

Ratgeber

Fatigue

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

Pacing (Teil 2)

Achtsamkeitsnotiz

Wenden Sie sich an eine medizinische Fachperson, wenn aussergewöhnliche oder akute Symptome auftreten wie zum Beispiel starke Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit.

Was ist Fatigue?

Fatigue ist eine Erschöpfung, die in keinem Verhältnis steht zu der vorausgegangen Anstrengung und sich nicht durch Schlaf beseitigen lässt. Fatigue ist eine krankhafte Erschöpfung körperlicher, geistiger und/oder seelischer Art.

Nebst vielen anderen Symptomen ist Fatigue eines der häufigsten Long-COVID-Symptome.

Was ist Pacing?

Pacing bedeutet: Sie sollten weniger tun, als es Ihre Kraft gerade erlaubt. Pacing ist ein schonender Umgang mit Ihren Ressourcen – auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Die Kunst beim Pacing ist das Finden der optimalen und individuellen Balance zwischen Schonung und Aktivierung (körperlich, kognitiv, emotional) sowie das kontinuierliche Steigern der Aktivität, mit dem Ziel, aus der Achterbahn der Symptome – oder besser: dem Auf und Ab zwischen guten und schlechten Tagen – herauszufinden und in einen stabilen Energielevel und Alltag zurückzukehren.

Dabei ist das Tempo des Fortschrittes sehr unterschiedlich. Bei einigen Menschen verbessert sich ihre Gesundheit relativ schnell, andere Betroffene mit ähnlichen Symptomen folgen einem weniger vorhersehbaren Muster der Erholung. Aber die Erfahrung zeigt: Wer bei den ersten Anzeichen von Fatigue aufmerksam, vorsichtig und geduldig ist mit sich, hat gute Chancen auf eine stetige Verbesserung. Wer hingegen zu früh zu viel von sich verlangt, läuft Gefahr, den Heilungsprozess zu verlangsamen.

Die zentrale Botschaft des Pacing ist: Hören Sie auf Ihren Körper! Es gibt keine allgemein gültigen Regeln oder Merkmale. Beim Pacing richtet sich die Strukturierung des Alltags oder der einzelnen Aktivitäten streng nach den individuellen körperlichen, kognitiven und emotionalen Energiereserven. Löst eine Aktivität einen **Crash/PEM** aus, war sie zu intensiv und muss in der Intensität angepasst werden. Macht sich die Überanstrengung mit den individuell definierten Warnsymptomen (siehe weiter unten) schon während der Aktivität bemerkbar, ist diese sofort zu unterbrechen. Das Erkennen und Respektieren der Limiten erfordert enorm viel Disziplin und Willenskraft. Es kann deshalb hilfreich sein, das Pacing mit einem erfahrenen **Coach** einzuüben.

Nicht selten tritt ein Crash/PEM als Zeichen oder Nebenwirkung einer Überforderung bei Fatigue zeitverzögert auf, was die Zuordnung zu der auslösenden Aktivität erschwert. Symptomtagebücher, in denen Sie neben Ihrem Befinden auch die Aktivitäten des Tages notieren, können Ihnen helfen, die Reaktionen Ihres Körpers zu verstehen und das Überschreiten der persönlichen Belastungsschwelle künftig zu vermeiden.

Vielen Betroffenen hilft das Bild einer Batterie: Der Akku ist bei Long-COVID nicht vollständig geladen. Es gilt daher, nicht mehr Energie zu verbrauchen, als vorhanden ist, und sich stets eine kleine Energiereserve zu bewahren. Jede komplette «Entladung» verzögert den Heilungsverlauf. Das Ausruhen entspricht dem Aufladen des Akkus. «Jeder muss da seine aktuelle Belastungsgrenze herausfinden und für eine gewisse Zeit darunterbleiben. Wenn man das von Anfang an beachtet, erhöht das die Chance, dass die Krankheit ausheilt», erklärt es Prof. Carmen Scheibenbogen, Berliner Charité, Post COVID Ambulanz auf welt.de, dem Nachrichtenportal von Die Welt.

Wann hilft Pacing?

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem Sipsumdolor sit amet.

- Wenn Ihre tägliche körperliche, geistige und emotionale Energie schwer kalkulierbar geworden ist.
- Wenn Sie erschöpft sind und sich völlig abgeschlagen und sehr müde fühlen.
- Wenn Sie immer wieder Rückschläge im Genesungsverlauf erleben.
- Wenn Sie nicht mehr Sie selbst sind.

Nutzen

- Stabileres Leben
- Kontrollgefühl
- Weniger Symptomspitzen
- Weniger häufige Rückschläge/[PEM](#)
- Chance auf Verbesserung des Aktivitätslevels
- Steigendes Wohlbefinden
- Freiheit
- Ausbrechen aus dem Teufelskreis von «Push & Crash»

Umsetzung (Teil 2)

Passen Sie Ihre täglichen Aktivitäten und Aufgaben mit der 4-P-Regel an.

