

AUS DER WALSDRODER ZEITUNG VOM 19. DEZEMBER 2020

Große Bedenken und tiefe Einblicke

PANDEMIE Eine Redakteurin erkrankt an Covid-19. Sie berichtet ausführlich und persönlich über den Krankheitsverlauf.



DREHBUCH

Zeitung Walsroder Zeitung
Auflage 10.076
Kontakt Märit Heuer
Telefon 05161 – 60 05 25
E-Mail maerit.heuer@wz-net.de

Thema „Du hast Covid-19, eine potenziell tödliche Krankheit – dieser Gedanke macht etwas mit einem“, sagt Märit Heuer heute. Die Redakteurin der *Walsroder Zeitung* hat in einem Artikel darüber berichtet, dass sie sich mit Covid-19 infiziert hatte. Im Artikel gibt sie viel Privates preis. „Die Erfahrung war neu für mich. Klar schreibt man auch sonst hin und wieder mal eine Kolumne oder einen Bericht aus der eigenen Perspektive, aber sich in der Öffentlichkeit so verletzlich zu zeigen, das fiel mir nicht leicht“, sagt sie. „Bei uns im Lokalen ist man den Menschen ja nicht unbekannt. Ich musste also damit rechnen, dass nicht nur mein privates, sondern auch ein Großteil meines beruflichen Umfeldes mit dem Artikel tiefere Einblicke in mein Innenleben erhalten würde.“
Vorbereitung Als sie den Befund bekam, dachte sie nicht, dass ihre Geschichte berichtens-

wert sei. „Dann aber bekam ich immer mehr Symptome, und spätestens bei Herzrasen und Atemnot dachte ich: Verdammt, das ist kein Pappentstiel! Und ich wollte, dass andere in meinem Alter das auch wissen.“ Gut anderthalb Wochen hatte sie die Symptome und lag flach. „Zunächst dachte ich, einfach ganz normal im Homeoffice weiterarbeiten zu können, aber noch bevor die Symptome schlimmer wurden, war meine Konzentration wie weggeblasen.“
Hintergrund Sie möchte, dass Menschen jedweden Alters eine Infektion nicht auf die leichte Schulter nehmen oder unterschätzen. „Meine Grundintention hinter dem Artikel war, zu sagen: Die Krankheit verläuft bei jedem Menschen anders, und wie es bei euch aussieht, wisst ihr erst, wenn ihr sie habt. Lasst es nicht drauf ankommen.“
Zweifel Sie habe sich ständig gefragt: „Interessiert das eigentlich jemanden, ist das nicht zu ichbezogen? Wie viel Privates kann und will ich einfließen lassen?“ Außerdem habe sie oft gedacht, dass sie mit ihrem milden Verlauf vielleicht gar kein Recht habe, darüber zu schreiben, dass Covid-19 gefährlich sei. „Ich hatte Bedenken, damit den wirklich schweren Fällen Unrecht zu tun.“
Reaktionen Die Redakteurin befürchtete auch, dass Corona-Leugner ihren Beitrag in den sozialen Medien kritisieren würden. „Doch Hatespeech blieb



Märit Heuer ist Redakteurin der Walsroder Zeitung.

komplett aus“, sagt sie. Es habe viele freundliche Zuschriften gegeben, von der Facebook-Community und von Menschen, mit denen sie im Beruf zu tun hat.

„Viele sagten, sie würden meine Offenheit und meinen Mut bewundern“, betont sie.

Folgeartikel Heuer habe demnächst einen Termin beim Arzt, um ihr Herz auf Folgeschäden untersuchen zu lassen. „Ob ich einen weiteren Artikel schreibe, hängt vom Ergebnis ab. Ich hoffe, dass es bei dem einen Bericht bleibt.“

drehscheibeTIPP
 „Corona und ich“: Die Redaktion porträtiert Menschen, die an Covid-19 erkrankt waren. Wie empfanden sie die Krankheit? Wie ergeht es ihnen mittlerweile? Was hat sich verändert?



