15.08.2024

Meine Beiträge zum Thema „Long-Covid“ tragen nur noch das Datum. Warum? – Erkläre ich.

Anmerkung:
Zukünftig werde ich meine Beiträge zu Long-Covid nur noch mit einen Datum versehen.
Der Grund ist ganz einfach: mir fallen einfach keine signifikant unterscheidenden Überschriften ein.
Aber ich möchte weiter zwischendurch darüber schreiben.

Gestern, am 15.08. war ein richtig ‚guter‘ Tag für mich, denn ich habe mich richtig wohl gefühlt. Ich hatte das Gefühl, Energie zu haben. Meine Stimmung war dadurch aufgehellt und vielleicht auch etwas euphorisch. Diesen Tag wollte ich nutzen, denn so gut wie gestern ging es mir schon lange nicht mehr.

Natürlich hatte ich mir auch wieder einen Plan zurecht gelegt, denn ich will ja etwas tun, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.
Spontan erinnerte ich mich dann aber daran, dass es ja hier oder da noch die eine oder andere ‚Kleinigkeit‘ gibt, die ich dann auch noch erledigen könnte.
Spontane Planänderung in Richtung ‚Mehr‘. (Das muss ich mir hinter die Ohren schreiben; ist vielleicht nicht so eine gute Idee.)

Die Herausforderung im Nachhinein ist aber, dass man nicht ganz klar analysieren kann, was nun später zu den Folgen führen wird (von denen ich gleich auch berichten werde).

Vorgestern (14.08.)

Stutzig war ich ein wenig, dass es mir so gut ging, denn schon an dem Tag zuvor, ging es mir recht ordentlich und ich hatte einige Aktivitäten geplant:
Es war wieder Zeit, **Müll zu entsorgen**; Müll der Art, die man nur zur WBO (Wirtschaftsbetriebe Oberhausen – **Städtischer Wertstoffhof**) bringen kann, wie Elektromüll, Schrott, Behälter mit Schadstoffresten, wie Farben …!
Außerdem wollte ich an **meinen Einsatzorten in beiden Krankenhäusern nach dem Rechten sehen:** Blumen gießen, Kapelle inspizieren.
Ein bestelltes Buch sollte auch noch von der Buchhandlung **abgeholt werden**, was dort schon über eine Woche lag. **Und Tanken war auch noch angesagt** (da ich LPG tanke, liegt die Tankstelle etwas außerhalb und konnte gut in meiner kleinen ‚Rundreise' integriert werden).
[Dir als Lesender wird das sicherlich langweilig vorkommen, soviel Details zu lesen. Aber es ist wichtig zum Verständnis, wie sehr Long-Covid massiv auf den Alltag einwirkt.]
Die ganz alltäglichen Aktivitäten, die jeden Tag anfallen, will ich hier gar nicht extra nennen. Wobei es Menschen mit Long-Covid gibt, für die schon die alltäglichen Abläufe wie Morgentoilette und Körperpflege, Essen zubereiten, einfachste Haushaltsaufgaben zu viel sind. Gott-sei-Dank ist es bei mir nicht so. Und ich bin dafür wirklich sehr dankbar!

Detail einer Akupressurmatte, www.pixabay.com

Am Mittwoch bin ich dann also gegen 11.00 Uhr ins Auto gestiegen, nachdem ich es mit den Abfällen beladen hatte, und begann meine kleine ‚Rundreise' durch Oberhausen. Gegen 13.30 Uhr war ich wieder zurück, konnte noch gut Mittagessen vorbereiten und musste mich dann aber hinlegen. (Das ist nichts besonderes mehr und erwähne ich fast schon nicht mehr. Ich war aber so kaputt, dass ich mich kaum auf den Beinen halten konnte.)
Nachmittags stand dann nicht mehr viel auf dem Programm, eher relaxen. Ich habe mir nach der Bettruhe wieder die **Akupressurmatte** geschnappt und mich gut 30 Minuten darauf gelegt. (An anderer Stelle werde ich extra berichten!) Danach habe ich ein Buch zu Hand genommen, das ich am Mittag aus der Buchhandlung abgeholt hatte. Der Titel: **„Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe,…"** von Dr. med Natalie Grams. Darin berichtet sie als Ärztin und betroffene **Patientin über Long-Covid und ME/CFS.** (Literaturhinweis am Ende.)

