

MELANIE LANG
JENS ZSCHOCKE

DIE
ZITRONE
IM
SPINNEN
NETZ

EIN POST-COVID UND
ME/CFS-ERFAHRUNGSBERICHT

Pressemappe – Die Zitrone im Spinnennetz

Ein Erfahrungsbericht über Post-Covid und ME/CFS aus zwei Perspektiven

Autor:innen: Melanie Lang & Jens Zschocke

Erscheinungstermin: 17. September 2026

Kurzüberblick & Kernsätze

Mit „Die Zitrone im Spinnennetz“ bauen Melanie Lang und Jens Zschocke eine Brücke – für mehr Verständnis, mehr Zuversicht und einen gangbaren Weg im Umgang mit den Diagnosen Post-Covid und ME/CFS.

Kernsätze:

- „Die Zitrone im Spinnennetz“ zeigt Post-Covid und ME/CFS aus zwei Blickwinkeln: der einer Betroffenen und der eines spezialisierten Physiotherapeuten, der zugleich selbst Angehöriger ist.
- Das Buch ist ein ehrlicher Erfahrungsbericht, kein Therapieplan und kein medizinischer Ratgeber.
- Im Zentrum stehen kognitive Einschränkungen sowie die Belastungsintoleranz (PEM) als Kernsymptome – weit entfernt von Begriffen wie Alltagsvergesslichkeit, Erschöpfung oder Müdigkeit. PEM kann vereinfacht als „Belastungsintoleranz mit pathologisch veränderter Regenerationszeit“ beschrieben werden. Es ist eine starke und oft erst zeitverzögerte Verschlechterung aller Krankheitssymptome nach geringer körperlicher, geistiger oder emotionaler Anstrengung.
- Das Buch will nicht spalten oder provozieren, sondern verbinden: Es soll Betroffenen, Angehörigen und medizinischem Fachpersonal helfen, sich gegenseitig besser zu verstehen.

Worum es im Buch geht

„Die Zitrone im Spinnennetz“ erzählt von einem Leben, das von heute auf morgen aus den Fugen gerät – und davon, wie man trotzdem weiteratmet. Melanie Lang lebt seit über vier Jahren mit Post-Covid. In eindringlichen Szenen beschreibt sie, was es bedeutet, nicht mehr auf sein Wissen oder gar die eigenen Erinnerungen zugreifen zu können und wenn ein Körper nicht mehr so reagiert, wie er soll. Wenn jede Überlastung Tage oder Wochen nachwirkt.

An ihrer Seite: Jens Zschocke, Autor, Physiotherapeut und selbst betroffener Angehöriger. Er hat sich auf Post-Covid und ME/CFS spezialisiert und erlebt die Erkrankungen sowohl in seiner Praxis als auch in der eigenen Familie. Im Buch ordnet er das Erleben ein, erklärt Hintergründe und zeigt, wie stark die Belastungsintoleranz (PEM) das Leben von Betroffenen bestimmt, ohne Lösungen zu versprechen.

„Die Zitrone im Spinnennetz“ ist ein emotionaler Erfahrungsbericht, kein Behandlungsplan und kein medizinischer Ratgeber. Es macht sichtbar, was Post-Covid und ME/CFS Betroffenen, Angehörigen und engagierten Therapeut:innen abverlangen und schenkt Wissen, Verständnis und das Gefühl: Ihr seid nicht allein.

Zitate aus dem Buch:

„Jede Nacht ertrinke ich aufs Neue in den ungeweinten Tränen meiner Angst.“ – Melanie Lang

„Ich bin nicht nur der Therapeut. Ich bin selbst Angehöriger einer Betroffenen.“ – Jens Zschocke

Die Autor:innen

Melanie Lang – Autorin und Betroffene

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 – Autor, Physiotherapeut und betroffener Angehöriger

Jens Zschocke (41) ist seit acht Jahren als selbstständiger Physiotherapeut tätig. Er ist verheiratet, lebt mit seiner Familie ebenfalls in Speyer und hat sich auf die Behandlung von Menschen mit Post-Covid und ME/CFS spezialisiert.

Als Therapeut und zugleich betroffener Angehöriger erlebt er die Erkrankungen aus zwei Perspektiven auf einmal. Er engagiert sich in Selbsthilfegruppen und Initiativen, hielt bereits Vorträge vor der Kreisärztlichen Vereinigung Speyer und organisierte im Januar 2026 einen ME-Informationstag mit anschließender ärztlicher Fortbildung zu Diagnosemöglichkeiten bei ME/CFS. Für den Gesundheitsminister von Rheinland-Pfalz entwickelte er Vorschläge zur besseren Versorgung von Betroffenen. In „Die Zitrone im Spinnennetz“ verbindet er seine fachliche Erfahrung mit seiner persönlichen Betroffenheit.

Themenangebote für Redaktionen

1. Ein Tag mit ME/CFS – wenn jede Überlastung nachwirkt

Worum es geht: Ein Blick in den Alltag mit Post-Covid aus der Sicht von Melanie Lang. Wie sieht ein Tag aus, wenn jede Anstrengung – körperlich, geistig oder emotional – dazu führen kann, dass der Körper Tage oder Wochen „nachbestraft“?

