

Moin von der Insel!

HWA-Schülerin Carmen Schmitt erzählt von ihrem „Außeneinsatz“ auf einer Nordfriesischen Insel und einem Krankheitsbild mit vielen Gesichtern

Der Wind peitscht die Eiskristalle gegen die Wangen. Die Kapuzen sitzen tief. Von den vorgelagerten Halligen im Nordfriesischen Wattenmeer ist heute nicht der kleinste Zipfel zu erkennen. Von den Menschen in den bunten Anoraks genauso wenig. Sie stampfen entlang der leergefegten Uferpromenade gegen den Sturm an. Ein tapferes Drittel der eigentlichen Walking-Gruppe hat sich mit mir an diesem Vormittag nach draußen gewagt. Noch bevor wir uns in Bewegung setzen, beglückwünsche ich die Truppe zu ihrem heldenhaften Mut und verspreche ihnen einen außerordentlich belebenden Spaziergang.

Gymnastik am Strand

Die Walking-Einheit ist Teil der Bewegungstherapie der Lungen-Fachklinik auf der Insel Föhr. In der „Nordseeklinik Westfalen“ in Wyk auf Föhr hatte ich Anfang des Jahres für fünf Wochen die Gelegenheit, das Konzept der Pneumo-Reha-Klinik kennenzulernen und im Team mitzuarbeiten. Meine Aufgabe während meines Praktikums war es, die Reha-Patienten bei ihrer Sport- und Bewegungstherapie zu begleiten und anzuleiten: Strandgymnastik, Walking, Nordic-Walking, Gruppenstunden für Patienten mit Hüft-, Knie- oder Schulterproblemen, Atemtherapie, Thorax-Mobilisation, Rücken-Fit-Gruppen und das sogenannte „Body & Mind“ - ein Koordinations- und Konzentrations-Programm der Klinik, in dem spielerisch das Gedächtnis geschult werden soll. So oft wie möglich arbeitet das Therapeuten-Team mit den Patienten draußen. Wer hierher zur Reha an die See reist, will und soll direkt an der Waterkant vom Effekt der besonders salzhaltigen Luft profitieren. Es gibt nur eine einzige Wetterlage, die eine Therapie-Einheit draußen verbietet.

Regenhose versagt

Blitz und Donner machen Sport draußen zu gefährlich. Aber: Kein Gewitter, keine Ausreden. Es geht immer raus an den Strand direkt vor dem Klinik-Gebäude. Immer. Ob Sandsturm, Sonnenschein, Hagel, vernebelt, verregnet, wolkenverhangen - oder von allem etwas: Raus ans Meer! Der Umgang mit „Schietwetter“ ist ja bekanntlich nur eine Frage der richtigen Klamotten: Ich bekam schnell eine Ahnung, dass es sich wohl lohnen könnte, die Outdoor-Ausrüstung, die ich im Gepäck hatte, aufzustocken. Meine Regenhose, die mir bis dato bei Wind und Wetter treue Dienste geleistet hatte, kam hier droben im Norden nach wenigen Minuten im waagerechten Regen schnell an ihre Grenzen. Mit zwei bis drei Wetter-Apps versuchte ich Tag für Tag Qualität und Quantität der benötigten Kleidung für den folgenden Arbeitstag abzuschätzen. Aber wie das mit Vorhersagen so ist ... prophylaktisch hielt ich mich an den klugen Ratschlag der besten Schwiegermama von allen: „Besser man hat als man hätte.“ Es dauerte nicht lange bis der Umkleide-Raum beinahe so gut bestückt war wie das Outdoor-Lädchen ums Eck.

