



Eine Long-Covid-Betroffene berichtet im Gespräch mit MM-Redakteur David Weierstahl von ihrer Erkrankung und Langzeitsymptomen.

Foto: Bernis

## Wenn etwas von Covid bleibt

**TITELTHEMA** Eine 77-jährige Moerserin leidet an dem sogenannten Long-Covid-Syndrom. Sie nimmt an Treffen einer Selbsthilfegruppe teil, die speziell Long-Covid-Betroffene anspricht.

„Ich ignoriere und überspiele manches, weil jammern mir nicht hilft und anderen gehe ich damit auf den Keks“, sagt Else Weber (Name von der Redaktion geändert). Sie müsse ihre gesundheitlichen Einschränkungen akzeptieren und sich irgendwie mit ihnen arrangieren. Die 77-jährige Moerserin pflegt eine pragmatische Einstellung zu ihren langanhaltenden Covid-Symptomen, die sie seit ihrer Erkrankung vor anderthalb Jahren noch immer begleiten. Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Luftknappheit plagen die Seniorin heute noch. Ihre Kräfte muss sie sich sorgfältig einteilen, an

langes Arbeiten ist nicht mehr zu denken, weil ihr schlicht die Energie dazu fehle. Das war vorher anders, erzählt die Seniorin. Seit drei Jahren arbeitet sie ehrenamtlich in der Tagespflege eines ambulanten Pflegedienstes in Moers und verbringt dort Zeit mit den Tagesgästen. Sie spielt Gesellschaftsspiele, bastelt oder veranstaltet Quizrunden. Außer für pflegerische Tätigkeiten werde sie überall dort eingesetzt, wo man sie braucht. In der Weihnachtszeit hatte sie für alle Waffeln gebacken, in ihrer Anfangszeit bei der Tagespflege einen Singkreis geleitet.

Seit Beginn der Pandemie und wegen den Coronaschutzmaßnahmen dürfe das bei den be-tagten Tagesgästen beliebte Gemeinschafts-singen nicht mehr stattfinden. Und selbst wenn es doch irgendwie durch Abstandhalten, Maskentragen und regelmäßiges Raumlüften möglich wäre: Webers Stimme würde nicht mehr mitmachen. Der Zustand ihrer bereits vor der Covid-Erkrankung angeschlagenen Stimmbänder sei durch die Folgen der Virus-infektion schlimmer geworden. Bei einer kürzlichen Untersuchung stellte ein HNO-Arzt fest, dass ihre Stimmlippen zu wenig Sauerstoff bekämen – ein Rückschlag für die Moerserin. Immerhin kann sie inzwischen wieder die Gä-ste in der Tagespflege betreuen. Eine Arbeit, die ihr großen Spaß macht, bei der sie Wert-schätzung erfährt und fit bleibt. „Als ich nach einem halben Jahr wiederkam, fragten mich die Gäste, wo ich so lange war und, dass sie mich vermisst hätten. Es tut gut, das zu hören“, sagt sie. Eine solche Wertschätzung habe sie während ihrer hauptamtlichen Dienstjahre nie erlebt. Trotzdem sei sie immer gerne zur Arbeit gegangen.

**Else Weber** arbeitete vor ihrer Rente zuletzt dreizehn Jahre in der ambulanten Altenpflege. Die gelernte Erzieherin schulte 1980 beim Roten Kreuz zur Krankenschwesterhelferin um, weil die beruflichen Aussichten in der Pflege damals besser waren. Für sie war von Anfang an klar: Wenn es familiär machbar ist und ihre beiden Töchter aus dem Haus sind, wolle sie wieder in den Beruf einsteigen. Zu Hause hielte sie nichts. Ihr Ehemann ist früh und unerwartet verstorben. „Ich musste lernen, mein Leben neu zu ordnen. Es musste wieder einen neuen Sinn bekommen“, sagt sie. Sechs Jahre arbeitete Else Weber in einem Krankenhaus als Nachtwache, wo sie auch Springerdienste übernahm und froh war, wenn das Wochenende „abgedeckt“ war. Als sie in Rente gegangen ist und auch nicht mehr regelmäßig auf ihre Enkel aufpassen musste, suchte Weber eine neue Aufgabe: „Ich habe zu viel Zeit, sage ich ganz ehrlich. Und ich bin kein Putztyp.“ Daher fing sie als Ehrenamtlerin bei der Tagespflege an und ist außerdem sehr aktiv in ihrer Gemeinde, für die sie seit über 30 Jahren für einen guten Zweck einen Basar bestückt.



