

## Merkblatt Fatigue, PEM und Pacing

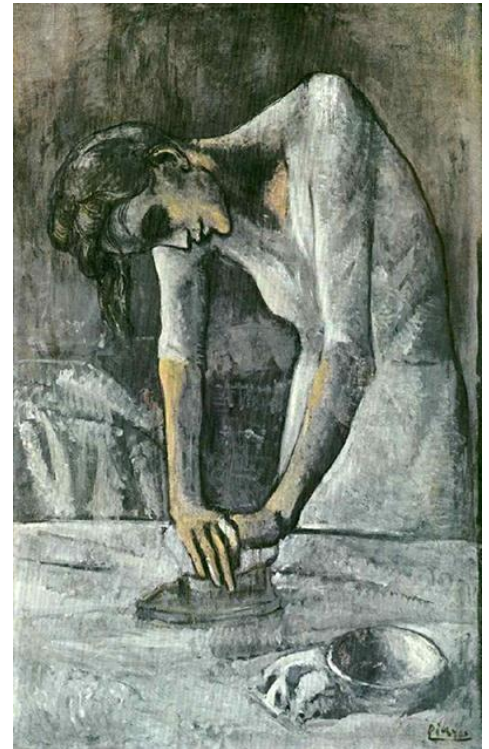
### *Was bedeuten Fatigue, PEM, crash?*

Wir alle verspüren **Fatigue** (engl. "Müdigkeit", "Erschöpfung") nach einer vorangehenden grossen Anstrengung; normalerweise aber erholen wir uns nach kurzer Zeit deutlich und oftmals vollständig nach einer Nacht guten Schlafs. Demgegenüber bezeichnet man als krankhafte Fatigue im Zusammenhang mit long-COVID eine anhaltende, übermässige Erschöpfung, die in keinem Verhältnis zur vorangehenden Anstrengung steht. Diese muss nicht körperlicher Natur sein, auch ein Zuviel an intellektueller Betätigung (z.B. Lesen), sensorischer Einflüsse (z.B. Velofahren im Stadtverkehr) oder sozialer Interaktionen (z.B. Kaffeetrinken mit Freundinnen) können Fatigue auslösen.

Viele long-COVID Betroffene berichten von abrupter Zunahme der Fatigue-Symptomatik nach einer für sie zu grossen Anstrengung, welche für mehrere Tage anhalten kann und manchmal auch erst am Tag nach dem "Übertun" auftritt. Man kennt dieses Phänomen gut von anderen postviralen Fatigue-Syndromen sowie vom Chronic Fatigue Syndrom (CSF/ME) und bezeichnet es als **post exertional Malaise (PEM)**, umgangssprachlich auch als **crash**.

PEM kann sich als körperliche Erschöpfung äussern, viele long-COVID Patienten berichten aber auch von einer Zunahme **kognitiver Probleme (brain fog)** oder Symptomen, welche auf eine **Dysregulation des vegetativen Nervensystems** schliessen lassen (Schwindel, Druck auf der Brust, Herzsasen, Übelkeit usw). Wie diese Symptome mechanistisch zustande kommen, ist unklar. Fatigue und PEM können aber als Leitsymptom von long-COVID bezeichnet werden.

Hartes körperliches Training kann bei Patienten, welche z.B. aufgrund einer depressiven Störung an Fatigue leiden, durchaus zu einer Verbesserung der Symptomatik führen. Bei long-COVID Patienten führt falsch dosiertes Training aber oftmals zu einem frustrierenden auf und ab von guten und schlechten Tagen. Das heisst nicht, dass insbesondere sportliche Aktivitäten ganz unterlassen werden sollten. **Richtig dosiertes Training** ist wichtig für das Wohlbefinden und den Heilungsprozess.



### *Was ist Pacing und warum ist es so wichtig?*

**Pacing** steht für Englisch ("Steuerung des) Schrittempos" und ist eine Strategie, seine **Energie optimal einzusetzen**, ohne dass es zu PEM kommt. Bildlich gesprochen laufen viele long-COVID Patienten wie ein Handy mit defekter Batterie auf Stromsparmmodus, es gilt auf sehr energieintensive Funktionen zu verzichten bis zur nächsten Ladung, um zu vermeiden, dass es zu einem Shutdown des Geräts kommt. Es gilt dabei, eine individuelle Balance zwischen Aktivität und Schonung zu finden, sodass Sie sich kontinuierlich in Ihrer körperlichen und geistig / seelischen **Aktivität steigern können, ohne immer wieder Rückschläge** zu

erleben. Sie fühlen sich so im Mittel wohler, haben eine gewisse Kontrolle über Ihren Alltag und man vermutet auch, dass die Krankheit long-COVID so schneller ausheilen kann.

### *Was bedeutet Pacing konkret im Alltag?*

#### *1. Identifizieren Ihre persönlichen PEM-Symptome*

Bei manchen Patienten sind das körperlich Erschöpfung, bei anderen Atemnot oder Verwirrtheit und Vergesslichkeit, oder auch Schwindel und starke Kopfschmerzen.

#### *2. Lernen Sie, was Ihnen gut tut, was nicht, und wo Ihre Grenzen liegen*

Manchmal ist dies einfach, manchmal aber sind die Aktivitäten, welche Ihre PEM-Symptome auslösen, nicht ganz offensichtlich. Dabei kann ein **Beschwerdetagebuch** helfen, in welchem Sie für eine bis zwei Wochen Ihre Aktivitäten notieren, zusammen mit dem Grad Ihrer Symptome. Suchen Sie Muster, identifizieren Sie energieintensive und energiespendende Tätigkeiten. Besprechen Sie Ihre Erkenntnisse mit ihrem Therapeuten oder Ihrer Ärztin.

Wenn Sie kritische Aktivitäten identifiziert haben, versuchen Sie Warnsignale zu erkennen, mit welchen Ihnen Ihr Körper zeigt, wenn es zu viel wird. Das können Körperempfindungen wie Atemnot oder Schwindel sein, aber auch subtilere Zeichen wie Probleme beim Formulieren in einem Gespräch oder ein plötzlicher Stimmungsumschwung.

#### *3. Akzeptieren Sie Ihre gegenwärtigen Grenzen und respektieren Sie sie im Alltag*

Das ist anspruchsvoll und erfordert recht viel Selbstdisziplin und Planung:

- **Planen** Sie am Vorabend den nächsten Tag, überladen Sie ihn nicht mit Unwichtigem
- **Priorisieren**: welche Dinge müssen erledigt werden, auf welche kann man auch verzichten?
- Vergessen Sie nicht, **Pausen** und **Pufferzonen** einzuplanen; betrachten Sie Pausen als wichtige Aufgaben!
- Kommunizieren Sie Ihre Grenzen nach aussen und lassen Sie sich helfen.
- Bleiben Sie **positiv**, wenn Sie doch einmal crashen. Das nächste Mal erwischen Sie die Kurve!

