

## Warum abgestufte Bewegungstherapie (*GET*) schädlich ist:

Abgestufte bzw. aufbauende Bewegungstherapie oder auch *graded exercise therapy (GET)* wurde ursprünglich als Behandlungsmaßnahme für die Erkrankung ME/CFS empfohlen. Viele Patientinnen und Patienten berichteten in Folge jedoch von einer Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes. Mittlerweile empfiehlt die Therapie-Leitlinie NICE<sup>1</sup> bei ME/CFS und ebenso die WHO<sup>2</sup> bei Long-Covid Patientinnen und Patienten mit Belastungsintoleranz [Pacing](#) anstatt *GET*.

Manchmal werden die Begriffe [Pacing](#) und *GET* synonym verwendet, weil [Pacing](#) und *GET* ein ähnliches Ziel verfolgen: Stabilisierung und/ oder Verbesserung des oft stark eingeschränkten Aktivitätsniveaus. Sie gehen allerdings von anderen Voraussetzungen aus. Grundsätzlich geht es beim [Pacing](#) darum, so aktiv wie möglich zu bleiben, ohne eine Verschlechterung der Erkrankung zu bewirken. Bei *GET* geht man dagegen davon aus, dass man durch ein schrittweises Steigern von Bewegung und Aktivität die Energie-Grenzen erweitern kann. [Pacing](#) dagegen bedeutet, dass man unbedingt innerhalb der eigenen Belastungsgrenzen bleibt; diese mögen sich bei besser werdender Gesundheit erweitern, allerdings eher durch striktes Beachten der individuellen Energie-Grenzen als automatisch durch *GET*. *GET* wird häufiger dazu führen, dass man über seine Grenzen geht, was unbedingt zu vermeiden ist.

Wenn man über seine Energie-Grenzen geht, wird die Aktivität beschwerlich. Jede Überlastung kann zu einem sog. [Crash](#) führen und durch die Frustration zusätzlich Stress verursachen, was wiederum dazu führt, dass man noch weniger körperlich aktiv sein kann. Ein Crash kann durch alles ausgelöst werden, was überlastet. Das können körperliche Aktivität, aber auch sensorische oder kognitive Überlastung sein. Die Folgen sind Muskelabbau, sinkende Motivation und noch weniger Belastbarkeit<sup>3</sup>.

Nicht jeder merkt, wo seine Energie-Grenzen tatsächlich verlaufen. Der Körper ist in einer Notsituation in der Lage, seinen Betrieb aufrechtzuerhalten; solange man aktiv bleibt, führt das bei einigen Betroffenen dazu, dass sie ihre eigenen Grenzen nicht wahrnehmen können. Erst in der Ruhepause kommt der [Crash](#), der sich dann sehr lange hinziehen kann, da man unbemerkt über Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre seinen Körper zu stark beansprucht hat.

---

<sup>1</sup> [https://www.meaction.net/2021/10/29/final-nice-me-cfs-guideline-published-find-out-the-big-news/?mc\\_cid=3d6794147e&mc\\_eid=028188e899](https://www.meaction.net/2021/10/29/final-nice-me-cfs-guideline-published-find-out-the-big-news/?mc_cid=3d6794147e&mc_eid=028188e899)

<sup>2</sup> <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Clinical-2022.2?s=03>

<sup>3</sup> Vgl. Prof. Dr. Erika Baum: Hausärztlicher Umgang mit dem Symptom Müdigkeit und Spezifika bei Patienten mit ME/CFS (Vortrag 17.09.22 Fachtagung Fatigatio e.V.)

Ein [Crash](#) bezeichnet eine Zustandsverschlechterung, die sogenannte *Post-Exertional-Malaise* ([PEM](#)), in der sich in der Regel alle Krankheitssymptome verstärken können.

Das Kardinal-Symptom der Erkrankung ME/CFS ist die Systemische [Belastungsintoleranz](#), d.h. eine ausgeprägte und anhaltende Verschlechterung der Symptome nach zu starken oder zu langen Belastungen. *Die Post-Exertional Malaise* ([PEM](#)) kann unmittelbar oder mit einer Verzögerung von meist 24 - 48 Stunden in Form einer starken allgemeinen Zustandsverschlechterung auftreten. Je nach Schweregrad der Krankheit und individueller Belastungsgrenze wird sie schon durch geringe Aktivitäten wie Sitzen, Stehen oder wenige Schritte Gehen ausgelöst. Auch einfache Tätigkeiten wie Zähneputzen, Duschen, Kochen oder Besorgungen im Supermarkt können zu einem [Crash](#) führen, welcher mit schwerer Fatigue mit kognitiven Störungen, ausgeprägten Schmerzen, einer Überempfindlichkeit auf Sinnesreize und mit Störungen des Immun- und des autonomen Nervensystems zu tagelanger Bettruhe zwingt<sup>4</sup>.

[Crashes](#) können Tage, Wochen, Monate anhalten oder sogar zu einer dauerhaften Verschlechterung der Gesundheit bis hin zur Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit führen. An diesem Beispiel zeigt sich, warum abgestufte Bewegungstherapie schädlich sein kann und das Konzept des [Pacings](#) der Behandlung dieser Erkrankung um ein Vielfaches gerechter wird. Erst, wenn sich der Gesundheitszustand verbessern würde, könnte man leichte Aktivitäten überhaupt in Betracht ziehen, wobei man weiterhin strikt die Regeln des [Pacings](#) einhalten muss.

Weitere Informationen zum Thema [PEM](#) finden Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS: <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/pem/>