

Tagesablauf

Hier haben wir Tipps dazu, wie Sie Ihren Tag strukturieren können, um einem *Crash* vorzubeugen.

1. Planen

Planen Sie nur so wenige Aktivitäten pro Tag, dass Sie ihr individuelles Leistungsniveau nicht überschreiten. Für manche kann das z.B. bedeuten, dass nur ein Arztbesuch möglich ist, andere schaffen es vielleicht noch, einen Einkauf zu erledigen, andere können weniger. Achten Sie auf Ihre Grenzen und nehmen Sie sich nur so viel vor, wie Sie ohne Probleme schaffen können. Halten Sie dabei niemals sklavisch an einem Tagesplan fest, sondern specken Sie weiter ab, wenn Sie merken, dass Sie sich übernehmen.

Sie können größere Tätigkeiten (wie z.B. das Bad putzen) auch in kleine Häppchen unterteilen und auf mehrere Tage verteilen.

Denken Sie immer daran: „In der Ruhe liegt die Kraft“ und tun Sie alles gemächlich und langsam.

2. Ruhepausen

Diese sind von großer Wichtigkeit! Denken Sie immer wieder an Ruhepausen in Ihrem Alltag. Wenn Sie während einer Betätigung erste Symptome (z.B. Schwindel) bemerken, unterbrechen Sie diese sofort und versuchen Sie nicht, die Symptome zu ignorieren und einfach durchzu'pushen'. Pause machen bedeutet: Möglichst liegen oder zumindest den Kopf im Sitzen abstützen, Augen schließen (eventuell können eine Schlafbrille oder Kopfhörer helfen) keine Gespräche, keine Musik, kein Handy, kein Lesen, kein Fernsehen!

Eine Pause sollte mindestens 10 Minuten haben; nehmen Sie Ihre Tätigkeit aber erst wieder auf, wenn Sie sich ganz erholt fühlen.

3. Entspannung

Viele ME/CFS-Erkrankte profitieren von erlernten Entspannungstechniken wie z.B. dem autogenen Training. Leichte (!) Yoga- oder Stretching-Übungen können auch helfen; achten Sie hier unbedingt darauf, sich nicht zu übernehmen ([PEM](#))!

Meditations- oder Atemübungen haben sich auch als sehr hilfreich herausgestellt; finden Sie heraus, was für Sie am besten funktioniert.

4. Kreislauf-Support bei Schwindel:

Lagern Sie während der Ruhepausen aber auch sonst so oft wie möglich die Beine hoch. Stützstrümpfe können helfen, den Kreislauf zu stabilisieren. Achten Sie verstärkt darauf, viel zu trinken; auch eine erhöhte Salzaufnahme kann nützlich sein (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt). Wenn Sie längere Strecken zu Fuß gehen müssen, kann ein Rollstuhl von Nutzen sein.

5. Ernährung

Ernährung ist ein zentrales Thema bei ME/CFS. Viele leiden unter verschiedenen Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien, daher lässt sich keine allgemeingültige Empfehlung aussprechen. Als kleine Hilfestellung finden Sie hier eine [Kopiervorlage für ein Tagebuch](#), wo Sie auch Ihre Ernährung dokumentieren können.

Wenn Sie nach bestimmten Mahlzeiten oder einzelnen Lebensmitteln – oder auch nach Einnahme bestimmter Medikamente - stärkere Symptome entwickeln, können Sie dies im Tagebuch vermerken und mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen.

6. Ein- und Durchschlafstörungen, nicht erholsamer Schlaf, veränderter Tag- und Nachtrhythmus

Wichtig ist es, mit Ihrem Arzt oder Ärztin über dieses Thema zu sprechen, um eine Linderung der Krankheitsbeschwerden zu erreichen. Medikamente können hier hilfreich sein, da ein verbesserter Schlaf sich auf Ihr Gesamtbefinden auswirkt. Achten Sie hierbei auch auf bestimmte Unverträglichkeiten.

Informieren Sie sich zusätzlich über Schlafhygiene.

Informationen u.a. aus: Dahl, Ingebjorg Midsem: *Classic Pacing for a Better Life with ME*. Woodstock – Oxfordshire (Writersworld), 2018

Informationen u.a. aus: Dahl, Ingebjorg Midsem: *Classic Pacing for a Better Life with ME*. Woodstock – Oxfordshire (Writersworld), 2018