

# Zürich

## «Nur noch die Hülle eines Kindes»

**Long Covid** Wochenlang lag der zehnjährige Sohn von Thomas Meyer nur noch auf dem Sofa. Nun erzählt der Zürcher Autor von dieser beunruhigenden Erfahrung.

Liliane Minor

**Herr Meyer, Ihr Sohn Levi ist im Winter an Long Covid erkrankt. Wie war dieser Moment, als Sie merkten: Jetzt geht es ihm nicht mehr gut?**

Es war eigentlich wie viele andere Male, als Levi einfach nur erkältet war. Er war müde, abgeschlagen, hatte rote Äuglein. Dass das ein chronisches Problem sein könnte, dachte ich nicht. Levi blieb einige Tage zu Hause, dann schien er sich erholt zu haben und ging wieder zur Schule. Damit kamen die Beschwerden zurück.

**Dieser Ablauf hat sich mehrfach wiederholt.**

Genau. Meine Partnerin brachte mich dann auf den Gedanken, es könnte Long Covid sein. Es gab dieses Leitsymptom, eine massive Erschöpfung. Dazu kamen Schüttelfrost, Kopfwehanfälle, die kamen und gingen. Levi ging es immer schlechter.

**Wie äusserte sich das konkret?**

Es war, als hätte jemand dem Kind den Stecker gezogen. Er hatte für nichts mehr Energie. Wenn wir aus dem Haus gingen, rannte er die ersten Meter, dann war fertig. Daheim lag er nur auf dem Sofa, er spielte nicht einmal mehr Lego.

**Und das passt nicht zu ihm? Das passt zu keinem Kind.**

**Stimmt, aber manche sind ruhiger als andere ...**

Ich kenne mein Kind als recht quirlig. Aber das, was ich nun erlebte, war jenseits dessen, was ich von grippalen Infekten kannte. Da war nur noch die Hülle eines Kindes.

**Was löste das bei Ihnen aus?**

Als Eltern ist man ja ohnehin total verletzlich. Und wenn es dem Kind nicht mehr gut geht, trifft einen das zentral, schlimmer, als wenn es einem selbst nicht gut geht. Das Unabsehbare an Long Covid hat uns massiv verunsichert. Über drei Wochen hinweg ging es Levi immer schlechter. Und wir wussten nicht, wann der Boden erreicht ist, ob und wann es wieder aufwärtsgeht. Irgendwann sagte der Kinderarzt dann, ja, es sieht nach Long Covid aus. Aber das hilft nicht. Niemand kann dir sagen, wie es weitergeht, was auf dich zukommt. Es gibt keine Handlungsanweisungen, keine Mittel dagegen, nichts. Nur die Aussage: Es dauert wenige Wochen bis mehrere Monate.

**Wie geht man damit um? (schweigt)**

**Sie zögern. Schwierige Frage?**

Sie ist schwierig zu beantworten. Würden Sie mich nach einem Rat für andere Eltern fragen: Ich wüsste nicht, was sagen. Levi geht es heute zum Glück wieder besser. Aber wie ich damit umgegangen bin? Nicht gut. Seine eigentliche Betreuung in der Zeit war banal, er lag meist auf dem Sofa und schaute Netflix, ich brachte ihm hin und wieder eine Bettflasche. Aber emotional war das ganz schwierig, weil ich nicht wusste, was da noch kommt. Und ich wusste auch nicht, was ich ihm sagen sollte, ausser: «Levi, ich bin sicher, dass es vorbeigeht.»



Nicht mit Angst, aber Respekt sieht Thomas Meyer dem Herbst entgegen. Foto: Ela Çelik

**Wie ging Levi damit um?**

Sehr tapfer. Er klagte nicht, jammerte nicht, hat es einfach erduldet. Erst nach etwa zwei Monaten fand er, jetzt habe er langsam genug. Da ging es ihm schon wieder besser.

