



Astrid Szelest am Strand von Hörnum: Sobald sie Meeresluft inhaliert, seien die Atembeschwerden weit weniger schlimm, sagt sie.

Foto: Martin Tschepe

Meeresluft als Medizin

Astrid Szelest hat ein Leben auf der Überholspur geführt – bis sie von Post Covid hart ausgebremst wurde. Die 53-jährige Welzheimerin liebt ihre schwäbische Heimat, doch an der Nordsee geht es ihr zurzeit besser.

Von Martin Tschepe

Früher ist Astrid Szelest Marathon gelaufen, in Hamburg zum Beispiel und sogar in Neuseeland. Die Frau aus Welzheim war aktive Kampfsportlerin und hat Wildniscamps geleitet – anderen Menschen gezeigt, wie diese draußen Nächte auch bei Temperaturen weit unter null Grad überstehen. Das war in ihrem alten Leben, das vor ziemlich genau einem Jahr zu Ende ging. Von heute auf morgen war Schluss.

Ihre Diagnose war zunächst nur eine von Millionen – Corona. Astrid Szelest dachte damals: okay, ein paar Tage Pause, vielleicht auch wenige Wochen. Dann geht es weiter mit dem Leben auf der Überholspur, mit den vielen Überstunden als Amtsleiterin, mit den Auszeiten draußen in der freien Natur und mit ihrem Sport. Die 53-jährige Schwäbin sitzt im Vorstand der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald im Rems-Murr-Kreis, sie hat nebenbei als Dozentin an der Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie in Stuttgart gearbeitet, war ständig unterwegs.

Doch dieses Leben ist nicht mehr möglich. Die Beschwerden, die mit ihrer Covid-Erkrankung begannen, sind geblieben: Atemnot und ständig diese Erschöpfung, fast immer Schmerzen in den Gelenken und die fiese Migräne. Ihr Geruchs- und Geschmacksinn: weg. Dabei kocht Astrid Szelest doch so gerne. Und dazu noch diese kognitiven Störungen. Mitunter fehlen ihr die Worte, manchmal vergisst sie Zahlen, etwa die PIN-Nummer fürs Online-Banking.

Das alles wegen Post Covid. Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) sprechen Fachleute vom Post-Covid-Syndrom, wenn die Beschwerden „mindestens zwölf Wochen oder noch länger nach der akuten Infektion noch vorhanden sind oder nach diesem Zeitraum neu auftreten“. Astrid Szelest hat die gesundheitlichen Einschränkungen seit mittlerweile annähernd zwölf Monaten!

Mitte Februar 2023. Astrid Szelest ist wieder auf Sylt, zum dritten Mal seit der Corona-Infektion und sagt: „Früher gab es das Wort krank für mich nicht.“ Seit sie ständig diese Beschwerden habe, sei die Meeresluft die beste Medizin für sie.

Im vergangenen Frühjahr war sie erstmals auf der Insel, zu Besuch bei Freunden, dann im Mai zur Reha in der Asklepios-Nordseeklinik in Westerland. Damals war noch dieser eine Gedanke im Kopf: ein bisschen ausruhen, gesund werden, vielleicht ein Eingliederungsprogramm für die Rückkehr ins Arbeitsleben, danach wieder durchstarten. Im Krankenhaus auf Sylt sei sie von tollen Ärzten behandelt worden, sagt Szelest. Doch auch die Mediziner in Westerland konnten ihr nur bedingt helfen. Sie habe erkennen müssen: Nichts wird mehr wie zuvor.

Im September dann die ernüchternde Diagnose: ME/CFS, Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom, eine schwere neuroimmunologische Erkrankung, die oft zu einer starken körperlichen Behinderung führt. Mittlerweile läuft ein Verfahren für ihre Frühpensionierung, der Schwerbehindertenausweis ist beantragt.

Astrid Szelest sagt: „Ich trauere nicht dem nach, was ich mal hatte – nicht mehr. Mein Fokus liegt auf dem, was noch geht.“ Sie vertraue in die Kraft ihres Körpers, nehme sich die Zeit, die sie benötige, um wieder belastbarer zu werden. Vom Gesundwerden spricht sie nicht. Viele Türen seien zugegangen, klar – das sei sehr schade. „Aber ganz viele neue Türen gehen gerade auf.“

Aufgeben? Sich hängen lassen? Keine Option für die Optimistin. So kennen Szelest auch ihre ehemaligen Kolleginnen und Kol-

legen von der Stadtverwaltung Backnang. Dort war sie bis Anfang 2021 Leiterin der Schulverwaltung. In dieser Funktion hat sie das Projekt „Naturparkschulen“ im Rems-Murr-Kreis ins Leben gerufen, zusammen mit dem Geschäftsführer des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald und der Leiterin des Staatlichen Schulamts. Alle Schulen, die Naturparkschulen werden wollen, verpflichten sich, das Thema Natur stärker als im Lehrplan vorgesehen zu behandeln.

Im Februar 2021 hat Astrid Szelest den Arbeitsplatz gewechselt und bei der Stadt Ebersbach die Leitung des Fachdienstes Bürgerservice und Bildung übernommen. Zu Pandemiezeiten ein noch zeitintensiverer Job als die vorherige Stelle in Backnang, wo manches mit viel Routine lief. Nur ein Jahr später dann die Corona-Infektion mit den ungeahnten Folgen – sie hatte sich gerade erst eingearbeitet. Knall auf Fall war Schluss, dabei hatte Astrid Szelest noch so viel vor.