50 Minuten bis zum Festland

In zwei Etappen bin ich von meinem Heimatörtchen in das 700 Kilometer entfernte Städtchen Wyk auf Föhr nach Nordfriesland gereist. Als eine der Nordfriesischen Inseln liegt Föhr in der Nordsee - in direkter Nachbarschaft zu Sylt und Amrum. Vom Festland sind es mit der Fähre 50 Minuten bis zum Anleger. Gut die Hälfte der etwas mehr als 8000 Insel-Bewohner leben in Wyk - der größte Ort auf der Insel. Während Föhr in den Sommermonaten ein beliebtes Reiseziel für Touristen ist, haben die Insulaner über die Wintermonate ihre kleine Insel für sich und es kehrt Ruhe ein. Die genießen auch viele der Reha-Patienten, die durchschnittlich drei Wochen in der „Nordseeklinik“ in Wyk verbringen. In die Lungenfachklinik kommen die meisten von ihnen mit Asthma und COPD. Immer häufiger taucht seit einiger Zeit zudem ein neues Krankheitsbild auf. Eine Diagnose, die

auch uns als Physiotherapeuten künftig herausfordern wird. Der Umgang mit der Symptomatik stellt „Bewegungsspezialisten“ vor neue Herausforderungen. Ich bin in den Norden Deutschlands gereist, um während dieses Praktikumseinsatzes mehr über Long- und Post-Covid zu lernen.

Große Bandbreite an Langzeitfolgen

Im späteren Verlauf einer COVID-19-Infektion können sich verschiedenste Folgeerkrankungen oder Langzeitfolgen zeigen: Kurzatmigkeit durch die verminderte Lungenfunktion, chronische Müdigkeit, psychische Belastungen mit Sorgen und Ängsten, Muskelschwäche, eingeschränkte Geschmacks- und Geruchssinne, Schlafstörungen, Herzrasen, Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme mit der Koordination ... Letztere kennt auch Judith F.* gut. Als Landwirtin fällt es ihr schwer, einen sicheren Tritt draußen auf ihren Feldern zu finden. Leidenschaftlich gern kümmere sie sich um ihre Heidelbeer-Plantage, erzählt sie. „Aber der unebene Untergrund macht mir echt zu schaffen.“ Diagnostiziert wurde bei ihr das „Post-Covid-Syndrom“.

Kein Patient ist wie der andere

Revision für bewährte Therapieansätze: „Wir haben schnell gelernt, dass wir mit den Covid-Patienten anders umgehen müssen als mit den anderen Patienten“, sagt meine Chefin, Kerstin Hansen. Sie leitet die Therapieabteilung Sport, Bewegung und Atmung. Über 2000 Patienten mit einer Long- oder Post-Covid-Erkrankung haben bisher in der „Nordseeklinik Westfalen“ eine Reha gemacht. „Jeder von ihnen ist anders“, meint Klinik-Geschäftsführer Dr. Ralf J. Jochheim. „Es gibt nicht die Long-Covid-Therapie. Keine Erkrankung hat so eine Bandbreite.“ „Coronach-Rehabilitation“ hat die Klinik ihr Konzept für Long- und Post-Covid-Patienten getauft: Unterschiedliche Behandlungselemente werden individuell für den jeweiligen Patienten zurechtgeschnürt. Die Rehafachklinik will ein ganzheitliches Programm anbieten, um körperlichen und psychischen Krankheitsfolgen gleichermaßen zu begegnen - dafür ist die „Nordseeklinik“ interdisziplinär aufgestellt: Ärztinnen und Ärzte für Innere Medizin, Lungenheilkunde, Kardiologie, Orthopädie und Allgemeinmedizin, Psychologen, Pflegekräfte, medizinisch technische Assistentinnen, Physiotherapeutinnen und Sporttherapeuten, eine balneophysikalische Therapeutinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen und Mitarbeiter aus dem Sozialdienst sorgen sich um die Patienten. Für einen ständigen Erfahrungsaustausch ist die Klinik-Leitung mit Kooperationspartnern wie der „Deutschen Atemwegsliga“ oder dem Selbsthilfe-Verein „COPD Deutschland“ vernetzt. „Wir arbeiten jeden Tag weiter an unserer Expertise“, sagt Geschäftsführer Jochheim.

