

Ratgeber

Post Exertional Malaise (PEM)

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

«Crashes» erkennen und vorbeugen

Was ist Post Exertional Malais (PEM)?

Post Exertional Malais (PEM) bezeichnet die Verschlimmerung der Symptome nach einer körperlichen, geistigen oder emotionalen Anstrengung, man spricht auch von einem «Crash» (Zusammenbruch). PEM nach einer Anstrengung ist ein Symptom, das nicht zu vergleichen ist mit den üblichen Ermüdungserscheinungen einer gesunden Person nach einer Aktivität, einer Aufregung oder Anstrengung. PEM bzw. die Verschlechterung kann sofort nach der Anstrengung oder mit Verzögerung auftreten. PEM wird von vielen Klinikern, Forschern und Betroffenen als das Leitsymptom des Chronic-Fatigue-Syndroms, kurz ME/CFS, angesehen. Viele Long-COVID-Betroffene berichten von vergleichbaren «Crashes» (PEM) nach oftmals kleinsten körperlichen, kognitiven oder emotionalen Anstrengungen.

Wie erkenne ich PEM?

PEM tritt in unterschiedlichen Schweregraden auf. Teilweise reichen emotionale Diskussionen, das Lesen der Zeitung oder der Gang zur Toilette, um bestehende Symptome über mehrere Stunden oder sogar einige Tage zu verschlechtern. Manche Betroffene erleiden PEM nach einem Einkauf oder nach einem längeren Spaziergang.

Faktoren, die PEM auslösen können (adaptiert von (Stussman et al., 2020):

Kognitive Anstrengung

- Lesen
- Kurs/Unterricht besuchen
- Unterrichten
- Schreiben
- Musik hören
- Neue Umgebung
- Urlaub
- Einkaufen
- Arzttermin
- Auto fahren

Körperliche Aktivität

- Sanftes Yoga
- Wassergymnastik
- Radfahren
- Spazieren
- Urlaub
- Konzert
- Einkaufen
- Arzttermin
- Auto fahren
- Gartenarbeit

Körperliche Aktivität

- Konfrontation mit den Gefühlen anderer Menschen
- Beerdigung
- Familienanlass
- Urlaub
- Arzttermin

Oft löst eine Überanstrengung bei den Betroffenen mehrere der folgenden Symptome aus:

- Grippales Gefühl
- Leichtes Fieber
- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen
- Herzrasen
- Kurzatmigkeit
- Schwindel
- Konzentrationsschwierigkeiten
- «Brain Fog» (z.B. Merk- oder Wortfindungsstörungen)
- Schlafprobleme
- Bleierne Erschöpfung

Nutzen

PEM frühzeitig zu erkennen ist elementar und bringt folgende Vorteile:

- Weniger «Crashes»
- Mehr Sicherheit bei Anstrengungen jeglicher Art im Alltag
- Eine Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Bleiben Sie
informiert
mit unserem
Newsletter!

Anmelden

Umsetzung

1. PEM als Folge bzw. Nebenwirkung einer Überanstrengung erkennen.
2. Beim Erkennen von PEM hilft ein Tagebuch. Das Ziel: Muster von Überanstrengungen identifizieren und daraus eine individuelle und optimal dosierte Aktivitäts- und Übungsstrategie entwickeln, allenfalls zusammen mit einer medizinisch [geschulten Vertrauensperson](#) (siehe auch [Pacing](#)).
3. Suchen Sie das Gespräch mit einem Arzt, einer Ärztin Ihres Vertrauens und/oder [einem Experten, einer Expertin](#) zum Thema.
4. Je nach Ihrer Situation und Schweregrad des Long-COVID-Syndroms – und in Absprache mit Ihrer medizinisch geschulten Vertrauensperson: Versuchen Sie [Pacing](#) und/oder [zurück zum Sport](#) und/oder eine spezifische [Rehabilitation](#), stationär oder ambulant.

Weitere Informationen

Hier finden Sie [zwei kurze Videos](#) über PEM (in English):

Video 1: Understanding PEM (PEM verstehen) (15 Min.)

Video 2: A quick guide to PEM (Eine kurze Einführung zu PEM) (5 Min.)

Dieser [Film](#) gibt Ihnen ebenfalls eine kurze Einführung ins Thema PEM. Er wurde von der norwegischen ME-Vereinigung (Myalgische Enzephalomyelitis), Bezirk Rogaland, mit Unterstützung des Psychologen Ketil Jakobsen und des pädiatrischen Neurologen Kristian Sommerfelt erstellt (in Englisch, 3 Min.).

Quellen

Carruthers, B. M., Jain, A. K., Meirleir, K. L. D., Peterson, D. L., Klimas, N. G., Lerner, A. M., Basted, A. C., Flor-Henry, P., Joshi, P., Powles, A. C. P., Sherkey, J. A., & Sande, M. I. van de. (2003). Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, 11(1), 7–115. [Zur Quelle](#)

Holtzman, C. S., Bhatia, S., Cotler, J., & Jason, L. A. (2019). Assessment of Post-Exertional Malaise (PEM) in Patients with Myalgic Encephalomyelitis (ME) and Chronic Fatigue Syndrome (CFS): A Patient-Driven Survey. *Diagnostics*, 9(1), 26. [Zur Quelle](#)

ME Association. (o. J.). Abgerufen 5. April 2021, von <https://meassociation.org.uk/>

NICE. (2007). Chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy): Diagnosis and management. *Chronic Fatigue Syndrome*, 53.

Stussman, B., Williams, A., Snow, J., Gavin, A., Scott, R., Nath, A., & Walitt, B. (2020). Characterization of Post-exertional Malaise in Patients With Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. *Frontiers in Neurology*, 11. [Zur Quelle](#)

Vanness, J. M., Snell, C. R., & Stevens, S. R. (2007). Diminished Cardiopulmonary Capacity During Post-Exertional Malaise. *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, 14(2), 77–85. [Zur Quelle](#)

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch