

Long COVID - die unsichtbare Krankheit

Hallo, ich bin Clara, 18 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abi gemacht, das war aber echt nicht einfach...

Für diejenigen, die sich mit dem Thema Long Covid oder Post-Vac-Syndrom nicht auskennen, hier eine kurze Erklärung: Long Covid ist eine Krankheit, die durch eine Corona-Erkrankung entsteht. Post-Vac-Syndrom hingegen ist eine Reaktion auf die Corona-Impfung. Beide Krankheiten können das Leben der Betroffenen massiv beeinflussen und verändern. Herzbeschwerden, Kurzatmigkeit, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisverlust, Gliederschmerzen und Erschöpfungsgefühle (Fatigue), sind nur einige der Symptome, mit denen Millionen an Menschen zu kämpfen haben. Doch wie genau beginnt diese Krankheit und wie beeinflusst sie den Alltag?

Meine Geschichte beginnt im Januar 2022. Ich hatte mich für eine dritte Biontech-Impfung entschieden, um gut gegen das Virus geschützt zu sein. Kurz darauf wurde ich sehr krank und war mir anfangs sicher, dass ich mir Corona eingefangen hatte. Ein Großteil meiner Klasse war damals schließlich auch infiziert. Allerdings waren alle Schnelltests und PCR-Tests negativ, genauso wie ein späterer Antikörpertest.

Nachdem ich mich erholt hatte, ging ich wieder in die Schule. Ich war zuerst sehr vorsichtig, was Sport anging, um keine Herzmuskelentzündung zu bekommen und bin erst eine Weile später wieder eingestiegen. Anfang März begannen wir mit Leichtathletik auf dem Sportplatz. Ich war früher eine Mittelstreckenläuferin und dementsprechend sehr besorgt, als ich schon nach dem Einlaufen sehr schwer Luft bekam. Die Atemnot wurde immer stärker, dazu kamen starke Brustschmerzen und ein gewaltiger Husten.

Dies war der Ausgangspunkt für meinen Ärztemarathon: Kardiologen fanden Wasser in meinem Herzen, Lungenärzte, die nach jedem Termin und Lungenfunktionstest beobachteten, wie sich meine Lungenfunktion verschlechterte, waren ratlos. Mir wurden drei verschiedene Inhalatoren verschrieben, die meinen Gesundheitszustand so sehr verschlechterten, dass ich nicht mehr die Treppen hochgehen konnte. Internisten verordneten mir eine Eigenbluttherapie und alle möglichen Kapseln, die ebenfalls nichts brachten. Atemtherapie um meine Lungen zu öffnen und vieles mehr. Alle Ärzte waren ratlos, manche versuchten sogar mir einzureden, dass das alles psychisch sei. Selbst nach Lungen X-Rays und Scans konnte kein Arzt etwas finden, das meine Atemnot erklären konnte - es war so, als wäre die Krankheit unsichtbar.

Im September 2022 infizierte ich mich das erste Mal mit Corona. Ich war noch nie so krank, wie in diesen zwei Wochen. Ich hatte jedes denkbare Symptom: Übelkeit, Schwindel, Schüttelfrost, Fieber, überall Schmerzen, etc. Ich hatte nicht einmal die Kraft, alleine auf die Toilette zu gehen. Zwei Wochen nach meiner Genesung merkte ich, wie ich ständig erschöpft war und ich mich überhaupt nicht mehr konzentrieren konnte. Diese Symptome haben sich dann in Brain Fog und Fatigue Syndrom entwickelt. Die Erschöpfung hat mein Schulleben sehr eingeschränkt, woraufhin ich nur wenige Tage in der Woche am Unterricht teilnehmen konnte. Zusätzlich brach mein Immunsystem komplett zusammen, und ich war alle zwei Wochen sehr krank.

Ich verpasste immer mehr Klausuren und Unterricht und war vollkommen überfordert. Am Ende der Weihnachtsferien beschloss ich dann, die Schule erstmal auszusetzen, da ich es physisch und mental einfach nicht mehr schaffte. In den nächsten zwei Monaten ging es mir immer schlechter. Meine Mutter musste mir jeden Tag aus dem Bett helfen, weil ich, egal wie lange ich geschlafen hatte, zu kaputt war, um alleine aufzustehen. Ich habe dann mit

Sauerstofftherapie und Osteopathie angefangen. Letzteres hat geholfen, meine Energie zu verbessern, ebenso wie ein Microcurrent Gerät namens Arc4health.

Nach langem Überlegen, ob ich überhaupt wieder in die Schule gehen sollte, habe ich mich dazu entschlossen es zu versuchen, um im darauffolgenden Jahr mein Abi zusammen mit meinen Freunden zu machen. Ich habe mit der Schule einen eigenen Stundenplan ausgearbeitet, der drei bis fünf Schulstunden pro Tag vorsah. Letztlich habe ich es dann allerdings höchstens dreimal pro Woche in die Schule geschafft, mit Fehlzeiten von 60%. Ich habe mit der Schule abgemacht, dass ich erst ab Mai benotet werden würde, damit ich genug aufholen konnte. Mir blieben dann nur noch sechs Wochen bis zum Notenschluss, um die erforderlichen 40 Noten für die Mindestnotenzahl zum Bestehen der Jahrgangsstufe 11 zu bekommen.