**Else Weber betreut ehrenamtlich Gäste in der Tagespflege. Sie spielt mit den meist älteren Senioren Gesellschaftsspiele und führt Gespräche.**

## Die Covid-Erkrankung

Im November 2020 erkrankte Else Weber an Covid. Sie kam von der Tagespflege nach Hause und fühlte sich „mau“, wie sie sagt. Kurze Zeit später überkamen die Rentnerin Schüttelfrost und starker Husten. Am Wochenende ging es ihr so schlecht, dass sie Montagmorgen in ihrer Hausarztpraxis anrief und nach einem Covid-Test fragte. Weber fuhr sofort hin, um den Abstrich für den PCR-Test zu machen. Das Ergebnis würde erst am Donnerstag eintreffen, wurde ihr gesagt. Als sie wieder zu Hause war, gab sie vorsichtshalber in der Tagespflege Bescheid. Ihre Sorge galt vor allem den drei Frauen, mit denen sie noch am Freitagmittag beim Brettspiel zusammensaß. Die Pflegedienstleitung gab dann Entwarnung: Der Covid-Test der drei Damen war negativ. Dienstagmorgen, noch vor Öffnung ihrer Hausarztpraxis, kam der Anruf und die Information über das Laborergebnis. Ihr PCR-Test war positiv. Die Praxis empfahl 14 Tage Quarantäne, das Gesundheitsamt würde sich bald bei Weber melden. „Warum ich?“, ging der Seniorin als erstes durch den Kopf. In ihrer Nachbarschaft galt sie als pingelig und wurde belächelt, weil sie aus Sorge vor einer Ansteckung extra ein Nachbarschaftskaffee plätzen ließ. „Und dann erwischte es mich.“

**Sie sagte sofort** in der Tagespflege Bescheid und informierte ihre Töchter. In Folge der Erkrankung traten weitere Symptome auf: Ihr machte die Helligkeit im Haus und ihr labiler Kreislauf zu schaffen. „Mir sackten regelrecht



die Beine weg“, beschreibt Weber ihre Symptome. Sie misste regelmäßig Blutdruck und Fieber, lag in Decken eingewickelt auf der Couch. Nur etwas zu trinken stand auf dem Tisch, an Essen war nicht zu denken. Nach einer Woche habe sie angefangen, löffelweise Brühe zu schlürfen. Sonst konnte sie nichts essen. Stündlich riefen die Töchter an, um sich nach ihrer Mutter zu erkundigen. Außer in der Tagespflege und ihre beiden Töchter sollte niemand von ihrer Covid-Erkrankung erfahren. „Ich habe mich geschämt“, sagt sie. „Wieso weiß ich nicht, vielleicht ist es eine Marotte von mir.“ Was ihr bis heute keine Ruhe lässt: Sie wüsste nicht, wo sie sich angesteckt hat. Am Mittwoch zuvor war sie in einem Geschäft in Moers wegen Änderungen an ihren Hörgeräten und anschließend im T-Punkt-Laden am Königlichen Hof. In beiden Fällen war sie auf Abstand mit jeweils nur einem Mitarbeiter zusammen. „Sonst war ich nirgends.“ Am Dienstag sei sie noch negativ getestet worden.

**Eine Woche lang** lag Else Weber alleine zu Hause. „Es ging mir ganz mies. Ich habe nur noch gelegen und geschlafen.“ Was ihr in dieser Zeit half, waren die Gespräche mit einer Psychologin vom Pflegedienst. Noch am Dienstag meldete sich bei der Seniorin in Quarantäne eine junge Stimme am Telefon und stellte sich vor. Seitdem meldete sie

