



Instruktion zu Hause: Ramon Crosina nimmt als erster Long-Covid-Patient an HRV-Messungen von Di Mind teil, die Diana Martinelli anschliessend auswerten wird.

Bild Reto Martinelli

Mit elektronischer Hilfe gegen Long Covid

Wer an Long Covid leidet, muss sich in ein gesundes Leben zurückkämpfen. Unterstützend dabei soll die HRV-Methode wirken. Eine Bündner Firma hat jetzt ein Pilotprojekt mit einem jungen Betroffenen gestartet.

von Fadrina Hofmann

Nach sieben Wochen Reha im Unterengadin ist Ramon Crosina wieder zu Hause in Zizers. Der 20-Jährige ist im November 2020 an Covid-19 erkrankt und leidet bis heute an den Folgen (Ausgabe vom 3. Mai). Crosina war der erste Long-Covid-Patient in der Clinica Curativa Scuol, jetzt ist er der erste Long-Covid-Betroffene, der an einer HRV-Messung von Di Mind teilnimmt. Die Firma mit Standorten in Maienfeld und Wollerau (Schwyz) ist spezialisiert auf die persönliche und betriebliche Gesundheitsprävention.

«Wir arbeiten mit der Messung der Herz-Raten-Variabilität», erklärt Diana Martinelli, Inhaberin von Di Mind. Diese Methode gilt als schulmedizinisch anerkannter Parameter zur Erfassung von Gesundheits- und Krankheitszuständen. Inzwischen wird sie auch im Spitzensport und im Lifestyle-Bereich angewendet. Es geht darum, über längere Zeit die Differenz

zwischen den Herzschlägen zu messen, um daraus auf den Gesundheitszustand des Patienten zu schliessen. Je grösser die Unterschiede, desto besser sind Stress, Erholung und Aktivität ausbalanciert.

Ziel: die Motivation wieder finden

Di Mind setzt die Methode vor allem im betrieblichen Gesundheitsmanagement ein, in erster Linie bei Blaulichtorganisationen. Die Firma arbei-

«Wir sind überzeugt, dass diese Methode ideal ist, um auch Long-Covid-Patienten auf ihren Weg zurück in ein normales Leben zu begleiten.»

Diana Martinelli
Inhaberin Di Mind

tet dabei auch mit dem Institut für Arbeitsmedizin in Baden zusammen. «Wir sind überzeugt, dass diese Methode ideal ist, um auch Long-Covid-Patienten auf ihren Weg zurück in ein normales Leben zu begleiten», sagt Martinelli.

Ramon Crosina und sie kennen sich persönlich von der Arbeit in einem Autozentrum in Maienfeld. Noch vor seiner Reha hat sie Kontakt mit ihm aufgenommen, die Messmethode vorgestellt und während drei Tagen eine erste Messung durchgeführt. Nach seiner Rückkehr von der Reha hat Crosina erneut die Elektroden und das Aufnahmegerät erhalten. Damit kann er jetzt erneut eigenständig während drei Tagen die Messwerte erfassen. Dies soll in ein bis zwei Monaten wiederholt werden. Das Team von Di Mind wertet seine Ergebnisse aus und bespricht sie mit ihm.

Hilfe zur Selbsthilfe

Martinelli hat einen medizinischen Hintergrund. Sie kommt aus dem Pflegebereich, war dann Rettungsassisten-

«Ich hoffe, dass mich die Messung dabei unterstützt, mich selbst noch besser zu spüren.»

Ramon Crosina
Long-Covid-Betroffener

tin, heute arbeitet sie unter anderem im Fachbereich Onkologie. «Ich arbeite mit schwerkranken Patienten zusammen, die an chronischen Erkrankungen und am Fatigue-Syndrom, also an Erschöpfung, leiden», erzählt sie. Auch hier wendet sie die HRV-Methode an. «Nach einer Krebsdiagnose oder einer Chemotherapie muss sich das Leben der Patienten verändern und damit muss sich auch ihr Lebensstil ändern», sagt sie. Viele wüssten nicht, wo sie anfangen sollen. Sich mit Fatigue-Syndrom oder Depressionen für Bewegung zu motivieren, sei beispielsweise bereits eine riesige Herausforderung.

Und hier kommt die HRV-Messung ins Spiel. Die Methode macht sichtbar, welche Aktivitäten einen positiven Effekt auf den Körper haben. Während der Messung führt der Patient auf dem Smartphone ein Onlinetagebuch. Dank dem anschliessenden Auswertungsgespräch erkennt er seine Werte beziehungsweise Reaktionen selber und kann diese anhand von Farben auch einordnen. Rot bedeutet positiver oder negativer Stress, grün ist die Erholung und blau heisst Aktivität. «In den drei Tagen der Messung befasst man sich intensiv mit dem eigenen Körper und lernt wieder, die Körpersignale zu lesen», erläutert Martinelli. Die HRV-Messung sei eine Art Hilfe zur Selbsthilfe.

«Wir stehen erst am Anfang»

Auch für die Krankenkassen und Arbeitgeber ist die HRV-Messung interessant. Di Mind führt bereits Gespräche mit einer Schweizer Krankenkasse für ein entsprechendes Angebot im Bereich Gesundheitsprävention. «Beim Thema Long Covid stehen wir erst am Anfang, die Welle kommt erst noch auf uns zu», ist Martinelli überzeugt.

Crosina ist froh, um die Möglichkeit, die HRV-Messung zu testen. «Diese Methode macht sichtbar, wie es mir eigentlich geht. Ich sehe schwarz auf weiss, wie meine Energiekurve ist», sagt er. Der Long-Covid-Betroffene möchte erkennen, wann er im Wachzustand eine Erholungsphase hat, was ihn besonders stresst und was ihm guttut. «Ich hoffe, dass mich die Messung dabei unterstützt, mich selbst noch besser zu spüren», sagt er.