1. Prioritäten setzen

Teilen Sie Ihre täglichen Aktivitäten in solche, die ausgeführt werden müssen – das sind die dringenden und wichtigen Aktivitäten – und solche, die Sie zurückstellen oder ganz weglassen können, das sind zwar wichtige, aber nicht dringende Aktivitäten.

2. Planen

Es ist wichtig, den nächsten Tag sowie die kommende Woche sorgfältig zu planen. Verteilen Sie wichtige körperliche, geistige oder soziale Aufgaben über den Tag und die kommende Woche. Wenn eine Aktivität anstrengend oder zeitintensiv ist, teilen Sie sie in kleine, überschaubare Portionen. Achten Sie stets sorgfältig und liebevoll auf Ihre individuellen Hinweise (Warnsignale) in den vier Aktivitätsbereichen. (s. Ratgeber [Pacing Teil 1](#))

3. Pausen einplanen

Geplante, vorbeugende Pausen können die Gesamtruhezeit verkürzen, da weniger Crashes/[PEM](#) auftreten, die jedes Mal lange Ruhezeiten erfordern.

Wir empfehlen Ihnen, sich regelmässig mit geschlossenen Augen 10 bis 15 Minuten an einen ruhigen Ort zu legen. Wenn Ihnen diese Art von Pause nicht zusagt, experimentieren Sie mit anderen Arten der Ruhe, z. B. mit leiser Musik oder einer Meditations-App. Das Wichtigste ist: Legen Sie die Pausen früh genug und regelmässig ein und schaffen Sie einen ruhigen Ort zum Aufladen Ihrer Batterie. Die Anzahl der täglichen Pausen ist individuell; einigen reichen zwei Pausen pro Tag, andere brauchen eine Pause alle ein bis zwei Stunden.

4. Positiv bleiben

COVID-19 wirkt sich unterschiedlich auf die Betroffenen aus. Vieles weist darauf hin, dass sich die Symptome über die Zeit reduzieren und eine Erholung eintritt.

Darum: Haben Sie bitte Geduld mit sich selbst und mit anderen. Setzen Sie die aktuell möglichen Massnahmen und Therapien um, und sehen Sie sich nicht als Opfer der Erkrankung. Die Bewältigung der Krankheit und die Lebensqualität hängen nicht nur von einer guten Behandlung ab, sondern auch sehr stark von der persönlichen Einstellung. Kein Zustand ist für immer. Denken Sie auch an die lustigen Dinge im Leben, versuchen Sie, im Gleichgewicht zu bleiben. Und: Ermöglichen Sie anderen, Ihnen bei alltäglichen Aufgaben zu helfen – so sparen Sie Energie für Aktivitäten, die Ihnen Spass machen.

Lächel-Tipp:

Üben Sie jeden Morgen vor dem Spiegel das Lächeln. Selbst ein aufgesetztes, «künstliches» Lächeln wirkt Wunder. Der Grund: Wenn wir glücklich sind, sendet das Gehirn automatisch Signale zum Lächeln an die Muskeln. Aber umgekehrt funktioniert es genauso! Beim Lächeln sendet der Mund das Signal ans Hirn «Ich bin glücklich», und zwar unabhängig davon, ob wir uns reell glücklich fühlen oder ob nur der Mund lächelt.

Weitere Infos

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS Webseite. [«Was ist ME/CFS?»](#)
(Deutsch)

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS Webseite [«Postvirale Fatigue nach einer Corona-Infektion: Kann man von ME/CFS lernen?»](#)
(Deutsch)

ME Action Webseite ([Myalgic encephalomyelitis](#)): (Englisch)

Royal College of Occupational Therapists Webseite (Wie Sie Ihre Energie schonen; praktische Ratschläge für Menschen während und nach der Behandlung mit COVID-19):

<https://www.rcot.co.uk/conserving-energy> (Englisch)

[Erklärfilm zu Pacing](#), erklärt von einer Long-COVID-Betroffenen.

Quellen

Campbell, B., & Lapp, C. (2017). Treating CFS and Fibromyalgia. <http://treatcfsfm.org/>

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS. (o. J.). Deutsche Gesellschaft für ME/CFS. Deutsche Gesellschaft für ME/CFS. Abgerufen 5. April 2021, von <https://www.mecfs.de/>

ME Association. (2021). ME Association. ME Association. <https://me-association.org.uk/>

ME/CFS and Fibromyalgia Self-Help Program. (2021). Pacing Tutorial | ME/CFS & Fibromyalgia Self-Help. <http://www.cfselfhelp.org/pacing-tutorial>

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

Stigler, R.-D. (o. J.). Charité Fatigue Centrum. Charité Fatigue Centrum. Abgerufen 5. April 2021, von <https://cfc.charite.de/>

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch