

«Herr Professor, wie lange geht es, bis ein Lon

Die Rehaklinik in Seewis hat sich bis anhin vor allem für Herzpatienten empfohlen. Seit dem Ausbruch der Covid-Pandemie steigt nun auch die Zahl der Long-Covid-Patienten. Für das Behandlungskonzept ist in Seewis der international bekannte Neurologe Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck verantwortlich. Wir wollten vom Facharzt mehr wissen zu seiner Behandlung und rund um Covid.

Heinz Schneider



Herr Professor Keck, Sie befassen sich ja seit dem Beginn der Pandemie mit den Folgen einer Covid-Erkrankung. Wie beurteilen Sie die Massnahmen der Schweiz zur Eindämmung der Infektionen, die ja nun mit Omikron eine neue Dimension erreicht hat.

Prof. Dr. Dr. Martin Keck: Als ich bei den Kliniken Schmieder begann, am Long-Covid-Konzept zu arbeiten, verfolgte ich das Geschehen in der Schweiz regelmässig. Die Schweiz hat in der Vergangenheit stets viel besonnener und pragmatischer gehandelt. Eine Hysterie, die im Ausland vor allem durch die Medien geschürt wurde, war in der Schweiz nicht festzustellen. Dass die Entscheidungsprozesse in der Schweiz eher etwas länger dauern, sind eher ein Vorteil. Graubünden ist ja als positives Beispiel gelobt worden, weil die Massnahmen hier pragmatisch waren. Zur Omikron-Variante kann man zur Zeit noch

nicht allzu viel sagen. Man weiss aus Südafrika, dass die Verläufe der Erkrankung nicht dramatischer sind als bislang. Und das ist eine gute Nachricht.

G Steht mittlerweile eigentlich fest, wie die Viren übertragen werden? Durch Aerosole?

Ja, es wird über Aerosole übertragen, aber es kann auch über sogenannte Schmierinfektionen übertragen werden. Der grosse Faktor sind jedoch Aerosole, vor allem in Räumen, in denen sich viele Menschen aufhalten, kann sich das Virus schnell verbreiten. Deshalb sollte in Räumen regelmässig gelüftet werden sowie Abstand halten und Hände waschen. Das sind uralte Hygienische Massnahmen, die man bereits bei den Pocken bei Polio oder bei Diphtherie ergriffen hatte.

G Nun zu unserem Thema der Long-Covid-Patienten. Ein Bekannter, kerngesund, hat kürzlich wegen einer Covid-Erkrankung das Spital aufsuchen müssen. Nun ist er genesen und wieder zuhause. Aber er fühlt sich erschöpft, kann kaum die Treppe hoch steigen. Wie kommt er nun wieder zu Kräften?

Diese Symptome sind sehr typisch, 30 bis 40 % entwickeln dieses Long-Covid, allerdings unterschiedlich stark. Patienten sind schnell ermüdet, auch die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. Sie haben Mühe, etwas zu lesen, sich zu konzentrieren oder sich einen Film anzuschauen. Auch eine emotionale «Fatigue» kann auftreten wie auch Muskelschmerzen, Stimmungsschwankungen. Im Gegensatz zur

Behandlung nach einem Herzinfarkt, wo man relativ schnell wieder den Körper belastet, müssen Long-Covid-Patienten die Rehabilitation sanft angehen, wobei man auf das Energie-Management achten muss. Es braucht viel Geduld für das Aufbau-Training. Das ist etwas vom Schwierigsten für einen Menschen, der zuvor sehr leistungsfähig war. Weiter kann man für die Reha viel Bewegung an der frischen Luft und Sonnenlicht empfehlen.

G Wie lange dauert eine solche Erholung von der Covid-Erkrankung?

