

MITTWOCH,
11. JANUAR 2023 | Seite 7

Föhrer & Amrumer Nachrichten

Fairer Handel
Was Niebüll vom Label
Fairtrade Town hat.

Lokales – Seite 11



„Man will ja, aber es funktioniert nicht“

Stefan Borg und Carina Kratz leiden an Long Covid – unsere Reporterin hat sie im Reha-Zentrum in Utersum getroffen

Anna Goldbach

Ausgiebige Spaziergänge mit dem Hund. Die haben sowohl Carina Kratz (27) aus Dudenhofen (Rheinland-Pfalz) als auch Stefan Borg (42) aus Flensburg gerne unternommen. Damals. Heute sind die beiden fertig, wenn sie mit ihren Vierbeinern auch nur zehn Minuten vor der Tür waren. „Da muss ich mich erstmal umziehen und ein paar Stunden hinlegen“, berichtet Borg. Der Grund: Long Covid.

„Es ist tatsächlich wie ein Schlag aus dem Leben“, sind beide sich einig. Stefan, der durch die Erkrankung Rheuma bekommen hat, erzählt, wie er einen Freund in Pinneberg besucht hat. Schon auf der Rückfahrt nach Flensburg habe er gemerkt, wie ihn die Kraft in den Beinen verließ. „Ich saß vier Stunden in meinem Auto zu Hause vor der Tür, bis ich aussteigen konnte“, erzählt er. Durch die Rheumaerkrankung und Long Covid kann er seinem Job nicht mehr nachgehen. „Der Körper spielt nicht mehr mit.“

Langer Weg zur Diagnose

„Ich habe sofort gemerkt, da stimmt etwas nicht“, erzählt Carina, die im April an Corona erkrankte. Schüttelfrost, Fieber – das komplette Programm. Zwei Wochen nach der Infektion lag sie „komplett flach“. Die 27-Jährige, die sonst gerne Sport gemacht hat, ist plötzlich mit dem Alltag überfordert. Stößt körperlich an ihre Grenzen. „Ich habe Asthma bekommen und 15 bis 20 Kilo zugenommen“, sagt sie. Was dazukommt, ist die psychische Belastung: Denn zunächst heißt es überall nur abwarten. So kurz nach der Infektion könne man noch nicht sagen, ob es sich um



Stefan Borg (42) und Carina Kratz (27) als Rehabilitanden im Reha-Zentrum Utersum: Träger des Föhrer Zentrums ist die Deutsche Rentenversicherung Bund.
Fotos: Anna Goldbach

Long Covid handele oder ob es „nur“ ein schwerer Verlauf sei. Das Tingeln von Arzt zu Arzt begann – Lungenfacharzt, Kardiologe und dann das lange Warten bis zur Diagnose.

„Ich saß vier Stunden in meinem Auto zu Hause vor der Tür, bis ich aussteigen konnte.“

Stefan Borg
Long-Covid-Patient

Das kennt auch Stefan Borg. Weil er eine „depressive Vorgeschichte“ hat, hätten ihn viele Ärzte nicht ernst genommen. Denn die Symptome einer Long-Covid-Erkrankung ähneln zu

Teilen denen einer Depression. Vielmals sei er abgewiesen worden: Es sei ein depressiver Schub, kein Long Covid. „Aber ich weiß ja, wie sich das anfühlt“, beschreibt Borg. „In einer depressiven Phase bin ich auch müde und antriebslos, aber eher vom Kopf her. Bei Long Covid konnte der Kopf zwar, aber mein Körper hat versagt – was für den Kopf jetzt auch nicht so gut ist.“ Um so wohler fühlt sich Borg in Utersum, wo er für vier Wochen im Reha-Zentrum der Deutschen Rentenversicherung Bund ist. Hier nimmt man ihn ernst. Sowohl was das Personal angeht, als auch die anderen Rehabilitanden.

„Ich musste mich hier in der Klinik erstmal an den ge-



Im Reha-Zentrum Utersum werden Krankheiten des Atmungssystems und bei Krebserkrankungen im Bereich der Frauenheilkunde und der Lungenheilkunde behandelt.

regelten Tagesablauf gewöhnen“, erzählt er dann. Schließlich stehen täglich verschiedene Anwendungen und Therapien auf dem Programm. „Wenn man wirklich mal nicht kann, haben alle Verständnis.“ Carina nickt

zustimmend. Auch, dass die Reha psychologische Betreuung beinhaltet, findet er gut. „Eine schöne Sache“, wie er sagt.