Diesen Mittwoch habe ich dann ganz gut überstanden. Abends dann die üblichen **Einschlafstörungen**, bei denen ich bis zu zwei Stunden, obwohl ich ‚hundemüde' bin, nicht einschlafen kann. Und dann nachts gut alle zwei Stunden wach werden, und

erst nach einer Weile wieder einschlafen können.
Das nehme ich mittlerweile so hin, weil das schon fast die Regel ist **(Durchschlafstörungen).**
Ich bin schon dankbar, wenn die schlimmen **Albträume** mit dann nicht auch noch die Nacht vergällen.

Dann der gestrige Tag (15.8.):

Wie wohl habe ich mich da gefühlt!
Die Temperaturen am Morgen waren kühl. Ich habe mich **auf meinen Balkon** gesetzt und **bei einer Tasse Kaffee in aller Ruhe die Laudes gebetet.** (Ja, ich weiß, ein nicht ganz übliches Ritual für ein Gebet, aber ich genieße es … und ich hoffe, der HERR auch!)

Anschließend habe ich in aller Ruhe gefrühstückt und mich dann an die Arbeit gemacht: vor einigen Tagen wurde die Holzvertäfelung meiner Balkonbrüstung erneuert und der Maler hatte mir noch den Rest der Holzlasur da gelassen, damit ich auch den oberen Teil des Geländers streichen konnte. Das war ein Programmpunkt des gestrigen Tages. Nachdem also gegen späten Vormittag die Sonne heraus kam, machte ich mich ans Werk. Ich habe die Sonne genossen und fühlte mich gut, dass ich mal wieder etwas (produktives) tun konnte.
Wenn man oft erschöpft und schlapp ist, dann kann man es offenbar noch mehr genießen, wenn man was tun kann.
Danach wieder das Übliche: Mittagessen, sich hinlegen, Akupressurmatte.
Ich spürte immer noch etwas Energie in mir. *‚Dann kann ich ja noch etwas Wäsche machen, aufräumen, Akten und Unterlagen abheften….‘* – dachte ich mir und tat es auch. Eine Ladung in die Waschmaschine und eine Ladung in den Wäschetrockner. (sic! Mehr nicht!)
Bisschen stutzig war ich schon, dass mir das alles so gut ‚von der Hand ging‘. Am Abend saß ich wieder auf dem Balkon, hielt Schriftlesung, betete die Vesper, machte mir mein Abendbrot und hatte die innere Sehnsucht, einen Teil des Abends auf dem

Balkon zu verbringen.
Die Luft war am Abend (gegen 20.00 Uhr) so schön frisch. Ein leichter Wind streichelte meine Haut. Es wurde leiser in der Nachbarschaft, ich hörte das leise Plätschern meines Solarbrunnens und genoss diesen Abend mit einem Glas gekühltem Lambrusco.

(c) Gerd Wittka, August 2024

(C) Gerd Wittka, August 2024

(c) Gerd Wittka, August 2024

Gegen 22.45 Uhr ging ich dann ins Bett, gut gelaunt, natürlich müde/abendliche Erschöpfung.
Ich machte vorher meinen **Knieguss (nach S. Kneipp)** und auch meine **Einreibung mit Mischung aus ätherischem Lavendel- und Rosenöl in Olivenöl,** was mir von meiner **Long-Covid-Ambulanz** empfohlen wurde.
Ich war wieder müde/erschöpft, konnte aber wieder nicht direkt einschlafen.
In dem Buch von Natalie Grams finde ich auch einen Hinweis auf dieses körperliche Phänomen. Es nennt sich **‚tired but wired‘**,

was bedeutet **‚müde aber aufgedreht‘**.

