Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Anna Battisti | Heiko Lorenzen

PACING 2.0

Das Therapieprogramm für mehr Teilhabe und Wohlbefinden bei Post-COVID und ME/CFS

– Begleitbuch –

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Zu den Autor:innen



Anna Battisti ist Kommunikationswissenschaftlerin und befindet sich derzeit in Ausbildung zur Psychosozialen Beraterin. Sie begleitet Post-COVID- und ME/CFS-Betroffene beim Erlernen und Umsetzen von Pacing-Strategien im Alltag und beschäftigt sich seit ihrer eigenen Post-COVID Erkrankung im Dezember 2021 intensiv mit den Herausforderungen eines energiebedingt eingeschränkten Lebens. Ihr zentrales Anliegen ist es, Pacing verständlich und praxisnah zu vermitteln – und Betroffene darin zu bestärken, ihr Leben im Rahmen ihrer Möglichkeiten selbstwirksam zu gestalten. Mit ihrer Arbeit möchte sie dazu beitragen, dass Pacing einen festen Platz in der therapeutischen Versorgung von Post-COVID und ME/CFS erhält. Gemeinsam mit Heiko Lorenzen hält sie Vorträge und Seminare zu Post-COVID und ME/CFS mit Schwerpunkt auf Pacing, in denen sie Fachwissen, therapeutische Ansätze und persönliche Perspektiven verbindet. Mit dem Instagram-Kanal @annaslongcovidjourney leistet sie mediale Awareness-Arbeit zur Aufklärung über postvirale Erschöpfungssyndrome und gibt Einblicke in ihren eigenen Krankheitsverlauf.



Heiko Lorenzen war nach seiner Ausbildung zum Ergotherapeuten mehrere Jahre in der stationären und ambulanten neurologischen Rehabilitation tätig, wo er täglich mit Menschen arbeitete, die unter Fatigue litten. Bei einer Recherche zu wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweisen für die ergotherapeutische Behandlung von Menschen mit Multipler Sklerose stieß Lorenzen auf ein kanadisches Gruppenkonzept zum Fatigue Management. Er adaptierte es auf Basis eigener praktischer Erfahrungen für die Einzeltherapie und veröffentlichte 2010 im Schulz-Kirchner Verlag den Ratgeber „Fatigue Management". Von 2012 bis 2014 absolvierte er den Studiengang „European Master in Occupational Therapy", wodurch er seine Kenntnisse über Prinzipien und Wirksamkeit des Selbstmanagements erweitern und vertiefen konnte. Seit 2014 ist er an der Leitung der Döpfer Schule für Ergotherapie in Köln beteiligt. Neben der täglichen organisatorischen Arbeit und Lehrtätigkeit setzt er sich dafür ein, dass wissenschaftliche Erkenntnisse in die Ergotherapie-Ausbildung einfließen und in die berufliche Praxis transferiert werden.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Anna Battisti | Heiko Lorenzen

PACING 2.0

Das Therapieprogramm für mehr Teilhabe und Wohlbefinden bei Post-COVID und ME/CFS

– Begleitbuch –

WISSEN

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage 2026
1. Auflage 2025
ISBN 978-3-8248-1393-3
eISBN 978-3-8248-1060-4
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2026
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner
Titelfoto: © Sara Mohr unter Verwendung der Bild-KI Midjourney AI MODIFIED
Fachlektorat: Sara Mohr
Lektorat: Johanna Schogs / Doris Zimmermann
Umschlagentwurf und Layout: Susanne Koch
Druck und Bindung: TZ Verlag & Print Gmbh, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf
Printed in Europe

Das Buch enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat und für deren Inhalte er auch keine Gewähr übernehmen kann. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.
Die Informationen in diesem Buch sind von den Verfasser:innen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasser:innen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Schulz-Kirchner Verlag GmbH behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Das zusätzliche Downloadmaterial zu diesem Buch ist für den **privaten Gebrauch kostenfrei.** Für die **institutionelle** oder **gewerbliche Nutzung** ist es aufgrund des erweiterten Nutzungsumfangs **kostenpflichtig.** Anfrage über: info@schulz-kirchner.de.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhalt

Vorwort 9
Was erwartet dich in diesem Buch?. 11
Wie benutzt du das Begleitbuch im Rahmen deiner Energieressourcen? 13
Das Post-COVID-Syndrom und ME/CFS. 14
Pacing bei Post-COVID und ME/CFS 20
Post-Exertionelle Malaise (PEM) und Crash 24
PEM – die wichtigsten Begriffe 28
Fatigue – mehr als Müdigkeit 30
Der Aufbau des Therapieprogramms PACING 2.0 32