Das gilt auch für den „Stammtisch“, an dem sich die Long-Covid-Patienten

ohne Betreuung durch Klinikpersonal austauschen können. „Da ist es auch okay, wenn jemand den Stammtisch während eines Gesprächs verlässt, weil man es emotional gerade nicht aushält.“ Verständnis dominiert hier. „Auch in den Gruppen und Therapien kann man immer sagen: Das ist mir gerade zu viel, ich muss jetzt hier raus. Das ist gar nicht so üblich“, so die 27-Jährige.

Darüber freut sich auch Carina. Wie oft sie gehört habe, dass sie einfach nur mehr Sport machen müsse, lässt sich nicht an einer Hand abzählen. „Man will ja, aber es funktioniert einfach nicht“, sagt sie. Was ihr hier auf Föhr wirklich hilft, ist die Atemtherapie. „Ich merke, dass es mir, seit ich hier bin, kontinuierlich besser geht“, sagt sie, lächelt. „Hier ist sie viel, viel besser als zu Hause“, fügt sie hinzu.

Es mangle an Sensibilität, sagen beide. Gerade von Personen, die einen milden Verlauf hatten, von sich auf die Long-Covid-Patienten schließen und erwarten, dass sich ja alles mit der Zeit geben würde. „Die Leute sehen nur, dass man auf der Couch liegt und denken: die machen ja nichts. Sie verstehen aber nicht, dass ich nichts machen kann.“

Was ihr sonst noch auf dem Herzen liegt? „Es ist alles nur noch Corona. Du hast Kopfschmerzen? Es ist Corona! Hier wurden Untersuchungen gemacht, von denen habe ich noch nie gehört“, um eben zu schauen, ob die Leiden und Symptome wirklich an der Long-Covid-Erkrankung liegen oder andere Ursachen haben.

Mittlerweile sind Carina und Stefan wieder abgereist. Mit einem guten Gefühl, wie sie sagen. Und auch, wenn die Entscheidung, nach Föhr zu kommen, „die Beste“ war – Carina freut sich wieder auf zu Hause.

TERMINE

Donnerstag, 12. Januar

FÖHR

Suchtberatung: ☎ 04681/46 11

Bücherei: 10 bis 12.30 Uhr und 14.30 bis 17 Uhr

Friesenmuseum: 10 bis 17 Uhr, ☎ 04681/2571

Wellenbad: geschlossen

Sperrgutbasar: geschlossen

Eine-Welt-Laden: geschlossen
Föhrer Tafel: Ausgabe ab 13:30 Uhr, Tafelhaus am Grünstreifen 2, Wyk

ALKERSUM

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

AMRUM

WITTDÜN

Amrum Badeland: geschlossen; Sauna: 16 – 20 Uhr

NEBEL

Leuchtturm: 9 bis 13 Uhr

Mühle: 10.30 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17 Uhr

Öömrang Hü: geschlossen, ☎ 04682/4120

Jugendzentrum: 13 bis 18 Uhr

NORDDORF

Naturzentrum: 10 bis 17 Uhr

NOTDIENSTE

Ärzte-Notdienst

Föhr: ☎ 04681/580058

Amrum: ☎ 116 117

Apotheken-Notdienst

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

Amrum: Louisen-Apotheke, Inselstraße 19, Wittdün, ☎ 04682/1550

Brücke-Büro ☎ 04681/570072

Hospiz-Initiative Föhr-Amrum
☎ 01 60/99 74 02 62

Telefon-Seelsorge

☎ 0800/1110111 und 1110222

Suchthilfe-Nottelefon

☎ 01805/982855

Igelstation ☎ 01590/3854463

Wild- und Fundtier-

Notaufnahme Föhr/Amrum

Claudia Werner, ☎ 0152/53552192;
Wibke Vollandt, ☎ 0174/2127630

Corona-Einkaufsdienst

DLRG Insel Föhr, 04681/593333

Weißer Ring

Notruf ☎ 04661/902830

(Angaben ohne Gewähr)

BILD
DBild/1-19720404