

"In der Statistik heißen sie die Genesenen"

## Reha-Ärztin sagt, warum Genesenen-Statistik ein großer Irrtum ist

Mittwoch, 19.08.2020, 13:27 · von FOCUS-Online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)



Lungenfachärztin Jördis Frommhold bietet in ihrer Klinik Reha-Maßnahmen für Covid-19-Genesene an.

iStock / Getty Images Plus/wildpixel/Bernd Wüstneck/dpa-Zentralbild/

- FOCUS-Online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)

[Mittwoch, 19.08.2020, 13:27](#)

Wenn Covid-19-Patienten „genesen“ genannt werden, heißt das längst nicht, dass es ihnen gut geht. Lungenfachärztin Jördis Frommhold bietet in ihrer Klinik Reha-Maßnahmen an. Unter den Patienten: Junge Menschen, vom Triathleten bis zur sportaffinen Hausfrau.

In der [Median Klinik Heiligendamm](#) betreut Chefärztin Jördis Frommhold Patienten nach einer [Corona](#)-Erkrankung. Denn viele haben noch Wochen nach der Krankheit Beschwerden.

**FOCUS Online: Frau Frommhold, hinter Ihnen liegen turbulente Monate.**

**Jördis Frommhold:** Ja, und das nicht nur weil ich Anfang Mai Chefärztin geworden bin. Zwei Wochen vorher, am Dienstag nach Ostern, hatten wir den ersten [Covid-19](#)-Patienten aufgenommen. Uns ging es damals wie vielen: Wir wussten, da kommt irgendetwas auf uns zu. Aber wir hatten keine genaue Vorstellung, was.

**Hat Sie überrascht, was dann tatsächlich kam?**

**Frommhold:** Absolut. Wir haben bislang über 60 Covid-Patienten mit unterschiedlichen Schweregraden der Erkrankung behandelt. Die allermeisten waren zwischen 35 und 60 Jahre alt. Allen unseren Patienten ist gemein, dass sie keine Vorerkrankungen hatten. Jung, dynamisch, leistungsfähig – diese Beschreibung trifft es.

Vom Triathleten bis zur sportaffinen Hausfrau: Das waren und sind Leute, die gut auf sich achten. Dass jemand in seinen besten Jahren durch dieses Virus so krank werden würde, hat mich verblüfft. Das widersprach ja auch dem, was anfangs aus Forschungskreisen an Infos über Sars-CoV-2 kam.

## **Wurden die Covid-Patienten, die nach Heiligendamm kommen, alle beatmet?**

**Frommhold:** Auch das ist verblüffend. Eine ganze Reihe hatte vermeintlich milde Symptome. Vermeintlich sage ich deswegen, weil sie danach einfach nicht gesund werden. In der Statistik heißen sie die Genesenen, aber wenn diese Leute mir gegenüber sitzen und ich sie frage, wie sie ihr Leistungsvermögen auf einer Skala von eins bis zehn einstufen würden, sagen sie: So bei zwei bis drei.

Die Rekonvaleszenzzeit ist bei Covid-19 mitunter sehr lang, keineswegs mit einer Grippe zu vergleichen, wo nach dem Verschwinden des Virus wieder alles so weitergeht wie bisher. Viele der Betroffenen glauben, so müsste es auch nach Corona sein – und hier kommt dann wie gesagt dieser irreführende Begriff „genesen“ ins Spiel. Wer so genannt wird und sich auch selbst gerne so wahrnehmen möchte, der gibt mitunter alles, um wieder im gewohnten Alltag Fuß zu fassen.

Der schiebt das zunächst vielleicht weg, wenn er merkt, dass er nicht leistungsfähig ist. Allerdings ist das nur bedingt möglich. Viele der Patienten sind sehr erschöpft, wenn sie bei uns ankommen. Körperlich, aber auch psychisch, wegen des Drucks, den sie sich machen: Ich will, muss doch gesund sein.

## **Wie erklären Sie sich den körperlichen Zustand der Patienten?**

**Frommhold:** Auffällig ist bei vielen die flache Atmung, manche Patienten hyperventilieren. Die Luft bleibt im oberen Brustbereich, kommt nicht tief in den Bauch. Oft wird auch nur durch den Mund, nicht durch die Nase geatmet. Organische Schäden der Lunge sind aber nur eine mögliche Erklärung. Wir haben festgestellt, dass viele Covid-Patienten schlicht verlernt haben, richtig zu atmen.

Und dass es Ihnen anfängt besser zu gehen, wenn sie gezielt an ihrer Atemtechnik arbeiten. Wir arbeiten da mit verschiedenen Methoden. Vereinfacht geht es darum, die verkümmerte Muskulatur wieder zu stärken. Verschiedene Atem- und Inhalationstrainings, die zu einem tieferen Atem hinführen, spielen genauso eine Rolle wie spezielle Atemmassagen.

Es ist schön zu sehen, wie Patienten Schritt für Schritt aus ihrer Schonhaltung herauskommen. Und wie sie allein darüber wieder fitter werden. Ein Stück weit lernen wir da übrigens mit den Patienten zusammen: Dass die richtige Atemtechnik derart wichtig ist, war uns anfangs so nicht klar.