Positiv

Falls Sie den „Roten Faden“ – den Newsletter unseres Redaktionsleiters Rolf Hillmann – abonniert haben, wissen Sie, dass ein Mitglied unserer Redaktion an Covid-19 erkrankt war. Und falls Sie sich gefragt haben, wer das gewesen sein könnte: Das war ich.

Mittlerweile ist meine Quarantäne um und ich bin soweit wieder genesen, lediglich eine gewisse Kraftlosigkeit hält dann und wann noch Einzug. Obwohl ich das Glück hatte, einen relativ milden Krankheitsverlauf zu durchleben, weiß ich nun, was und wie viel Corona anrichten kann – auch bei jungen Menschen ohne Vorerkrankungen. Ich hatte eine echt miese Woche mit dem Virus – und habe lange überlegt, ob ich meine Erfahrungen öffentlich machen möchte oder nicht. Letztlich habe ich mich dafür entschieden, das Ergebnis finden Sie auf dieser Seite.

Falls Sie beim Thema Newsletter aufge-merkt haben: Ja, das Neuste aus der WZ-Redaktion können Sie sich jetzt direkt ins E-Mail-Postfach schicken lassen.

Schauen Sie mal unter: <https://newsletter-wz-net.de/>
Märit Heuer

GLÜCKWUNSCH

Sonnabend: Ursula Buls-mann, Benefeld, zum 73. Geburtstag
Sonntag: Helga Panning, Schneeheide, zum 83. Geburtstag

ZITAT DES TAGES

Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden, habe Geduld.
Französisches Sprichwort

Walsroder Zeitung

Amthliche Kreiszeitung
Unabhängig – Überparteilich
Gegründet 1867
Herausgeber: Martin Röhrbein
Lokalredaktion: Rolf Hillmann (Redaktionsleiter), Jens Reinbold (Stellvertreter), Thomas Künnig, Manfred Eichholt, Heiko Oetjen, Silvia Herrmann, Dirk Meyland, Sarah Langemeyer, Märit Heuer, Alessa Hadhimer
Überregional: Die WZ ist Partner im Redaktionsnetzwerk Deutschland (RND)
Chefredakteur: Marco Fenske
Mitglieder der Chefredaktion: Dany Schrader, Christoph Maier
Newsroom-Leitung: Jörg Kallmeyer (Print), Christoph Maier (Digital), Dany Schrader
Geschäftsführung: Martin Röhrbein, Kai Röhrbein, Clemens Röhrbein, Clemens Röhrbein, Manfred Lucke
Anzeigen: J. Gronemann GmbH & Co. KG
Verlag und Redaktion: Lange Straße 14, 29664 Walsrode
Postanschrift: Postfach 1520, 29655 Walsrode
Telefon: 0 51 61 60 05-0
Telefax: 0 51 61 60 05-28
Internet: www.wz-net.de
E-Mail: WalsroderZeitung@wz-net.de
Geschäftszeiten: Mo., Do. 8.30 – 17.00 Uhr, Di., Mi., Fr. 8.30 – 15.30 Uhr, Sa. tel. Leserservice 8.00 – 12.00 Uhr
Druck: Druckhaus Walsrode GmbH & Co. KG, Hanns-Hoerbiger-Straße 6, 29664 Walsrode
Erscheinungsweise: werktäglich morgens
Monatlicher Bezugspreis bei Lieferung durch Zusteller 33,40 € (einschl. Zustellungs- und Versandkosten sowie inkl. gültiger MwSt.) oder im Postbezug 35,40 € (inkl. gültiger MwSt.). Abbestellungen in Textform beim Verlag bis zum 20. des Monats zum Monatsende. Im Falle höherer Gewalt kein Entschädigungsanspruch. Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 55. Für unbetreten eingereichte Manuskripte und Bewerbungsunterlagen wird keine Haftung übernommen.