**Der kürzeste Weg zwischen  
zwei Menschen ist ein Lächeln!**

*Vorsorge · Therapie · Ästhetik  
- Individuell -*

**Zahnarztpraxis  
Dr. Markus Fenger**  
Privatbehandlungen  
[www.dr-fenger.de](http://www.dr-fenger.de)



Rufen Sie uns an  
**0 28 41 - 2 80 30**

sich bis aufs Wochenende jeden Mittag und sprach mit Weber über ihre Sorgen – eine große Erleichterung für die Moerserin, eine neutrale Person habe in dieser Situation gutgetan. 20 Tage verbrachte Weber isoliert in Quarantäne. Zu diesem Zeitpunkt, im November 2020, war noch nicht klar, wann es einen Impfstoff oder wirksame Medikamente geben würde. „Ich wusste ja gar nicht, was mit mir passiert“, sagt sie. Auch die Ärzte konnten ihr nichts sagen. Wenn etwas sei, solle sie sofort im Bethanien anrufen. Hausbesuche bei Corona-Patienten machten die Hausärzte damals nicht. „Ich fühlte mich alleingelassen“, sagt Else Weber. Auch das Gesundheitsamt hätte sich damals nicht bei ihr gemeldet. Mitte Dezember, vier Wochen nach ihrer Infektion, waren ihre akuten Symptome abgeklungen und sie ging zu ihrem Hausarzt. Als er ihre Lunge abhörte, bemerkte der Arzt abklärungswürdige Geräusche und stellte ihr eine Überweisung zur Röntgenuntersuchung aus.

**Bereits beim ersten Blick** auf die Lungen-Aufnahmen habe der Radiologe die Hände über den Kopf zusammengeschlagen. „Beide Lungenflügel waren kaputt“, sagt sie. Der Arzt zeigte ihr, wie eine gesunde Lunge aussehen müsste und verglich diese mit den Aufnahmen von Weber. Nicht viel besser sah es nach einer CT-Untersuchung Anfang Januar aus. „Die CT-Bilder waren eine Katastrophe.“ Drei Monate später ging Weber zur Kontrollaufnahme und selbst da hatte sie immer noch jede Menge Entzündungsherde in beiden Lungenflügeln. „Ich merkte es beim Laufen. Ich kam nur bis zum kleinen Park vor meiner Straße.“ Und das nur in Begleitung und mit Hilfe einer ihrer Töchter. „Ich war nicht in der Lage, alleine zu gehen, mir fehlte die Puste. Es war keine Kraft mehr da.“ Dazu kam die Schwäche durch die tagelange Mangelernährung. Stück für Stück dehnte sie die täglichen Spaziergänge immer weiter aus. Es ginge ihr zwar heute besser, die Luftnot sei aber immer noch da. Sie merke es im Alltag etwa bei längeren Arbeiten in der Küche: Immer wieder müsse sie zwischendurch Pausen einlegen – eine Situation, die auch andere Long-Covid-Betroffene gut kennen.

## FRISÖRE JÜTTEN&SPERL

...WEIL  
ERFAHRUNG  
DEN UNTERSCHIED  
MACHT



TERMINE UNTER  
**02841 178417**

WIR SIND  
**FÜR SIE DA**

MO	geschlossen
DI – Do	09 – 18 Uhr
FR	09 – 19 Uhr
SA	08 – 14 Uhr

UERDINGER STRASSE 53 · 47441 MOERS

Tel. 02841-178417

M: [u.juetten@gmx.de](mailto:u.juetten@gmx.de) & [juttasperl@gmx.de](mailto:juttasperl@gmx.de)





Anne Gawlik von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Wesel hilft der Long-Covid-Gruppe bei ihren Treffen.

## Gründung einer Moerser Long-Covid-Gruppe

In einer speziellen Selbsthilfegruppe der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel tauschen sich Menschen aus, die nach ihrer Covid-Erkrankung immer noch an Symptomen leiden. Anne Gawlik von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Wesel half im vergangenen Jahr bei der Gründung der neuen Gruppe. „Andere Kreise und benachbarte Städte wie Duisburg hatten sehr früh eine Long-Covid-Gruppe gegründet. Diese hatten großen Andrang und wir wollten das hier im Kreis Wesel auch probieren“, so die 32-jährige Ergotherapeutin, die seit Mai letzten Jahres in der Selbsthilfe-Kontaktstelle tätig ist. Das Problem bei Long-Covid: Es handelt sich immer noch um eine neue Erkrankung, zu der oftmals Erfahrungen zu Behandlungsmöglichkeiten fehlen. Daher bleiben viele Fragen von Ärzten unbeantwortet. In der Long-Covid-Selbsthilfegruppe können Menschen, die Ähnliches erleben, sich halt geben und von den Erfahrungen anderer profitieren.

