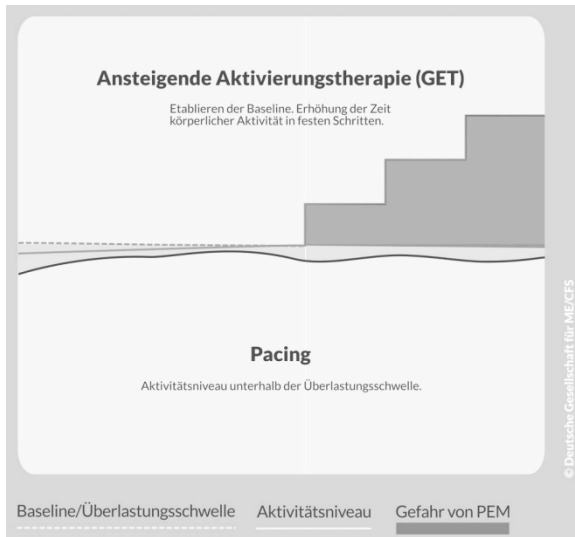


Quelle: <https://www.mecfs.de/pacing-vs-get/>



! Wichtig zu wissen !

Pacing und ansteigende Aktivierung (GET) sind konzeptuell zwei gegensätzliche medizinische Ansätze und dürfen nicht verwechselt werden.

Während Pacing die Symptomik bei ME/CFS stabilisieren kann, kann GET sie stark erschlechtern und darf nicht angewendet werden.

Energiemanagement /Pacing	Ansteigende Aktivierung /GET
<p>Im Zentrum steht Schonung</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Schone dich, so gut du kannst ✓ Bleibe in deinen Grenzen ✓ Höre auf deinen Körper und deine Symptome ✓ Stoppe, bevor du zu viel tust 	<p>Im Zentrum steht Aktivierung</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aktiviere dich, so viel du kannst ○ Gehe über deine Grenzen hinaus ○ Fokussiere dich nicht auf deinen Körper und deine Symptome ○ Mache weiter, auch wenn es zu viel erscheint
<p>Überlastung löst Verschlechterung (PEM/Crash/PENE) aus</p>	<p>Schonung löst Verschlechterung aus</p>
<p>Ziel ist es, Symptomverschlechterung zu verhindern und eine Krankheitsprogression aufzuhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Es gibt eine pathologische Belastungsgrenze ✓ Mit strikter Schonung lässt sich die Belastungsgrenze eventuell etwas steigern 	<p>Ziel ist es, Aktivität zu steigern und die Belastungsgrenze auszuweiten</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Es gibt keine pathologische Belastungsgrenze ○ Mit Training lässt sich die Belastungsgrenze ausweiten

ME/CFS

Quelle: <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/neurologische-einschraenkungen/me-cfs-mehr-als-nur-erschoepfung-2016418?tkcm=ab>

In Deutschland leiden schätzungsweise 250.000 Menschen unter Myalgischer Enzephalomyelitis/Chronischem Fatigue-Syndrom, auch ME/CFS genannt. Diese komplexe neurologische Erkrankung tritt oft nach einem Virusinfekt wie einer Grippe oder dem Pfeifferschen Drüsenfieber auf. (...)

Bei ME/CFS ist der Körper nicht mehr in der Lage, ausreichend Energie für physische oder kognitive Aktivitäten bereitzustellen.

Die vorliegenden Informationen wurden im Februar 2024 von den angegebenen Quellen abgerufen. Gabriele Helmert, clevermodus.de

Die sogenannte Post-Exertional Malaise (PEM, auch Belastungsintoleranz genannt) ist das leitende Merkmal einer ME/CFS. Das bedeutet: Schon nach leichten körperlichen und geistigen Aktivitäten können Beschwerden zunehmen. Je nach Schweregrad können das ein kurzer Spaziergang, Duschen oder ein Gespräch sein. Eine PEM tritt manchmal erst 1 bis 2 Tage nach der Anstrengung auf und kann Stunden, Wochen oder Monate andauern.

