



## Dein Weg zu uns. In 3 Schritten zur Mitgliedschaft.

1. Du setzt Dich mit uns in Verbindung. Das geht am einfachsten und schnellsten per E-Mail an [kontakt@corona-im-laendle.de](mailto:kontakt@corona-im-laendle.de). Bitte teil uns deinen vollständigen Namen, den Wohnort, deine E-Mail-Adresse und deine Mobilnummer mit und schreib uns kurz, seit wann du an Long Covid / Post Covid erkrankt bist.
2. Wir melden uns bei dir und vereinbaren einen Termin für ein kurzes Telefonat.
3. Zum vereinbarten Termin rufen wir dich an. Wir stellen dir unsere Gruppe vor und erzählen von unserer Arbeit. Anschließend bist du mit einer kurzen persönlichen Vorstellung an der Reihe. Nach dem Telefonat nehmen wir dich als Mitglied in unsere Gruppe auf.

### Spendenkonto

IBAN: DE90 6225 0030 0002 4321 33

BIC: SOLADES1SHA

### Paypal

[kontakt@corona-im-laendle.de](mailto:kontakt@corona-im-laendle.de)

## Corona im Ländle wird unterstützt von



## Herzlichen Dank an unsere Sponsoren

Dank unserer Sponsoren können wir unseren über 330 Mitgliedern eine kostenfreie Mitgliedschaft und ein breites Spektrum an Hilfsangeboten bieten. Wenn auch du die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe unterstützen möchtest, freuen wir uns über deine Spende oder deine Kontaktaufnahme.



## Selbsthilfegruppe „Corona im Ländle“

Manuela Spiegel (verantwortlich)

E-Mail: [kontakt@corona-im-laendle.de](mailto:kontakt@corona-im-laendle.de)

[www.corona-im-laendle.de](http://www.corona-im-laendle.de)



Bildnachweis: alle Fotos: iStockphoto, Grafik: Flaticon.  
Konzeption & Gestaltung: vollmer.media.  
© 2024 SHG Corona im Ländle. Alle Rechte vorbehalten.



# Corona im Ländle

## Selbsthilfegruppe für Long-Covid- / Post-Covid-Betroffene

Informieren.  
Unterstützen.  
Für einander da sein.

[www.corona-im-laendle.de](http://www.corona-im-laendle.de)



## Long Covid und Post Covid: eine komplexe Multi-Organ-Erkrankung

Long Covid bzw. Post Covid ist eine schwere körperliche Erkrankung, die nach einer Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV2 auftreten kann.

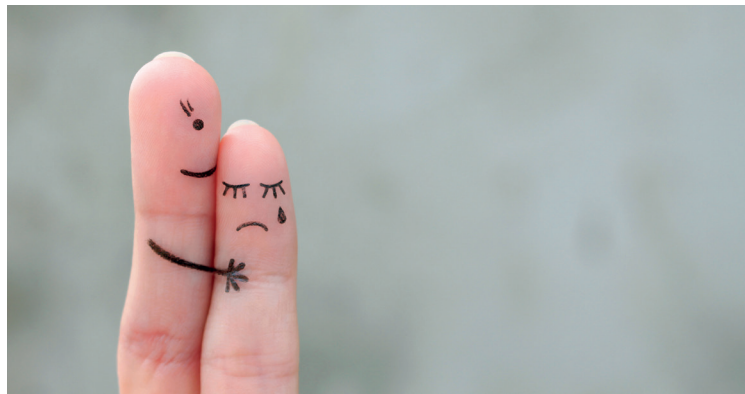
Von „Long Covid“ spricht man bei Beschwerden, die auch 4 Wochen nach einer SARS-CoV2-Infektion fortbestehen oder neu auftreten und nicht anderweitig erklärt werden können. Dauern die Beschwerden länger als 12 Wochen an, spricht man vom „Post-Covid-Syndrom“.

Mindestens 10 Prozent aller Infizierten entwickeln als Folge einer Corona-Infektion das Krankheitsbild Long Covid / Post Covid. Etwa 1-2 Prozent der Fälle erfüllen die Diagnosekriterien für ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom), eine sehr schwere, weitgehend unerforschte Erkrankung.

Long Covid / Post Covid kennt mehr als 200 unterschiedliche Symptome. Häufig kommt es zu chronischer Erschöpfung und Belastungsintoleranz (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisproblemen, Muskelschwäche und -schmerzen. Auch psychische Probleme können als Folge einer Corona-Infektion auftreten.

## Hilfe, die ankommt. Tag für Tag.

- regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch per Online-Meeting
- Online-Vorträge mit medizinischen Experten rund um das Thema Long Covid / Post Covid
- Online-Vorträge zu sozialversicherungsrechtlichen Themen wie Krankengeld, Erwerbsminderungsrente, Schwerbehinderung usw.
- Angebot spezieller Therapien zur Behandlung von Long Covid / Post Covid, so etwa Singen nach Corona, Atem- und Stimmschulung, Sanftes Yoga, Neuroathletik, EMS-Training und vieles mehr
- WhatsApp-Chat für den freien Austausch und die Diskussion der Mitglieder untereinander
- Cloud-Speicher mit einer Fülle an Merkblättern, Fachartikeln, Tipps für Reha-Aufenthalte usw.



## Gehör finden in Politik & Gesellschaft

Als Selbsthilfegruppe machen wir uns stark für:

- die Anerkennung des Krankheitsbilds Long Covid / Post Covid als körperliche Erkrankung
- die verbesserte Aufklärung über das Krankheitsbild Long Covid / Post Covid
- die Bereitstellung ausreichender finanzieller Mittel für die Erforschung und Therapie der Erkrankung
- die bessere medizinische und soziale Unterstützung und Versorgung der Betroffenen



## Wir sind Corona im Ländle

- Corona im Ländle ist eine der mitgliederstärksten und aktivsten Long-Covid- / Post-Covid-Selbsthilfegruppen in Deutschland.
- Wir haben uns im Mai 2021 gegründet.
- Heute zählen wir mehr als 330 Mitglieder aller Altersgruppen, Bevölkerungsschichten und Berufsgruppen (Stand: November 2024).
- Unsere regionalen Schwerpunkte liegen im Raum Schwäbisch-Hall / Heilbronn sowie in der Region Bodensee-Oberschwaben.
- Ein zehnköpfiges Führungsteam, unsere Arbeitsgruppe, ist für die laufende Organisation der Selbsthilfegruppe und die Koordination unserer zahlreichen Aktivitäten verantwortlich. Alle Mitglieder der Arbeitsgruppe sind ehrenamtlich tätig.
- Corona im Ländle arbeitet eng zusammen mit anderen Selbsthilfegruppen in den Bereichen Long Covid / Post Covid sowie ME/CFS, darunter auch Long Covid Deutschland.
- Die Mitgliedschaft bei Corona im Ländle ist kostenlos. Wir finanzieren uns ausschließlich über Spenden.