Als die kleine Gruppe aus vier Long-Covid-Betroffenen, darunter auch Else Weber, im September startete, nahm sie an einem Treffen einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe teil, bei der es um das chronische Erschöpfungssyndrom ging. Schnell merkten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die Kontaktstelle, dass die Long-Covid-Gruppe andere Belange teilen und ein eigenes Forum gründen sollten. „Die Long-Covid-Betroffenen waren einfach noch frischer im Prozess. Da waren gerade welche akut in die Arbeitsunfähigkeit gerutscht oder hatten Probleme, einen guten Arzt zu finden.“ Auch die Impfdiskussion und das aktuelle Geschehen rund um die Pandemie seien Themen, die die Gruppe beschäftigt und Fragen aufwerfen: Wie verhalte ich mich? Wann bin ich genesen? Lasse ich mich überhaupt impfen und wenn ja, wann? Oft seien auch Reha-Möglichkeiten in der Gruppe besprochen worden, etwa solche, die sich auf Long-Covid spezialisiert haben. „Die Betroffenen sind auf der Suche nach Informationen und Erfahrungen von anderen“, berichtet Gawlik.

In der Moerser Innenstadt fand die Gruppe schließlich einen Raum für ihre Treffen. Beim zweiten Zusammenkommen waren es inzwischen sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Ein junger Mann, eine Frau, ein Ehepaar aus Rheinberg sowie eine Mutter mit ihrer Tochter aus Dinslaken. Fast alle Gruppenmitglieder haben ihre eigene persönliche Odyssee hinter sich. So wie ein Mann, der zuvor gearbeitet hatte und gerne wieder zurück in den Beruf kehren würde, es aber wegen Long-Covid nicht schaffe. Eine Reha und zwei Anläufe mittels Wiedereingliederungsmaßnahmen hatte er unternommen – ohne den erhofften Erfolg. Darüber zu sprechen, hätte ihm aber gutgetan und so geht es auch den anderen Teilnehmenden.

**Sie sind verschiedenen Alters.** Anne Gawlik berichtet von einer Anfrage einer 18-jährigen Schülerin, die zwar noch nicht bei einem Treffen dabei war, aber Interesse hinterlegt habe. „Das ist eine Schülerin, die eigentlich noch am Anfang ihres Lebens steht und jetzt schulunfähig ist, weil sie Einschränkungen in der Merkfähigkeit hat“, sagt sie. Es seien aber auch ältere Menschen dabei wie Else Weber, die aber noch ehrenamtlich tätig sind. Einige Teilnehmer waren dabei, die bereits im März 2020 als eine der ersten erkrankt waren, andere erst später im Winter 2020 und 2021. „Es ist spannend zu hören, wie unterschiedlich die Geschichten und Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem und den Ärzten sind.“ Es sei ein breites Feld von Menschen mit kleinen Kindern, die mitten im Berufsleben stehen, bis hin zu Großmüttern,

die von ihren Enkeln berichten und Angst vor Kontakten haben. Sie alle haben etwas gemeinsam: Sie leiden an chronischer Erschöpfung nach einer Covid-Erkrankung.

**Anne Gawlik erinnert sich** an die Aussage einer Patientin, die den dauerhaften Erschöpfungszustand mal sehr treffend beschrieben hätte: „Wenn ich müde bin, dann schlafe ich und danach gehts mir wieder gut. Aber ich bin erschöpft. Ich kann mich ausruhen und dann ist es danach vielleicht für eine halbe Stunde wieder gut, aber nicht mehr für den ganzen Tag.“ Manche Teilnehmer berichten, dass ein Tag von morgens bis abends sehr lang und anstrengend sein kann. Immer begleitet von den Fragen: Wann geht das weg? Bleibt das? Viele würden auch von permanenten Sinnesempfindungen berichten. „Man kann sich das gar nicht vorstellen, wenn es ständig kribbelt oder man den ganzen Tag Gelenkschmerzen hat. Diese Einschränkungen finde ich enorm“, sagt Gawlik. Auch Haarverlust gehört zu den berichteten Symptomen, dass die Stimme tiefer geworden

## Anne Gawlik

Anne Gawlik ist 32 Jahre alt und arbeitet seit Mai 2021 in der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Kreis Wesel. Dort berät sie Menschen, die auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind oder nach anderen Unterstützungsstellen. Sie ist Ergotherapeutin und hat Gesundheits- und Sozialmanagement studiert.



