

# Peiner gründet Selbsthilfegruppe für Long-Covid-Betroffene

Der 63-Jährige aus dem Ortsteil Vöhrum leidet seit über einem Jahr an Symptomen – Neugründung am 21. April

VON ULRICH JASCHEK

**PEINE.** Detlef Dangelat ist sicher, reden hilft: Der Vöhrumer leidet unter Long-Covid und hat die Initiative ergriffen: Am Donnerstag, 21. April, 17 Uhr, will er mit Long-Covid-Betroffenen mit Unterstützung von Detlev Wallasch von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) in Peine, Bodenstedtstraße 11 eine Long-Covid-Selbsthilfegruppe gründen. Er will reden. Und er weiß, wie aufbauend und unterstützend ein Erfahrungsaustausch wirken kann, um den veränderten Alltag zu bestehen.

## ➔ Bleierne Müdigkeit hält bis heute an

Seit das Coronavirus für Furore sorgt, hat mancher außer seinem Geburts- oder Hochzeitstag womöglich auch seine unterschiedlichen Impfzeitpunkte reflexartig parat. Als Dangelat am 12. Februar des vergangenen Jahres von seinem positiven PCR-Test erfuhr, stand ein zugelassener Impfstoff noch längst nicht zur Verfügung.

Immer wieder hat er den möglichen Ansteckungszeitpunkt recherchiert: Ein Dienstag müsste es gewesen sein, ist er sich inzwischen sicher und erinnert sich genau, wie am folgenden Sonntag die Covid-Symptome einsetzten: Atem-



Detlef Dangelat leidet auch mehr als ein Jahr nach seiner Erkrankung noch unter Long-Covid-Symptomen. FOTOS: ULRICH JASCHEK

not, danach Schnupfen, später Mattigkeit und Untertemperatur und dann noch dieses starke Brennen im Hals.

„Ich bildete mir ein, das Virus prüfe nach und nach mein Immunsystem an unterschiedlichen Stellen“. Weil ihm spezielle Atemübungen schon

lange vor der Infektion bekannt waren, habe er die Atemnot schnell überwinden können. Allerdings habe der Alleinstehende zwei Tage lang jegliche Nahrungsaufnahme „vergessen“, also nichts. Sein Ge-

sichtskinn sei erst nach Monaten, „irgendwann im Sommer“ nach und nach zurückgekehrt, riechen könne er bis heute noch nicht.

Die Infektion als solche habe er ohne einen Krankenhausaufenthalt zwar überstanden. Was sich bisher hartnäckig halte, seien jene typischen Beschwerden, die bis heute mangels eindeutiger Begriffe als „Long Covid“ bezeichnet würden und die, wie viele andere Betroffene, den 63-Jährigen bis heute nicht in seinen Beruf haben zurückkehren lassen. Konzentrationsschwierigkeiten, bleierne Müdigkeit und Koordinationsprobleme seien nach wie vor vorhanden „und es wird einfach nicht besser“, fügt er hinzu.

Eine dreiwöchige Reha-Maßnahme in einer auf Covid-Patienten spezialisierten Lungenheil-Abteilung sei zwar für Motivation und Fitness heilsam gewesen, kognitiv und geistig sei er während der

Maßnahme allerdings nicht gefördert worden.

Sein Hausarzt kümmere sich nach wie vor sehr gut und einfühlsam um ihn, lobt er. Eine Neurologin habe ihn allerdings nach einer intensiven Untersuchung nach Hause geschickt: „Ich finde nichts“. Eine spezielle Ergotherapie trainiere ihn allerdings gut, wobei seine konsequente aktive Mitarbeit unverzichtbar sei, präzisiert er und deutet mit gewissem Stolz auf das Modell des Washingtoner Kapitols aus 1100 winzigen Bausteinen, das er nach Anleitung des Therapeuten nach und nach zusammengesetzt habe.

„Nach 20 bis 30 Minuten war ich immer völlig erledigt“, erklärt er und dass er dann eine intensive Ruhephase brauchte. Ebenso strenge ihn

Lesen an – wobei ihn besonders frustriere, dass er sich nach der Lektüre nicht mehr an den Inhalt erinnern könne. Außerdem reagiere er inzwischen derart auf Lärm, dass er sich vom Hörgeräteakustiker einen entsprechenden Filter habe anfertigen lassen, mit dem Musiker ihr Gehör schützen. Das Ticken der Uhr oder Geräusche der Zentralheizung wären zuweilen unerträglich und Musik empfinde er als schön, wenn sie sanfter Entspannung diene und darüber hinaus besonders leise sei. Sehr hilfreich sei ihm seine künstlerische Leidenschaft für Holzschnitzerei, die ihn zutiefst beglücke.

„Ich möchte versuchen, im Austausch mit anderen Betroffenen deren und meinen eigenen Alltag besser zu bewältigen“, erklärt Dangelat sein Engagement und freut sich über die Unterstützung durch Wallaschs Unterstützung, der über die Gründung sein Netzwerk ebenfalls bereits informiert habe. Beklemmungen, Schlafstörungen und Herzprobleme, Kopfschmerzen und Schwindel seien für viele dauerhaft Erkrankte Teil ihres Lebens. Es sei gut, darüber und über die sich daraus ergebende Verunsicherung, bis zur Depression führende Traurigkeit und Wut zu reden. Dangelat ist sicher: Reden hilft.

Peines Arztsprecher Dr. Christian Pabst begrüßt die Gründung dieser Selbsthilfegruppe: „Long Covid ist ein großes Problem, denn es hat nicht nur physische sondern auch psychische Auswirkungen. Daher ist es gut, wenn sich Betroffene direkt austauschen, über ihre Erfahrungen sprechen und sich gegenseitig unterstützen.“ Auch in seiner Praxis gebe es Patienten, die sich über langanhaltende Atembeschwerden und Müdigkeit beklagen. „Das kann im schlimmsten Fall auch zu Depressionen führen“, bestätigt Pabst.

Wer sich für die Long-Covid-Selbsthilfegruppe interessiert, kann sich mit Detlef Dangelat unter der Telefonnummer (01 76) 55 96 31 66 in Verbindung setzen, E-Mail-Kontakt zur KISS-Kontaktstelle: Selbsthilfe-Peine@paritaetischer.de.



Long-Covid-Selbsthilfegruppen-Initiator Detlef Dangelat (l.) freut sich über die Unterstützung durch Detlev Wallasch von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS.

## ➔ Auch Reden soll bei der Covid-Bewältigung helfen