Zu dieser Zeit begann ich auch mit Neurofeedback, um meinen Brain Fog zu verbessern. Dank meiner Ärztin bekam ich einen Nachteilsausgleich von 40% mehr Zeit in jeder Prüfung zugesprochen. Das half mir sehr, aber ich musste trotzdem Noten in Fächern bekommen, in denen ich seit gut 6 Monaten nicht mehr anwesend war. Ständig gab es mündliche Ersatzprüfungen, selbst am letzten Schultag, als die gesamte Stufe bereits nach Hause gegangen war.

Im neuen Schuljahr musste ich die Stufenfahrt ausfallen lassen, um in dieser Zeit für eine Matheklausur und zwei W-Seminar-Prüfungen aus der 11/1 zu lernen. Kurz darauf bekam ich wieder Corona, glücklicherweise aber nicht so schwer wie im Jahr zuvor. Dieses Mal ließ Corona dauerhafte Spuren in meinem Magen. Ich wurde auf einmal laktoseintolerant. Mit jedem noch so leichten Infekt, der mich in der Folgezeit heimsuchte, konnte ich immer weniger Milchprodukte vertragen.

Mitte November stand dann endlich fest, dass ich die 11/1 und 11/2 bestanden hatte. Das Abi rückte immer näher, und ich musste zusehen, wie ich meine Fehlzeiten reduzieren konnte. Ich habe es geschafft, in der gesamten Q12 nur drei Prüfungen nachholen zu müssen, hatte einen vollen Stundenplan mit ungefähr 8 Stunden pro Tag und ging viermal die Woche zur Schule.

Um mein Immunsystem zu unterstützen, fing ich an, wöchentliche Infusionen zu machen. Ich konnte mich etwas besser konzentrieren, hatte weniger Wortfindungsstörungen und ein besseres Gedächtnis. Es war zwar weiterhin alles sehr anstrengend, aber mein Zustand verbesserte sich, meine Fehlzeit betrug „nur noch“ 40%, und ich kam in einigen Fächern wieder besser mit.

Am 28. Juni hatte ich dann offiziell mein Abi bestanden. Es war ein unglaubliches Gefühl der Erleichterung und Freude, es trotz allem geschafft zu haben. 10 Tage später flog ich mit meiner Jahrgangsstufe nach Korfu auf unsere Abifahrt. Ich war sehr nervös, ob ich die Zeit würde genießen können, ohne mich zu überfordern und in einen Crash zu gehen.

Zwei Tage vor meinem Rückflug wurde ich schlimm krank und konnte nicht mehr ohne mich an den Wänden festzuhalten auf Toilette gehen. Ich hatte hohes Fieber, mir war schwindelig und ich schlief fast rund um die Uhr. Ein Notarzt verschrieb mir Antibiotika, die es mir quasi in letzter Sekunde ermöglichten, ins Flugzeug einzusteigen. Nachdem ich wieder gesund war, merkte ich, wie es mir nach dem Essen regelmäßig schlecht wurde und mein Bauch sich sehr aufblähte.

Dieser Zustand verschlechterte sich dann nach und nach, bis ich schließlich nur noch Reis und Babykost essen konnte. Ich habe fast drei Wochen ständig gehungert, weil ich nicht viel auf einmal essen konnte und das Babyessen für mein Alter zu wenig Kalorien hatte. Die Ärzte haben alles untersucht, aber nichts gefunden, was meinen Zustand erklären konnte. Nach drei Wochen wurde es mithilfe von Akupunktur und einer Darmkur besser. Leider bin ich jetzt nicht nur

laktose-, sondern auch glutenintolerant und bekomme schwere Symptome und Schmerzen, wenn ich versehentlich etwas davon esse.

Heute schränkt Long Covid somit mein Leben immer noch täglich ein. Allerdings habe ich gelernt mit allem umzugehen und weiß, was ich nehmen oder machen muss, wenn ich bestimmte Symptome habe. Ich muss weiterhin jede Woche mindestens zwei "Ruhetage" einplanen, an denen ich mich hinlege und ausruhe. Meine Long Covid-Reise ist noch lange nicht vorbei. Aber ich habe viel über mich gelernt und bin schon sehr weit gekommen.

Clara Spenner (DE)

Dieses ist die deutsche Version des Textes „Long Covid“, Fundstelle:
Ulrike Kurth (ed.), *Overcoming Social Distancing*, Bielefeld 2024, S. 123ff.



Overcoming Social Distancing by Ulrike Kurth (ed.) is marked with CC0 1.0 Universal.
To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

This work is licensed under Creative Commons Attribution 1.0 Universal which means that the text may be used, provided credit is given to the author. For details go to <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>