**GAYKO**  
BESSERE FENSTER UND TÜRREN

besuchen Sie unsere  
**Ausstellung**

**Wohlfühlklima zu jeder Jahreszeit**  
Extrem Sicher • Energieeffizient • Designstark

**GLAS JANSSEN**  
Glas • Fenster • Rolläden

Zum Schürmannsgraben 4 47441 Moers (Hülsdonk)  
☎ (02841) 1720 [www.glas-janssen.de](http://www.glas-janssen.de)



Anne Gawlik vor dem Gebäude des SCI:Moers am Hanns-Albeck-Platz, wo die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Wesel ansässig ist.

ist oder die Merkfähigkeit abgenommen hat. Einem Teilnehmer sei nicht mehr möglich, seinen Tag zu planen oder zu strukturieren.

## Der Effekt von Selbsthilfe

Was Gawlik bei den bisher stattgefundenen Gruppentreffen immer wieder auffällt: Einige Teilnehmer nicken verständnisvoll, wenn andere von ihren Symptomen erzählen. Es sind oft die gleichen oder zumindest ähnliche Symptome, an denen Long-Covid-Betroffene leiden. „Es gibt in dieser Gruppe immer jemanden, der einen nachvollziehen und verstehen kann, wo man sich nicht viel erklären muss“, sagt Gawlik. Die Teilnehmenden profitieren gegenseitig von den Erfahrungen der anderen etwa, wenn es um Ärzte und Rehakliniken und spezielle Therapien geht. Sie geben sich einfache, praktische Tipps, die schnell helfen. „Als jemand von seinen Gelenkschmerzen berichtete, kam der Tipp von einem Teilnehmer aus der Gruppe, dass ihm Schwimmen dabei geholfen hätte, den Gelenkschmerz zumindest für die nächsten 24 Stunden zu lindern.“ Selbsthilfe lebe davon, dass jeder von seinen Erfahrungen erzählt und jede Person etwas anderes für sich daraus mitnehmen kann, um am Ende mehr Lebensqualität zu haben.

Der Verlauf von Long-Covid sei trotz vieler Gemeinsamkeiten sehr unterschiedlich. Daher sei die medizinische und therapeutische Behandlung wichtig und kann nicht durch die Selbsthilfe ersetzt, sondern nur ergänzt werden, um einen eigenen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Die Teilnehmenden aus der Moeser Gruppe kämen aus den unterschiedlichsten Gegenden des Kreises, aber auch aus unterschiedlichen Altersstufen. Menschen, die sich womöglich sonst nicht begegnen würden. „Am Ende von einem Treffen merke ich, dass sich alle verstanden fühlen. Ohne, dass sie sich erklären müssen, wie es vielleicht bei Freunden und der Familie der Fall ist. Nach den Gesprächen sind die Leute erleichtert, jemanden gefunden zu haben, dem es ähnlich geht. Das ist ein toller Effekt von Selbsthilfe“, findet Gawlik.

Das letzte Treffen von nur insgesamt drei Zusammenkünften fand im November statt.

„Seitdem hakt es“, sagt Weber und versteht nicht, warum es bislang so wenig Beteiligung an der Selbsthilfegruppe gibt. „Es muss doch allein in Moers viele Menschen geben, die immer noch Beschwerden nach einer Coronarkrankung haben.“ Das Problem ist, dass der Gruppenprozess nicht richtig in Gang kommt, da die Treffen bislang nicht regelmäßig stattfinden konnten. „Es gibt natürlich die große Angst, sich bei Präsenztreffen anzustecken“, sagt Gawlik. Daher habe die Selbsthilfegruppe im November ein Online-Treffen ausprobiert, bei denen jeweils nur drei Leute teilgenommen hatten. Auch zum Präsenztreffen einen Monat später kamen nicht mehr.