Das ist sehr unterschiedlich. Ich hatte schon Patienten, die sich nach sechs bis acht Wochen von der Krankheit erholt hatten, aber auch solche, die erst nach einem halben Jahr wieder bei Kräften waren. Es kommt immer darauf an, was durch das Virus beeinträchtigt worden ist. Wenn z.B. auch das Herz betroffen ist, kann die Reha länger dauern. Unter Umständen sind auch Gefässe im Gehirn oder die Leber betroffen. Das Virus kann grundsätzlich jedes Organ befallen und vor allem die Gefässe. Und das macht das Ganze so mühsam.

G Wann soll der Arzt aufgesucht werden?

Immer. Weil der Arzt abklären muss, was für einen Schaden das Virus im Körper angerichtet hat. Dementsprechend muss dann auch die Reha gestaltet werden.

G Kürzlich haben die Amerikaner eine Pille gegen Covid angekündigt. Kann gegen das Virus eines Tages medikamen-

tös vorgegangen werden?

Die akute Erkrankung kann man sicher günstig beeinflussen, aber das müssen nun die Studien zeigen, wie das Mittel wirkt. Es gibt ja viele Mittel, die gegen Viren wirken, zum Beispiel gegen HIV. Sie halten das Virus im Schach. Ich kann mir vorstellen, dass wir bald ein Mittel gegen Covid gefunden haben. Die Schwierigkeit liegt jedoch darin, dass sich das Virus ständig verändert, mutiert. Aber dann muss man halt auch das Medikament anpassen.

G Wie lange ist man eigentlich immun gegen das Virus, wenn man von Covid genesen ist? Soll man nach einer Covid-Erkrankung Menschenmengen meiden?

Wie lange die Immunität anhält, wissen wir noch nicht, sie kann schon nach 6 bis 12 Monaten nachlassen. Ich kann gut verstehen, wenn jemand nach einer Covid-Erkrankung Menschenmengen meidet. Viele Patienten entwickeln nach der Krankheit auch eine gewisse Ängstlichkeit und sind depressiv. Das muss man dann psychotherapeutisch behandeln.

G Eigentlich sollte jetzt der Spengler Cup stattfinden. Welche Vorsichtsmassnahmen empfehlen Sie bei einem Matchbesuch?

Da kann man keinen pauschalen Ratschlag erteilen. Es muss stets das Individuum beachtet werden. Sein eigenes Risiko muss man beurteilen. Wie alt ist der Matchbesucher? Hat er Vorerkrankungen? Ist er anfällig auf Infektionen? Ich empfehle in jedem Fall

DEGIACOMI

SCHUHMODE

— SEIT 1919 —

280-42-0003
CHF 229.80.-

paul green



WWW.DEGIACOMI.CH
Promenade 79 | 7270 Davos | 081 420 00 10

Skischuhe

=

h Since 1885 **heierling®**

g-Covid-Patient in Seewis wieder gesund ist?»

zur Vorsicht und zur Einhaltung der Hygienemassnahmen im Stadion. Auch wenn man geimpft ist kann man das Virus nach Hause tragen. Im Übrigen gibt es nie einen 100prozentigen Schutz, ein Restrisiko bleibt immer.

G *Im Prättigau gibt es sehr viele Impfgegner. Was entgegenen Sie einem jungen Mann, der sagt, dass er kerngesund sei und sich nicht impfen lasse?*

Bevor ich ihm etwas entgegen, möchte ich wissen, wie er lebt, ob er beruflich mit gefährdeten Menschen zu tun hat. Letztlich liegt die Entscheidung bei jedem Einzelnen, ob er sich impfen lässt oder nicht, aber wenn jemand regelmässig mit gefährdeten Menschen in Kontakt kommt, sollte er sich impfen lassen.

G *In der Rehaklinik Seewis sind gefährdete Menschen stationär. Demzufolge sollte das gesamte Klinikpersonal geimpft sein, nicht wahr?*

Ja, das Klinikpersonal, das täglich mit gefährdeten Patienten in Kontakt kommt, ist hochgradig geimpft. Es gibt aber wenige Angestellte, die sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen können. Aber sie haben einen anderen Arbeitsbereich.

