

Bieler Tagblatt

Mittwoch 05.02.2025

AZ 2500 Biel
Nr. 29 | 143. Jahrgang
Fr. 4.30

www.ajour.ch



Vom Profi zum Hobbyspieler

Jan Mosimann spielte für den EHC Biel und stieg mit Rapperswil auf. Nun trägt er das Trikot des Zweitligisten Meinisberg.

Seite 13

Silber zum WM-Auftakt

Die Schweiz hat die Ski-WM in Saalbach mit einer Silbermedaille im Team-Event begonnen. Gold ging nach Italien.

Seiten 16-18

Wenn die Energie nur noch bis vor die Haustür reicht



Bild: Anne-Camille Vaucher

Rebecca Y. leidet unter Long Covid. Für die Bielerin ist jeder Termin eine Belastung, jeder Spaziergang eine Mühsal. Seit ihrer Covid-Erkrankung im Jahr 2020 fühlt sich Rebecca Y., «als hätte mir jemand den Stecker gezogen». Besonders frustrierend: Anstatt sich auf ihre Genesung konzentrieren zu können, muss sie sich mit den Ämtern herumschlagen. **Seiten 4/5**

2560 Unterschriften für Graptopsieren

Biel Eine Stunde gratis parkieren in den städtischen Parkhäusern. Das fordert die Parkhaus-Initiative, die gestern Vertreterinnen und Vertreter der Wirtschafts- und Gewerbeverbände sowie der bürgerlichen Parteien der Bieler Stadtkanzlei übergeben haben. Die Massnahme soll den Läden mehr Kundenschaft verschaffen, wie die Initianten sagen. Das Begehrn scheint mit 2560 eingereichten Unterschriften zustande zu kommen. Innerhalb von zwei Jahren dürfte das Anliegen vors Bieler Stimmvolk kommen. (vas)

Seite 7

Folgt eine Frau auf Neuhaus?

Regierungsrat 2026 wird der gebürtige Seeländer Christoph Neuhaus (SVP) seinen Sitz im Regierungsrat räumen. Wer den Bau- und Verkehrsminister beerbt, ist offen. Thuns Stadtpräsident Raphael Lanz hat seine Kandidatur angekündigt, und im Mittelland wird an einer Frauenkandidatur gewerkelt. Die SVP hat in der Geschichte des Kantons erst eine Frau in der Regierung gehabt: Elisabeth Zöchl war von 1994 bis 2006 Regierungsrätin. (bz/dst)

Seite 12

Die Mitte hat die Frauen übergangen

Amherd-Nachfolge Hat die Findungskommission der Mitte ihren Job nicht gemacht? Gleich zwei aussichtsreiche Kandidatinnen für den Bundesratsposten geben an, dass sie gar nicht von der Arbeitsgruppe angefragt und motiviert wurden, für die Nachfolge von Viola Amherd zu kandidieren. Es sind dies Ständerätin Andrea Gmür und Nationalrätin Elisabeth Schneider-Schneiter. Beide haben schliesslich auf eine Kandidatur verzichtet. (chm)

Seite 20

Jetzt soll der Bieler Recyclinghof doch noch kommen – für 15 Millionen Franken

Der Bieler Recyclinghof steht schon lange auf der politischen Traktandenliste und hat sich um Jahre verzögert. Jetzt ist klar, wie viel er kosten soll. Das letzte Wort hat die Bevölkerung. **Seite 3**

Übersicht

Italianità Der Circolino Biene eröffnet diesen Freitag ein kleines Lokal in der Altstadt. Der Lesezirkel erfreut sich wachsender Beliebtheit.

Seite 2

Migros Der orange Riese feiert seinen Geburtstag mit einer «Merci Tour». In Biel werden die Romands dabei aber arg vernachlässigt.

Seite 3

Region

Wenn der Alltag zum Monster wird

Rebecca Y. ist im März 2020 an Covid erkrankt. Seither ist ihr Leben ein anderes. Das Gefühl, als hätte ihr jemand den Stecker gezogen, begleitet sie durch die Tage. Schmerz und zunehmende Isolation machen ihr zu schaffen.



Wenn Rebecca Y. nach draussen geht, schottet sie sich mit Sonnenbrille und Ohrstöpseln von der Aussenwelt ab.

Bilder: Anne-Camille Vaucher

Barbara Esther Siegrist

Sie sitzt am Tisch, sehr gerade und zerbrechlich, wie eine Porzellanpuppe. Das bleiche Gesicht ist sorgfältig geschminkt. Sie hat sich zurechtgemacht, kehrt für einen Abend ins Leben zurück. Freunde haben sie abgeholt und werden sie später heimbringen. Rebecca Y.* ist an Long Covid erkrankt. Das Virus infizierte sie im März 2020, als es noch keine Impfung gab, als man die Krankheit noch nicht kannte.