Doch ich erkenne keinen Grund dafür, aufgedreht zu sein. Ich lege mich ins Bett, sehne mich danach endlich einschlafen zu können, aber es geht nicht: ich suche eine günstige Einschlafposition, drehe mich von die eine auf die andere Seite, habe das Gefühl, dass mir frische Luft gut tun könnte, reiße noch etwas mehr das Fenster auf, um dann nach einiger Zeit festzustellen, dass es mir doch zu laut und zu kühl ist, schließe wieder das Dachfenster bis auf die Lüftungsklappe, drehe mich zur anderen Seite, grabe mich in die Kissen ein, nehme eine dünnere Decke, dann gar keine, dann doch wieder die dünnere, schaue gefrustet auf die Uhr … um dann doch irgendwann einzuschlafen.
Gestern vergingen wieder gut 90 Minuten, bis ich das letzte Mal auf die Uhr schaute, und dann offenbar gut einschlief.

Doch die Nacht zu heute (16.8.) verlief dann gar nicht so gut: wirre Träume und um 2.30 Uhr war dann der ‚Ofen wieder aus‘, sprich: ich wurde wach und konnte nicht mehr einschlafen. Bis 4.00 Uhr tat ich kein Auge zu. Doch damit ich mich nicht noch emotional da hineinsteigerte, stand ich auf, setzte mich ins Wohnzimmer und schaute noch belanglose Beiträge im TV (an die ich mich aber auch nicht mehr erinnerte, weil ich wohl nicht voll da war!).
Gegen 4.00 Uhr versuchte ich dann wieder zu schlafen, was mir auch gelang und um 06.00 Uhr war ich dann wieder wach, bis ich dann von ca. 6.45 Uhr bis ca. 08.30 Uhr geschlafen habe. Ich fühlte mich schwer wie Blei, von nächtlicher Erholung keine Spur und ich brauchte gut eine halbe Stunde, um mich angestrengt aus dem Bett zu erheben.
Jetzt bin ich natürlich gefrustet, denn ich habe das Gefühl, wie unter einer Glocke zu leben. Ich bin wach aber doch nicht richtig wach.
Dennoch habe ich mich entschieden, schnell diese Zeilen zu schreiben, weil jetzt alles noch so frisch ist und ich auch meine Befindlichkeit gut nachspüren kann.

Ich bin ernüchtert, weil ich fast zwei Tage erlebt habe, wo ich subjektiv das Gefühl hatte, dass es mir richtig gut geht.
Natürlich weiß ich, dass ich im Vergleich zu gesunden Menschen meines Alters an beiden Tagen nicht übermäßig viel getan hatte. Aber für mich waren es zwei Tage guter Aktivität. Und ich war im Glauben, dass ich es gut schaffen konnte, ohne mich zu überfordern.
Heute bin ich mir da nicht mehr so sicher. Ich muss abwarten, was der heutige Tag bringt und räume mir ein, wieder etwas weniger zu tun.

Was mich immer noch beruhigt, ist, dass ich noch immer gelassen damit umgehe.
Ja, ich bin arbeitsunfähig und kann es mir deshalb ‚erlauben' schlechte Nächte zu haben.
Denn wenn es mir heute über Tag mal wieder so schlecht geht, dass ich mich nur noch ins Bett legen kann, dann mache ich es.
Gut, dass ich diese Freiheit habe und gut, dass ich nach über sieben Monaten **Long-Covid** doch den Mut hatte, mich vom Doc ‚aus dem Verkehr ziehen zu lassen'.

Literaturhinweis:

Dr. med. Natalie Grams, *Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, aber wir müssen über Long-Covid und ME/CFS reden*, Books on Demand GmbH, 2024, **ISBN: 978-7597-6119-4**, € 12,99

PS: Ich musste diesen Beitrag noch mal überarbeiten, denn ich habe logische Widersprüche entdeckt. Denken fällt manchmal auch schwer, besonders nach einer solch anstrengenden Nacht. Auch ein Symptom von Long-Covid.

Weiterführende Infos zu Long-Covid/Post-Covid für Betroffene und Angehörige in einer kurzen Übersicht:

https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/long-covid/hintergrund