Phase 1: Schaffen günstiger Arbeitsbedingungen

Übersicht Phase 1 33

Modul 1: Selbstbeobachtung fördern
Tagesprotokoll 34
Wochenprotokoll 38
Die Pulsmethode bei Post-COVID und ME/CFS. 42
Symptomliste. 45
Medikamentenliste. 52
Journal Modul 1 56

Modul 2: Den „Akku“ kennenlernen
Die Löffel-Theorie 59
Persönliche Erfahrungen mit PEM und Crash 63
Der ultimative Erste-Hilfe-Crash-Plan 67
Das Notfall-Crash-Set 69
Journal Modul 2 71

Modul 3: Positive Gefühle stärken
Positive Gefühle stärken – Mindmap 74
Positive Gefühle stärken. 75
Journal Modul 3 77

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Modul 4: Persönliche Ziele setzen
Sieben Gründe für eine persönliche Zielsetzung 80
Meine Ziele 81
Meine persönlichen Etappensiege 86
Journal Modul 4 88

Phase 2: Pacing-Strategien erproben und implementieren

Übersicht Phase 2 93

Modul 5: Pausenmanagement
Pausenmanagement: Die wichtigsten Grundsätze 94
Tipps und Tricks für dein Pausenmanagement 96
Die fünf Pausen-Typen 97
Löffel- und Pausenplan 101
Meine besten Wenn-Dann-Pläne 103
Fake Energy – die Rolle des Adrenalins bei Post-COVID und ME/CFS . 104
Journal Modul 5 106

Modul 6: Betätigungen analysieren und anpassen
Betätigungsanalyse (Kurzversion) 109
Journal Modul 6 112

Modul 7: Hilfsmittel verwenden
Fünf Gründe, warum Hilfsmittel deine Lebensqualität erhöhen 115
Hilfsmittel im Alltag – Mindmap 116
Hilfsmittel zum Einsparen von Energie und Kraft 117
Der Hilfsmittel-Check-up 119
Journal Modul 7 121

Modul 8: Energieintensive Betätigungen meistern
Energieintensive Betätigungen meistern 124
Outdoor-Kit 127
Fünf Stolpersteine in der Planung und Organisation 130
Stolpersteine-Check 132
Der PAR-Prozess 134
Dein persönlicher Wochenplan 135
Journal Modul 8 139

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Modul 9: Soziale Unterstützung sichern
Unterstützung in allen Lebenslagen 144
Empathische Kommunikation 148
Kommunikationsstrategien aus der Trickkiste 153
Tipps für nahestehende Personen und Angehörige 158
Journal Modul 9 161

Modul 10: Aktivitätsinseln einrichten
Der Aktivitätsinsel-Check 165
Journal Modul 10 167

Phase 3: Evaluation und Abschluss

Übersicht Phase 3 174

Modul 11: Den Erfolg sichtbar machen
Evaluationsbogen 175
Von jemandem, der auszog, das Pacing zu lernen 177
Journal Modul 11 179

Downloadmaterial zu diesem Buch
Zu diesem Buch gehört zusätzliches Material zum Download, das wir Ihnen in unserem Online-Shop www.skvshop.de bereitstellen. Für den **privaten Gebrauch** ist es **kostenfrei,** für die **institutionelle Nutzung kostenpflichtig.**
Bei Bestellung über unseren Shop liegt das Material in Ihrem Kundenkonto unter „Meine Downloads".

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort

Alles, was sich zu erreichen lohnt, erfordert Übung.
Thomas M. Sterner

Gratulation! Mit dem Erwerb dieses Buches hast du bereits den ersten wichtigen Schritt in Richtung eines energieschonenderen Alltags getan. Schön, dass du da bist und dich dafür entschieden hast, dich auf diesen Prozess mit all seinen positiven Effekten einzulassen. Dies ist dein persönliches Begleitbuch zum Therapieprogramm PACING 2.0, das dich durch den gesamten Therapieprozess begleiten wird.

Dieses Programm wurde so konzipiert, dass du deine Pacing-Erfahrungen gemeinsam mit einem / einer Therapeut:in machst. Bitte sei dir im Klaren, dass das Programm **nicht ohne therapeutische Begleitung** erarbeitet werden kann! Lass dich von deinem / deiner Therapeut:in durch das Programm führen und sei bereit für all die schönen und unerwarteten Veränderungen in deinem Alltag, die sich im Laufe des Programms einstellen werden.