G *Ab welchem Zeitpunkt ist eine Post-Covid-19-Reha möglich?*

Wenn die Covid-19-Erkrankung offiziell überstanden ist, d.h. Kriterien zur Entlassung aus dem Krankenhaus bzw. aus der häuslichen Isolierung sind erfüllt auch bei deutlich geschwächtem Allgemeinzustand. Sauerstoffsättigung und Atemfrequenz sollten im stabilen Bereich sein, so dass die Therapiefähigkeit grundlegend gewährleistet ist.

G *Wie verläuft die Reha eines Long-Covid-Patienten in Seewis?*

Bei jedem Patienten schauen wir zuerst gründlich, mit wel-



Professor Keck hat ein Therapie-Konzept für Long-Covid-Patienten erarbeitet, das er nun in Seewis einsetzt.

chen Beschwerden, mit welchen Einschränkungen lebt der Patient. Ist er auch psychisch eingeschränkt? Hat er Depressionen? Wie gehts mit der Atmung, wie funktioniert das Herz? Danach erstellen wir einen individuellen Therapieplan für den Patienten, stets mit Beachtung des Energie-Managements, damit der Patient nicht überfordert wird.

G *Wie lange dauert die Post-Covid-19-Reha?*

Die Rehabilitationsdauer ist abhängig von den individuellen Voraussetzungen des jeweiligen Post-Covid-19-Patienten. Für unsere interdisziplinäre Post-Corona-Rehabilitation rechnen wir mit einer Dauer von 21 Tagen mit der Möglichkeit einer Verlängerung bei entsprechendem Bedarf und Zustimmung des Rehabilitationsträgers.

G *Was formulieren Sie die Behandlungsziele?*

Die Behandlungsziele einer Rehabilitation nach Corona-Erkrankung richten sich

nach den Bedürfnissen des Patienten. Sie werden durch den behandelnden Arzt mit dem interdisziplinären Reha-Team besprochen, woraus sich das Therapieprogramm ableitet. Häufig stehen folgende allgemeine Behandlungsziele in unterschiedlicher individueller Ausprägung im Zentrum der Rehabilitation:

- Verbesserung der Atemfunktion und des Lungenvolumens
- Verbesserung der motorischen Defizite, Steigerung der Belastbarkeit und Leistung
- Verbesserung der kognitiven Defizite, Steigerung der Belastbarkeit und Leistung
- Verbesserung des psychischen Befindens, Abbau psychomentaler und/oder stressbedingter seelischer Beeinträchtigungen
- Verbesserung der allgemeinen Leistungs- und Therapiefähigkeit

Martin Keck

geb.: 15. Juli 1968

von: Deutschland

whft. in: Stäfa

Zivilstand: verh., 2 Töchter

Beruf: Chefarzt Psychosomatik, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie | spez. Alters- psychiatrie und - psychotherapie, Facharzt für Neurologie, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie

Werdegang: Studium der Medizin in Ulm und München, 1. Stelle als Neurologe in der Balgrist-Klinik ZH, ärztl. Direktor Psychiatrie am Max-Planck-Institut, ärztl. Dir. Klinik Schlössli in Oetwil a.S., leitender Arzt am Burghölzli ZH, Chefarzt in den Kliniken Schmieder

Hobby: Segeln und Familie
Lebensphilosophie: Seine Talente sollte man zum Wohle der Allgemeinheit richtig einsetzen

Was mich freut: Positiver Feedback der Patienten

Was mich ärgert: Umständliche Bürokratie

Traum: Enkelkinder

Lieblingsdrink: Weisswein (Räuschling)

Lieblingsessen: Raclette

Lieblingsmusik: Klass.

Musik von Bach u. Händel

Lieblingslektüre: NZZ

Lieblingsferiendestination: Flims

Meine Stärke: Konzentriertheit, kann zuhören

Meine Schwäche: Dickköpfigkeit

Was ich an der Schweiz so schätze: Der Pragmatismus und die Eigenverantwortung der Eidgenossen/-innen

Was weniger: Mir fällt dazu nichts ein.