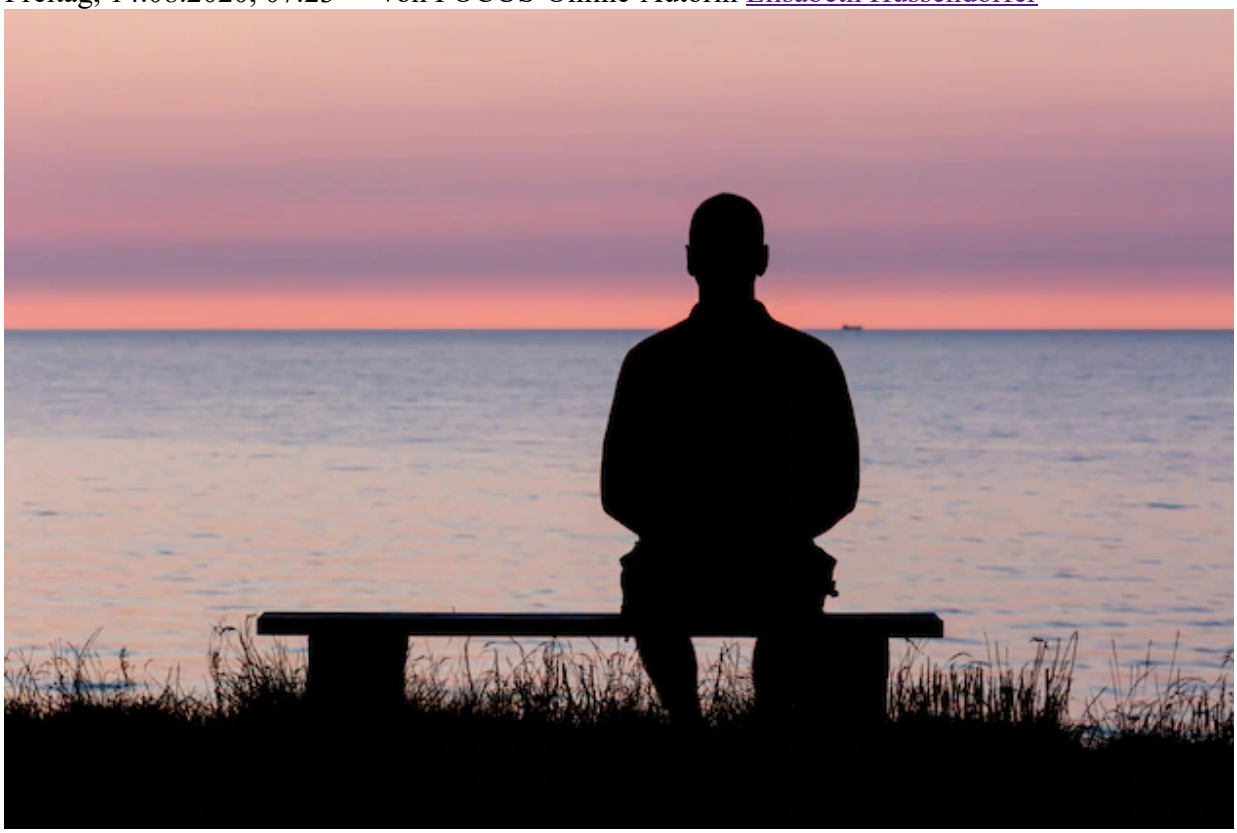
Seit fünf Wochen in Reha-Klinik

„Ich habe an drei Wochen kaum Erinnerung“: Ein Corona-Genesener erzählt

Freitag, 14.08.2020, 07:23 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Bernd Oschowski* spricht über seine Covid-19 Erkrankung: An drei Wochen hat er keine Erinnerung. (Symbolbild) *Name geändert

Getty Images/iStockphoto/ Bigandt_Photography/Bigandt_Photography

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Freitag, 14.08.2020, 07:23

"Mich trifft das eh nicht", dachte Bernd Oschowski* - dann erkrankte er im Mai an Covid-19. Er war auf der Intensivstation, musste künstlich beatmet werden. Jetzt befindet er sich in einer Reha-Klinik - um wieder zu lernen, wie man atmet.

In den bundesweit verteilten Median Kliniken sind Patienten untergebracht, die nach einer Covid-19-Erkrankung unter Spätfolgen leiden. Darunter ist auch Bernd Oschowski* (50). Er befindet sich seit fünf Wochen in der Rehaklinik in Heiligendamm an der Ostsee.

FOCUS Online: Sie kommen gerade von einer Therapie, in einer Stunde müssen Sie zur nächsten. Wie sieht Ihr Tagesablauf aus?