Aufgewachsen ist sie auf dem Schafhof, ganz in der Nähe des Aichstrutsees bei Welzheim. Die Liebe zur Natur, sagt Astrid Szelest, sei ihr offenbar in die Wiege gelegt worden. In Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit für die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald hat sie ungezählte Kurse und Seminare für Kinder und Erwachsene geleitet. Wenn Buben und Mädchen, Frauen und Männer rausgehen in die Natur, etwa in den Wald, „dann springt die Software der Jäger und

Sammler wieder an“, sagt sie. „Wenn Kinder nicht mehr von Dreck sprechen, sondern von Erde, dann haben wir es geschafft.“ Seit vielen Jahren ist sie auch Naturschutzbeauftragte des Rems-Murr-Kreises. In dieser Funktion interessiert sich vor allem für Luchse und Biber. Naturschutzbeauftragte wolle sie bleiben – „trotz meiner Krankheit“.

Astrid Szelest ist überzeugt davon, dass fast alles im Leben einen Sinn hat. Auch ihr Post Covid. Sie habe offenkundig ausgebremst werden müssen, gezwungen werden müssen, ihr Leben herunterfahren. Eine Freundin habe ihr augenzwinkernd erklärt:

„Die Nordsee ist für mich im Vergleich zur Ostsee die bessere Medizin.“

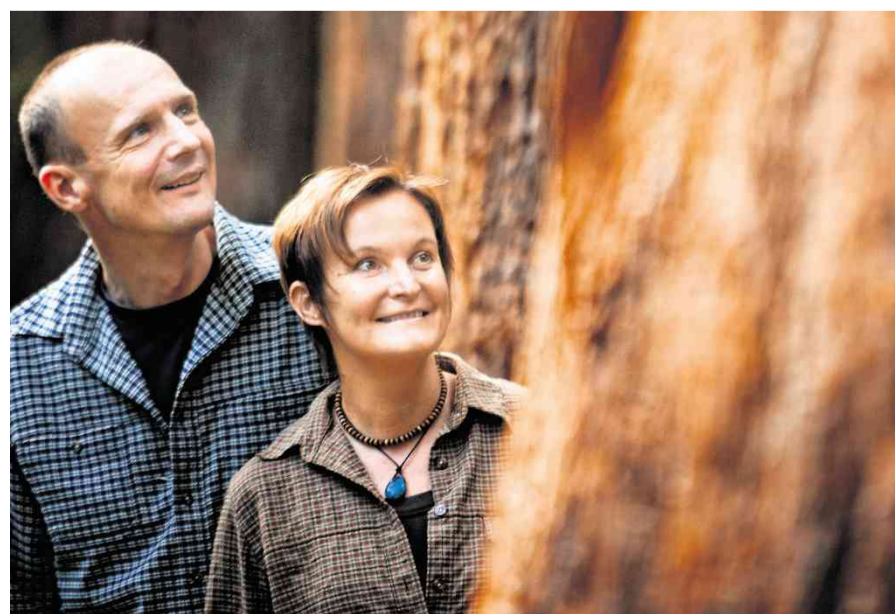
Die 53-Jährige fühlt sich in Hörnum auf Sylt zurzeit am allerwohlsten.

Astrid Szelest hat Pläne. Sie will künftig so viel Zeit wie möglich am Meer verbringen. Im Sommer war sie mit ihrem Mann auf Rügen, zum Jahresbeginn in Cuxhaven. „Die Nordsee ist für mich im Vergleich zur Ostsee die bessere Medizin“, sagt sie. Deshalb immer wieder Sylt. Das ganz im Süden der Insel gelegene Örtchen Hörnum, sagt sie, „ist seit dem ersten Besuch mein Happy Place“.

Sobald sie Meeresluft inhaliert, seien die Atembeschwerden weit weniger schlimm. Statt nachts stundenlang wach zu liegen und zu japsen, wie zu Hause in Welzheim, finde sie auf Sylt in einen ruhigen Schlaf.

Ein Freund sagte zu ihr: „Alles wird gut, anders gut.“ Daran glaubt Astrid Szelest. So wie sie an die Kraft der Natur glaubt, speziell des kalten Wassers. Obwohl nicht alle Ärzte, die sie konsultiert hat, begeistert sind: Astrid Szelest badet regelmäßig, daheim im Aichstrutsee und im Urlaub in der Nordsee – auch jetzt, im Winter. Im Meer seien die Schmerzen wie weggeblasen.

Astrid Szelest und ihr Mann haben die Küste für sich entdeckt. Im Juni ist ein Besuch bei Freunden auf der schottischen Insel Colonsay im Kalender eingetragen. „Wer weiß“, sagt sie und lacht, „womöglich ziehen wir ja irgendwann ganz ans Meer.“ Zumindest eine Zeit lang. Die Wohnung in Welzheim lasse sich bestimmt vorübergehend vermieten. Leben und bestenfalls auch wieder ein bisschen arbeiten an der Nordsee – so sieht Astrid Szelests neuer Traum aus.



Astrid Szelest und ihr Mann Rüdiger in ihrem heimischen Wald

Foto: Gottfried Stoppel

„Ich trauere nicht dem nach, was ich mal hatte. Mein Fokus liegt auf dem, was noch geht.“

Astrid Szelest hat sich damit abgefunden, dass sich ihr Leben verändert hat.