



Mit dem Podcast über Long Covid möchten Zita Bauer und Jann Zosso sowohl Betroffene als auch ein Fachpublikum erreichen.

Mit dem Projekt hat das Produktions-Duo auch als Paar die Erkrankung verarbeitet.



Sich gesundhören

Audio Im Podcast «So Long Covid» erzählen die Journalistin Zita Bauer und der Physiker Jann Zosso Geschichten der Genesung, die das Nervensystem in den Fokus rücken.

TEXT CÉLINE GRAF

«Wie in einem schlechten Film» habe er sich gefühlt, sagt Jann Zosso im Podcast «So Long Covid» über die Krankheit, an der er litt: Er war wie rund 300 000 Menschen in der Schweiz an Long Covid erkrankt. Sie alle haben dauerhafte chronische Beschwerden nach einer Covid-19-Infektion. Symptome sind etwa starke Erschöpfung, Kopf- und Muskelschmerzen, Gedächtnis- und Schlafstörungen. Was verursacht die Symptome, wenn als Ursache keine Entzündung oder andere Schäden, etwa an Organen, gefunden werden kann? Und was bedeutet das für die Behandlung von Long Covid und das chronische Fatigue-Syndrom (ME/CFS), die sich überlappen? Diesen Fragen gehen die Journalistin und Anthropologin Zita Bauer und ihr Partner Jann Zosso, ein Physiker, im Podcast «So Long Covid» nach.

Konkret befassen sie sich mit einem Ansatz aus der Schmerztherapie und Neurobiologie, der Zosso selbst geholfen hat. Er litt unter einer schweren Form von Long Covid oder Post Covid, wie die Krankheit auch heisst. Zeitweise war er im Roll-

stuhl und hatte wegen kleinster Tätigkeiten wie etwa Duschen Zusammenbrüche und tagelange Schmerzen. Ausgerechnet ein Reha-Aufenthalt verschlimmerte seinen Zustand nochmals. In der betreffenden Klinik im appenzellischen Gais deckte später eine Recherche von SRF deren falschen Umgang mit Long-Covid-Patient*innen auf.

Eiskalt baden

In sechs Folgen rollt der Podcast die Geschichte von Zosso und weiteren Personen auf, die von Long Covid genesen sind. Darunter sind die Ärztin Jasna Cotting und die Radsportlerin Marlen Reusser, die den Podcast auch mitfinanziert hat. Sie möchten damit «den Diskurs ergänzen» und «realistische Hoffnung» geben, sagen Bauer und Zosso.

Den Podcast haben sie vor allem für Betroffene gemacht. Bauer erklärt im Gespräch, die Debatte zwischen Betroffenen sei besonders auf Social Media und in Foren derart gehässig, dass sie

Verstummte Sprachen

Buch Der «Atlas der vom Aussterben bedrohten Sprachen» zeigt, wie wichtig es ist, die Sprachvielfalt zu erhalten.

einen konstruktiven Beitrag leisten wollten. Und es habe sie gestört, dass Erkrankte oft nur pessimistische Prognosen erhalten. Vielen Spitälern und Praxen würden immer noch Ressourcen fehlen für die Beratung ebenso wie für die Anwendung neuer Erkenntnisse. Die Wartelisten für Long-Covid-Sprechstunden sind lang. «Es ist eine Dringlichkeit da», sagt Bauer. Bevor alle Folgen des Podcast erschienen waren, meldeten sich Dutzende Erkrankte bei ihnen, die mehr wissen wollten. Zosso begleitet manche von ihnen als «Peer» – in der Rolle eines Beraters also, der selbst betroffen war. Für reizempfindliche Hörer*innen haben Zosso und Bauer den Podcast auch in einer Version ohne Musik produziert. «Wir wollen ausserdem auch Fachpersonen erreichen», sagt Bauer im Gespräch. Tatsächlich hätten Ärzt*innen sie schon kontaktiert oder weiterempfohlen. Die beiden bringen ihr Wissen auch in die nationale Long-Covid-Strategie ein, die der Bund derzeit erarbeitet.

Die Forschung zu Long Covid und ME/CFS kommt erst langsam voran. Ein interdisziplinäres EU-Forschungsprojekt, an dem sich auch die Universitäten Basel und Zürich beteiligen, ist «Horizon Europe Long Covid». Katrin Bopp, Leiterin der Long Covid- und Fatigue-Sprechstunde am Universitätsspital Basel, sagt im Podcast, heute sei klar, dass neuronale Netzwerke eine relevante Rolle bei diesen komplexen Krankheiten spielen würden. «Das war für uns ein ganz wichtiges Puzzleteil.» Bopp und der Leiter der Psychosomatik am Unispital, Rainer Schäfert, haben festgestellt, dass Techniken wie das «Somatic Tracking» der «Pain Re-processing Therapy»-Behandlung, die aus der Schmerztherapie kommt, bei manchen Long-Covid-Patient*innen anschlagen. Dabei werden Schmerzsignale aus dem Gehirn aktiv wahrgenommen und schrittweise «uminterpretiert». Zosso schildert im Podcast, wie er so seinen Körper trainierte, nicht mehr extrem auf Symptome zu reagieren. Und wie er, kombiniert mit weiteren Therapien, nach einem halben Jahr gesund war. Bauer und Zosso betonen, dass die Methode nicht allen helfe. In jedem Fall sei zuerst eine individuelle Diagnose nötig, und verschiedene Faktoren wie Vorerkrankungen und das psychosoziale Umfeld wirkten mit.