Syndrom mit vielen Gesichtern

„Ich bin eigentlich die Starke, aber das kann ich zur Zeit nicht bieten“, sagt Karina M.* unter Tränen. Als sie die SARS-CoV-2-Infektion erwischt hatte, dachte sie erst an eine Grippe. Der Verlauf: mild. Eine Woche lang lag sie flach. Die Symptome, unter denen sie heute - fünf Monate später - leidet, haben ihren Alltag völlig auf den Kopf gestellt. Die stramme Frau mit den langen grauen Haaren leitet ein Kinder-Haus. Eigentlich. Momentan ist sie krankgeschrieben „Manchmal ist allein das Staubsaugen schon anstrengend“, sagt Karina M. Ein großer Wunsch von ihr: die Runde mit ihrem Hund wieder schaffen, ohne völlig erschöpft zu sein. Auch auf ihr Gedächtnis könne sie sich nicht mehr verlassen. Karina M. berichtet von ihren Konzentrationsproblemen und den Wortfindungsstörungen: „Manchmal fallen mir mitten im Satz die Wörter nicht mehr ein oder ich kann mich an Namen nicht mehr erinnern.“ Bei Dennis T.* ist es ähnlich. „Ich kann mir nichts merken“, sagt der 31-Jährige. „Ich spreche mit Kollegen über den nächsten Arbeitsschritt, dreh' mich um - und fünf Sekunden später kann ich mich nicht mehr erinnern, was wir abgesprochen haben.“ Dennis T. hat jetzt Asthma. Eine Folge der Corona-Infektion, meinen seine Ärzte. Angesteckt hatte er sich wohl bei einer Faschingsfeier, vermutet er. Jetzt, genau ein Jahr später,

ist er hier in der Lungen-Rehaklinik mit der Diagnose „Post-Covid-Syndrom“. Seine Arbeit als Landschaftsgärtner - für ihn schwer vorstellbar. Dennis T. war auch in seiner Freizeit sonst immer gerne draußen: Fahrrad fahren, wandern, im Urlaub in die Alpen. Sein großes Ziel, die Besteigung des Kilimandscharo in Kenia, hat er erstmal ad acta gelegt. Zu Beginn der Erkrankung haben ihn ein paar Treppenstufen eines einzigen Stockwerks für den Rest des Tages ausgeknockt. Heute schafft er immerhin zwei bis drei Etagen, bevor die Lunge brennt. Ein Dreivierteljahr war der drahtige junge Mann mit den kräftigen Oberarmen krankgeschrieben. „Das macht mental was mit dir.“

Gestärkt aus der Krise

Einen „optimistischen Blick in die Zukunft“ sollen die speziellen Resilienz-Kurse eröffnen. Mentales Training, um die Seele widerstandsfähiger zu machen. Raus aus der Opfer-Rolle, hin zu mehr Selbstbewusstsein - mit Zuversicht und Hoffnung. Für die Patienten gilt es, den Schicksalsschlag zu bewältigen und zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Psychosoziale Gesundheit nennen das die Psychotherapeuten: Wer sich gestärkt aus einer Krise kämpft, kann Krankheitsfolgen mit einer positiven Grundhaltung begegnen. Und an solchen Krankheitsfolgen haben die Long-Covid-Patienten, die hier an die Nordsee zur Reha gekommen sind, sehr zu knabbern. Ronny B* weiß, wovon er spricht. „Es gibt Auf's und Abs. Manchmal fühlt es sich an wie sonst. Aber wenn ich mich dann überlaste, rächt es sich“, sagt der 50-jährige gelernte Maurer. Dann reicht es schon, erzählt er, dass er aus dem Keller ein paar volle Wasserflaschen holt. „Danach muss ich mich ausruhen - bin fix und fertig. Über zwei Tage bin ich dann raus.“

Ressourcen managen

Die Betroffenen sehnen sich nach mehr Lebensqualität. Sie versuchen, sich in der Reha-Klinik individuelle Strategien zurechtzulegen, um trotz ihrer ganz eigenen Einschränkungen eine Art Alltag zu bestreiten. Kräfte einteilen, Grenzen erkennen. Viele der Patienten haben das Ziel, dass ihre Krankheit nicht noch schneller fortschreitet. Eine chronische Krankheit heilt nicht während einer dreiwöchigen Reha.