Seither ist das Leben der 52-jährigen Bielerin ein anderes. Was früher automatisch ging, erfordert heute Kraft und Planung, oft muss sie jemanden finden, der ihr hilft. Als wären die Batterien immer leer, lebt sie im Energiesparmodus, muss jeden Schritt voraussehen, ihre Kraft einteilen. An manchen Tagen liegt sie im abgedunkelten Zimmer auf dem Sofa, an anderen schafft sie es, einzukaufen oder Wäsche zu waschen.

Diese Schmerzen

«Überall, wo Nerven enden, sind Schmerzen», sagt sie. Wenn sie etwas aus dem Tiefkühler nimmt oder manchmal nur schon aus dem Kühlschrank, braucht sie ein Tuch, weil sie die Kälte als

Brennen spürt. Mehr als einen Termin pro Tag und zwei bis höchstens drei pro Woche kann sie nicht wahrnehmen. Arztbesuche oder der Gang auf ein Amt kosten besonders viel Kraft. Sie wünschte sich, jemand begleite sie, denn ihre Konzentration hält nicht lange an, sie kann den Gesprächen nicht immer folgen und die Antworten fallen ihr zu spät ein. «Oft bin ich zu Hause nicht mehr sicher, ob ich alles verstanden habe, alles noch weiß», sagt sie.

Sie beschreibt, wie die Ärzte ihr Long Covid erklärt haben. Es sei eine Entzündung des zentralen Nervensystems, bei der Nervenzellen zerstört würden. Die Signale des Hirns an alle Organe und Körperteile würden gestört, gekappt, blockiert, fehlgeleitet oder verzögert. Die Folge seien Schmerzen, Irritationen, Konzentrationsstörungen, Schwächen und Verlangsamungen. Das Gehirn kann nicht mehr alle Informationen verarbeiten.

Mehrere Dinge gleichzeitig gehen nicht mehr. Und das sind passive, nicht aktive Sachen. Licht, Lärm, essen, zuhören und alles gleichzeitig überfordert das Hirn.

«Da ich zu den allerersten Personen mit Covid und Long

Covid gehöre, fühle ich mich wie ein Versuchskaninchen und bin es für die Ärzte auch», sagt sie. Zu Beginn hätte es keine Mittel und Therapien gegeben und auch jetzt noch werde ausprobiert, was nützt. Sie habe die Ärztin angefleht, ihr zu helfen und diese habe ihr geantwortet, wie gerne sie würde, wenn sie wüsste wie.

Diese Unsichtbarkeit

Rebecca Y. ist hypersensibel geworden, fühlt sich sehr eingeschränkt. Sie verlässt das Haus kaum ohne Sonnenbrille und Ohrstöpsel, um sich vor zu vielen Einflüssen zu schützen. Restaurantbesuche sind sehr selten, auch weil sie nicht mehr alles essen kann, da ihre Verdauung nicht mehr richtig funktioniert. Aber sie geht ab und zu ins Museum oder ins Kino, «mit Sonnenbrille und Ohrstöpsel» fügt sie an. «Das sind kleine Lichtblicke.» Lesen hingegen strengt sie zu sehr an.

Ein weiteres Thema, das sie beschäftigt, ist die Unsichtbarkeit der Long-Covid-Patienten. Man sieht ihnen nicht an, wie krank sie sind, man sieht die vielen Betroffenen nicht, man weiß nicht, was das ist, dieses Long Covid. Rebecca Y. informiert sich. Über Internet, in einem

Whatsapp-Chat mit anderen Betroffenen, bei Organisationen wie dem Verein Long Covid Schweiz oder «Rafael», der welschen Plattform des HUG (Unispital Genf) und beim CHUV (Unispital Lausanne). Sie gibt gerne weiter, was sie weiß. Auch an die-

sem Abend bei ihren Freunden. Doch das Erklären bereitet ihr Mühe, immer wieder sucht sie nach Worten, sagt, sie habe ein Blackout. Bis sie so erschöpft ist, dass sie sich aufs Sofa legt und sich ausruhen muss.