Zu den Beschwerden bei ME/CFS gehören:

- Eine starke, vorher nicht gekannte Erschöpfung (Fatigue), die durch Ruhe und Erholung kaum besser wird. Zur Arbeit oder in die Schule zu gehen oder sich mit Freunden und Familie zu treffen, kostet viel Kraft oder ist nicht mehr möglich.
- Ein gestörter oder nicht erholsamer Schlaf. Dazu gehören Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen oder das Gefühl, morgens genauso erschöpft zu sein wie vor dem Zubettgehen.
- Konzentrations- und Wortfindungsstörungen, stark verlangsamtes Denken und ein schlechtes Kurzzeitgedächtnis. Betroffene haben das Gefühl, ihr Gehirn sei wie vernebelt („brain fog“).
- Kreislaufstörungen: Im Sitzen oder Stehen kommt es zu Beschwerden wie Schwindel, Übelkeit, Zittern, erhöhtem Puls oder Herzasen. Der Fachbegriff lautet „orthostatische Intoleranz“. Sie bessert sich meist erst im Liegen.
- Schmerzen (betroffen sind etwa Kopf, Gelenke, Muskeln oder Lymphknoten).

Weitere Beschwerden, die bei ME/CFS auftreten können, sind zum Beispiel:

- grippeähnliche Symptome, leicht erhöhte Temperatur
- erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Licht, Gerüchen und Geräuschen
- gestörte Steuerung der Körpertemperatur (zum Beispiel schnelles Frieren oder Schwitzen)
- Durchblutungsstörungen mit kalten und blau verfärbten Fingern oder Zehen
- Verdauungsbeschwerden

- Übelkeit
- psychische Folgen wie Angst, Depression und Verzweiflung

Bei ME/CFS werden folgende Schweregrade unterschieden:

leicht: Es gelingt weitgehend, für sich selbst zu sorgen. Allerdings fallen viele Aktivitäten deutlich schwerer als früher. Freizeitaktivitäten werden zurückgefahren und bei der Arbeit fällt man häufiger aus. Der Feierabend und das Wochenende werden oft gebraucht, um sich einigermaßen zu erholen.

moderat: Die Wohnung zu verlassen, fällt schwerer, Aktivitäten werden sehr mühsam und lösen eher eine Post-Exertional Malaise (PEM) aus. Die Beschwerden schwanken stark. Es ist kaum mehr möglich zu arbeiten, zwischendurch sind lange Erholungspausen nötig. Der Schlaf ist gestört.

schwer: Ohne Unterstützung sind Aktivitäten, die über kleinere Tätigkeiten wie Zähneputzen oder Kämmen hinausgehen, kaum noch zu schaffen. Die Konzentrationsfähigkeit ist deutlich eingeschränkt, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Schmerzen können zunehmen. Es gelingt kaum noch, das Haus zu verlassen, und es wird viel Zeit im Bett verbracht. Um sich fortzubewegen, kann ein Rollstuhl nötig sein. Es braucht viel Zeit, um sich von kleineren Aktivitäten zu erholen.

sehr schwer: Das Bett kann kaum noch verlassen werden, umfassende pflegerische Hilfe ist nötig. Es gelingt nicht mehr, sich allein zu waschen, zu bewegen oder zu essen. Manchmal fällt sogar das Schlucken schwer, sodass künstliche Ernährung erforderlich wird. Hinzu kommt eine starke Empfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen.

Etwa drei Viertel der Betroffenen haben eine leichte oder moderate Erkrankung.

Wie wird ME/CFS behandelt?

Die Behandlung von ME/CFS erfolgt derzeit nur symptomorientiert. Eine kausale Therapie, die ME/CFS heilt oder den Zustand maßgeblich verbessert, gibt es bisher nicht. Das wichtigste Element des Symptommanagements bei ME/CFS ist das sogenannte Pacing.