## **Ist das richtige Atmen der zentrale Punkt in Sachen Leistungssteigerung?**

**Frommhold:** Es ist einer von insgesamt drei Therapiebausteinen. Ein zweiter ist die gezielte Behandlung neuronaler Probleme. Geschmacks- und Geruchsstörungen spielen hier eher eine untergeordnete Rolle, es sind vor allem Konzentrations- und Wortfindungsstörungen, die den Patienten zu schaffen machen.

Ich erinnere mich an eine Patientin, die zu Hause öfters hingefallen war und dann nur noch robbend vorankam. Andere Klinikbesucher berichten von Taubheitsgefühlen in Armen und Beinen. Hier wirken wir mit Koordinationstrainings und Haltungsübungen gegen.

Und dann gibt es als drittes natürlich Übungen zur allgemeinen Leistungssteigerung: Auf den Patienten abgestimmte, aufbauende Sportprogramme, von Krafttraining an Geräten bis hin zu Nordic Walking reicht die Palette. Die Reha-Maßnahmen orientieren sich stets sehr individuell am einzelnen Patienten.

## **Werden die Patienten durch den Aufenthalt bei Ihnen denn wieder gesund?**

**Frommhold:** Eine hundertprozentige Versicherung können wir nicht geben. Covid-19 ist eine neue Krankheit, die wir Stück für Stück verstehen lernen, so etwas wie Langzeitstudien gibt es nicht. Tatsächlich aber gibt es einigen Grund, optimistisch zu sein, zumindest was unsere Patientengruppe angeht.

Und das sollte vielleicht betont werden, denn Patienten, die nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nicht laufen oder noch nicht mal ein Glas halten können, die sehen wir ja nicht. Voraussetzung für einen Aufenthalt bei uns sind Mobilität und Selbständigkeit. Es darf zwar ruhig alles langsam gehen, aber es sollte selbständig gehen.

## **Die Patienten sind im Schnitt drei bis fünf Wochen bei Ihnen. Und dann?**

**Frommhold:** Vor der Entlassung frage ich im Abschlussgespräch nochmals, wie sie ihren Leistungsstand einschätzen würden. Bei Sieben, höre ich da oft. Oder auch: bei Acht. Das ist natürlich ein enormer Fortschritt im Vergleich zum Anfang. Ich sage immer: Bei uns haben Sie das Rüstzeug bekommen, um die letzten 20 Prozent alleine zu schaffen. Wobei wir bedenken müssen, dass die Wiedererlangung der körperlichen Fitness nicht alles ist.

Auch mental sind viele Patienten ziemlich mitgenommen. Wir haben hier an der Klinik eine Post-Corona-Gruppe eingerichtet, aber die Begegnungen gehen über den organisierten Gesprächskreis hinaus, werden oft lose fortgeführt. Das Bedürfnis, sich verstanden zu fühlen und ernstgenommen zu werden, ist groß. In dieser Hinsicht dürfte die Entlassung für manche Patienten eine Herausforderung sein.

Nicht nur an einem Touristenort wie Heiligendamm, wo die Leute sich nach Unbeschwertheit sehnen, sind Teile der Bevölkerung im Umgang mit Corona nachlässig. Zuweilen wird ja gerade so getan, als gäbe es das Virus gar nicht. Für die so genannten Genesenen stelle ich mir das ziemlich belastend vor. Sorge bereitet mir daneben aber vor allem etwas anderes.

## **Nämlich?**

**Frommhold:** Ich frage mich, wie es um die inzwischen über 180.000 Genesenen in unserem Land wirklich steht. Wie viele das möglicherweise nicht wahrhaben wollen, dass es ihnen trotz dieses Status weiter schlecht geht. Und ob diese Leute dann vielleicht bis zur Erschöpfung versuchen, den Alltag zu bewerkstelligen.

Können die genannten Beschwerden chronisch werden, wenn sich das alles zu lange zieht? Möglicherweise ist das so. Wie gesagt: Richtig atmen ist keine Selbstverständlichkeit, wenn man Wochen oder Monate lang eingeschränkt war. Man braucht professionelle Unterstützung.

## **Ihr Fazit nach dreieinhalb Monaten als Chefärztin an einer Reha-Klinik mit Post-Corona-Konzept?**

**Frommhold:** Ich freue mich, dass wir den Patienten Mut machen können. Ich glaube, wir verstehen Covid-19 immer besser, dürfen unser Behandlungskonzept erfolgreich nennen. Zum Fazit gehört aber sicher auch, dass ich das persönlich alles erst mal noch sacken lassen muss.

Dieser junge Kerl, was sucht der hier...? werde ich öfter gefragt. Ja genau der, sage ich dann. Ich behandle Menschen in meinem Alter, könnte hier selbst Patientin sein. Auf Abstände achten, Treffen mit Freunden reduzieren und nicht ins Ausland [reisen](#), dazu gibt es für mich im Moment keine Alternative.

© FOCUS Online 1996-2021

## **Fotocredits:**

iStock / Getty Images Plus/wildpixel/Bernd Wüstneck/dpa-Zentralbild/

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.