Auf dem Sofa erholt sie sich, sie trinkt einen Tee, nimmt ein Medikament. Dass sie ihr Leben nicht mehr hat, ist eine Sache, nebst den Schmerzen und der Erschöpfung zermürbt sie vor allem der Gang auf die Ämter. Früher war sie lebenslustig, vielseitig interessiert. Sie arbeitete als Produkt- und Industriedesignerin unter anderem in der Uhrenbranche, hatte ein eigenes Atelier. Lange hat sie versucht, mindestens Teilzeit weiterzuarbeiten. Sie musste aufgeben. Das soziale Leben ist ein Rinnsal geworden, es sind seltene Momente, die an die Welt erinnern.

Diese Isolation

Sie hat Freunde, die zwar einspringen, aber Beziehungen, die so eng sind, dass sie dauerhaft und kompetent unterstützt wird, fehlen. Sie weiß nicht mehr, wen sie um Hilfe fragen darf, denn es haben sich auch Freunde von ihr abgewandt. Sie fühlt sich zunehmend isoliert. Und sie gesteht sich ein, dass sie lange nicht wahrge-

nommen hat, wie krank sie ist. Wenn sie sich im Whatsapp-Chat umhört, merkt sie, dass sie nicht allein ist. Dort tauscht sie sich mit anderen Long-Covid-Betroffenen aus. Erfährt, dass die Betreuung kantonal unterschiedlich ist, das Warten auf einen IV-Entscheid nicht überall gleich lang dauert.

Inzwischen ist sie seit bald fünf Jahren krank. Die Taggeldversicherung ist ausgelaufen, die Invalidenversicherung (IV) klärt immer noch ab. Das Ersparte ist aufgebraucht. Sie musste Sozialhilfe beantragen. Dass sie auch im Haushalt Unterstützung verlangen kann, hat sie erst spät nach längerem Nachfragen erfahren. «Wenn ich Rechnungen zahlen muss, habe ich das Gefühl, mein Gehirn explodiert.» Nicht nur, weil das Geld fehlt, auch weil sie für Büroarbeit kaum Konzentration hat.

Und immer wieder Hiobsbotschaften. Die Krankenkasse übernimmt nicht mehr alle Medikamente, weil sie höhere Dosen braucht als vorgesehen. Sie träumt von einem Sanatorium wie früher, wo man in der Bergluft genesen kann, wo die Nerven sich regenerieren können und sie ihre Energie zurückbekommt. Mit dem Hürdenlauf zu

Rebecca Y.*

Die Tücken machen auch vor den Ämtern nicht Halt

Rebecca Y. hat Termine mit ihrer Hausärztin, bei Unisanté in Lausanne, beim Sozialamt und der IV. Ein Spiessrutenlauf, der mehr als nur Kraft kostet.

Die Hausärztin: Energie einteilen

Ein- bis zweimal pro Monat hat Rebecca Y.* einen Termin bei ihrer Hausärztin. Seit etwas mehr als einem Jahr ist das Noémie Komagata. Die Diagnose Long Covid werde im Ausschlussverfahren gestellt, sagt sie. Das heisst, man schliesst Schritt für Schritt andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen aus.

Komagata unterstützt Rebecca Y. mit Medikamenten, Verordnungen für Therapien wie Osteopathie und auch mental. Das Schlimmste für die Patientin seien die diffusen neuropathologischen Schmerzen und die grosse Müdigkeit. Es sei deshalb wichtig, dass die Patienten von Spezialisten betreut würden.

Grossen Wert legt Komagata darauf, dass Rebecca Y. ihre Energie so einteilen kann, dass sie für das Notwendige reicht, und sie die Hoffnung behält, dass sich die Situation bessert. Die Ärztin ist sich bewusst, dass das IV-Verfahren sehr lange geht. Das sei so, weil man bei Long Covid in der Diagnose und Prognose zu wenig Erfahrung hat. Rebecca Y. ist seit April 2021 bei der IV angemeldet.

Die Spezialisten: «Hausärzte könnten mehr tun»

Spezialisten, wie Komagata sie nennt, finden sich im Inselspital Bern oder bei Unisanté (Centre universitaire de médecine générale et santé publique) in Lausanne. Unisanté hat sehr früh begonnen, sich mit Long Covid zu befassen und betreut heute über 800 Patientinnen und Patienten, 60 bis 65 Prozent davon sind Frauen. Ein Ratgeber für Hausärzte fasst die wichtigsten Punkte zusammen.

Symptome, Diagnose, Therapien und Grad der Erwerbsfähigkeit werden in Tabellen dargestellt und anhand von Beispielen erklärt. Und es wird darauf hingewiesen, dass ein effektives Energiemanagement das A und O für die Patienten ist.