Alexas_Fotos - pixabay

**Weiblich, 28,
positiv getestet**

VON MÄRIT HEUER

Befund positiv.“ Verwirrt starre ich auf den Bildschirm meines Smartphones. Die Corona-Warn-App zeigt mir ein rot hinterlegtes Schriftbild. „Das Virus Sars-Cov-2 wurde bei Ihnen nachgewiesen.“ Jede Menge Anweisungen folgen, was nun zu tun ist: sofortige Selbstisolation und warten auf den Anruf vom Gesundheitsamt. Das muss ein Irrtum sein. Klar, ich habe mich testen lassen – aber das war eher eine Pro-forma-Angelegenheit, um mich für die Arbeit abzusichern. Dorthin bin ich nämlich nicht mehr gefahren, als mein Redaktionsleiter mich bat, meine morgendlichen Halsschmerzen doch besser auf ihren Ursprung hin untersuchen zu lassen. Dieselben Halsschmerzen, die ich eben hin und wieder bekomme. So wie andere Leute immer diese eine Woche Husten im Jahr haben oder einen Migräneanfall.

Und jetzt? Es ist 6.30 Uhr, ich bin gerade aufgestanden und wollte eigentlich nur kurz die App checken, um mir mein Negativ-Ergebnis abzuholen. Geistesgegenwärtig fange ich meinen Partner noch an der Tür ab, der sich gerade auf den Weg zur Arbeit machen wollte. „Ich habe Corona.“ Er schaut genauso ungläubig drein wie ich. Noch ganz durcheinander teile ich den Befund sofort meinen Vorgesetzten mit, stelle ihn außerdem in meine Familiengruppe bei WhatsApp. Dann schießt mir durch den Kopf, was ich über die Situation im Gesundheitsamt in der WZ gelesen habe: Da herrscht Alarmstufe rot, die Mitarbeitenden schieben Überstunden ohne Ende. Also klappe ich den Laptop auf und fange völlig mechanisch an, eine Liste meiner Kontakte der vergangenen Tage zu erstellen – einfach, um irgendetwas zu tun und die Behörde ein wenig zu entlasten.

Ich komme kaum voran, das Telefon klingelt mittlerweile im Minutentakt – aber es ist nicht das Gesundheitsamt. Freunde, Verwandte, Bekannte rufen an. Die einen scherzen herum, ich hätte mit meiner Infektion „die Clique entjungfert“,

Das Coronavirus ist nur für alte Menschen gefährlich – und wenn jüngere Probleme damit haben, dann doch nur wegen ihrer Vorerkrankungen. So plakativ habe ich zwar nie gedacht, doch ich war immer überzeugt: Wenn ich an Covid-19 erkranken sollte, würde ich es vermutlich gar nicht mitbekommen. Dass ich mit meinem guten Immunsystem, viel Sport und einer gesunden Ernährung die typische Kandidatin für einen komplett asymptomatischen Verlauf wäre. Jetzt weiß ich es besser.

die anderen versichern sich völlig schockiert, ob ich noch lebe. Beide Reaktionen machen mich irgendwie wütend. Einerseits will ich nicht, dass man meine Erkrankung herunterspielt, andererseits liege ich aber auch nicht auf dem Sterbebett. Erst da kommt mir der Gedanke: Du leidest an einem potenziell tödlichen Virus. Und das löst nicht nur bei den anderen etwas aus, sondern auch bei mir – egal, wie kalt-schnäuzig ich mich zuvor gegeben habe. „Haben Sie eine Lungenentzündung?“, fragt der Mitarbeiter des Gesundheitsamts wenig später am Telefon. „N-nein?“, stammele ich zunehmend verunsichert, als er diese Liste möglicher Symptome für Covid-19 durchgeht. In der Überzeugung, dass es dabei bleibt, bejahe ich „Halsschmerzen“.

