Die Zitrone im Spinnennetz

Ein Post-Covid und ME/CFS Erfahrungsbericht

von Melanie Lang und Jens Zschocke



Zielgruppe: Betroffene
Angehörige
Fachpersonal
Leser mit sozial-gesellschaftlichem Interesse

„Was, wenn dieser Zustand bleibt? Wenn ich irgendwann den Namen meiner Kinder vergesse? Wenn ich sie vergesse? Meinen Mann? Wenn ich nie wieder Teil meiner Familie sein kann? Was, wenn sie sich eines Tages alle von mir abwenden, weil ich in ihrem Leben quasi sowieso nicht mehr existiere? Jede Nacht ertrinke ich aufs Neue in den ungeweinten Tränen meiner Angst." (Melanie)

„All diese intrinsische Motivation, mich mit ME/CFS zu beschäftigen, das Engagement, mich in meiner Freizeit damit auseinanderzusetzen - endlich lichtet sich der Nebel und ich sehe zum ersten Mal klar: Ich bin nicht nur der Therapeut ... Ich bin selbst Angehöriger einer Betroffenen!" (Jens)

Mit unserem emotionalen Erfahrungsbericht, aus der Sicht einer Erkrankten und der eines auf Post-Covid und ME/CFS spezialisierten Physiotherapeuten, nehmen wir euch ehrlich und schonungslos mit auf einen Lebensweg, der mittlerweile für Tausende Alltag wurde. Wir zeigen jene Seiten die normalerweise nur Betroffene und ihre Angehörigen sehen. Lassen euch wissen, was diese Erkrankungen nicht nur Patienten, sondern auch deren Familien und ambitionierten Therapeuten abverlangt. Um das Verständnis dieser komplexen Erkrankungen zu vertiefen und Betroffenen und Angehörigen die Gewissheit zu schenken – ihr seid nicht allein.
Damit aus Hoffnung Zukunft werden kann.

Erscheinungsdatum: 17.09. 2026
Seitenzahl: 316
VK: 15,99
Taschenbuch: 9783695644568
Auch als EBook und Hörbuch erhältlich
via Tolino Media - vollständig remitierbar

kontakt@melanie-lang-autorin.de
Instagram: melanie_lang_autorin
jens_zschocke@aktivzentrum-speyer.com
Instagram: jens_zschocke
Aktiv Zentrum Physiotherapie am Dom
Tränkgasse 5, 67346 Speyer



Melanie Lang (46) wurde in der malerischen Domstadt Speyer geboren, in der sie mit ihrer Familie auch heute noch lebt. 2022 erhielt sie die Diagnose Post-Covid.
2018 debütierte sie unter Pseudonym mit einer Verlagsveröffentlichung. 2024 folgte das Familiengeheimnis *Nebel der verborgenen Wahrheit* im Selfpublishing. In *Die Zitrone im Spinnennetz* erzählt sie nun zum ersten Mal offen und direkt über ihr Leben mit Post-Covid. Persönlich und mit schonungsloser Offenheit schenkt sie emotionale Einblicke, um einen Mehrwert für Betroffene, Angehörige und interessiertes Fachpersonal zu schaffen

Jens Zschocke (41) ist verheiratet und lebt und arbeitet seit 9 Jahren als selbstständiger Physiotherapeut in der schönen Domstadt Speyer. Als spezialisierter Therapeut sowie betroffener Angehöriger erlebt er die Erkrankungen ME/CFS und Post-Covid aus zwei Perspektiven.
Er engagiert er sich in zahlreichen Selbsthilfegruppen und Initiativen zu Post-COVID und ME/CFS und sprach zu diesem Thema als Dozent vor der Kreisärztlichen Vereinigung Speyer. Im Januar 2026 organisierte er einen ME-Informationstag mit angeschlossener Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte der Region mit Schwerpunkt Diagnosemöglichkeiten bei ME/CFS.