

Treppensteigen – ein Marathon

Von Sophia Gehr

Heidelberg. Eine Corona-Infektion verläuft in den meisten Fällen milde. Oft ähneln die Anzeichen einer Erkältung, einige Infizierte verspüren überhaupt keine Symptome. Rund 14 Prozent aller Betroffenen haben aber einen schweren Krankheitsverlauf und müssen mitunter intensivmedizinisch behandelt werden, heißt es in einer Mitteilung der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl. Die Fachklinik für Lungenerkrankungen nimmt genesene Corona-Patienten auf – mittlerweile mehr als 200. Sie erholen sich dort von deutlichen Einschränkungen der Lungenfunktion, Gelenkentzündungen oder neurologischen Ausfällen.

Eine Patientin der Heidelberger Klinik auf dem Kohlhof meldet sich per Telefon bei dieser Redaktion. Zwischen ihren Erzählungen hört man Tina deutlich schnaufen. „Meine Reha wurde um zwei Wochen verlängert“, sagt sie. „Mittlerweile schaffe ich hier in der Klinik ein Stockwerk zu Fuß. Das zweite ist immer noch wie ein Marathonlauf.“

Sechs Tage auf der Intensivstation

Tina ist 66 Jahre alt und kommt aus Wiesbaden. Am 4. November wird sie positiv auf das Coronavirus getestet. Nach nur vier Tagen kämpft sie mit starken Brustschmerzen. Ihr Hausarzt veranlasst eine Computertomographie (CT) der Lunge. Die Diagnose: beginnende Lungenentzündung. „Zuerst haben wir gedacht, wir schaffen das auch zuhause“, sagt Tina, die ihren Nachnamen nicht in den Medien lesen möchte. Doch es folgen fünf Tage auf der Covid-19-Station eines Wiesbadener Krankenhauses und sechs Tage auf der Intensivstation.

Mit Atemübungen und Lungenfunktionstests trainiert Tina nun in Heidelberg ihre angegriffene Lunge. Zudem versucht sie, ihre erschlafte Muskulatur wieder aufzubauen. Denn: „Durch die langen Krankenhausaufenthalte leiden viele Patienten an einer deutlich verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit“, sagt Robert Nechwatal, Chefarzt der



Die Rehaklinik am Kohlhof in Heidelberg hat mittlerweile mehr als 200 Patienten nach überstandener Covid-19-Erkrankung behandelt.

BLD. PHILIPP RÖTGE

Langjährige Erfahrung

■ Die Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl ist eine **Fachklinik für Innere Medizin**.

■ Sie bietet mit ihrer langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der **Rehabilitation von Herz- und Lungenerkrankungen** ein spezielles Programm für Corona-Patienten an, die nicht mehr infektiös sind. *sage*

Rehaklinik auf dem Kohlhof. Der Großteil der Patienten ist zwischen 50 und 60 Jahre alt, der Jüngste 30. Die Reha dauere für alle mindestens 21 Tage und könne nach Rücksprache mit den Kostenträgern – wie bei Tina – um bis zu zwei Wochen verlängert werden, so Marton Pedak, Sprecherin der Klinik. Seit April kommen die Patienten meist direkt vom Krankenhaus zur Anschlussheilbehandlung nach Heidelberg. Aktuell nimmt die Klinik auch mehr Patienten auf, die die erste Infektions-

onswelle im März und April überstanden haben. Jedoch immer noch mit Atemnot und Leistungseinschränkungen zu kämpfen haben. Die Behandlung aller eigentlich Genesenen erfolgt ganz individuell.

Tinas Alltag in der Rehaklinik beginnt um 8 Uhr morgens mit Gerätetraining, gefolgt von sieben weiteren Terminen. „Das Schönste ist, dass ich hier schwimmen kann“, erzählt Tina. „Außerhalb des Schwimmbekens kann ich meine Beine nur sehr schwer bewegen.“ Die 66-Jährige war keine Risikopatientin. „Ich war fit“, sagt sie. Nordic Walking, Yoga und wöchentliche Besuche im Fitnessstudio waren ein wichtiger Teil ihres Lebens. „Jetzt habe ich Angst davor, dass ich all das, was ich noch vor der Erkrankung gemacht habe, nicht mehr machen kann.“

Mit ihrer Angst ist Tina nicht allein. Psychische Probleme werden von Psychologen und Sozialarbeitern regelmäßig abgefragt – in Einzelgesprächen oder Gruppentherapien. Gegen ihre aktuellen Verspan-

nungen im Rücken bekommt Tina in der Heidelberger Klinik Massagen. Außerdem helfen ihr die Lungenübungen, die sie gemeinsam mit anderen Genesenen absolviert.

Schnelle und deutliche Erfolge

In Deutschland gibt es knapp über 1000 Rehakliniken – allerdings fällt der Anteil der Kliniken für Lungenerkrankungen geringer aus als beispielsweise für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so Pedak. Abgewiesen wurde in Heidelberg noch niemand. Vor Weihnachten waren zwölf Patienten gleichzeitig in Behandlung. „Prinzipiell können wir bei Bedarf die vorhandenen Kapazitäten weiter ausbauen“, sagt Nechwatal.

Die Chancen auf Heilung sind gut: In der Reha erzielen die Patienten rasch deutliche Erfolge – besonders beim Muskelaufbau. Die Frage, welche Langzeitschäden jedoch auch nach über einem Jahr verbleiben können, könne noch nicht endgültig beantwortet werden, so der Heidelberger Chefarzt.