Beim Durchblättern dieses Buches wirst du schnell erkennen, dass das Buch zum einen als umfangreiche Informationsquelle rund um das Post-COVID-Syndrom und ME/CFS dient, zum anderen gibt es zahlreiche Seiten, auf denen du deine Fortschritte festhalten kannst und dich selbst und deinen Alltag mit der Erkrankung besser kennenlernst. So kannst du Schritt für Schritt Pacing erlernen und in deinen Alltag integrieren.

Uns ist bewusst, dass das Thema Pacing ein sehr vielfältiges ist und sich nicht nur auf einzelne Lebensbereiche reduzieren lässt, denn: Richtiges Pacing will gelernt und geübt werden! Aus diesem Grund greift das Programm PACING 2.0 Informationen und Arbeitsaufgaben in vielen unterschiedlichen Teilbereichen des alltäglichen Lebens auf. Um dieser Fülle gerecht zu werden, haben wir das Programm in elf Themenschwerpunkte (Module) gegliedert, die jeweils einen besonderen Aspekt des Pacings behandeln.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Je nach Schwerpunktthema kann es mitunter eine Weile dauern, bis die grundlegenden Prinzipien und Praktiken zur Routine werden und ihre langfristige Wirkung entfalten können. Auch das ist Teil des Prozesses, den du heute beginnst. Nimm dir bewusst Zeit für alle Module und Aufgaben und vertraue darauf, dass sich die positiven Effekte des Programms langsam entfalten werden. Du und dein / deine Therapeut:in entscheiden gemeinsam, wann es Zeit ist, von einem Modul ins nächste zu wechseln.

Zeit und Ruhe sind ein wichtiger Schlüssel im täglichen Pacing-Alltag. Falls du das Gefühl hast, dass du eine Pause brauchst, dass dich Aufgaben überfordern oder dass du etwas gerne noch mal vertiefen möchtest, teile das deinem / deiner Therapeut:in mit. Nur so könnt ihr gemeinsam sicherstellen, dass du ausgiebig von diesem Programm profitierst.

Bei jeder Aufgabenstellung in diesem Buch gilt: Pacing first! Achte immer darauf, dass du beim Umsetzen der Übungen innerhalb deines Energieniveaus bleibst. Wie das geht, wirst du bald gemeinsam mit deinem / deiner Therapeut:in erarbeiten.

Am Ende dieses Prozesses wirst du Symptome und Krankheitsverläufe besser verstehen sowie neue Gewohnheiten und Routinen in deinen Alltag integriert haben, die dir helfen werden, deine Belastungsgrenzen einzuhalten und ein energieschonenderes Leben zu führen.

Das klingt fantastisch? Ist es auch! Und das war erst der Anfang; denn je besser du in deinem Alltag zurechtkommst, desto mehr Lebensqualität und -freude wirst du erfahren. Klingt logisch für dich? Ist es auch!

Wir freuen uns sehr, dass wir dich auf dieser Reise begleiten dürfen.

Anna Battisti & Heiko Lorenzen

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Was erwartet dich in diesem Buch?

Dieses Buch ist dein Begleitbuch, das dich von der ersten Therapieeinheit bis zum Ende des Programms begleiten soll. Es dient dir als **Arbeitsgrundlage,** als **Informationsquelle** und **Nachschlagewerk** zu den einzelnen Themenschwerpunkten der Module und gibt dir Raum für das **Festhalten und Notieren von persönlichen Fortschritten und Therapieerfolgen.** Es ist dazu da, dass du deine Gedanken notierst und deiner Kreativität freien Lauf lassen kannst. Es soll dir einen Überblick darüber geben, womit du dich in den unterschiedlichen Modulen beschäftigt hast und ein Gefühl dafür vermitteln, welche Fortschritte du mithilfe von PACING 2.0 machst.

Zu jedem Themenschwerpunkt, den du in der Therapie mit deinem / deiner Therapeut:in erarbeiten wirst, werden dir in diesem Buch immer wieder folgende Materialien begegnen: **Informationsseiten, Arbeitsaufgaben** und **Journale.**

Was steht auf den Informationsseiten?