Bernd Oschowski: Anders als die meisten sich einen Reha-Aufenthalt vorstellen vermutlich. Ich bin total gefordert, absolviere hier gefühlt eine Art Turbo-Programm. Ich gehe zum Gerätetraining, zur Gruppengymnastik, gehe schwimmen. Ich nehme an einer Atemgruppe teil, gehe zusätzlich einzeln zum Atemmuskeltraining und mache Atemreflexmassage. Auch eine Therapiegruppe, in der über das Erlebte gesprochen wird, gehört zum Ablauf. Und natürlich trifft man immer wieder Ärzte, wird durchgecheckt.

Sie waren im Mai an Corona erkrankt. Wie geht es Ihnen?

Oschowski: Hätten sie mich vor zwei Wochen gefragt, wäre die Antwort vermutlich ziemlich verzweifelt ausgefallen. Inzwischen bin ich ein wenig zuversichtlicher. Ich tue mich zwar immer noch schwer mit dem Treppensteigen, aber ich kann schon wieder ein ganzes Stück im normalen Tempo gehen, ohne dass mir die Luft wegbleibt. Auch meine Beinmuskulatur spielt jetzt besser mit. Zuvor hatte ich Probleme mit der Koordination, habe beim Laufen manchmal stark gezittert – Puddingbeine!

Die Erkrankung ist nun drei Monate her. Waren Sie ein Risikopatient?

Oschowski: Überhaupt nicht. Wenn, dann vielleicht maximal aufgrund des Alters, man ist eben nicht mehr Mitte 20. Aber ansonsten: Vor Corona bin ich dreimal die Woche ins Fitnessstudio gegangen, habe im Schwimmbad meine Bahnen gezogen. Ich ernähre mich gesund, rauche nicht und trinke maximal ein bis zwei Mal Alkohol im Jahr.

Wissen Sie, wie sie sich angesteckt haben?

Oschowski: Ja. Zu einem Zeitpunkt, als ich mir ehrlich gesagt schon ein wenig Sorgen gemacht habe, aufgrund meines Berufes. Ich bin Physiotherapeut und arbeite fest angestellt im Krankenhaus. Zu Beginn der Corona-Pandemie ging es mir wie vielen: Ich saß mit meiner Frau vor dem Fernseher, wir haben diese Bilder gesehen und uns gesagt: Uns trifft das schon nicht.

Manches, was Forscher gesagt haben, wirkte auch eher beruhigend auf uns. Aber wenn man im Krankenhaus arbeitet, funktioniert das Verdrängen auf Dauer nicht. Es kamen ja nicht nur ältere Patienten bei uns auf die Intensivstation, auch Leute in meinem Alter und darunter. Ich habe bei der Arbeit stets eine Maske getragen.

Die Patienten allerdings nicht. Ich erinnere mich genau an den älteren Herrn, bei dem es passiert ist. Ich musste ihn mobilisieren, er war nach einer Hüft-OP ziemlich schlecht zu Fuß. Abstand halten ist in solchen Situationen nicht möglich. Den Moment, als er sich umdrehte, und mir direkt ins Gesicht sprach, erinnere ich genau. Es war ein komisches Gefühl - obwohl er komplett symptomfrei war.

Wie ging es weiter?

Oschowski: Der Patient war bei uns stationär. Bevor er in eine Reha verlegt werden sollte, wurde standardmäßig ein Corona-Test gemacht. Das Ergebnis habe ich an einem Dienstagnachmittag erfahren: Positiv! Mist, dachte ich. Und prompt, in der Nacht von Dienstag auf Mittwoch, ging es bei mir los: Gliederschmerzen, hohes Fieber, Schüttelfrost.

Sie mussten dann später im Krankenhaus künstlich beatmet werden.

Oschowski: Ja, da gibt es drei Wochen in meinem Leben, an die ich kaum Erinnerung habe. Von meiner Frau weiß ich, dass mein Zustand kritisch war. Die Patientenakten habe ich mir bislang noch nicht genauer angesehen. Das schaffe ich noch nicht, das wühlt zu sehr auf.

Wie kam es zur Reha?

Oschowski: Das war eine Empfehlung der Unfallkasse. Nachdem ich aus dem künstlichen Schlaf erwacht war, musste ich wieder lernen, zu atmen. Das ist sehr anstrengend! Erst mal versucht man es eine Stunde, dann zwei, dann schrittweise immer länger. Nach einer Weile ist man nur noch nachts an der Maschine. Tagsüber, ohne technische Unterstützung, hatte ich teilweise starke Ängste: Wird der Pfleger rechtzeitig kommen und mich wieder anschließen?

Was, wenn nicht? Zu dieser Zeit kamen auch Bilder aus der Zeit der künstlichen Beatmung hoch. Von anderen Patienten hier in der Reha weiß ich, dass es das häufig gibt, dass man in diesem Zustand Albträume hat. Ein Traum war besonders schrecklich, darin habe ich gekämpft - und schlussendlich aufgegeben. Es war also nicht nur mein Körper, der nach mehreren Wochen Krankenhaus wiederaufgebaut werden musste.

