküste:**  
geschlossen

#### AMRUM

#### WITTDÜN

**Amrum Badeland:** geschlossen

**Naturschutzzentrum:** geschlossen

#### NEBEL

**Leuchtturm:** 9 bis 13 Uhr

**Jugendzentrum:** 13 bis 18 Uhr

**Öömrang Hüis:** 14 Uhr

#### NORDDORF

**Naturzentrum:** geschlossen

#### NOTDIENSTE

##### Ärzte-Notdienst

**Föhr:** ☎ 04681/580058

**Amrum:** ☎ 116 117

##### Ärztliche Notfallbereitschaft auf

**Föhr:** Praxis im Meer, Torben Villmow,  
Oner Taarep 1, Utersum, ☎ 04681/  
352 (10 bis 12 Uhr in der Praxis, sonst  
telefonisch erreichbar)

##### Apotheken-Notdienst

**Föhr:** Hafen-Apotheke, Hafestraße  
42, Wyk, ☎ 04681/1712

**Amrum:** (So.) Möwen-Apotheke,  
Lunstruat 7, Norddorf, 04682/995543

(M.) Louisen-Apotheke, Lundstruat  
7, Norddorf, ☎ 04682/1550

##### Hospiz-Initiative Föhr-Amrum

☎ 0160/99740262

**Telefon-Seelsorge**  
☎ 0890/1110111 und 1110222

##### Suchthilfe-Nottelefon

☎ 01805/982855

**Igelstation** ☎ 01590/3854463

**Corona-Einkaufsdienst** DLRG Föhr,  
04681/748414

##### Weißer Ring

Notruf ☎ 04661/902830

(Angaben ohne Gewähr)

# Auf Föhr Corona hinter sich lassen

Wie Long-Covid-Patienten im Reha-Zentrum Utersum behandelt werden

Anna Goldbach

Die Luft ist kalt und klar am Donnerstagmorgen um 9 Uhr. Die aufgehende Sonne taucht den blauen Himmel am Horizont in orangerotes Licht, die Nordsee liegt ruhig da, kein Lüftchen geht. Es ist still. Bis Sonja Peters anfängt zu sprechen. Die Umstehenden lauschen ihr gespannt, setzen um, was die Physiotherapeutin ihnen sagt: „Die Arme weit auseinander, Schultern zurück und atmen. Durch die Nase ein und wieder aus.“ Jeder in seinem eigenen Tempo. Wir sollen spüren, wie die gute Nordseeluft in unsere Lungen dringt.

Was von außen vielleicht ein wenig skurril aussehen mag, ist Therapie. Genauer: Atemtherapie. „Ich bin erst eine Woche hier, aber ich merke das jetzt schon“, berlinert eine Rehabilitandin. Sie lächelt. „Es war die richtige Entscheidung herzukommen“. Mit „her“ meint sie das Reha-Zentrum Utersum, das sich auf die Behandlung von Krankheiten des Atmungssystems und bei Krebserkrankungen im Bereich der Frauenheilkunde und der Lungenheilkunde spezialisiert hat. Seit Anfang 2021 kommen außerdem Long-Covid-Betroffene, um hier behandelt zu werden. Dabei ist das Reha-Zentrum nicht die einzige Klinik mit einem solchen Angebot auf Föhr. Auch die Nordseeklinik Westfalen in Wyk ist auf Erkrankungen der Lunge und der Atemwege, insbesondere auf die Indikationsspektren COPD/Lungenemphysem, Asthma und Long Covid spezialisiert.

Wir machen mit Intervallatmung weiter. Wieder macht Peters die Übungen vor. Die Rehabilitanden, alle unterschiedlichen Alters, fahren fort. Mir fallen die Übungen leicht. Hände an die Knie, das Luftholen durch die Nase in vier Intervalle einteilen, das Schulternkreisen. Dass die anderen langsamer sind oder Schwierigkeiten mit der Intervallatmung haben, zeigt, wie einschneidend und massiv beeinträchtigend die Erkrankung ist.

„Wir haben damals relativ schnell aus den Erfahrungen anderer Kliniken und dem, was wir der Literatur entnehmen konnten, ein Programm erstellt“, erinnert sich Dr. Wolfgang Scherer (kl. Foto), Ärztlicher Direktor, der neben mir sitzt, an die Anfänge der Long-Covid-



Seit sechs Jahren arbeitet Sonja Peters als Physiotherapeutin in der Reha-Klinik Fotos: Anna Goldbach



Die Klinik: 128 Menschen arbeiten hier.



Hier wird Konzentration geübt.

Therapie. Seitdem sei das Programm anhand eigener Erfahrungen und im Austausch mit anderen Kliniken kontinuierlich weiterentwickelt worden.

Mit uns am Tisch haben die Physiotherapeutin Sonja Peters, Björn Rahn (kl. Foto), Leiter des Pflegedienstes, und Psychologin Renate Neumann Platz genommen. Er ist stolz darauf, dass die Zusammenarbeit zwischen Pflege, Psychologie und allen therapeutischen Bereichen sowie den Ärzten so gut funktioniert, sagt Scherer dann und lässt den Blick über die Anwesenden schweifen. „Das ist ein rundes Ding, die Rückmeldung bekommen wir auch von Patienten“, wirft auch Sonja Peters ein.

Aber wie läuft das eigentlich ab, wenn Rehabilitanden neu nach Utersum kommen, will ich wissen. Zunächst werden die Betroffenen von der Fähre abgeholt und zur Klinik gebracht, fängt Scherer zu erzählen an. Er spricht ruhig und unaufgeregt. „Seit Corona bekommen sie dann erstmal einen Abstrich.“

Das ist bis heute so. Täglich testen sich die 190 Rehabilitanden, einen Mundschutz müssen sie – außer bei Außenaktivitäten – in der Klinik tragen. „Daher hatten wir als eine der wenigen Kliniken auch noch keinen Ausbruch“, so Scherer. Zum Glück, sagt er. Denn ein Corona-Ausbruch unter Menschen, die an Atem-

wegserkrankungen leiden, wäre fatal.