Mitverfasser dieses Leitfadens ist Mathieu Saubade, Arzt für Rehabilitation und Sportarzt. Er ist verantwortlich für die Rehabilitation von Long-Covid-Patienten. Er gibt gerne Auskunft, denn Long Covid sei heute zwar als Diagnose und Krankheit anerkannt, man wisse aber immer noch viel zu wenig darüber. Eine Studie habe gezeigt, dass zwei Jahre nach bestätigter Covid-Infektion 18 Prozent der Erkrankten immer noch an den Folgen litt, wobei die Bandbreite von sehr leicht bis sehr schwer gehe. Man habe auch festgestellt, dass Personen, die in den Jahren 2020 und 2021 an Covid erkrankt sind, wie Rebecca Y., an schwereren Folgen litten als später erkrankte. Zum einen, weil die ersten Virusvarianten aggressiver waren, zum anderen, weil es keine Impfung gab.

Saubade ist der Ansicht, dass sich Hausärzte, die Long Covid

Patienten betreuen, mehr engagieren und sich besser über die Krankheit informieren müssten. Es fehle an Ausbildung. Long Covid kenne man seit fünf Jahren, man stehe am Anfang, sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie. Bei der IV fehlten Spezialisten für die Expertisen. Für Saubade ist es Aufgabe des Hausarztes, die Patienten auch in der Diskussion mit der IV zu unterstützen.

Saubades Aufgabe ist die Rehabilitation der Patienten. Im Vordergrund steht die Behandlung von autonomen Störungen des Nervensystems, die multiple Symptome an allen Organen hervorrufen können. Immer im Rahmen des Energiemanagements sei es wichtig, die Patienten zu mobilisieren, sei es mit Meditation, Yoga, Akupunktur oder angepasster Physiotherapie. «Zu wenig Aktivität ist genauso schädlich wie zu viel», sagt er. Trotzdem ist Saubade zuversichtlich, «die meisten werden wieder gesund», sagt er. Überwunden sei die Krankheit aber nicht, das Virus zirkuliere immer noch und betreffe die gesamte Welt.

Invalidenversicherung: Nur theoretisch läuft es gut

Bei lang andauernden Krankheiten ist das Taggeld nach zwei Jahren erschöpft, in der Regel wird dann auch das Arbeitsverhältnis aufgelöst. Nach einem Jahr sollte man sich bei der IV anmelden. Dort hat die medizinische und berufliche Wiedereingliederung erste Priorität. Ein Rententscheid wird erst gefällt, wenn diese Eingliederung abgeschlossen und der Gesundheitszustand stabil ist.

Dazu nimmt der medizinische Dienst der IV Abklärungen vor und lässt allenfalls ein Gutachten erstellen. Die Bearbeitungsdauer bis zum Zuspruch oder bis zur Ablehnung einer Rente dauere zwischen 300 und 1300 Tagen, sagt Thomas Pfiffner, Vizepräsident der IV-Stellen-Konferenz und Leiter der IV-Stelle Graubünden. Er ist gesamtschweizerisch die Ansprechperson bei der IV für alle Fragen zu Long Covid und beschäftigt sich seit Ausbruch der Krankheit mit der Problematik. «Am Anfang hat sich die IV schwer getan», sagt er. «Wir hatten keine Erfahrungswerte und waren überfordert.» Crashes wurden nicht erkannt, mit der medizinischen und beruflichen Eingliederung aktivierte man die Patientinnen und Patienten, was sich als kontraproduktiv herausstellte.

Heute habe man das erkannt und die Entscheide fielen rascher, sagt Pfiffner. In denjenigen Kantonen, in welchen die IV-Stellen eng mit den Spitäler zusammenarbeiten, gehe es schneller. Die Dauer bis zu einem Rententscheid sei aber grundsätzlich bei allen schwer objektivierbaren und schwer prognostizier-

«Bund und Kantone können sich nicht auf dem Rücken der Betroffenen den Ball zuspielen.»

sie kaum aussagekräftig sind.» Rebecca Y. gehört zu den 113 Personen und den 69 Prozent Frauen, die bei der IV wegen Long Covid gemeldet sind. Weshalb der Rententscheid aussteht, weiss sie nicht.

Sozialhilfe: «Im Rahmen des Möglichen»

Solange die IV ihr keine Rente zahlt, ist Rebecca Y. auf das Sozialamt angewiesen. «Die Stadt Biel führt keine Statistiken, wie viele Sozialhilfebeziehende an Long Covid leiden oder auf eine IV-Rente warten», sagt Thomas Michel, Leiter Abteilung Soziales. Die Sozialhilfe nehme auf besondere Bedürfnisse im Rahmen ihrer Richtlinien Rücksicht. Für medizinische Kosten seien die Krankenkassen zuständig. Nur wenn es medizinisch geklärt und unabdingbar sei, übernehme die Sozialhilfe zusätzliche Kosten oder schiesst solche vor.

