

Der runde Tisch war der Anfang

Zwei Kantonsrättinnen haben für die bessere Unterstützung von Long-Covid-Erkrankten gekämpft – mit Erfolg.

Sabrina Bächi

400 Personen. So viele Thurgauerinnen und Thurgauer gehen im Kantonsspital St.Gallen in die Long-Covid-Sprechstunde. Die Dunkelziffer dürfte um ein Vielfaches höher sein. Manche begeben sich wegen Erschöpfungssymptomen in psychologische Beratung, andere leben mit den Folgen ihrer viralen Erkrankung und wieder andere sind gar nicht erst imstande, in eine Sprechstunde zu gehen. Doch es ist nicht nur die grosse Anzahl an Fällen, sondern es sind auch Einzelschicksale, die zwei Thurgauer Kantonsrättinnen besonders beschäftigen. Dass das Thema Long Covid vor rund einem Jahr seinen Weg in die Thurgauer Politik gefunden hat, ist einem Brief geschuldet. Ein Brief von zwei Betroffenen, der an alle Kantonsratsmitglieder ging. Darin machen sie auf die Missstände aufmerksam, die es für Patientinnen und Patienten mit einer post-viralen Erkrankung erschwert, im Thurgau eine passende Behandlung zu finden.

Die Regierung bot einen runden Tisch an

«Aus diesem Brief ist die Interpellation entstanden, die wir im Oktober 2024 im Grossen Rat diskutiert haben», erklärt Isabelle Vonlanthen (Grüne, Bichelsee). Bis dahin hatte sie mit Long Covid wenig Berührungspunkte. Dennoch sollten die Betroffenen ein Gehör finden. Dieser Meinung ist auch Mit-Interpellantin Marina Bruggmann (SP, Salmsach). Nach der Diskussion im Grossen Rat war klar: Alle Fraktionen fanden, es müsse mehr für Menschen mit Long Covid getan werden. Die Regierung sah dies nicht so, der zuständige Regierungsrat Urs Martin bot aber einen runden Tisch an. «Dieses Angebot haben wir dankend angenommen», sagt Bruggmann.



Sophie Ullmann von den «Gesundheitslots:innen», die beiden Kantonsrättinnen Marina Bruggmann und Isabelle Vonlanthen und Long-Covid-Spezialist Georg Hafer. Bild: zvg

Im Januar vor einem Jahr kam es zu diesem runden Tisch. Nebst den beiden Interpellantinnen und den beiden Regierungsmitgliedern Urs Martin und Denise Neuweiler nahmen auch Betroffene, Angehörige von Betroffenen und Fachpersonen, die Long-Covid-Patienten begleiten, sowie Kantonsärztin Agnes Burkhalter teil. «Beide Regierungsmitglieder haben viel zugehört», sagt Vonlanthen. Es sei das erste Mal gewesen, dass sie von Betroffenen gehört haben, was es bedeutet, Long Covid zu haben. «Sie waren beeindruckt, aber vor allem auch betroffen von den Situationen der Menschen am Tisch.»

Daraufhin bot eine Mutter den Regierungsräten an, ihre 16-jährige Tochter zu besuchen. Die junge Frau leidet stark an Long Covid und kann nur noch in einem abgedunkelten Raum liegen. «Man kann nur wenige Minuten mit ihr sprechen, dann ist sie wieder erschöpft und muss sich erholen», sagt Marina Bruggmann. «Dieses Treffen hat die Regierungsräte sichtlich mitgenommen», sagt sie.

Erste Weiterbildung organisiert

Im Anschluss daran zeigte sich, dass im Thurgau im Bereich der Schulen schon sehr viel getan wird. Beispielsweise kann

Home-Schooling vereinfacht angeboten werden und daher sei der Bedarf im medizinischen Bereich grösser. Was es vor allem braucht: ein interdisziplinäres Angebot, aufsuchende Fachpersonen und Hausärzte, die über das Thema Long Covid informiert und sensibilisiert sind. «Das aufsuchende Angebot, also Hausbesuche durch Fachpersonen, ist ebenfalls sehr wichtig für Betroffene», sagt Vonlanthen. Das deshalb, da viele Betroffene wegen ihrer Erschöpfung nicht mehr in der Lage seien, Termine wahrzunehmen.

Vor den Sommerferien habe man sich erneut getroffen, um

konkrete Massnahmen zu benennen. Daraus entstand die Idee, eine Weiterbildung für Ärzte anzubieten. An diesem Anlass sollen sich auch sogenannte Gesundheitslotsen vorstellen, die Betroffene beraten und unterstützen, überall dort, wo ihnen die Kraft fehlt. Dieser Weiterbildungsanlass wurde vergangenen November durch die Ärztegesellschaft Thurgau und in enger Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit durchgeführt.

«Das Schlimme bei Long Covid ist, dass es noch keine Therapien oder Medikamente gibt», sagt Isabelle Vonlanthen. Oft könne man nur Symptome

bekämpfen, wenn überhaupt. Aber eine falsche Behandlung sei unter Umständen fatal und verschlimmere den Zustand. Wenn man Long-Covid-Patienten etwa zur Aktivierung ermuntere, werde es meist nur noch schlimmer.

Genau deshalb sei es wichtig, Gesundheitslotsinnen zu haben, die unterstützen, sowie Ärzte, welche die diffusen Symptome richtig zuordnen können. «Postvirale Erkrankungen gehören noch lange nicht der Vergangenheit an», sagt Marina Bruggmann. «Und wenn eine neue Pandemie käme, wäre man auch schon gerüstet», ergänzt Isabelle Vonlanthen.

