

# Ratgeber

## Fatigue

---

Ausgabe 1.1, 31.03.2021

## Pacing (Teil 1)

**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?**

- 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 1)

**1. Erkennen Sie Ihre aktuellen Grenzen in jedem der vier aufgeführten Aktivitätsbereiche:**

- Körperliche Aktivität
- Geistige/kognitive Aktivität
- Soziale Aktivität
- Emotionale Aktivität / Verantwortung

**2. Bestimmen Sie in jedem der vier Aktivitätsbereiche Ihr individuelles Warnzeichen bzw. Ihren individuellen und möglichst konkreten, deutlichen Hinweis.**

**Ihr individueller Hinweis (Warnsignal) im Bereich körperliche Aktivität:**

- z.B. subjektives Anstrengungsempfinden nach BORG (z.B. BORG 3)
- z.B. eine bestimmte Pulsfrequenz (diese bitte mit einer medizinischen Fachperson Ihres Vertrauens absprechen; s. auch den Youtube-Erklärfilm zu Pacing unter Weitere Informationen)
- Notieren Sie hier Ihren individuellen Hinweis (Warnsignal):

---

---

---

---

**Ihr individueller Hinweis (Warnsignal) im Bereich geistige/kognitive Aktivität:**

- z.B. leichter Schwindel
- z.B. Wortfindungsprobleme (Brain Fog)
- z.B. erste Anzeichen von Kopfschmerzen
- Notieren Sie hier Ihren individuellen Hinweis (Warnsignal):

---

---

---

---

**Ihr individueller Hinweis (Warnsignal) im Bereich soziale Aktivität:**

- z.B. unüblich aggressives Verhalten
- z.B. Stimmungsschwankungen
- Notieren Sie hier Ihren individuellen Hinweis (Warnsignal):

---

---

---

---

**Ihr individueller Hinweis (Warnsignal) im Bereich emotionale Aktivität /  
Verantwortung**

- z.B. Schlafstörungen
- z.B. Stimmungsschwankungen
- Notieren Sie hier Ihren individuellen Hinweis (Warnsignal):

---

---

---

---

### **3. Akzeptieren Sie Ihre aktuellen Grenzen**

Für die Akzeptanz Ihrer Situation hilft grösstmögliche Klarheit bezüglich der Ursache. Wenden Sie sich deshalb frühzeitig an Ihre medizinische Vertrauensperson\* und erzählen Sie Ihre Geschichte und von Ihren Symptomen. Das sorgfältige und ganzheitliche Erfassen und Einordnen Ihrer Symptome und Ihres Zustandes durch eine medizinische Fachperson ist ein wichtiges und primäres Element für Ihre Akzeptanz und folglich für Ihre Bereitschaft und Ihre Motivation für die optimale Therapie. Das möglichst frühzeitige und konsequente Umsetzen der empfohlenen Therapie wiederum verbessert Ihre Chancen auf eine ganzheitliche und vollständige Erholung.

\* Falls Ihnen zurzeit keine medizinische Vertrauensperson zu Verfügung steht oder diese nicht weiterhelfen kann, wenden Sie sich an eines der [Long-COVID-Zentren](#).

### **4. Kommunizieren Sie Ihre aktuellen Grenzen**

Die momentane erhebliche Einschränkung Ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten

wirkt sich zwangsläufig auf Ihr Umfeld und Ihre Beziehungen aus, insbesondere auf Ihre Partnerschaft und den Umgang mit Ihren Kindern und Arbeitskollegen. Erklären Sie den Menschen in Ihrem Umfeld, was Fatigue und Pacing ist, und wie sie Sie im Alltag und am Arbeitsplatz unterstützen können.

\* Falls Ihnen zurzeit keine medizinische Vertrauensperson zu Verfügung steht oder diese nicht weiterhelfen kann, wenden Sie sich an eines der Long-COVID-Zentren.

## 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](http://www.altea-netzwerk.ch)