



Andrea Mynarek ist Physiotherapeutin. Sie ist die stellvertretende Leiterin der Abteilung Physiotherapie am Klinikum Memmingen und kümmert sich gemeinsam mit ihrer Kollegin Susanne Steigerwald um die Teilnehmer an den Long-Covid-Gruppen. Das Bild zeigt sie am Trainingsgerät namens Rotator, über das Rücken- und Bauchmuskulatur aufgebaut werden können. Foto: Maike Scholz

„Long Covid verändert das Leben“

In der Abteilung Physiotherapie am Klinikum Memmingen gibt es Übungsgruppen für Patienten, die nach der Virusinfektion weiter leiden. Wie das Angebot aufgebaut ist und wer es in Anspruch nimmt.

Von Maike Scholz

Memmingen Das Coronavirus erreichte Deutschland Anfang 2020. Es sollte drei Jahre dauern, bis Maßnahmen wie beispielsweise die Test- und Maskenpflichten fielen. Anfang April 2023 wurde die Pandemie für beendet erklärt. Für Long-Covid-Patienten geht es aber weiter – für viele ist kein Ende in Sicht, es herrscht Verzweiflung. Das weiß Andrea Mynarek. Die 62-Jährige ist Physiotherapeutin und stellvertretende Leiterin der Abteilung Physiotherapie am Klinikum Memmingen. Mit ihrer Kollegin Susanne Steigerwald bietet sie seit Mai 2022 Übungsgruppen für Long-Covid-Patienten. Wie es dazu kam, welche Inhalte die Kurse haben und warum Corona für Betroffene nicht ausstanden ist, erklärt Andrea Mynarek im Gespräch mit unserer Redaktion.

• **Wie kam das Angebot zustande?** „Letztlich hat die Entstehungsge-

schichte für die Übungsgruppen mit der damaligen stationären Aufnahme der Corona-Patienten zu tun“, erzählt Mynarek. Die Sterbequote bei den beatmeten Patienten habe bei 50 Prozent gelegen. Eine Belastung für alle Betroffenen. Bei den isolierten Patienten, die beispielsweise mit Atemnot kämpften, wurde versucht, diese zu mobilisieren. Dabei sei klar geworden: Den Körper zu fordern ist wichtig, eine Überforderung führt aber dazu, dass Corona-Patienten gut fünf Tage außer Gefecht gesetzt sind, bis sie wieder zum anfänglichen Energielevel zurückkehren. „Long Covid hat etwas ganz Spezielles“, so die 62-Jährige. Interne Fortbildungen folgten. Der Physiotherapieverband bot Kurse an, um zu schauen, was sich bei der Behandlung bisher bewährte. Mit Hilfe dieser Schulungen und den Erfahrungen aus dem stationären Bereich gingen im Mai 2022 die ersten beiden Long-Covid-Gruppen an den Start; eine am Vormittag, eine am Nachmittag, jeweils

mit etwa zehn Personen. Die Gruppengröße sei gut, damit die Teilnehmer sich auch aussprechen können. „Hier kommen Menschen zusammen, die unter demselben Problem leiden und sich in ihrem Erzählen sofort verstanden fühlen“, merkt Mynarek an. Bei Behörden oder auch Fachärzten sei das häufig für Betroffene nicht der Fall. Fachärzte fühlten sich überfordert. „Sie haben keine konkrete Handlungsweise vorgegeben. Es gibt nichts Greifbares an die Hand, nach dem Motto: ‚Tu dies und das hilft dir‘“. Darin bestehe das große Problem. Die Physiotherapeutin weiter: „Es gibt viele Ansätze, die aber nicht für jeden Long-Covid-Patienten passen.“

• **Wie ist ein Übungskurs aufgebaut?** Einmal in der Woche kommen die Teilnehmer für etwa 45 Minuten zusammen. Es gibt zehn Einheiten. Am Anfang stehe Theorie. Da gehe es zum Beispiel um die Pathophysiologie des Virus. Wie läuft eine Infektion im Körper ab?

Welche Organe erreicht diese? Woher kommt der Ausfall einer körperlichen Funktion? Das seien Fragen, die geklärt würden. Auswirkungen auf die Lunge, das Zentralnervensystem, den Verdauungstrakt oder auch das Herzkreislaufsystem: „Jeder hat einen Schwerpunkt, der am stärksten spürbar ist.“ Ziel des Kurses sei es, dass jeder Patient eine für sich funktionierende Atemtherapie finde. Hinzu komme dann die praktische Therapie, beispielsweise das Training an Geräten für die Dynamik und Kraft, für Gleichgewicht, für die Feinmotorik sowie für das Gedächtnis. Dabei gelte immer: fordern, aber eben nicht überfordern. Ein schmaler Grat, so Andrea Mynarek.

