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

– Handbuch für Therapeut:innen –

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 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

– Handbuch für Therapeut:innen –

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 978-3-8248-1392-6
eISBN 978-3-8248-1059-8
© 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 zur 2., aktualisierten und überarbeiteten Auflage 10

Einleitung 12
Chronische Erkrankungen als Lebenskrise 12
Selbstmanagement bei Post-COVID und ME/CFS 13
Beitrag zu einer besseren gesundheitlichen Versorgung 14

Das Post-COVID-Syndrom und ME/CFS 15
Epidemiologie 15
Pathogenese 16
Kernmerkmal, Symptome und Diagnostik 17
PACING 2.0 Fokus: Post-Exertionelle Malaise (PEM) und Crash. 20
PACING 2.0 Fokus: Fatigue – Mehr als Müdigkeit 24
Definition und ICD-10 Codierung von Post-COVID und ME/CFS 26
Terminologie: Long-COVID oder Post-COVID-Syndrom?. 26

Behandlung von Post-COVID und ME/CFS – Was wird empfohlen?. 28
Was ist Pacing? 28

Die Bedeutung der ME/CFS-Schweregrade im Therapieprogramm PACING 2.0 32
Empfehlungen für die praktische Umsetzung von PACING 2.0 34

Ziele und theoretischer Rahmen 37

Aufbau des Programms 41
Gliederung der Module 43

Aufbau des Begleitbuchs 46

Didaktische Überlegungen 47

Assessments 49

Bevor es losgeht … – Das Vorgespräch 52

Phase 1: Schaffen günstiger Ausgangsbedingungen

Modul 1: Selbstbeobachtung fördern 56
Worum geht es in diesem Modul? 56
Ziele dieses Moduls 56
Hintergründe und theoretische Überlegungen 56
Empfehlungen zur Vorgehensweise 58

Praxistool: Interviewleitfaden zur Selbstbeobachtung 62

PACING 2.0 Fokus: Die Pulsmethode 63

Modul 2: Den „Akku" kennenlernen 68
Worum geht es in diesem Modul? 68
Ziele des Moduls 68
Hintergründe und theoretische Überlegungen 69
Empfehlungen zur Vorgehensweise 70

PACING 2.0 Fokus: Die Löffel-Theorie 74

Modul 3: Positive Gefühle stärken 76
Worum geht es in diesem Modul? 76
Ziele des Moduls 76
Hintergründe und theoretische Überlegungen 76
Empfehlungen zur Vorgehensweise 78

Modul 4: Persönliche Ziele setzen 82
Worum geht es in diesem Modul? 82
Ziele des Moduls 82
Hintergründe und theoretische Überlegungen 82
Empfehlungen zur Vorgehensweise 87

Phase 2: Pacing-Strategien erproben und implementieren

Modul 5: Pausenmanagement 91
Worum geht es in diesem Modul? 91
Ziele des Moduls 91
Hintergründe und theoretische Überlegungen 92
Empfehlungen zur Vorgehensweise 96

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

PACING 2.0 Fokus: Fake Energy – Die Rolle des Adrenalins bei Post-COVID und ME/CFS 102

Modul 6: Betätigungen analysieren und anpassen 104
Worum geht es in diesem Modul?. 104
Ziele des Moduls 104
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 105
Empfehlungen zur Vorgehensweise 108

PACING 2.0-Betätigungsanalyse 112

Modul 7: Hilfsmittel verwenden 119
Worum geht es in diesem Modul?. 119
Ziele des Moduls 119
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 119
Empfehlungen zur Vorgehensweise 124

Modul 8: Energieintensive Betätigungen meistern 129
Worum geht es in diesem Modul?. 129
Ziele des Moduls 129
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 129
Fallbeispiel: Eine Verabredung zum Kaffee 133
Empfehlungen zur Vorgehensweise 136

Praxistool: Gesprächsleitfaden für den Einstieg in Modul 8 140

PACING 2.0 Fokus: Der PAR-Prozess 141

Modul 9: Soziale Unterstützung sichern 142
Worum geht es in diesem Modul?. 142
Ziele dieses Moduls 142
Hintergründe und theoretische Überlegungen 143
Anleitung zur empathischen Kommunikation 146
Empfehlungen zur Vorgehensweise 147