Danach werden die Personen auf ihr Zimmer gebracht. Dabei macht sich das Pflegepersonal ein Bild davon, wie es um den Zustand des Patienten steht. Anschließend erfolgen Gruppenveranstaltungen und die Aufnahme durch einen der Ärzte und eine anschließende Sichtung durch Fachärzte. Letzteres nimmt etwa eine Stunde in Anspruch. Und die braucht es auch, wie Scherer erzählt: „Manchmal kommen Patienten und sagen, dass wir die ersten sind, von denen sie sich ernst genommen fühlen.“ Die müssten sich dann erstmal den Ballast von der Seele reden.

Auf Grundlage der Gespräche und Untersuchungen wird dann ein individueller Therapieplan erstellt. Dabei unterscheiden sich die Anwendungen in solche, die verordnet werden und solche, aus denen die Erkrankten frei wählen können. „Das ist allerdings kein Muss“, so Wolfgang Scherer. Wer platt ist und seine Ruhe braucht, kann sich rausziehen aus den freiwilligen Aktivitäten.

Eines der freiwilligen Angebote ist das Bogenschießen. Durch die Bäume blitz Sonne auf die Wiese im Waldstück hinter der Klinik an diesem Donnerstagvormittag. Ein bisschen hat es sich zugezogen, doch noch hält das Wetter. Drei Frauen bauen hier gerade ihre Zielscheiben auf, legen sich gegenseitig geübt den Armschutz an.

Geschickt legt Christine, Rehabilitandin, den Pfeil an. Den Blick hat sie fest nach vorn aufs Ziel gerichtet, sie spannt den Bogen, öffnet dabei automatisch den Brustkorb, lässt los. Nur knapp verfehlt der Pfeil sein Ziel, der nächste aber sitzt. Bogenschießen habe sie hier in Utersum zum ersten Mal probiert, erzählt sie mir. „Es macht unwahrscheinlich viel Spaß“, sagt die Frau in der knallroten Jacke.

„Manchmal kommen Patienten und sagen, dass wir die ersten sind, von denen sie sich ernst genommen fühlen.“

Dr. Wolfgang Scherer  
Ärztlicher Direktor

So ganz glauben kann ich das noch nicht. Aber Christine lässt sich nicht stoppen, schießt einen Pfeil nach dem anderen ab. „Das hat fast etwas Meditatives“, sagt sie, ihre Augen strahlen. „Man muss sehr fokussiert sein – das holt einen total raus, weil man an nichts anderes denkt.“ Na gut. Christine hat mich überzeugt.

Physiotherapeutin Sonja Peters reicht mir zunächst den Übungsbogen, erklärt Stand und Haltung. Dann geht es los. Obwohl der Bogen einer der leichtesten ist, erfordert das Spannen etwas Kraft. Ich bin beeindruckt, dass die

drei Patientinnen so souverän mit dem Gerät umgehen. So gezielt wie sie, kann ich die Sehne nicht zurückziehen. „Und loslassen“, sagt Sonja Peters – mein Pfeil trifft und ich muss unwillkürlich an Christine, die zwei Plätze weiter steht, denken. Ich kann verstehen, wieso die meisten täglich herkommen, um zu schießen.

Wer beispielsweise an Long Covid leidet, der wird in die entsprechenden Covid-Gruppen und psychologischen Gruppen eingegliedert und erhält eine etwas umfangreichere Funktionsdiagnostik sowie das entsprechende physiotherapeutische Angebot, erklärt Scherer den Therapieplan. Gerade bei Long-Covid-Patienten spielt auch die psychologische Unterstützung eine große Rolle: „Die Menschen werden durch die Erkrankung von heute auf morgen mitten aus dem Leben gerissen“, weiß auch Pflegedienstleiter Björn Rahn.

Das hinterlässt Spuren, wie mir einige der Rehabilitanden, die in der Regel drei bis vier Wochen bleiben, bestätigen. „Wenn ich zehn Minuten mit dem Hund unterwegs bin, muss ich mich danach erstmal zwei Stunden hinlegen“, sagt einer von ihnen. Das Alltägliche wird zur Herausforderung. Wer, wie ich, einen milden Verlauf hatte, kann sich das nur schwer vorstellen. Doch bei den Erzählungen der Betroffenen, wird mir anders.

„In der zweiten Stufe werden die Angebote dann nach den individuellen Zielen der Rehabilitanden ausgerichtet, also beispielsweise Rauchentwöhnung, Schmerztherapie oder Gewichtsreduktion“, erläutert der ärztliche Direktor weiter. Im letzten Schritt gibt es noch Einzeltherapie. „Bei den meisten ist die berufliche Wiedereingliederung das Ziel.“ Denn gerade wer körperlichen Tätigkeiten nachging, wird diese mit Long Covid nur schwer wieder aufnehmen können und sich eventuell für eine Umschulung entscheiden. Ein Patient berichtet sogar davon, dass ihm gekündigt wurde.

„Patienten mit Atemnot profitieren hier alle“, sagt Scherer noch. Weitere Symptome einer Long-Covid-Erkrankung sind aber auch Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Fatigue und Erschöpfung. Für Chemotherapie-Patienten gebe es schon lange ein Training, das Gedächtnistraining mit Bewegung verknüpft. Dieses habe man auch auf die Covid-Patienten übertragen. Das funktioniert gut. „Aber wir suchen noch nach besseren Wegen.“