• **Wie werden die Übungsgruppen angenommen? Wer nimmt teil?** Im Jahr 2022 wurden insgesamt drei Kurse angeboten. In diesem Jahr wurde bereits einer abgeschlossen, eine neue Gruppe startete am Dienstag. „Wir sind nicht überlaufen, weil

Betroffene wenig Kenntnis haben, dass sie sich an uns wenden können“, so die 62-Jährige. Die Angebote dafür seien dennoch dünn gesät. „Im vergangenen Jahr waren wir die einzige Abteilung in Bayern, die solche Kurse angeboten hat“, merkt Mynarek an. Um teilzunehmen, würden Betroffene teilweise auch aus Ulm oder Kempten anreisen. „Der jüngste Teilnehmer war 20 Jahre alt, der älteste bisher über 70. Das geht quer durch alle Altersstrukturen. Es ist niemand verschont“, berichtet die Physiotherapeutin weiter.

Wichtig sei in den Übungsgruppen auch der psychische Aspekt – der gemeinsame Austausch über das bisher Erlebte und mögliche Hilfen. „Klar ist: Long Covid verändert das Leben. Nichts ist, wie es einmal war.“

• Eine Teilnahme an einer solchen Übungsgruppe ist mit Heilmittelverordnung möglich. Nähere Informationen gibt es unter Telefon 08331/702042.

Polizeibericht

Otto beuren

Radfahrer wird bei Unfall schwer verletzt

Ein 74-Jähriger ist mit einem elektrisch angetriebenen Pedelec-Fahrer im Otto beurer Ortsteil Eldern bei einem Verkehrsunfall schwer verletzt worden. Laut Polizei war der Mann nachmittags auf einem Gehweg unterwegs und wollte schließlich die Straße überqueren. Dabei habe er keinerlei Handzeichen gegeben, so dass ein in gleiche Richtung fahrender Pkw-Lenker trotz einer Vollbremsung einen Zusammenstoß mit dem Pedelec-Fahrer nicht vermeiden konnte. Bei dem Unfall wurde der 74 Jahre alte Mann so schwer verletzt, dass er mit einem Rettungshubschrauber in ein Klinikum geflogen werden musste. (vog)

Memmingen

Unfall auf der A7: Polizei sucht Zeugen

Ein 39-Jähriger war am Dienstag gegen 18 Uhr mit seinem Sattelzug auf der A7 bei Memmingen in Richtung Füssen unterwegs, als ihn im dortigen Baustellenbereich ein weißer Pickup verbotswidrig überholte. Es kam zu einer Streifkollision beider Fahrzeuge. Obwohl der Lkw-Fahrer dem Pickup-Lenker signalisierte, mit ihm an der nächsten Anschlussstelle abzufahren, fuhr der Mann einfach weiter in Richtung Kempten. Der Geschädigte konnte sich das Kennzeichen des Pickups mit deutscher Zulassung nicht merken. Es soll aber mit den Buchstaben „MZO“ oder so ähnlich begonnen haben. Zeugen des Unfalls sollten sich bei der Polizei unter Telefon 08331/100-311 melden. (vog)

Sontheim

Unbekannter beschädigt Tür von Bankfiliale

Ein Unbekannter hat am vergangenen Wochenende die Eingangstür einer Bankfiliale in Sontheim beschädigt. Wer hat Beobachtungen gemacht. Hinweis nimmt die Polizei unter Telefon 08261/76850 entgegen. (vog)

Memmingen

Auto zerkratzt: Hat das jemand beobachtet?

Nach Zeugen einer Sachbeschädigung sucht die Polizei. Ein Unbekannter hat (vermutlich mit einem Schlüssel) einen zwischen Sonntag und Montag in der Moltkestraße geparkten Wagen zerkratzt. Schaden: etwa 800 Euro. Hinweise an die Polizei unter 08331/1000. (sh)

Blickpunkte

Memmingen

Straßenbau: Prioritätenliste wird in Sitzung vorgestellt

Mit Bauanträgen befasst sich der Memminger Bau-, Planungs- und Umweltausschuss am Dienstag, 13. Juni. Dabei geht es etwa um den Neubau eines Mehrfamilienhauses in der Kempter Straße. Weitere Punkte auf der Tagesordnung sind die Teilnahme am Förderprogramm Klimaangepasstes Waldmanagement und die Vorstellung einer Prioritätenliste „Straßenbau“. Los geht es um 16.30 Uhr im Rathaus. (am)