Modul 10: Aktivitätsinseln einrichten 151
Worum geht es in diesem Modul?. 151
Ziele dieses Moduls 151
Hintergründe und theoretische Überlegungen. 151
Die Einrichtung von Aktivitätsinseln – ein Leitfaden 153

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

Fallbeispiel: Malik, der Hobbykoch 155
Empfehlungen zur Vorgehensweise. 160

Phase 3: Evaluation und Abschluss

Modul 11: Den Erfolg sichtbar machen. 164
Worum geht es in diesem Modul?. 164
Ziele dieses Moduls 164
Hintergründe und theoretische Überlegungen 164
Empfehlungen zur Vorgehensweise. 168

Praxistool: Gesprächsleitfaden zur prozessorientierten Evaluation 171

Abschließende Worte 176

Danksagung 177

Anhang
Zuordnung der elf Module zu den Komponenten des PERMA-Modells
und den Kategorien der ICF 178
WHO-5 Fragebogen zum Wohlbefinden (Version 1998) 180
Index zur Messung von Einschränkungen der Teilhabe (IMET) 181
Fatigue Impact Scale (FIS-D15) 183

Quellenverzeichnis. 185

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

Pacing is much easier if you try to live life, but within your limitations. Luckily, pacing often makes it possible to have a life despite ME/CFS. It might be a small life, but it will still be your own.
Ingebjørg Midsem Dahl

Energy is like money in the bank: don't spend more than you have.
Dr. Nancy Klimas

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 zur 2., aktualisierten und überarbeiteten Auflage

Seit der Veröffentlichung der ersten Auflage im Jahr 2025 hat sich rund um Long-/Post-COVID und ME/CFS vieles getan. Besonders erfreulich ist die deutliche Zunahme wissenschaftlicher Publikationen und Forschungsaktivitäten. Dieses wachsende Wissen trägt dazu bei, die Erkrankungen besser zu verstehen und die Versorgung der Betroffenen weiterzuentwickeln. Für die vorliegende zweite Auflage haben wir daher sämtliche Quellen hinsichtlich ihrer Aktualität überprüft und, wo erforderlich, durch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt oder ersetzt. Darüber hinaus wurden medizinische Hintergründe ausführlicher erläutert, einzelne Inhalte präzisiert und verschiedene Kapitel um aktuelle Informationen erweitert. Besonders wertvoll waren dabei die zahlreichen Rückmeldungen von Therapeut:innen und Betroffenen, die mit PACING 2.0 bereits arbeiten. Viele Anregungen aus der praktischen Anwendung konnten in die Überarbeitung einfließen und haben dazu beigetragen, das Programm noch verständlicher, praxisnaher und alltagstauglicher zu gestalten.

Auch wenn es sich bei PACING 2.0 um ein Therapieprogramm handelt, möchten wir an dieser Stelle betonen, dass Pacing selbst keine Therapie ist. Es ist eine Methode, um bei Post-COVID und ME/CFS den Gesundheitszustand zu stabilisieren und eine Verschlechterung der Erkrankung langfristig zu verhindern. Dabei umfasst Pacing weit mehr als die bloße Einteilung von Kraft und Energie. Betroffene müssen Prioritäten neu setzen, Gewohnheiten verändern oder aufgeben und neue Routinen etablieren – und zwar in allen Lebensbereichen. Dieser Prozess kann als umfassende Neugestaltung des Lebens verstanden werden, die unter der ständigen Bedrohung einer gesundheitlichen Verschlechterung stattfindet.

Aus unserer Sicht sind hierbei medizinisch und therapeutisch qualifizierte Fachkräfte gefragt, beispielsweise Ergo- und Physiotherapeut:innen, Psycholog:innen oder Logopäd:innen, die die betroffenen Personen durch diesen neuen und anfangs oft sehr herausfordernden Weg therapeutisch begleiten. Denn die erfolgreiche Implementierung von Pacing setzt sowohl ein grundlegendes Verständnis der medizinischen Aspekte von Post-COVID und ME/CFS als auch Erfahrung in der Begleitung von Menschen in Krisen- und Veränderungsprozessen voraus. PACING 2.0 bietet hierfür die notwendige theoretische Grundlage sowie eine strukturierte Vorgehensweise mit praxisnahen Handlungsanleitungen.