Die Informationsseiten vertiefen die jeweiligen Themenschwerpunkte, die du mit deinem / deiner Therapeut:in erarbeitest, z. B.: wichtige Informationen zu deiner Erkrankung, Umgang mit den Symptomen und Pacing-Strategien. Du kannst so jederzeit noch mal nachlesen, was in den einzelnen Therapieeinheiten thematisiert wurde.

Was erwartet dich bei den Arbeitsaufgaben?

Die Arbeitsaufgaben sind alle so gestaltet, dass ihr das jeweilige Schwerpunktthema, das ihr gerade behandelt, gemeinsam vertiefen könnt. Manchmal werden Fragen gestellt, die du beantworten sollst. Manche Fragen sollen dich auch zum Nachdenken und Beobachten animieren. Versuche, dich auf diesen Prozess einzulassen – es wird sich lohnen! Du findest in diesem Buch auch Checklisten, die dir in deinem Pacing-Alltag weiterhelfen werden. Manche Arbeitsaufgaben bieten dir zudem die Möglichkeit, dich kreativ auszudrücken. Kurzum, alle Seiten mit Aufgabenstellungen sind so gestaltet, dass sie dich auf deinem Weg zu einem PEM[1]-gerechten Alltag unterstützen. Dabei sollen auf keinen Fall der Spaß und die Freude am Tun zu kurz kommen!

1 PEM: Post-Exertionelle Malaise

Was erwartet dich in den Journalen?

Das Journal bildet den Abschluss eines jeden Moduls und gibt dir die Möglichkeit, dich mit deinen Pacing-Fortschritten auseinanderzusetzen. Im Journal findest du kurze Schwerpunktfragen, die dir helfen sollen, die aktuellen positiven Entwicklungen in deinem Leben festzuhalten. Manchmal wirst du auch aufgefordert, Satzanfänge zu ergänzen oder mittels Ankreuzfragen zu antworten. In jedem Journal kannst du auch deiner Kreativität freien Lauf lassen. Hier findest du Platz zum kreativen Schreiben, Malen und Basteln. Je mehr du im Journal festhältst, desto besser kannst du deinen Fortschritt verfolgen und deinen ganz persönlichen Weg zum Pacing-Profi verfolgen.

Generell gilt für dieses Buch: Male, kreuze an, unterstreiche alles, was dir wichtig erscheint. Mache dieses Buch und all seine Eintragungen zu deinem ganz persönlichen PACING-2.0-Begleitbuch! Reinschreiben ist mehr als erwünscht! Je mehr du dich auf diesen Prozess einlässt, desto mehr werden deine Fortschritte festgehalten. Stell dir vor, wie es sein wird, wenn du am Ende des Therapieprogramms durch all die Seiten blätterst und du realisierst, was du bereits alles geschafft hast! Ein herrliches Gefühl, auf dem Gipfel des Pacing-Olymps zu stehen. Findest du nicht auch?

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Wie benutzt du das Begleitbuch im Rahmen deiner Energieressourcen?

Uns ist bewusst, dass sowohl vom Post-COVID-Syndrom als auch von ME/CFS betroffene Personen an unterschiedlichen Einschränkungen im Alltag leiden und auch unterschiedliche Schweregrade der Erkrankung aufweisen. Je nach Schweregrad der Erkrankung hast du mehr oder weniger Energie für deinen Alltag und kannst auch die nachfolgenden Arbeitsanweisungen und Informationsseiten anders bearbeiten.
Deshalb ist es so wichtig, dieses Programm mit therapeutischer Begleitung anzugehen. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Aufgaben und Übungen in diesem Buch auch so bearbeitet werden, wie es deinem aktuellen Energieniveau entspricht. Es ist nämlich entscheidend, dass du **NICHT über deine individuelle Belastungsgrenze gehst!** Wie du deine individuelle Belastungsgrenze kennenlernst und wie du deinen „Energie-Akku" schonen kannst, erfährst du in diesem Therapieprogramm.

Hinweis

Falls du im Laufe der Sitzungen zu dem Schluss kommst, dass du mehr Unterstützung bei den einzelnen Arbeitsaufträgen brauchst, wende dich an deinen / deine Therapeut:in. So könnt ihr gemeinsam die therapeutische Arbeit an dein Energielevel anpassen. Falls du momentan zu wenig Energie hast, um das vorliegende Buch zu nutzen, liegt es in der Verantwortung deines / deiner Therapeut:in, die Modul-Themenschwerpunkte auf die wesentlichen Inhalte und Aussagen zu reduzieren.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Das Post-COVID-Syndrom und ME/CFS

Was ist das Post-COVID-Syndrom?