Memmingen

Asylbewerberunterkünfte sind Thema im Ausschuss

Um einen Neuerlass der Gebührensatzung und einer Änderung der Benutzungssatzung für städtische Asylbewerberunterkünfte geht es in der nächsten Sitzung des Finanz- und Hauptausschusses der Stadt am Montag, 12. Juni. Außerdem spricht das Gremium über ein Erfrischungsgeld für Wahlhelferinnen und Wahlhelfer. Beginn ist um 16.30 Uhr im Rathaus. (am)

Für Menschen zugänglich, für Fische wieder lebenswert

Die Iller ist bei Heimertingen und Egelsee naturnaher gestaltet worden. Das Ufer wurde so umgebaut, dass der Fluss nun leicht erreichbar ist. Und für Wassertiere sind die Bedingungen nun wesentlich besser als zuvor.

Von Andreas Berger

Heimertingen Was der Mensch der Iller angetan hat, macht er Stück für Stück wieder gut. Vor allem aus wirtschaftlichen Gründen war sie vor mehr als 100 Jahren begradigt worden. Lebensraum für Fische und andere Wassertiere wurde teilweise zerstört. Bei Heimertingen und Egelsee wurde der Fluss nun wieder natürlicher gestaltet und für Menschen zugänglich gemacht. Mit einem ersten Erfolg – obwohl die beiden Projekte gerade erst fertiggestellt worden sind: Dr. Oliver Born steht am Mittwoch direkt am Fluss und zeigt auf eine künstlich angelegte Bucht mit flachem Wasser. Fischlarven haben bereits den Weg hier herein gefunden. „Das ist doch klasse, oder?“, sagt der Fachberater für Fischerei des Bezirks Schwaben. Ihn hat es sofort nach der offiziellen Einwei-

hung am Mittwochvormittag ans Wasser gezogen. Er schaut den Fischlarven nach und lächelt.

Vor einigen Monaten hätten sie es hier nicht so gut gehabt: Da wurde das Wasser noch gestaut – zwischen zwei Betonbauwerken, auch Sohlschwellen genannt. Der Fluss war tief, es gab kaum Strömung. Und so gut wie keine flachen Stellen, also auch keine Fluchtbereiche für den Fischnachwuchs und kaum Kleinlebewesen, die ihm als Nahrung dienen. So sah die Iller zwischen Aitrach und Neu-Ulm an den meisten Stellen aus. Und an vielen Stellen ist es noch heute so. Deshalb haben Bayern und Baden-Württemberg 2017 das Projekt Agile Iller gestartet, mit dem der Fluss auf den 60 Kilometern umgestaltet werden soll. An 59 Stellen insgesamt soll das passieren, 17 sind bereits fertig.

So auch in Heimertingen. Dort wurde eines der Betonbauwerke



An einigen Stellen der Iller bei Heimertingen gibt es jetzt auch Flachwasserzonen, die für bestimmte Tiere wichtig sind. Foto: Andreas Berger

abgebaut. Hier stürzte das Wasser zwei Meter in die Tiefe. Fische, die flussaufwärts wandern, um nach Laichplätzen zu suchen, hatten hier keine Chance, weiterzukommen. Die Iller wurde verbreitert, aus Felsbrocken und kleineren

Steinen wurden Buchten und Becken angelegt. Nun ist das Wasser mal flach und still, mal tiefer und schnell. Es herrschen verschiedene Bedingungen, die Fische benötigen. Und auch an Menschen ist gedacht worden: Statt steil und unzugäng-

lich ist das Ufer nun flacher. Es lädt Radler und Spaziergänger ein, am Wasser auszuruhen.

Etwa zwei Kilometer südlich, in Egelsee, wurde gleichzeitig ein weiteres Betonbauwerk abgebaut. Auch hier hätten Fische kaum eine Chance gehabt. Stattdessen ist über die gesamte Flussbreite und auf 160 Metern Länge eine Rampe entstanden, über die Fische flussaufwärts wandern können. Beide Projekte zusammen haben 7,7 Millionen Euro gekostet. Bezahlt wird es zu gleichen Teilen von Bayern und Baden-Württemberg.

Vor etwa 100 Jahren war die Iller unter anderem deshalb begradigt worden, um über die Wasserkraft Strom erzeugen zu können. Dadurch wurde der Fluss schneller. Damit er sich nicht tiefer in sein Bett grub, wurden die Betonbauwerke errichtet, die ihn bremsen. Und die nun nach und nach zurückgebaut werden.