Das Programm ist so konzipiert, dass Therapeut:innen es sich eigenständig erarbeiten und gemeinsam mit dem Begleitbuch für Betroffene anwenden können. Die Teilnahme an unseren regelmäßig stattfindenden Grundlagen- und Aufbauseminaren für Therapeut:innen kann den Einstieg jedoch erleichtern und Raum für individuelle Fragestellungen aus dem beruflichen Alltag bieten. Darüber hinaus fördert der Austausch mit anderen Teilnehmenden die Anwendungssicherheit und den Aufbau wertvoller Netzwerke. Informationen zu unseren Seminaren finden Sie unter: www.pacing.me

Unser Ziel bleibt unverändert: Therapeut:innen ein fundiertes und anwendbares Werkzeug an die Hand zu geben, um Menschen mit Post-COVID und ME/CFS kompetent bei der Umsetzung von Pacing zu begleiten. Wir hoffen, dass auch diese zweite Auflage dazu beiträgt, Betroffene in ihrem Bemühen um Stabilisierung, Teilhabe und Wohlbefinden wirksam zu unterstützen.

Wir danken allen lieben Menschen, die durch ihre Erfahrungen, ihr Feedback und ihr Engagement zur Weiterentwicklung von PACING 2.0 beigetragen haben!

Anna Battisti und *Heiko Lorenzen*
Wien und Köln, im September 2026

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

Einleitung

Es ist wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.
Anonym

Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass es Dinge im Leben gibt, die wir nicht ändern können. Wir können beispielsweise nicht ändern, dass wir altern, dass wir essen, trinken und schlafen müssen und dass wir zum Überleben auf andere Menschen angewiesen sind. Wir alle organisieren unser Leben mehr oder weniger intuitiv innerhalb dieser Bedingungen, indem wir uns mit den externen Gegebenheiten arrangieren, unsere Spielräume ausloten und diese unseren persönlichen Bedürfnissen entsprechend ausgestalten. Wir bemühen uns also innerhalb bestimmter Grenzen und mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln das für uns bestmögliche Leben zu führen. Dabei handelt es sich allerdings nicht um einen Zustand, der durch besondere Anstrengungen irgendwann abschließend erreicht werden kann. Es handelt sich vielmehr um einen lebenslangen und dynamischen Prozess, der nur durch immer wieder neu austarierte Anpassungen an sich verändernde Lebensbedingungen gelingen kann. Da sich unsere Lebensbedingungen stetig verändern, sind wir es gewohnt, uns neu zu organisieren und uns an den jeweiligen Wandel der Lebensumstände fortwährend anzupassen. Zum Beispiel, wenn sich der Busfahrplan ändert, der darüber bestimmt, wann wir morgens das Haus verlassen müssen; wir umziehen und in einer neuen Stadt Fuß fassen wollen; wir eine Ausbildung beginnen, einen neuen Job annehmen, das erste Kind geboren wird, eine wichtige Bezugsperson verstirbt oder wir durch altersbedingte Einschränkungen bestimmte Aktivitäten aufgeben müssen. Diese kleinen und großen Veränderungen machen immer wieder ein bestimmtes Maß an Anpassung erforderlich, damit unser Leben weiterhin funktioniert und wir uns Lebensqualität und Wohlbefinden sichern.

Chronische Erkrankungen als Lebenskrise

Lebenskrisen können diesen Mechanismus der kontinuierlichen Anpassung jedoch erschüttern und dazu führen, dass das Leben nicht mehr in gewohnter oder geplanter Weise fortgesetzt werden kann. Die Manifestation einer chronischen Krankheit gehört definitiv zu solchen Lebenskrisen. Die mit einer chronischen Krankheit verbundenen dauerhaften und zum Teil fortschreitenden körperlichen Einschränkungen haben weitreichende Auswirkungen auf die Person als Ganzes, auf ihre zukünftige Lebensgestaltung und auf ihr soziales Umfeld. So kann eine chronische Erkrankung beispielsweise dazu führen, dass wichtige Betätigungen