Zwei Tage später kann ich fast die gesamte Liste

abhaken: Während von den Halsschmerzen nur noch stark geschwollene Lymphknoten zurückgeblieben sind, scheint sich eine Art Watte in meinem Kopf breit zu machen, die sich ausdehnen will – auch über die Grenzen meines Schädels hinweg. Der Schüttelfrost ist schon wieder abgeklungen, Husten und Schnupfen melden sich nur sporadisch – aber dieser KOPF! Wie durch einen Schleier blicke ich mich in der Wohnung um, die für die nächsten zehn Tage meine Welt sein wird. Man könnte so viele Bücher lesen, denke ich. Kreativ werden, meinewegen auch aufräumen oder putzen – doch weit gefehlt. Die Glieder sind bleischwer, Schwindel überkommt mich, wenn ich mich zu stark bewege, meine Gedanken flattern. Konzentration? Wie schreibt man das? In einer Art Dämmerzustand befiehlt mir mein an-

triebsloser Körper, viel mehr Zeit auf dem Sofa zu verbringen als ich möchte. Und die Tage ziehen sich plötzlich wie Kaugummi – ich liege fast ausschließlich vor dem Fernseher. Für alles andere fehlt die Kraft. Im TV läuft eine Werbung der Bundesregierung, in der ein junges Mädchen tränenüberströmt erzählt, was für ein toller Mann ihr Vater war. Der an Corona gestorben ist. Ein lächelnder Mittfünfziger sagt in die Kamera, dass der Moment des Aufwachens nach der künstlichen Beatmung der schönste in seinem Leben gewesen sei. Wenn man kein Covid-19 hat, sollen diese Beiträge dazu animieren, sich an die AHA-Regeln zu halten. Wenn man erkrankt ist, wird einem dabei angst und bange. Erst recht, als ich eines Tages plötzlich Herzrasen habe – und Kurzatmigkeit. Das Gefühl, mehr atmen zu müssen als sonst, um dieselbe Menge Sauerstoff in die Lunge zu bekommen, konfrontiert mich wieder mit dem Gedanken an mein potenzielles Ableben – viel deutli-

cher als zuvor. Was, wenn es schlimmer wird? Was, wenn ich ins Krankenhaus komme?

Zum Glück verabschieden sich die Symptome relativ schnell wieder – allerdings zusammen mit meinem Geruchs- und Geschmackssinn. Das romantisch-verklärte Bild der Quarantäne als eine Zeit, in der man wenigstens tun und essen kann, worauf man Lust hat, löst sich auf. Ich kann nichts tun, nichts denken und nichts essen. Der Hunger bleibt mit dem Appetit aus, die Kilos purzeln prompt. Man kann sich kaum vorstellen, wie niederschmetternd es ist, wenn man Nahrung nicht mehr am Geschmack erkennen kann – nur noch an der Konsistenz. Wenn man die Pflanzen im eigenen Garten und die regenschwere Luft draußen nicht mehr riecht. Wenn man begreift, wie viel der Geruch eines Menschen bei einer Umarmung ausmacht.

Heute ist fast alles wieder da. Ich bin zu 95 Prozent wieder hergestellt und weiß jeden Weihnachtskeks, in den ich beiße, ganz besonders zu schätzen. Die Adventszeit hat ohne Gerüche und Geschmäcker nur halb so viel Charme. Das weiß ich jetzt – auch, dass ich Glück hatte mit meinem milden Verlauf. Ich weiß, dass es viele gibt, die es schlimm erwischt hat. Viele, die kämpfen – und zu viele, die den Kampf schon verloren haben. Es gibt Ärzte und Pfleger, die jeden Tag alles dafür geben, dass die Zahl der Verstorbenen nicht steigt. Genau wie die vielen haupt- und ehrenamtlichen Helfer im Gesundheitsamt. Als der freundliche Mitarbeiter am Telefon meine Kontaktliste erstellen wollte und ich ihm eröffnete, dass die fertig sei und er sie in zehn Minuten per E-Mail bekommen könne, war er unendlich dankbar: „Dann habe ich jetzt tatsächlich zehn Minuten Pause.“ Ich glaube, das zeigt, wie sehr dort alle am Limit arbeiten.

Niemand weiß, wie der eigene Körper auf Covid-19 reagiert. Auch ich wusste es nicht – und ich hatte eine miese Woche mit dem Virus. Also bitte: Lassen Sie es nicht darauf ankommen. Weder bei Ihnen, noch bei anderen.



Tun und genießen, worauf man Lust hat? Das Bild mancher Leute von Quarantäne ist verklärt.