**Wegen hoher Inzidenzen** entschied sich die Gruppe im Januar und Februar wieder für den sicheren Weg via Online-Treffen. „Es gibt Gruppenmitglieder, die sich auf keinen Fall in Präsenz treffen wollen und wiederum solche, die keine Online-Treffen wollen, weil sie das technische Know-How nicht haben“, sagt Gawlik. Dadurch würden die Gruppentreffen stocken und es auch noch kein richtiges Einheitsgefühl entstehen. Langfristig peile die Gruppe präsenzte Treffen an, die ab März auch wieder regelmäßig stattfinden sollen. An diesen möchte dann auch wieder Else Weber teilnehmen und hofft darauf, dass sich die Betroffenen öfter sehen – wengleich die derzeit hohen Inzidenzen sie doch schon beunruhigen. Vor allem

## Long-Covid-Gruppe

Ansprechpartner für die Long-Covid-Selbsthilfegruppe ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Wesel  
☎ 02841/900016

E-Mail: [selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-wesel.de](http://www.selbsthilfe-wesel.de)

Die Gruppentreffen finden statt in der Moerser Innenstadt. Interessierte sind gebeten, sich vor Teilnahme bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle anzumelden. Es gelten die aktuellen Regeln der Coronaschutz-Verordnung.



## Lust auf mehr? Neue Liquidität dank Immobilien- Teilverkauf.

Der Teilverkauf bietet Ihnen eine flexible Möglichkeit, Immobilienvermögen in Liquidität zu wandeln, ohne das Eigenheim verlassen zu müssen. Bis zu 50 % verkaufen – 100 % weiter nutzen. Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann fordern Sie noch heute Ihr unverbindliches Angebot an!



**Günter Mehnert**  
Geschäftsführer

**EuV Niederrhein Immobilien GmbH**  
Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH  
Meerstraße 13-15 · 47441 Moers  
Tel. +49-(0)2841-169 38 30 · [Moers@engelvoelkers.com](mailto:Moers@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/krefeld-viersen-moers](http://www.engelvoelkers.com/krefeld-viersen-moers)



**ENGEL & VÖLKERS**





Bei den Treffen der Long-Covid-Selbsthilfegruppe in Moers tauschen sich Betroffene untereinander aus und geben sich hilfreiche Tipps.



deshalb, weil die alten Fälle, mit denen sie die Long-Covid-Betroffenen meint, noch gar nicht komplett „abgearbeitet“ seien.

**Für Menschen**, die sich nicht impfen lassen wollen, hat sie kein Verständnis. „Die sollen nur einmal für eine Stunde auf die Intensivstation gehen, wo beatmete Patienten liegen, um das mal mitzubekommen, wie schlecht es manchen geht“, sagt sie. Manchmal bekomme sie Angst vor den sogenannten Spaziergängern. Denn da seien schließlich auch Leute dabei, die etwas im Kopf haben. „Warum werden Sanitäter, Ärzte und auch Pfarrer angegriffen und beschimpft? Wo führt das hin?“, will Weber wissen. Für die 77-Jährige trägt auch die Politik einen Teil der Schuld: „Dieses hin und her verunsichert doch die Bevölkerung.“ Sie selber hat sich als Genesene frühzeitig impfen lassen und ist auch inzwischen geboostert – eine Selbstverständlichkeit für die Moerserin. Zu den anhaltenden Symptomen ihrer Covid-Erkrankung sagt sie: „Es wird langsam besser. Langsam.“

**Hauswirtschaftliche Hilfe für Senioren & Erkrankte!**

Krankenkassen zahlen bei Vorlage eines Pflegegrades mindestens **125,00 €/Monat**

## aktiv

h o m e s e r v i c e GmbH

- ✓ Haushaltsreinigung
- ✓ Fensterpflege
- ✓ Wäschepflege
- ✓ Gartenpflege
- ✓ Einkaufsservice
- ✓ Alltagsbegleitung

🧹 🧺 🛒 🚗

**JETZT AUCH IN MOERS**  
 Fieselstraße 20c  
 Mo.-Fr.: 09.00 - 13:00 Uhr  
**02841 / 60 82 177**  
[www.aktivhomeservice.de](http://www.aktivhomeservice.de)

## Gastbeitrag Gesundheit

Im Gastbeitrag auf Seite 38 geht Lungenfacharzt und Oberarzt der Lungenklinik Bethanien Dr. Kato Kambartel auf das Thema Long-Covid ein.