Das Post-COVID-Syndrom, in den Medien und im alltäglichen Sprachgebrauch oft auch als Long-COVID bezeichnet, umfasst alle Symptome, die zwölf Wochen **nach** einer akuten COVID-19-Erkrankung noch anhalten oder neu auftreten. Die neu aufgetretenen Symptome können sich mit der Zeit verändern, abklingen oder zu einer chronischen Erkrankung führen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert das Post-COVID-Syndrom als das Anhalten oder Entwickeln neuer Symptome drei Monate nach der akuten SARS-CoV-2-Infektion, wobei diese Symptome mindestens zwei Monate lang anhalten, ohne dass eine andere Erklärung vorliegt.

Was ist Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS)?

ME/CFS ist eine schwere chronische Multisystemerkrankung. Häufig sind das vegetative Nervensystem, das Gefäßsystem, der zellulare Energiestoffwechsel und die Immunantwort im Körper verändert bzw. gestört. Eine ME/CFS-Erkrankung ist fast immer eine Folgeerkrankung eines viralen oder bakteriellen Infekts, wobei auch andere Auslöser dokumentiert sind, wie z. B. chirurgische Eingriffe oder Traumata des Schädels und der Halswirbelsäule.

Was haben Post-COVID und ME/CFS gemeinsam?

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Forschungen wird davon ausgegangen, dass es sich bei beiden Erkrankungen um **Multisystemerkrankungen** handelt, die sowohl eine Störung des Immunsystems, des Gefäßsystems und des zellulären Energiestoffwechsels aufweisen. Die genaue Ursache der vielfältigen Symptome ist noch nicht hinreichend geklärt.
Das Symptombild der beiden Erkrankungen ist nahezu identisch, weshalb das Pacing, das ursprünglich aus der ME/CFS-Behandlungspraxis stammt, auch für Post-COVID-Betroffene empfohlen wird. Das Kernmerkmal beider Erkrankungen ist die sogenannte Post-Exertionelle Malaise, auch PEM genannt. Wobei es auch möglich ist, dass eine Post-COVID-Erkrankung vorliegt ohne einer PEM. Dabei kommt es zu einer Symptomverschlechterung nach Überlastung innerhalb von 12–48 Stunden nach der belastenden Tä-

tigkeit selbst. Zudem ist **Fatigue** ein weiteres wichtiges Symptom der beiden Erkrankungen, das mit einer anhaltenden – nicht durch Ruhepausen zu kompensierenden – extremen Müdigkeit und Energiearmut einhergeht.

Was sind die Symptome dieser beiden Erkrankungen?

Insgesamt wurden im Zusammenhang mit ME/CFS und Post-COVID über 200 unterschiedliche Symptome beschrieben. Menschen mit ME/CFS und Post-COVID leiden, neben PEM und Fatigue, auch häufig unter Brain Fog (Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Gedächtnisstörungen, Sprachstörungen), Muskel- und Gelenkschmerzen, Empfindungsstörungen, Schlafstörungen und Kurzatmigkeit, Reizüberempfindlichkeit sowie Störungen des autonomen Nervensystems, die sich z. B. in Form von Herzrasen, Schwindel und Verdauungsstörungen äußern können. Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang das posturale orthostatische Tachykardie-Syndrom (POTS) sowie weitere Symptome wie Herzrasen, Herzklopfen, Schwindel, orthostatische Intoleranz.

Hinweis

Zum Kernmerkmal **Post-Exertionelle Malaise (PEM)** gibt es auf S, 24ff und zum Leitsymptom **Fatigue** auf S. 30f weitere Informationen. Wir haben außerdem eine ausführliche *Symptomliste* ab S. 45 für dich erstellt, in der häufig auftretende Symptome aufgelistet sind. Hier kannst du auch deine Symptome ankreuzen und gegebenenfalls weitere ergänzen.

Wie werden diese beiden Krankheiten diagnostiziert?

Da es noch kein eindeutiges Testverfahren gibt, das eine Diagnose von Post-COVID und ME/CFS ermöglicht, muss die Diagnose mittels Ausschlussdiagnostik betrieben werden. Das heißt, es werden zunächst alle Symptome betrachtet sowie ein ausführliches Anamnesegespräch durchgeführt, um anschließend mögliche andere Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, kardiovaskuläre oder neurologische Erkrankungen auszuschließen. Wie bereits erwähnt, können sich bei Post-

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de