

# HILFE BEI LONG COVID

Irene Kurka

*Der Bundesverband Deutscher  
Gesangspädagogen hat ein Konzept  
zur Linderung der Symptome erarbeitet*

**A**uch wenn die Pandemie vorbei scheint, leiden etliche Menschen unter Beeinträchtigungen durch Long Covid. Studien gehen von vier bis zehn Prozent Langzeitbetroffenen unter den ehemals Corona-Infizierten aus. Am häufigsten betroffen sind Frauen zwischen 30 und 50 Jahren; die Ursachen der Beeinträchtigungen sind meist unbekannt. Ein prominentes Beispiel für Long Covid ist der Startenor Jonas Kaufmann, der im Sommer 2022 sogar deswegen Konzerte absagen musste.

Was eigentlich ist Long Covid? Offenbar gibt es kein einheitliches Krankheitsbild. Zu den häufigsten Beschwerden zählen Müdigkeit, Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit, Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen und Muskelschmerzen. Man spricht von Long Covid, wenn die Symptome länger als drei bis sechs Monate anhalten. Zurzeit wird noch viel geforscht, weil dieses Phänomen so schwer zu fassen ist.

In England hat man weitaus früher auf die Beeinträchtigungen nach einer Long-Covid-Erkrankung reagiert. Man hat beispielweise Sänger:innen der English National Opera (ENO), die in der Pandemie nicht auftreten konnten, mit Erkrankten arbeiten lassen. So hat man sich die große Erfahrung von Sänger:innen im Umgang mit Atmung, Körper- und Stimmarbeit zunutze gemacht. Aus dieser Zusammenarbeit entstand die Initiative „ENO Breathe“, die mit vielen Kliniken in Großbritannien kooperiert und zahlreiche Erfolge vorweisen kann.

## Bausteine für die Regeneration

In Deutschland haben sich im Februar 2021 Mitglieder des Bundesverbandes Deutscher Gesangspädagogen e. V. (BDG) zusammengefunden, um ebenfalls ein Konzept für die Linderung der Long-Covid-Symptome und die Regeneration der Patienten zu erarbeiten: „Durchatmen – Regeneration bei Long Covid“. Opernsängerin Bettina Kerth erzählt, wie sich das fünfköpfige Team überlegt hat, wie man unterschiedliche Bausteine für die Regeneration verwenden könnte: Qi Gong, Faszientraining, Atem- und Mentaltraining, Konzentrationsübungen, Wahrnehmungsschulung, Pacing, Selbsthilfetechniken. Gerade weil die Symptomatiken sich so unterscheiden, braucht jede Betroffene ein individuelles Konzept.

Ferner wendet die Gruppe Erkenntnisse an, die Jördis Frommhold in ihrem BDG-Webinar im Mai 2021 ausführlich darstellte. Frommhold war zu Beginn der Pandemie Chefärztin einer Rehabilitationsklinik zur Behandlung von Long Covid in Heiligendamm, war in den Medien sehr aktiv und gründete am 1. Januar 2023 in Rostock das erste Long-Covid-Institut. Ihre Idee als führende Expertin auf diesem Gebiet: Man müsse sowohl Behandlung als auch Forschung intensiv und interdisziplinär betreiben.

## Gefahr durch Leistungsdruck

Es hat sich im Laufe der Zeit als sehr wichtig erwiesen, bei allen Maßnahmen keinerlei Erwartungen zu hegen. Denn offensichtlich



© IMAGO/Zeonar

scheint jeglicher Druck in dieser Hinsicht die Symptomatik zu verschlimmern. Es ist entscheidend, dass den an Long Covid Erkrankten die nötige Zeit für eine nachhaltige Heilung gegeben wird. Sehr wichtig ist, dass ein Erkrankter sich auf keinen Fall überfordert. Denn jede Überschreitung der physischen Grenzen kann zu einem Crash führen, der einen großen Rückschritt bedeutet. Vor allem eine Chronifizierung dieser Abwärtsspirale gilt es zu vermeiden. Betroffene müssen ihre physischen Grenzen akzeptieren und dürfen diese nur behutsam und allmählich erweitern. Nur so können sie wirklich nachhaltig gesunden und sich später einmal auch wieder dauerhaft im Beruf einbringen.

Dieses sogenannte Pacing ist ein wichtiges Werkzeug: Pacing bedeutet, dass der Patient seine Leistungsgrenze kennt und lernt, sich damit zu arrangieren. Es kann beispielsweise heißen, dass man eine Pulsfrequenz von 120 nicht überschreiten darf und alle Tätigkeiten dieser Grenze angepasst werden müssen. Im Extremfall kann es dazu führen, dass man sich sehr langsam bewegen muss – das kann regelrecht befremdlich wirken. Dies konsequent einzuhalten, bedeutet natürlich eine große Herausforderung.

Ein anderes Problem für Long-Covid-Patient:innen entsteht aus den Erwartungen unserer Leistungsgesellschaft. Im Mittelpunkt der

ärztlichen Behandlung steht zumeist, dass ein Mensch möglichst schnell wieder funktions- und arbeitsfähig wird. So werden Menschen mit Long-Covid-Symptomen oft nur für einige Wochen krankgeschrieben, dies aber immer wieder, wenn sie sich dann als noch nicht arbeitsfähig erweisen. Für die Patienten wäre es wesentlich hilfreicher, über einen längeren Zeitraum krankgeschrieben zu werden – das kann auch sechs bis zwölf Monate bedeuten. Dies würde ihnen eine größere Chance geben, vollständig zu regenerieren. Letztendlich ginge die Gesundung unter Umständen sogar schneller vonstatten, wenn der Zustand des Patienten sich nachhaltig stabilisiert. Diese Vorgehensweise könnte sich obendrein als vorteilhaft für die Sozialkassen erweisen. Im Übrigen gilt auch für andere Infektionskrankheiten, etwa für eine Grippe, dass sie eine starke Erschöpfung über einen längeren Zeitraum nach sich ziehen können. Dieses Phänomen tritt durchaus nicht nur bei Long Covid auf.

