



## Mein Leben mit Corona

Als im Sommer 2019 Neuzugezogene aus Deutschland war es für mich zunächst schwer, überhaupt rheumatologische Betreuung zu finden. Ich hatte und habe noch das Glück, dass mir meine Physiotherapeutin den entscheidenden Tipp geben konnte. Seitdem bin ich mit RINVOQ gut eingestellt und komme in meinem Pensionistinnen-Alltag weitestgehend gut zurecht.

Nach Österreich gezogen sind mein Mann und ich wegen der Nähe zu den fünf Enkelkindern. Und gerade das war die schwierigste Herausforderung in der Corona-Zeit: den Kontakt zueinander halten – und auf sich zu schauen, das bedurfte des Einübens neuer Gewohnheiten und Gesundheitsvorkehrungen ...

Zum Glück habe ich mit meinem Mann und der Großfamilie viel Hilfe, Unterstützung und Freude erfahren. Von unseren deutsch-türkischen Nachbarn bekamen wir die Handynummer, um uns ggf. schnell helfen zu können.

Über meinen Mann und mich fand mitten in der Coronazeit ein Interview mit der Zeitredakteurin Sarah Levy: „Er sagt, Sie sagt“ per ZOOM statt – etwas sehr Ungewohntes für uns, aber auch Bereicherndes, nicht nur für das Interview, sondern auch, um den Kontakt zu unseren deutschen Freunden, Familienangehörigen und Bekannten zu ermöglichen.

Das Internet hat uns manche Neuigkeit beschert, uns vor neue Probleme gestellt, neue Kommunikationswege eröffnet und auch Hilfe ermöglicht. Statt eines einfachen Handys besitze ich nun ein Smartphone, dessen Funktionen sich mir erst so nach und nach erschließen. Erst gestern konnte ich anhand einer Pflanzenbestimmungs-App unsere fremd anmutende Gartenblume bestimmen: eine Morgenstern-Segge – sieht sogar kugelig wie das Corona-Virus aus, nur eben in einer ungefährlichen und herzerfreuenden Pflanzenform.

Überhaupt hat sich unsere Terrasse und unser kleiner Garten als kleines Wohlfühlparadies bewährt, wo es sowohl Sonnen-, als auch Schattenplätze gibt und sogar meine Hängematte, inzwischen gut beschirmt, Wind und Wetter standhält. Es tut mir gut, ein bisschen garteln zu können, der Natur zuzuschauen und dem Vogelgezwitscher zu lauschen. Diese neue Ruhe und Entschleunigung möchte ich mir auch coronaunabhängig erhalten.

Dennoch galt es, den Alltag zu bewältigen, Ausgleich zu den fehlenden Wasserbewegungstherapien in den Thermen und ein anderes Einkaufsverhalten zu finden, anders zu planen, zu kommunizieren. Die ersten Einkäufe hatten wir online auf den Weg gebracht, Zeitung online gelesen, Anmeldungen bei Ämtern und Behörden waren nur noch online möglich, ebenso Arzttermine...

Obendrein wurde mein Sehen schlechter, verschwommener, das Lesen fiel schwerer, Faden einfädeln war fast unmöglich – Zeit für eine neue Gleitsichtbrille? Wenn's damit getan wäre! Der Optiker schickte mich zum Augenarzt: rechts hatte ich nur noch 20% Sehstärke. Es wurde eine alterstbedingte feuchte Makuladegeneration diagnostiziert. Nun kann diese zwar medikamentös behandelt werden (IVOM/Spritze in den Glaskörper des Auges), aber eine Besserung konnte bei mir damit nicht erreicht werden.

Wie sollte das physisch und psychisch über diesen langen Zeitraum gut gehen? Der Hausarzt konnte Hilfe anbieten – in ca. monatlichem Abstand konnten therapeutische Gespräche stattfinden. Das hat uns geholfen, manche Hürde zu meistern und unsere Impfung haben wir auch geschafft und für uns auch etwas Neues geschaffen: den Beziehungs-Podcast.

In Form eines fast täglichen Kurz-Podcasts haben mein Mann und ich gemeinsam den Tag ausklingen lassen und ursprünglich hauptsächlich für die Familie, die Freunde und Bekannten eine Möglichkeit geschaffen, an unseren Alltagserlebnissen teil zu haben. Gleichzeitig hatten wir gehofft, vielleicht über diesen Weg neue Kontakte knüpfen zu können – doch das ist bisher noch nicht eingetreten. Dabei hatte sogar die Grazer Kleine Zeitung auf uns als wahrscheinlich älteste Podcaster mit unserem Beziehungs-Alt-Tag-Podcast hingewiesen.

Und nun ist es die Rheumaliga, für die ich all das schreibe, auch in der Hoffnung, etwas von meinen Erfahrungen und meinem Wissen weiter geben zu können.

Zum einen ist es die Botschaft, dass Liebe auch im reifen Alter einem noch wunderbare Schmetterlinge im Bauch bescheren kann, zum anderen die Idee, Möglichkeiten zu finden, sich zu engagieren zum Wohle aller.

Ich möchte z.B. mein Wissen und Können im Bereich der Osteoporose-Prophylaxe in Anlehnung an Feldenkrais und das „Bones-for-Life“-Programm von Ruthy Alon einbringen – ich habe es „SMART“ genannt, was für:

**SMILE**  
**MOVE**  
**AND**  
**RHEUMA**  
**THERAPY**

steht und eine Potpourri kurzer 5-10minütiger leicht umzusetzender Schmunzel-Bewegungs-Anregungen umfasst.

Vielleicht lässt sich daran anknüpfen und somit auch das Werk von Attila Dunky fortsetzen.

Mit herzlichen Grüßen aus Graz

Barbara Irmscher