Erfolgstagebuch: reflektieren und dokumentieren

Ein kleines gebundenes Heftchen soll Long-Covid-Patienten dabei helfen, herauszufinden, was ihnen gut tut. In ihrem „Erfolgstagebuch“ können sie während und später nach der Reha festhalten, wie sie ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden einstufen. Sensibilisieren für Selbstwirksamkeit: Beim Reflektieren werden Beschwerden dokumentiert, Resultate gekennzeichnet und so Therapiefortschritte sichtbar. Was lässt sich in den Alltag übertragen? Welche Hürden können in der Zeit nach der Reha auftauchen und wie gelingt es, ihnen selbstbewusst gegenüberzutreten? Mit diesem Erfolgstagebuch können sich Patienten Pläne zurechtlegen und das Heft wieder selbst in die Hand nehmen. Was viele der Frauen und Männer auch in die Hand nehmen und ändern wollen, sind ihre Essgewohnheiten. Dafür sind sie bei Alissa Kern an der richtigen Adresse.

Riechen neu lernen

Die Ernährungswissenschaftlerin leitet die Therapie-Abteilung und sucht mit den Teilnehmern in ihren Kursen Antworten auf Fragen wie „Warum esse ich?“ und „Was ist der Unterschied zwischen Hunger und Appetit?“ Gemeinsam nehmen sie Gewohnheiten unter die Lupe und ermitteln, was in Nahrungsmitteln tatsächlich drin steckt. Alissa Kern begleitet Patienten außerdem beim Riech-Training. Dann, wenn der Geruchs- und der Geschmackssinn von der Covid-Erkrankung gestört wurde. „Betroffene müssen wieder neu lernen zu riechen“, erklärt sie. So wie Rolf K.*, Straßenbahn-Fahrlehrer, der nach seiner zweiten Corona-Infektion vor zwei Jahren Geruchs- und Geschmackssinn komplett verloren hatte. „So nach und nach kam es

wieder. Aber nie ganz.“ Tee schmecke er gar nicht, erzählt er. Schokolade sei dagegen im Vergleich eine regelrechte „Geschmacksexplosion“. Sein Riech-Training beginnt mit „einfachen Duft-Noten“, wie Alissa Kern erklärt. Das Aroma von Rosen zählt dazu. Vier kleine Ampullen mit vier verschiedenen Düften bekommt Rolf K. zum Üben. Später sollen weitere dazukommen. Rolf K. konnte sich lange Zeit selber nicht mehr riechen. Hat er stark geschwitzt, musste ihn seine Frau ans Deo erinnern. „Sehr unangenehm“, sagt er. Mithilfe des Riech-Trainings hofft er, seinen Riechzellen die Gerüche wieder „beizubringen“. Rolf K. weiß, dass das Wochen bis Monate dauern kann. Er ist froh, den Start geschafft zu haben.

Spaziergang bei Windstärke 7

Zurück an die Uferpromenade: Geschafft sind dann schließlich alle der Walking-Truppe als wir wieder an der Klinik ankommen. Nach einer knappen halben Stunde sehen unsere Gesichter aus wie das vom Kind auf der Rotbäckchen-Saft-Flasche. Die Finger in den nassen Handschuhen sind halb taub. Aber wir: maximal belebt - wie versprochen.

Reif für die Insel

Nach fünf Wochen löse ich mit dem sprichwörtlichen weinenden und lachenden Auge mein Rückfahrticket für die Fähre. Dankbar für die Gelegenheit, wertvolle Eindrücke und Erfahrungen gesammelt zu haben, starke und inspirierende Menschen kennengelernt zu haben und in einem netten Team an einem tollen Ort sinnstiftende Arbeit geleistet zu haben.

Steckbrief Nordseeklinik Westfalen:

Fachklinik für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Lungen- und Bronchialerkrankungen insbesondere: Asthma, COPD, Lungenemphysem und Pneumo-Long-Covid
desweiteren: Präventionsmaßnahmen für Einsatzkräfte der Polizei, Feuerwehr und Sanitätsdiensten sowie für Bundeswehrangehörige
Kapazität: 118 Betten

*(*alle Patienten-Namen geändert)*