### Atemübungen und mehr

„Durchatmen“ bildet Gesangspädagog:innen aus, damit sie Betroffene dabei unterstützen können, mit ihrer neuen und schwierigen Situation klarzukommen. Für viele Betroffene ist hierbei ein gezieltes Mentaltraining oder Coaching von großem Nutzen. Von den Absolvent:innen von „Durchatmen“ erfordert diese Situation viel Einfühlungsvermögen.

Das Team des BDG bietet drei Möglichkeiten, über die Ausbildung der Sänger:innen den Patienten zu helfen. Zunächst hat es ein

So einfach, wie es hier aussieht, ist es nicht: Es gibt kein einheitliches Krankheitsbild, sondern eine Vielzahl an unterschiedlichen Beschwerden



© IMAGO / Sven Simon

Fachkräfte, beispielsweise aus den Bereichen Logopädie, Physiotherapie oder Atemtherapie, hinzuzuziehen.

## Genesung und Rückschläge

Abschließend zwei Beispiele bekannter Zeitgenossen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Long Covid und dem Umgang damit gemacht haben.

Regelrecht faszinierend ist, wie der erfolgreiche Ringer Frank Stäbler Long-Covid-Symptome mit intensiven Atemübungen überwunden und eine Medaille bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio geholt hat. Er hatte nach seiner Corona-Erkrankung 20 Prozent weniger Lungenkapazität – das bedeutet für einen Spitzensportler eigentlich das Karriereende. Doch dank eines speziellen und hochintensiven Atemtrainings bei Yasin Seiswasser, Atem- und Mentalcoach, fand er zu seiner alten Stärke zurück und gewann in Tokio Bronze. Die Entwicklung bei Stäbler macht Hoffnung, dass eine vollkommene Heilung von Long Covid möglich ist, allerdings hat er sehr viel trainiert, um die Defizite zu überwinden.

Eine andere Entwicklung nahm die Long-Covid-Erkrankung bei der Sängerin und Synchronsprecherin Mia Diekow. Sie hat Long Covid nicht gänzlich überwunden, ist bis heute schnell erschöpft und hat demzufolge ihren Alltag umgestellt. Sie arbeitet deutlich weniger und wählt unter den Synchronsprechaufträgen nur diejenigen aus, die sie noch gut umsetzen kann. Synchronsprechen bedeutet oft, dass die Stimme verstellt werden muss, und dies fordert sie mittlerweile zu sehr. Allerdings ist ihr bewusst, dass nicht alle Erkrankten es sich leisten können, weniger zu arbeiten. Auch deshalb setzt sie sich für Mitbetroffene in der Initiative Long Covid Deutschland ein und hat einen Videobeitrag für das Basisseminar „Durchatmen“ erstellt, in dem sie ihre Symptome und ihren Alltag mit Long Covid schildert. Auf alle Fälle sollte sich jeder bewusst sein, dass Long-Covid-Erkrankte viel Unterstützung, Einfühlungsvermögen und Verständnis brauchen.

spezielles Ausbildungskonzept entwickelt, in dem die bereits erwähnten Module gelehrt werden. Dieses Konzept richtet sich an die Mitglieder des BDG e. V., die eine Expertise für Atmung, Körpergefühl und -wahrnehmung aus Berufsgründen bereits mitbringen. Eine Erweiterung auf Personen, die zwar keine Gesangspädagog:innen sind, aber dennoch über diese Expertise verfügen, wird angeboten. Nach dem erfolgreichen Besuch des Basisseminars „Durchatmen“ erhalten die Teilnehmenden eine Qualifizierung, doch erst der Besuch des Aufbau-seminars nach dem verpflichtenden Basisseminar führt nach Erarbeitung eines Fallbeispiels zu einer Zertifizierung. Betroffene können sich nun an diese Absolvent:innen richten; möglich ist es jedoch auch, sich direkt an das BDG-Team zu wenden, um individuell betreut zu werden. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, dass der Arbeitgeber der Betroffenen das BDG-Team oder dessen ausgebildete Trainer:innen kontaktiert, um am Arbeitsplatz mit den Erkrankten in kleinen Gruppen zu arbeiten. Dies wäre eine Möglichkeit, wenn beispielsweise in einem Orchester mehrere Mitglieder betroffen sind. Voraussetzung für alle Maßnahmen ist eine medizinische Abklärung in einer Arztpraxis.

Bettina Kerth berichtet, wie Sänger:innen ihre speziellen Erfahrungen einbringen können: „Wenn das größte Problem Kurzatmigkeit und verminderte Belastbarkeit sind, können Atemübungen wie ‚Schlürfatmung‘, Bewusstmachung des Zwerchfells und der beteiligten Atemmuskeln, Summen und Singen sehr unterstützend wirken, wie auch ‚ENO Breathe‘ in England zeigte. Allerdings, wenn jemand zu großer Erschöpfung neigt, sollte man sanfte Atemübungen wählen.“ Auch Bettina Kerth empfiehlt bei Müdigkeit und Erschöpfung in jedem Fall Pacing. In einigen Fällen werden auch noch weitere

- [www.BDG-online.org/Akademie/durchatmen](http://www.BDG-online.org/Akademie/durchatmen)
- [www.eno.org/breathe](http://www.eno.org/breathe)
- <https://institutlongcovid.de>
- <https://longcoviddeutschland.org>
- <https://long-covid-kongress.de>