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

nicht mehr ausgeübt, eigene und äußere Rollenerwartungen nicht mehr erfüllt und Freundschaften nur noch bedingt gepflegt werden können. Es entstehen mit der Zeit neue Abhängigkeiten, die häufig nicht im Einklang mit dem eigenen Selbstbild stehen und deshalb von den Betroffenen als sehr frustrierend erlebt werden können. Diese komplexen Herausforderungen lassen sich in der Regel nicht auf Basis von Erfahrungswissen oder durch die Orientierung an Rollenvorbildern aus der Familie oder dem Freundeskreis meistern. Stattdessen ist der Prozess der Anpassung an eine chronische Krankheit eine Aufgabe mit vielen neuen und zum Teil unangenehmen Herausforderungen, die mithilfe professioneller Unterstützung in richtige Bahnen gelenkt werden müssen (Zegelin, 2021). Anderenfalls besteht das Risiko, dass Betroffene entweder resignieren und in Passivität und Hilflosigkeit verfallen oder ein destruktives, die Erkrankung ignorierendes Verhalten entwickeln. Beides kann in der Folge zu einer Verschlechterung der Gesamtsituation, zu Depression und sozialer Isolation führen (Koch et al., 2011; Noeker, 2022). Erhalten Betroffene dagegen eine fachlich fundierte und einfühlsame Begleitung, um ein an die veränderten Lebensbedingungen angepasstes Selbstmanagement zu entwickeln, können sowohl die Teilhabe und Lebensqualität steigen als auch der Schweregrad einzelner Symptome der Erkrankung verringert werden (Alizadeh et al., 2023; Packer, 2011). Grundsätzlich steht der Begriff „Selbstmanagement" für einen Prozess, durch den Individuen lernen, mit einer chronischen Erkrankung aktiv und konstruktiv umzugehen (Miller et al., 2015). Er schließt alle medizinischen, psychologischen und sozialen Aspekte mit ein, die berücksichtigt werden müssen, damit Betroffene trotz krankheitsbedingter Einschränkungen eine möglichst hohe Lebensqualität erreichen können. Je nach Art und Schwere der Erkrankung ergeben sich für das Selbstmanagement spezifische Schwerpunkte.

Selbstmanagement bei Post-COVID und ME/CFS

Das vorliegende Therapieprogramm richtet sich an chronisch kranke Menschen mit der Diagnose Post-COVID-Syndrom (PCS) und Myalgische Encephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS), für die die größte Herausforderung darin besteht, das tägliche Leben individuell, flexibel und nachhaltig an die neuen Belastungsgrenzen und die verminderte Energie bzw. Fatigue anzupassen. Das entscheidende Element des Selbstmanagements bei PCS und ME/CFS ist deshalb das Pacing (Grande et al., 2023; Hoffmann et al., 2024a; Scheibenbogen et al., 2023b). Es handelt sich dabei um eine Methode, mithilfe derer die Betroffenen die verfügbare körperliche und mentale Energie so einteilen, dass die individuelle Belastungsgrenze eingehalten und eine weitestgehend zufriedenstellende Lebensführung innerhalb dieser Grenzen möglich ist. Doch obwohl Pacing mittlerweile als

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

die wichtigste nicht-medikamentöse Behandlungsmethode bei PCS und ME/CFS gilt, fehlten bislang ein klares therapeutisches Konzept und spezifische Inhalte, um dieses Prinzip zum Wohle der Betroffenen effektiv und flächendeckend in die Tat umzusetzen (Sanal-Hayes et al., 2023). Mit PACING 2.0 liegt nun ein umfassendes Therapieprogramm vor, welches diese Lücke schließt. In elf zielgruppenspezifisch entwickelten Modulen lernen Betroffene in einzeltherapeutischen Sitzungen, ihre persönliche Situation, ihre Energie und die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen systematisch selbst und flexibel zu „managen". Durch den modularisierten Aufbau, detaillierte und wissenschaftlich fundierte Hintergrundinformationen, zahlreiche Fallbeispiele und konkrete Handlungsanleitungen werden Therapeut:innen in die Lage versetzt, gemeinsam mit ihren Klient:innen wirksame Pacing-Strategien zu erarbeiten. Das zusammen mit dem Handbuch entwickelte Begleitbuch enthält passend zu jedem Modul Informationsmaterial, Arbeitsblätter und am Ende jedes Moduls ein Journal mit angeleiteten Reflexionen, um Betroffenen die praktische Anwendung von Pacing-Strategien im persönlichen Alltag zu erleichtern.