**An Schulbesuch war wohl kaum zu denken?**

In den etwa zweieinhalb akuten Monaten war er vielleicht noch für 40 Prozent der Lektionen in der Schule. Das grosse Glück war, dass seine Lehrerin sehr verständnisvoll war und die Situation sofort ernst genommen hat. Sie sagte, Levi müsse jetzt einfach gesund werden. Ein Freund brachte ihm hin und wieder Hausaufgaben mit, und er erledigte, was ging. Darauf habe ich sehr stark geachtet, habe ihm immer wieder gesagt: «Levi, mach, was du kannst.»

**War Ihnen bewusst, dass es gefährlich sein kann, wenn man zu früh zu viel forciert?**

**«Emotional war das ganz schwierig, weil ich nicht wusste, was da noch kommt.»**

Thomas Meyer

Ja, weil wir anfangs genau diesen Fehler gemacht hatten. Wir dachten, es gehe ihm besser, und schickten ihn relativ schnell wieder zur Schule. Aber das bisschen Kraft, das er sich an einem verlängerten Wochenende aufgebaut hatte, war nach einem halben Tag wieder verbrannt. Mehrmals kam er schon am Dienstagmittag heim und legte sich völlig erschöpft hin. Da wurde mir klar, dass wir den Fuss vom Gas nehmen müssen. Er hat sich ja auch selbst überfordert. Einmal fühlte er sich etwas besser und fand: Super, jetzt kann ich wieder raus zum Spielen. Er war dann drei Stunden draussen, danach hatte er einen massiven Rückfall. Ich musste ihm dann sagen: «Schau mal, die Hälfte von dem, was du glaubst, tun zu können, ist o. k.»

**Meist können Eltern und Kinder recht gut abschätzen, wie es ihnen geht. Das war jetzt nicht so?**

Bei Long Covid funktioniert das nicht. Sobald es etwas besser geht, glaubt man, es sei in dem Mass wieder besser, wie es bei einer normalen Erkrankung in demselben Zeitraum der Fall wäre. Aber so ist es nicht.

**Sie haben Levis Lehrerin als sehr verständnisvoll geschildert. Wie reagierte Ihr weiteres Umfeld?**

Ich hatte zum Glück keine Leute um mich herum, die schon beim Wort Long Covid die Augen verdrehten. Nur Levis Kinderarzt nahm die Symptome nicht ernst. Erst ein zweiter Arzt zog diese Möglichkeit in Betracht. Das Fiese ist ja, dass man nicht einfach einen Test machen kann und dann ist die Sache klar. Long Covid wird nach dem Ausschlussprinzip festgestellt.

**Sie meldeten sich dann bei der Long-Covid-Sprechstunde im Kinderspital an. Und mussten fünf Wochen auf den Termin warten.**

**Wie gingen Sie mit der Wartezeit um?**

Man respektiert das. Weil es zeigt, dass da offensichtlich noch andere genau das gleiche Leiden haben. Das allein macht schon stumm. Aber es ist natürlich belastend, weil man gerne Antworten hätte. Und vor allem irgendeine Form von Perspektive.

**Konnte man Ihnen diese geben?**

Ja, man nahm die Sache dort sehr ernst. Und das Kinderspital machte uns einen super Vorschlag für den Schulbesuch. Levi ging es damals schon wieder etwas besser, aber nach zwei Tagen Schule war er für den Rest der Woche platt. Am Kinderspital riet man uns dann, Levi besser jeden Tag zur Schule zu schicken, dafür nur kurz. Und das funktionierte sehr gut. In der ersten Woche ging er täglich einen halben Morgen, und wir merkten: Mehr würde ohnehin nicht gehen. In der zweiten Woche ging er dann jeweils den ganzen Morgen hin, und so steigerten wir das Pensum langsam.

**Wie geht es Levi heute?**

Ziemlich gut. Aber fragen Sie ihn doch selbst. Levi, komm schnell her! (in der Küchentür taucht ein zehnjähriger Blondschopf auf und bäugt die Journalistin mit schräg gelegtem Kopf und neugierigem Blick) Frau Minor und ich reden über unsere Long-Covid-Erfahrung. Wie geht es dir heute? Levi: Ja, gut.

