

**FUCK  
YOU,  
LONG  
COVID!**

*Sabina Mari*

## INHALT

„FUCK YOU, LONG COVID!“, ein Buch, das seinen Ursprung im Durchleben einer schweren Erkrankung fand, deren Symptome jedoch nicht zum beherrschenden Thema macht. Vielmehr ermöglicht seine nahbare, dichte und bildhafte Erzählweise auch dem nicht betroffenen Leser einen einfachen Zugang in das gegenwärtige Geschehen hinter Long Covid und ME/CFS – abseits von Schimpftiraden auf Politiker, Pandemiemaßnahmen und Verschwörungstheorien oder was Covid über dies hinaus vorurteilsbehaftet hinter sich herzieht.

Eine inspirierende Geschichte, die mit Tiefe, Leichtigkeit, Humor und Hoffnung zur Wertschätzung des eigenen Lebens einlädt und zum Blick darüber hinaus.

## ZIELGRUPPE

Das Buch richtet sich im deutschsprachigen Raum an etwa drei Millionen Long-Covid- und ME/CFS-Betroffene sowie deren erweitertes näheres Umfeld. Freunde, Verwandte, Bekannte, die oftmals nur schwer einen Zugang zu der Erkrankung finden können, Betroffenen jedoch Hoffnung schenken möchten. Zudem an Menschen, die für hochaktuelle und gesellschaftsübergreifende Themen aufgeschlossen sind.

SACHBUCH, LITERARISCHE ESSAYS,  
ERZÄHLUNGEN, BELLETRISTIK

## KLAPPENTEXT

Keine Musik. Kein Licht. Keine Berührungen. Kein Lesen. Kein Lachen. Dein Hirn und Körper werden zu Wackelpudding. Du siehst ihnen unter Schmerzen dabei zu. Kraft, Worte, die Stimme verlierend. Während Freunde dich zurücklassen. Du aus dem Gesellschaftsbild verschwindest. Dein Leben Ade sagt. Und das einzig Verlässliche die Isolation und Stille sind. Langwierig. Langsam. Long Covid. Stattdessen gibts: Laufschuhe im Leerlauf. Durchhalten in Dunkelheit mit Herzrasen und Hängebauchschweinchen. Zwischen Atmen lernen und Angespuckt werden.

„FUCK YOU, LONG COVID!“  
ist meine Geschichte vom Leben an einem Ort,  
der das Leben selbst zum Feind hat ...  
Bis ich den Spieß umdrehte.



*Sabina Mari* lebt seit 2012 in Zürich.  
Eine Covid-Erkrankung im September 2022  
nahm ihr altes Leben mit und brachte im  
Gegenzug den Mut, dieses Buch zu schreiben.

Wenn der Aggregatzustand des Gehirns sich über Hunderte von Tagen gefühlt im stetigen Wechsel zwischen zerstückeltem Wackelpudding und Reste-Eintopf bewegt, gehört ein Buch zu schreiben mit Abstand zu einer der größeren Herausforderungen. Als die ersten Worte und Sätze, hart zurückerkämpft, wieder den Weg in meinen Kopf oder besser gesagt aus meinem Kopf hinausfanden, begann ich dennoch.



**Taschenbuch** 17,90 €

978-3-384-60354-8

**Hardcover** 25,90 €

978-3-384-60355-5

**eBook** 8,99 €

978-3-384-60356-2

**tradition - 356 Seiten - 12.7.2025**

**VLB gelistet - Remittierbar**

[www.sabinamari.com](http://www.sabinamari.com)

[hello@sabinamari.com](mailto:hello@sabinamari.com)

[instagram.com/sabinamari\\_](https://www.instagram.com/sabinamari_)