

**FUCK
YOU,
LONG
COVID!**

Sabina Mari

INHALT

Balancierend zwischen tiefgründiger, literarisch dichter Reflexion, Nahbarkeit, sprachlicher Intensität und Momenten voller Leichtigkeit und Humor zeichnet Sabina Mari in ihrem Buchdebüt kraftvolle und eindringliche Bilder, die auch Außenstehenden ein nachhallendes Gefühl vermitteln, was es bedeutet, Long Covid oder ME/CFS zu haben.

Als Appell an Empathie zeigt sie in ihrer eigenen sehr persönlichen Begegnung mit Schmerzen, Stille, Dunkelheit, Isolation und Verlusten auf allen Ebenen, welchen Hürden sich Erkrankte innerhalb einer nahezu unaufgeklärten Gesellschaft stellen müssen. Fernab von künstlicher Dramatisierung konfrontiert sie in diesem Zusammenhang – schonungslos, doch ohne anzuklagen – mit bestehenden sozialen Strukturen und regt dazu an, diese infrage zu stellen.

Trotz oftmals fehlender Kraft demonstriert ihre Suche nach Genesung und der Entstehungsprozess dieses Buches analytisch klar und zugleich emotional tief berührend unerschütterliche Stärke, Resilienz und Lebenswillen. **Eine mutige und mutmachende Einladung zur Wertschätzung des eigenen Lebens und ein Zeugnis dafür, dass selbst der dunkelste aller Orte einen Funken für neue Wege in sich tragen kann.** Fuck You, Long Covid! – ein Buch, das aufklärt, ohne zu belehren, und Zuversicht schenkt, ohne zu bagatellisieren.

„Fuck You, Long Covid!“, eine berührende, einzigartige Reise in die abgeschirmte, verdunkelte, stille Welt der Autorin Sabina Mari, in der vieles schmerzlich fehlt, es aber immer auch noch Hoffnung, Witz und Leichtigkeit gibt.“

EDITH MEINHART – Journalistin, Autorin

DATUM ZEITUN DER ZEIT AUSGABE 11/25

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.

Das Buchlayout wurde auf die visuellen und kognitiven Bedürfnisse von Long-Covid- und ME/CFS-Betroffenen ausgerichtet.



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.

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.

SACHBUCH, LITERARISCHE ESSAYS,
ERZÄHLUNGEN, BELLETRISTIK

Pressemappe und Leseproben vollständiger
Kapitel auf www.sabinamari.com



Taschenbuch 17,90 €
978-3-384-60354-8

Hardcover 25,90 €
978-3-384-60355-5

eBook 8,99 €
978-3-384-60356-2

tredition - 356 Seiten - 12.7.2025

Bezug über SBZ - VLB gelistet

Remittierbar

hello@sabinamari.com

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