



## 1. Informationsveranstaltung am 07.05.2026

### **Im Labyrinth: Genesen, aber nicht gesund. Die belastenden Folgen der Coronapandemie**

„Wir sind in einem Labyrinth der Unsichtbarkeit“ war die einhellige Meinung der Teilnehmer\*innen der ersten Informationsveranstaltung der Rateringer Selbsthilfegruppe „Post-Covid-Ratingen“, die seit zwei Jahren besteht. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Verbindungen zu knüpfen, Informationen zu sammeln und weiterzugeben und füreinander da zu sein. Um diese Aufgabe zu erfüllen, trifft sich die Gruppe mindestens einmal im Monat zum aktuellen Austausch. Bei der ersten öffentlichen Informationsveranstaltung kamen Fachleute zu Wort, die über die aktuelle diagnostische und therapeutische Entwicklung berichteten. Prof. Dr. Mario Siebler, Leiter MEDICLIN Reha Research der Fachklinik Rhein/Ruhr sowie Sabrina Wolff, Physiotherapeutin in der Fachklinik in Essen-Kettwig waren gekommen, um etwas Licht in das Post-Covid-Labyrinth zu geben. Fazit: Durch sehr intensive Forschung auf den verschiedensten Ebenen gibt es Bewegung in der Bekämpfung des Post-Covid-Syndroms. Ein spürbarer Erfolg ist jedoch bisher nicht sichtbar. Also heißt es für die etwas 650.000 in Deutschland Betroffenen (in Ratingen sind es ca. 650), sich selbst einen Weg durchs Labyrinth zu bahnen.

Die Betroffenen sind in diesem Labyrinth gefangen, aus dem es nur für wenige einen Ausweg gibt. Sie brauchen einen Lotsen, der sie durch diese verworrenen Wege führt. Für diese unsichtbare Krankheit fehlen diagnostische und therapeutische sowie Hilfen im Alltag, bei verschiedenen Antragstellungen und Wegweiser zu medizinischen Facheinrichtungen. Alles das fehlt auch in Ratingen.

Nachdem die Corona-Pandemie offiziell nach drei Jahren im Mai 2023 durch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) als beendet erklärt wurde, waren die Folgen noch nicht bekannt. Doch nach und nach stellten sich diese mit den verschiedensten Symptomen ein. Mit Symptomen, die äußerst unterschiedlich waren und zu keiner eindeutigen Diagnose passten. Diese Krankheit nannte man Long-Covid und wenn sie länger als zwölf Wochen dauert, Post-Covid. Da diese Krankheit mit den vielen Facetten nicht sichtbar, jedoch für die Betroffenen ganz unterschiedlich stark spürbar und beeinträchtigend ist, bedarf es spezieller Hilfen, die es jedoch bisher nur sehr eingeschränkt gibt. So gibt es noch immer keine gezielte medizinische Versorgung, keine beratende Anlaufstelle und erst recht keine Aussicht auf Besserung. Hinzu kommt, dass die Akzeptanz im häuslichen Umfeld und im Freundes- und Bekanntenkreis sehr oft fehlt.

Abschließend schilderte Martina Hilgers, Gründerin der Selbsthilfegruppe in Mülheim an der Ruhr und „Geburtshelfern“ der Rateringer Gruppe, über ihre eigenen Bemühungen aus dem Labyrinth zu kommen, was ihr mit viel Anstrengung und Disziplin gelungen ist.

Der WDR Düsseldorf brachte im Rahmen der Aktuellen Stunde am 12.05.2026, einen Beitrag über die Veranstaltung in Ratingen: <https://www1.wdr.de/nrw/duesseldorf/post-covid-ratingen-selbsthilfe-102.html>

**Aktuelle Infos unter:** <https://www.mecfs.de/aktuelles/>

Aktuellen Schätzungen zufolge sind in Deutschland rund **650.000 Menschen** an der neuroimmunologischen Erkrankung ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome) erkrankt. Diese Zahl ist durch die COVID-19-Pandemie stark angestiegen, da viele Fälle als Folge einer SARS-CoV-2-Infektion aufgetreten sind.

**Schau nicht auf das, was du einmal konntest,  
schau darauf, was du heute kannst und  
was du morgen können möchtest.**



<https://www.longcovidawareness.life/>

## Internationales Long Covid-Bewusstsein

Seit 2019 zerstört und zerstört SARS-CoV-2 weltweit Leben. Im Laufe der Jahre sind immer mehr Menschen, durch die lang anhaltenden gesundheitlichen und finanziellen Auswirkungen einer Covid-Infektion verwüstet worden. Die Notwendigkeit von mehr Bewusstsein und Fürsprache war noch nie größer.

Im Jahr 2023 begannen Long Covid-Patienten, Pflegekräfte und Verbündete diese Long-Covid-Sensibilisierungskampagne, um Menschen auf der ganzen Welt zu vereinen, um:

- Erhöhen Sie die Langzeit-Covid-Sicht
- Teilen Sie Informationen, um COVID-Infektionen zu verhindern
- Patienten stärken
- Unterstützung und Ressourcen teilen
- Aufklärung über die Symptome von Long Covid
- Betonen Sie die Notwendigkeit, relevante Forschung zu finanzieren