«So Long Covid» ist auf Korrektheit bedacht und spannend erzählt. Mit der eigens komponierten Musik, eingespielten Sprachnachrichten, Videocalls und Reportage-Elementen wähnt man sich zuweilen in einem amerikanischen «True Crime»-Format. So badet Zita Bauer einmal im eiskalten Wasser, um das Gefühl einer starken Reaktion des Nervensystems nachzuvollziehen.

Für sie als Paar sei das Projekt eine schöne Erfahrung gewesen und sie hätten damit auch die schwere Zeit der Erkrankung verarbeitet, sagt Bauer. «Nie hätten wir gedacht, dass wir bis hier kommen, mit Janns Gesundheit und dem Podcast.»

Die Kernaussage des «Atlas der vom Aussterben bedrohten Sprachen» bringt es auf den Punkt: Wenn eine Sprache nicht mehr an die Kinder weitergegeben wird, wenn die Generationenfolge abbricht, dann verstummt die Sprache, dann stirbt sie aus.

Dass Sprachen aussterben, ist nicht neu. Man nimmt an, dass es im Laufe der Menschheitsgeschichte etwa 500 000 gesprochene Sprachen gab. Zeugnisse finden sich nur selten. Nicht einmal ein Prozent der Sprachen gibt es in schriftlicher Form. Heute sind es weltweit noch 7000 Sprachen, was immer noch eine beeindruckende Vielfalt ist. Wobei allerdings die halbe Menschheit nur die 24 Weltsprachen spricht, die andere Hälfte die «restlichen». Von diesen ist mindestens die Hälfte bedroht. Und der Verlust dieser Sprachen hat sich dramatisch beschleunigt. Geschätzte Verlustrate: eine Sprache alle ein bis drei Monate. Mit jeder Sprache aber geht die Identität einer Gemeinschaft verloren und nicht zuletzt auch viel Wissen.

Der «Atlas der vom Aussterben bedrohten Sprachen» nimmt uns mit auf eine spannende «Lese-Expedition» in die Welt der Sprachen. Dafür wurden 50 gefährdete Sprachen (darunter das Rätoromanische) aus allen Kontinenten ausgewählt. Jede ist mit einer Karte und einem Infotext versehen, die uns faszinierende Besonderheiten vorstellen – wie etwa eine Sprache mit 122 Konsonanten, eine Trommelsprache oder eine Sprache mit über 1,5 Millionen Formen für ein einziges Verb. Angegeben sind jeweils auch die Bedrohungen dieser Sprachen. Sie sind zahlreich und reichen von Globalisierung, Urbanisierung und Kolonialisierung (mit unvorstellbaren Verbrechen an indigenen Völkern) über die Bildung von Nationalstaaten (mit dem Diktat: ein Volk, eine Sprache) bis hin zu Naturkatastrophen. Doch auch der Wechsel ganzer Sprachgemeinschaften in eine andere, wirtschaftlichen oder gesellschaftlichen Erfolg versprechende Sprache kann zum Verschwinden eines Idioms führen.

In fünf Essays und weiteren Infografiken werden diese Erkenntnisse zusammengefasst und vertieft. Dabei zeigt sich der Wert der Sprachvielfalt und die Wichtigkeit, sie zu erhalten. Hoffnung gibt es. Denn das Bewusstsein für den Verlust ist gewachsen. Und der technische Fortschritt ermöglicht eine immer bessere Dokumentation von Sprachen. Eine wichtige Rolle spielt eine Art «Arche Noah»: ein digitales Archiv mit Tausenden von Ton- und Videoaufnahmen. Wer weiss, vielleicht wird damit eines Tages eine der verstummten Sprachen zu neuem Leben erweckt. **CHRISTOPHER ZIMMER**

Zita Bauer, Jann Zosso: «So Long Covid», Podcast-Serie, zu hören auf Spotify, Apple Podcasts, Youtube. solongcovid.ch



BILD: SILIO KEISER



FOTO: ZVG

Arnfrid Schenk, Stefan Schnell: Atlas der vom Aussterben bedrohten Sprachen. Von Nordfriesland bis nach Amazonien. Dumont 2025. CHF 48.90