Warum dieses Thema relevant ist: Der Alltag mit Post-Covid und ME/CFS bleibt oft unsichtbar. Dieser Ansatz macht die Erkrankungen greifbar, ohne zu dramatisieren. Er eignet sich für reichweitenstarke Medien, die persönliche Geschichten erzählen.

2. Post-Covid und ME/CFS besser verstehen – jenseits von Mythen und Schlagworten

Worum es geht: Ein Gespräch mit Jens Zschocke darüber, was Post-Covid und ME/CFS aus therapeutischer Sicht bedeuten – mit besonderem Fokus auf die Belastungsintoleranz (PEM) als zentrales Symptom. Es geht nicht um Therapiepläne, sondern um Einordnung.

Warum dieses Thema relevant ist: Viele Berichte bleiben an der Oberfläche oder mischen verschiedene Begriffe. Dieser Ansatz bietet Redaktionen eine seriöse, klare Einordnung aus der Praxis, ohne das Buch als medizinischen Ratgeber zu überhöhen.

Faktenblatt zum Buch

Titel: Die Zitrone im Spinnennetz

Autor:innen: Melanie Lang, Jens Zschocke

Erscheinungstermin: 17. September 2026

Formate: Taschenbuch, E-Book, Hörbuch

Verlag: Tolino Media

Umfang / Format: Taschenbuch 316 Seiten

ISBN: TB 9783695644568

Preis: Taschenbuch / Hörbuch: 15,99 Euro, E-Book: 12,99 Euro

Hauptgenre: Umgang mit Krankheiten

Untergenre: Gesundheit, Lebenshilfe und Persönlichkeitsentwicklung, häusliche Pflege und Betreuung, Partnerschaft und Familie

Themen: Post-Covid, ME/CFS, Familienleben mit chronischer Erkrankung, Belastungsintoleranz (PEM), Versorgung, kognitive Einschränkungen

Zielgruppen: Betroffene, Angehörige, medizinisches Fachpersonal, interessierte Öffentlichkeit

Hörbuch: in Vorbereitung (gesprochen von Katarina Härtel und Dirk Fellhauer)

Sensible Sprache & Einordnung

„Die Zitrone im Spinnennetz“ behandelt ein sensibles Thema: das Leben mit Post-Covid und ME/CFS. Die Autor:innen wünschen sich eine Berichterstattung, die die Erfahrungen von Betroffenen ernst nimmt und gleichzeitig sachlich bleibt.

In Verbindung mit Post-Covid und ME/CFS bitten wir nach Möglichkeit um Zurückhaltung bei Formulierungen wie „Erschöpfungssyndrom“, „Müdigkeit“, „nur erschöpft“ oder „Fatigue“ als alleiniger Begriff. Diese Umschreibungen greifen zu kurz und spiegeln das Erleben von Betroffenen nicht ausreichend wider.

Stattdessen bietet sich eine Beschreibung an wie: „Belastungsintoleranz (PEM)“ als zentrales Symptom, „deutliche Verschlechterung nach körperlicher, geistiger oder emotionaler Belastung“ oder „eine Erkrankung, bei der bereits kleine Überlastungen starke Folgen haben können“.

„Die Zitrone im Spinnennetz“ ist kein medizinischer Ratgeber, kein Behandlungsplan und kein Ersatz für ärztliche Diagnostik oder Therapie. Es handelt sich bewusst um einen Erfahrungsbericht. Das Buch orientiert sich an vorhandenen Informationen und Patientenleitlinien, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Allgemeingültigkeit.

Impfdebatten stehen nicht im Mittelpunkt der Erzählung. Im Fokus stehen das konkrete Erleben mit Post-Covid und ME/CFS, die Auswirkungen auf Familien, Beruf und Alltag und die Herausforderungen im Kontakt mit dem Gesundheitssystem.

Medien & Veranstaltungen

Rund um die Veröffentlichung von „Die Zitrone im Spinnennetz“ sind verschiedene Medienauftritte und Veranstaltungen geplant. Sie bieten Journalist:innen und Veranstalter:innen zusätzliche Anknüpfungspunkte für Berichte, Gespräche und Vor-Ort-Termine.

Podcasts & bestehende Gespräche

Mit der Podcasterin Alina („Spoons out of Control“) wurde ein Gespräch zu ME/CFS, Post-Covid und dem Buch geführt. Die Folge erscheint rund um den Veröffentlichungstermin des Buches.

Auftaktveranstaltung in Speyer

Zum Buchstart ist eine Auftaktveranstaltung in Speyer geplant. Sie soll ein sichtbarer, gut vorbereiteter Einstieg in die öffentliche Diskussion rund um Post-Covid und ME/CFS sein. Geplant sind ein moderiertes Gespräch mit beiden Autor:innen, ausgewählte Lesepassagen und eine Fragerunde mit dem Publikum. Ort und Termin werden separat bekanntgegeben.

Hörbuch in Vorbereitung

Zu „Die Zitrone im Spinnennetz“ ist ein Hörbuch in Vorbereitung. Die Sprecher sind Katarina Härtel und Dirk Fellhauer. Konkrete Angaben zum Erscheinungstermin und Verfügbarkeit auf Plattformen werden ergänzt, sobald die Produktion final terminiert ist.

Pressekontakt

PR / Koordination: Sandra Van Heule

E-Mail: kontakt@savias.de