

Fatigue

Workbook

#mehrmalsmüde

#du siehst aber
garnicht krank aus

#in der Früh wie
vom Laster
überfahren



Das ist für dich!

Eine Fatigue-Erkrankung (postvirale Fatigue, CFS, Long Covid) wirbelt das ganze Leben durcheinander. Alltägliche Aufgaben, die einem früher einfach von der Hand gingen, können oft nur mehr mit größtem Aufwand oder überhaupt nicht mehr erledigt werden. An Sport oder anderen Vergnügungen ist kaum mehr zu denken. Plötzlich "funktioniert" der Körper nicht mehr wie früher, das alte Leben scheint in weiter Ferne. Glaub mir - ich kenne das, denn ich bin selbst Betroffene. Neben der wichtigen ärztlichen und therapeutischen Betreuung und Behandlung gibt es auch Dinge, die du selbst machen kannst - für ein besseres Wohlbefinden und ein selbstbestimmteres Leben.

Ich habe für dich in diesem Workbook ein paar Ansätze niedergeschrieben, die aus wissenschaftlicher Sicht (z.B. aus dem Bereich der Psycho-Neuro-Immunologie, fachspezifischer Literatur) und aus meiner Erfahrung hilfreich sein können. Sie sind als Ergänzung und nie als Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlungen zu sehen. Besprich die Anregungen gerne mit deinem Arzt/deiner Ärztin.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute auf deinem Weg!

Kathi

P.S. Ich arbeite im Moment mit Herzblut am [Online-Fatigue-Kurs](#) für Betroffene. (Erscheinen im Frühjahr 2022).

#1 Pacing

Pacing, auch genannt **Energiemanagement**, ist aus meiner Sicht eines der wichtigsten Tools in der Alltagsbewältigung bei einer Fatigue-Erkrankung.

Mit Pacing ist gemeint, dass du dir deine zur Verfügung stehende Energie sorgsam einteilst. Mit einem guten Energiemanagement leistest du tagtäglich **Crash-Prävention** ("Crash" = Zustandsverschlechterungen durch Überbelastung). Somit bleibt mehr Energie für die so wichtige Regeneration deines Körpers und du befreist dich aus dem ständigen Push-Crash-Kreislauf.

So einfach das Konzept des Pacing auch klingt, umso kniffliger ist oft die praktische Umsetzung. "Pi-Mal-Daumen Pacing", so wie ich es anfangs betrieben habe, hat so seine Tücken. Die Versuchung ist groß, doch noch etwas zu erledigen, was eigentlich dein Energiebudget übersteigt. Das Thema Pacing **strukturierter** anzugehen, wird sich für deinen Energiehaushalt lohnen.

#2 Stressmanagement und Entspannung

Stressmanagement sowie das Erlernen und tägliche Praktizieren von Entspannung nimmt einen großen Platz in dem Bewältigen von Fatigue-Erkrankungen ein. Es ist nachgewiesen, dass bspw. bei CFS der Sympathikus (Teil des Nervensystems, der bei Stress aktiviert ist) überwiegend aktiv ist. Der **Parasympathikus**, der u.a. für die **Regeneration des Körpers** und die Entspannung zuständig ist, kommt dadurch kaum mehr zum Einsatz. Um dem Körper zu helfen, wieder seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, sind tägliche Entspannungstechniken, wie Meditation oder spezielle Vagus Nerv-Übungen sehr wichtig für deine Regeneration.

#3 gesunde Routinen

Routinen wirken auf mehreren Ebenen: Die Erkrankung hat oft Einfluss auf viele Lebensbereiche. Das Gefühl, dabei wenig Kontrolle zu haben, erleben viele Betroffene. Auf psychischer Ebene geben Routinen Halt. Gesundheitsroutinen vermitteln der Psyche Sicherheit - das **beruhigt dein ganzes System** (aktiviert also den Parasympathikus) und unterstützt deinen Körper bei seiner Regeneration. Auch der Körper selbst sehnt sich deiner Erfahrung nach ebenso nach Routinen und Regelmäßigkeit. Beispiele für gesunde Routinen sind z.B. Morgenroutinen (Meditation, heißes Wasser, Ölziehen, Zungenschaben, Dehnen, ...), Mittagsroutinen (z.B. Mittagsschlaf, Entspannungseinheit, ...) oder Abendroutinen (z.B. das gute alte Tagebuchschreiben - das sog. "Journaling"), Schlafroutinen, usw. Pacing und gesunde Routinen gehen Hand in Hand und schenken Struktur.

#4 Mindset

Nicht nur körperliche Aktivitäten kosten Energie. Auch Grübeln, Sorgen, Zukunftsängste kosten uns viel Kraft. Vielleicht ist dir das schon selbst als Betroffene/r aufgefallen, dass starkes Grübeln oder auch ein Streit deinen körperlichen Zustand verschlechtern kann?

Es ist zutiefst nachvollziehbar, dass Fatigue-Erkrankungen, wie CFS oder Long Covid Zukunftsängste und Sorgen mit sich bringen kann.