Die Ansprechpersonen seien soweit möglich dieselben. Man nehme soweit möglich Rücksicht auf den Zustand der betroffenen Personen. Viele davon seien krank – sowohl physisch als auch psychisch. «Die Sozialhilfe ist mit limitierten Ressourcen konfrontiert. Sie muss zudem auf ein Minimum an Kontakt bestehen, weil sie auch gesetzliche Kontrollpflichten wahrnehmen muss.»

Kanton und Bund: Studie erwartet

Auch die Politik ist nicht untätig. Im Kanton Bern hat Grossrätin Brigitte Hilty Haller (Grüne Freie Liste Stadt Bern) ein Postulat zum Thema eingereicht, welches im Frühling 2024 angenommen wurde. Der Regierungsrat muss sich nun über das weitere Vorgehen im Umgang mit Long-Covid-Patienten äussern.

Für Hilty Haller ist das Problem damit noch nicht gelöst. Sie sagt heute: «Meiner Meinung nach hat sich die Situation der Betroffenen im Kanton Bern, aber auch in der Schweiz nicht geändert.» Es gebe mindestens 60'000 ME/CFS-Betroffene in der Schweiz, und weitere 300'000, die unter Long Covid leiden. Die Diagnose sei nach wie vor schwierig und eine Betreuung faktisch nicht vorhanden.

Hilty Haller ist gespannt auf die Antwort des Regierungsrats auf das Postulat, sieht aber auch einen grossen Bedarf, das Vorgehen nicht nur kantonal, sondern auf nationaler Ebene zu koordinieren. «Der Bund und die Kantone können sich nicht auf dem Rücken der Betroffenen den Ball zuspielen.»

Auch auf Bundesebene ist ein Postulat vom Frühjahr 2021 hängig. Inzwischen ist eine Studie erstellt worden, auf deren Grundlage der Bundesrat das Postulat voraussichtlich im Februar 2025 beantworten wird. Barbara Esther Siegrist



Das Schminken kostet Rebecca Y. viel Kraft.



Manchmal ist eine Pause schon im Treppenhaus nötig.

Hause kann sie sich kaum über Wasser halten, geschweige denn gesund werden. Der Alltag ist zum Monster geworden.

Dieser Stillstand

Der Abend bei den Freunden endet spät. Aber nicht, weil sie zu lange gefeiert haben. Sie muss nach dem Essen und den Gesprächen wieder Kraft finden. Nach zwei Stunden auf dem Sofa kann sie aufstehen und bis zum Auto gehen. Die letzte Herausforderung sind die Treppenstufen zu Hause. «Die muss ich bei jedem Hinausgehen berücksichtigen», sagt sie. Ihre kleine Wohnung mitten in der Stadt liegt im vierten Stock. Ohne Lift. Doch ihr Zuhause, ihren Rückzugsort will sie behalten, ein Umzug würde ihre Kraft übersteigen.

Ganz wichtig sind ihr auch die täglichen Rituale mit Übungen oder Meditationen. Bis viermal am Tag helfen ihr diese kleinen Aktivitäten, ihre Energien zu bündeln und zu regenerieren.

Die Wochen und Monate vergehen. Rebecca Y. will nicht aufgeben, sie hofft, dass die IV bald entscheidet. Eine Rente würde sehr viel Druck wegnehmen, den Gang aufs Sozialamt ersparen.

Zu Weihnachten hat sie sich einen Tannenbaum gewünscht,

ein wenig Normalität, ein wenig Festlichkeit. Ein Freund hat sie beim Baumkauf begleitet.

Doch dann erlebte sie wieder einen Crash. So nennt man sie in der Fachsprache, die Zusammenbrüche, die mehrere Tage bis Wochen dauern können. Dann steht ihr Leben still. Erst im neuen Jahr ist sie wieder aufgetaucht, konnte sich bei Freunden melden, wichtige Erledigungen nachholen. Das neue Jahr hat verzögert begonnen. Ihr ganzes Leben verzögert sich. Vor fünf Jahren ist ihr die Normalität abhandengekommen. Das IV-Verfahren dauert über vier Jahre.

*Name der Redaktion bekannt.

Long Covid

Weil sowohl Diagnose als auch Therapie bei Long Covid nicht restlos geklärt sind, ziehen sich Abklärungen und Entscheide von Versicherungen hin.

Mehr zum Thema erfahren Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), wo Verweise auf weitere Institutionen aufgelistet sind. (bes)

www.bag.admin.ch