Beitrag zu einer besseren gesundheitlichen Versorgung

Mithilfe von PACING 2.0 lernen Personen mit PCS und ME/CFS viele unterschiedliche Möglichkeiten kennen, um einen konstruktiven und progressiven Umgang mit ihrer Erkrankung zu entwickeln. Somit leistet PACING 2.0 einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Gesamtsituation und Lebensqualität betroffener Menschen. Man darf dabei allerdings nicht aus den Augen verlieren, dass neben der stark belastenden Symptomatik vor allen Dingen das nach wie vor mangelnde medizinische Verständnis für beide Erkrankungen sowie die gesellschaftliche Stigmatisierung durch fehlende objektive Diagnostik einen großen Leidensdruck bei Betroffenen erzeugen (Burton et al., 2022; König et al., 2024). Erfreulicherweise gibt es mittlerweile viele Initiativen, die versuchen, den medizinischen Fortschritt voranzutreiben und das gesellschaftliche Bewusstsein in Bezug auf PCS und ME/CFS zu erweitern. Aber fundamentale Änderungen in diesen beiden Systemen brauchen bekanntlich viel Zeit. Deshalb sollten sich alle, die an der gesundheitlichen Versorgung von Menschen mit PCS und ME/CFS beteiligt sind, ausführlich über die Diagnosen und deren Besonderheiten informieren, gewohnte und bekannte Muster hinterfragen, sich auf neue Grundsätze für die Behandlung einstellen und das eigene Handeln darauf abstimmen. Damit trägt jeder/jede Einzelne dazu bei, dass an PCS und ME/CFS erkrankte Menschen schließlich die adäquate und wertschätzende Behandlung erfahren, die ihnen zusteht.

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

Das Post-COVID-Syndrom (PCS) gehört zu den sogenannten Postakuten Infektionssyndromen (PAIS). Es handelt sich dabei um Gruppen von Symptomen, die nach dem vollständigen Abklingen einer akuten Infektion bestehen bleiben oder neu hinzukommen. Diese Symptome können Wochen, Monate oder sogar Jahre andauern und verschiedene Organsysteme betreffen (Al-Aly et al., 2024). PAIS können sowohl im Kindesalter als auch im Erwachsenenalter auftreten, wobei der Erkrankungsgipfel zwischen 15 und 50 Jahren liegt (Hoffmann, 2023). Erreger, die hauptsächlich mit PAIS in Verbindung gebracht werden, sind SARS-CoV-2, das Epstein-Barr-Virus (EBV), Influenza Viren, das Varizella-Zoster-Virus (VZV), das Bakterium Coxiella burnettii sowie das zur Gruppe der Enteroviren gehörende Coxsackie-B-Virus (Choutka et al., 2022; Hoffmann, 2023). Neben PCS werden in der medizinischen Literatur noch weitere PAIS beschrieben, z. B. das Post-Polio-Syndrom, die Chronische Lyme-Borreliose, das Post-Ebola-Syndrom, das Q-Fieber-Fatigue-Syndrom und das Post-Dengue-Fatigue-Syndrom. Myalgische Encephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) geht in den meisten Fällen ebenfalls auf eine vorausgegangene Infektion zurück, wobei auch andere Auslöser dokumentiert sind, wie z. B. chirurgische Eingriffe oder Traumata des Schädels und der Halswirbelsäule (Hoffmann et al., 2024a).

Epidemiologie

Angaben zur Prävalenz postinfektiöser Syndrome basieren aktuell entweder auf Schätzungen oder vorsichtigen Schlussfolgerungen aus einer vergleichsweise geringen Anzahl nicht repräsentativer Studien (Choutka et al., 2022). Allerdings hat die vermehrte Beobachtung ungeklärter chronischer Folgeerkrankungen während der Corona-Pandemie die Aufmerksamkeit auf dieses bisher häufig übersehene Phänomen gelenkt und in der Folge den Fortschritt in der biomedizinischen Forschung über PAIS beschleunigt (ebd.). Erste umfangreiche epidemiologische Studien zu prolongierten Symptomen nach einer COVID-19-Infektion weisen darauf hin, dass 2-10 % der infizierten Personen ein Jahr nach der akuten Erkrankung noch an unterschiedlichen, mitunter schwer ausgeprägten Symptomen leiden und damit die Kriterien für das Post-COVID-Syndrom erfüllen (Legler et al., 2023; Pink & Welte, 2023). Für ME/CFS beziffert die Kassenärztliche Bundesvereinigung die Behandlungsfälle für das Jahr 2023 mit 620.000. Da jedoch vom Auftreten der Symptome bis zur Diagnosestellung häufig viele Jahre vergehen, ist die Dunkelziffer vermutlich deutlich größer. Die ME/CFS-Research Foundation schätzt die