Die Arbeit mit Gedanken und den damit zusammenhängenden Gefühlen kann deshalb eine sehr sinnvolle sein - um - ganz praktisch gedacht - Energie einzusparen. Unser kostbares Energiebudget ist Fatigue-Erkrankten heilig. Hier gibt es Techniken aus der Psychologie, die entlasten können (z.B. Gedanken-Stopp, ...).

Wissenschaftlich gesehen fördern Zustände wie Dankbarkeit, Zuversicht, Fokus auf positive Dinge nachweislich deine körperliche und geistige Gesundheit. Imaginationen, Meditationen und Visualisierungen beruhigen dein System und **erbringen bei Wiederholung wissenschaftlich nachgewiesene Veränderungen im Gehirn** - positive natürlich :-)

#5 Schlaf

Wie geht es dir mit deinem Schlaf?

Manche Fatigue-Betroffene berichten von Schlafproblemen, z.B.: von absoluter Müdigkeit bei gleichzeitigem Nicht-Schlafen-Können (sog. "tired but wired"). Ich fühlte mich morgens immer wie vom Laster überfahren, obwohl ich in meinen Augen ausreichend geschlafen hatte. Vielleicht kennt ihr das? Gesunder Schlaf ist jedoch unglaublich wichtig, da der Körper nachts wichtige Aufräumarbeiten im Körper vornimmt. Deinen Fokus auf deine Schlafgesundheit zu legen ist also sehr wichtig. Das Ziel ist eine **Rückkehr zu einem gesunden Biorhythmus**.

Um deine Schlafgesundheit zu unterstützen, kannst du dir schon morgens etwas Gutes tun: morgendliche Sonnenstrahlen auf der Haut und frische Luft hilft dem Körper, wacher zu werden und signalisiert ihm, dass der Tag jetzt beginnt. Wenn du bettlägrig oder hausgebunden bist, versuche die Vorhänge und Fenster am Morgen zu öffnen bzw. dir dabei helfen zu lassen. Auch kaltes Wasser aktiviert. Abends kannst du deinen Schlaf dabei unterstützen, dass du es ruhiger angehen lässt. Blaulichtfilter-Brillen helfen deinem Körper abends zur Ruhe zu kommen. Aufregende Action-Filme aktivieren deinen Sympathikus - das System fährt also rauf statt runter. Überlege dir eine Abendroutine, die dir Freude bereitet und deinem Körper zur Ruhe kommen lässt.

#6 dein Körper ist individuell

Trotz vieler Parallelen bei Fatigue-Erkrankten dürfen wir nicht vergessen:

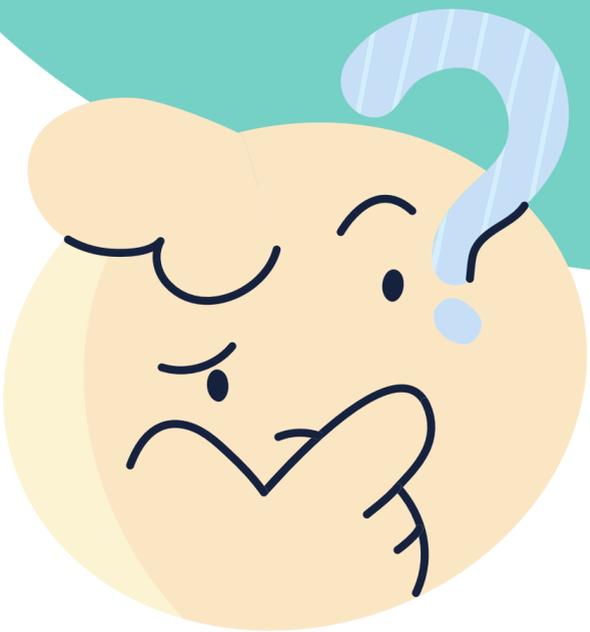
Jeder Körper ist individuell ist. Was mir geholfen hat, muss nicht dir helfen. **Höre 1. auf dein Bauchgefühl - was resoniert mit dir?**

2. überlege, in welcher Krankheits-Phase du dich befindest. Hier spricht u.a. Frau Dr. Myhill Sarah (CFS Spezialistin) in ihrem Buch von verschiedenen Phasen der Erkrankung, in denen verschiedene Interventionen hilfreich sind. So kann bspw. am Anfangsstadium Schlaf an allererster Stelle stehen (so viel du kannst), während zu einem späteren Zeitpunkt es für deinen Körper wichtig ist, zu seinem ursprünglichen Biorhythmus zurückzufinden.

*Ich hoffe sehr,
dass der ein oder andere
hilfreiche Tipp für dich dabei war.*

Im Frühjahr 2022 erscheint mein Online-Fatigue-
Kurs mit vielen Informationen und praktischen
Ansätzen zur Umsetzung in den Alltag.

wieder-aufladen@gmx.at
www.wieder-aufladen.at



wieder aufladen