So verlief die Weiterbildung zu Long Covid

Judith Schuck

Im Sommer 2023 erkrankte der damals achtjährige Sohn von Laura Schulz (Name von der Redaktion geändert) am Coronavirus. Er litt unter starken Kopfschmerzen, Schwindel und Muskelschwäche. Bis heute kämpft er mit den Symptomen, denn ihr Sohn hat Long Covid. «Es gibt Tage, an denen erträgt er kein Licht, keine Geräusche, schafft es nicht aufs WC. Er ist dann bettlägerig wie der schlimmste Pflegefall», erzählt seine Mutter. Als Betroffene spricht sie an der Weiterbildung «Wege aus der Erschöpfung: Therapieoptionen bei Long Covid und Postviraler Fatigue», zu der die Ärztegesellschaft Thurgau und das Amt für Gesundheit Thurgau am 28. November nach Weinfelden eingeladen hat.

Laura Schulz beschreibt den Druck, der auf der Familie lastet. «Wir fühlten uns alleingelassen.» Gerade Kinder verschwänden durch diese Krankheit von der Bildfläche, keine Freunde, keinen Alltag mehr. «Früher war er ein sehr aktives Kind, hat Sport und Musik gemacht. Plötzlich ist das alles weg», sagt die Mutter. Es gab Fehldiagnosen, darunter Schulabsentismus, also Angst, in die Schule zu gehen.

Neugegründete Stiftung will Fäden zusammenführen

Sie bekommen nun Hilfe von der Stiftung Gesundheitskompass mit Sitz in Zürich, die der Kinderarzt Jürg Streuli ins Leben rief. Sie hilft beim Austausch von Therapierenden, aber auch beim Kontakt zu Ämtern und beim Finden von Spezialisten. «Es ist unglaublich, was die Menschen in so einer Situation alles leisten sollen», sagt Sophie Ullmann, Co-Leitung der sogenannten «Gesundheitslots:innen» der Stiftung. Da es im Kanton Thurgau aktuell kein Angebot für Long-Covid-Betroffene gibt, arbeitet das Amt für Gesundheit ab März 2026 für eine zweijährige Pilotphase mit den «Gesundheitslots:innen» zusammen. Anmelden können sich Betroffene von komplexen chronischen Krankheiten schon jetzt.

Ärztliche Anlaufstelle für Thurgauerinnen und Thurgauer, die unter Long Covid und Postviraler Fatigue leiden, ist die Sprechstunde von Georg Hafer von der Health Ostschweiz in St.Gallen. In seinem Vortrag erläutert er den Anwesenden aus Medizin und Therapie den Stand der Forschung und seiner

Erfahrungen aus der Praxis. Die Diagnose dieser Krankheitsbilder sei schwierig, weil sie sehr unspezifisch sei, ein Komplex aus verschiedenen Symptomen.

Anwesende Ärzte finden den Abend aufschlussreich

Über 20 Ärztinnen und Ärzte nehmen an der ersten Long-Covid-Weiterbildung teil und stellen den Referentinnen und Referenten auch ihre Fragen. Esther Bänziger, Psychiaterin in Frauenfeld, empfindet den Abend als sehr aufschlussreich. In ihre Praxis kommen immer wieder Menschen wegen ihrer Müdigkeit und geister Beeinträchtigung. «Ich muss dann schauen, wie ich die Symptome einordnen kann», sagt sie. Oft würden diese Betroffenen psychotherapeutisch oder psychiatrisch behandelt. Sie möchte von

Georg Hafer wissen, wo sie ihre Patientinnen und Patienten mit diesen Problemen hinschicken kann.

Eine Hausärztin berichtet, einige Patientinnen und Patienten in ihrer Praxis zu haben, bei denen die Symptome erst nach der Impfung aufraten. «Ist das eigentlich ein Tabuthema, darüber zu sprechen? Mir als Ärztin ist es egal, ich behandle die Krankheit gleich.» Georg Hafer räumt ein, dass die Impffolgen anfangs ein Politikum waren. Bei einer Impfung käme das Abwehrsystem mit Krankheitserregern in Kontakt, da kann eine Überreaktion eintreten. «Ich denke aber, wer auf die Impfung derart reagiert, hätte auf die Krankheit sicher mindestens so stark reagiert. Für mich ist der Auslöser ebenfalls egal, die Endstrecke ist die gleiche.»

Thomas Krech ist leitender Arzt im Ärztezentrum Wellenberg. Über die Jahre hat er Erfahrungen mit Long Covid und Postviraler Fatigue gesammelt. Er gibt zu, viele Fehler gemacht zu haben. Er wollte die Betroffenen oft in ihrer Aktivierung fördern. «Ich habe dann aber gemerkt, dass ich den Druck wegnehmen muss. Diese Müdigkeit müssen wir wirklich ernst nehmen.» Thomas Krech behandelt eine Patientin, die ganz langsam über eine geschützte Werkstatt zurück ins Leben findet. Er arbeitet viel mit Fragebögen, um die Symptome einzurichten. Georg Hafer findet diese oft «zu grob». Der Referent und viele Anwesende stimmen darüber überein, dass eine gründliche Anamnese aussagekräftig ist, und es sich lohnt, bei der Krankheitsgeschichte gut hinzuhören.