Das Thema ist nicht allein die beeinträchtigte Lungenfunktion oder dass ich zehn Kilo Muskelmasse abgebaut habe. Auch seelisch muss man nach einem solchen Erlebnis wiederaufgebaut werden.

Sind sie direkt vom Krankenhaus zur Rehabilitation nach Heiligendamm gekommen?

Oschowski: Ja, man fuhr mich mit einem Krankentransport hierher. Ein komisches Gefühl. Ich stand mitten im Leben, jetzt kam ich mir vor wie ein alter, kranker Mann. Bei meiner Ankunft konnte ich sehen, dass ich weiß Gott nicht der einzige bin, dem es so geht. Viele der Patienten sind hier auf dem Klinikgelände mit dem Rollator unterwegs. Anfangs habe ich mich gesträubt, als man mir empfahl, ein solches Teil zu Hilfe zu nehmen. Aber es half ja nichts, ich schaffte es einfach nicht ohne. So kam es also zu einer Art Rollentausch. Ich, der ich zuvor kranke und schwache Patienten gestützt hatte, wurde jetzt selbst gestützt.

Haben Sie schnell erste Fortschritte gemacht?

Oschowski: Vor allem die ersten zwei Wochen waren grausam. Ständig fragte ich mich: Kommt das je wieder? Werde ich je wieder ein normales Leben führen können? Früher bin ich einen Kilometer am Stück geschwommen, jetzt, im Therapiebecken, schaffte ich keine 30 Meter. Ab der dritten Woche ging es dann in ganz leichten Schritten bergauf. Aber es wäre gelogen zu sagen, man würde nur zuversichtlich nach vorne schauen. Es ist noch nicht lange her, da bin ich bei der Gymnastik kaum von der Matte hochgekommen. Da verdrückt man dann schon mal ein paar Tränen.

Können die Ärzte Ihnen Mut machen? Gibt es eine Prognose?

Oschowski: Das ist zweischneidig. Einerseits können die Ärzte inzwischen von Patienten berichten, bei denen das Zurück in den Alltag gelungen ist. Das ist sicher anders als noch vor zwei oder drei Monaten, als es noch überhaupt keine Erfahrungen in Sachen Genesung nach Covid-19 gab.

Auf der anderen Seite: Eine gewisse Unsicherheit scheint weiterhin da zu sein. Wir sind im Prozess, diesen Satz habe ich in Arztgesprächen schon öfter gehört. Wir wissen noch zu wenig über die Krankheit, auch das fällt öfter. Tatsächlich scheint es Patienten zu geben, bei denen gewisse Veränderungen der Lunge dauerhaft sind. Ich bin bemüht, mich von solchen Meldungen nicht runterziehen zu lassen, versuche auf das zu schauen, was ich geschafft habe.

Nach fünf Wochen Reha habe ich seit ein paar Tagen den Eindruck, dass es mir wirklich sprunghaft besser geht. Vor allem wenn ich am Strand bin, merke ich das. Die Klinik ist ja direkt am Meer.

Kommt in solchen Momenten die Lebensfreude zurück?

Oschowski: Lebensfreude wäre zu viel gesagt. Ich weiß, dass ich noch einiges vor mir habe, wenn ich in der kommenden Woche entlassen werde. Zu Hause werde ich beginnen, das Trauma aufzuarbeiten. Ich möchte wissen, was in den drei Wochen des Black Outs genau passiert ist. Ich habe Angst davor, hinzuschauen, aber ich glaube es ist wichtig, um wirklich stabil zu werden. Wann ich wieder in meinen Beruf zurückkann, weiß ich nicht.

Geplant ist eine sogenannte Anschlussheilbehandlung mit viel ambulanter Therapie. Und dann wird natürlich irgendwann die berufliche Wiedereingliederung Thema werden. Ich liebe meinen Beruf, möchte gerne zurück! Aber natürlich habe ich auch Angst, wieder in Situationen zu kommen, in denen ich eng am Patienten bin. Viele Menschen erscheinen mir sehr nachlässig im Umgang mit einer möglichen Ansteckung.

Es fällt mir schwer, mit anzusehen, wie dicht gedrängt die Leute hier die Strandpromenade entlanglaufen. Ich mache einen großen Bogen um solche Situationen, bin am liebsten vorne am Wasser. Die Füße im kühlen Nass zu haben oder barfuß über den warmen Sand zu gehen, das ist ein schönes Gefühl. Wie gesagt: Lebensfreude würde ich das jetzt noch nicht nennen. Aber vielleicht geht es ja in diese Richtung.

*Name geändert

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits: Getty Images/iStockphoto/ Bigandt_Photography/Bigandt_Photography

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.