**Würdest du sagen, es ist vorbei?**

Levi: Nicht ganz, aber fast. Manchmal habe ich noch Kopfwere oder bin müde. Oder ich habe so Brainfog ...

**Du kennst schon die Fachbegriffe?**

Levi: Ja. Und neuerdings bin ich mega ungeschickt. Aber ich bin nicht mehr so erschöpft.

**Zwischendurch seist du nur auf dem Sofa gelegen, hat der Papa erzählt. Wie war das für dich?**

Levi: Nicht so läss. Aber langweilig war mir nicht, ich war einfach nur müde.

**So müde, dass dir nicht mal langweilig war?**

Levi: Ja, genau.

Thomas Meyer: Er war so erschöpft, dass er sich nicht einmal darüber gefreut hat, dass ich seine Bildschirmzeit auf dem iPad aufgehoben habe und er den ganzen Tag netflixen durfte. Sonst findet er das das Grösste. (Levi verschwindet wieder in seinem Zimmer)

**Hat die Erfahrung mit Levi Ihre Sicht auf die Covid-Politik verändert?**

Nein, ich habe die offizielle Linie mitgetragen. Obwohl ich nicht sagen kann, was der beste Weg gewesen wäre. Ob die Schliessungen zu spät kamen, ob wir früher hätten Masken tragen sollen – keine Ahnung. Aber mein Eindruck war von Anfang an, das ist ein unberechenbares und gefährliches Virus. Ich hatte Mühe mit jenen, die Covid verarmlosten und aus ihrer eigenen Erfahrung eine globale Sicht einnehmen im Sinn von: Ich kenne niemanden, der ins Spital musste, also kann es nicht so schlimm sein.

**Wird Long Covid genug ernst genommen?**

Nein. Darum habe ich auf der Galaxus-Website einen Text über Levi geschrieben. Es ist dringend notwendig, dass man Long Covid als erste Erkrankung wahrnimmt und anerkennt. Die Betroffenen brauchen Verständnis und Unterstützung. Wir haben beides erhalten. Aber es gibt Eltern, denen droht man mit der Polizei, weil die Kinder nicht mehr zur Schule gehen können. So hat man es mir bei der Vereinigung Long Covid Schweiz erzählt.

**Levi geht es jetzt besser.**

**Wie blicken Sie auf den Herbst? Haben Sie Angst, Levi könnte sich nochmals anstecken?**

Angst nicht, aber Respekt. Wenn ich in die Berge wandern gehe, habe ich auch nicht Angst, abzustürzen, aber ich habe Respekt vor dem Gelände. Ich bin dreimal geimpft und werde mich auch ein viertes Mal impfen lassen. Ich werde auch weiterhin sehr vorsichtig sein, so wie ich das zwei Jahre lang war. Wir werden aber sicher darauf achten, dass wir Levi nicht dauerhaft wie Porzellan behandeln. Natürlich hoffe ich, dass er sich nicht mehr ansteckt, einsperren werde ich ihn deswegen nicht. Aber wenn es einen von uns erwischen muss, dann bitte zuerst mich.

**Wieder steigende Fallzahlen**

Seit gut einer Woche steigen die Corona-Fallzahlen im Kanton Zürich wieder an. Das zeigt das Lagebulletin der Gesundheitsdirektion, das jeweils am Mittwoch aktualisiert wird. Registrierten die Behörden vor einer Woche im 7-Tage-Schnitt knapp 293 Fälle pro Tag, so waren es gestern gut 407. Zum Vergleich: Am 29. Mai waren es noch 180, der tiefste Wert sei Oktober 2021. In den Spitälern ist die Lage jedoch noch entspannt. 38 Personen brauchen zurzeit stationäre Pflege, 3 liegen auf der Intensivstation. (leu)