

Post-Exertionelle Malaise (PEM)

PEM ist kein weiteres Symptom, sondern das Herzstück der Erkrankung Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS)

Schreiner & Kohl | Schmelenheide 60 | 47551 Bedburg-Hau
www.MillionsMissing.de | kontakt@millionsmissing.de

Trigger der Post-Exertionellen Malaise (PEM)

Die Auslöser oder symptomverstärkenden Faktoren für PEM variieren je nach Schweregrad der Erkrankung und umfassen:

- Physische Faktoren** Infekte, Arbeiten, Duschen, Gehen, Sprechen
- Orthostatische Faktoren** Langes Stehen, Sitzen
- Kognitive Belastungen** Schreiben, Lesen, Sprechen
- Emotionale und mentale Faktoren** Wut, Stress, Freude
- Sensorische Reize** Licht, Geräusche, Gerüche, Berührungen

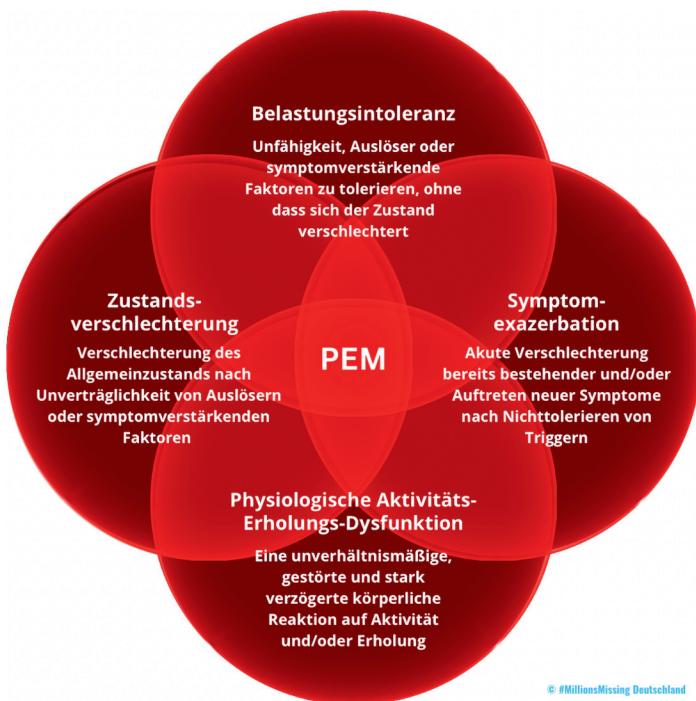
Latenz und Dauer der Post-Exertionellen Malaise (PEM)

Latenz Unmittelbar, jedoch oft zeitverzögert (12 bis 72 Stunden)
Dauer Mindestens 14 bis 24 Stunden, Tage, Wochen

Merkmale der Post-Exertionellen Malaise (PEM)

PEM setzt sich aus **mehreren Merkmalen** zusammen:

- Belastungsintoleranz** Unfähigkeit, die oben beschriebenen Trigger, Ereignisse und/oder symptomverstärkenden Faktoren in einem normalen Maße zu tolerieren, ohne dass es zu einer Verschlechterung des Zustands kommt.
- Symptomexazerbation** Akute Verschlechterung bereits bestehender und/oder Auftreten neuer Symptome wie: rezidivierendes Grippegefühl, akute und/oder chronische Schmerzen, massiv gestörter Schlaf, sensorische Reizempfindlichkeit, gestörte Kreislaufregulation, kognitive Beeinträchtigungen, muskuläre Fatigue u. v. m.
- Zustandsverschlechterung** Verschlechterung des Allgemeinzustands nach Nichttolerieren der genannten Auslöser und symptomverstärkenden Faktoren. Dies kann zu einer Verschiebung innerhalb des Schweregrad-Spektrums führen. Im schlimmsten Fall verschiebt sich der Schweregrad um eine Stufe (mild → moderat → schwer → sehr schwer).
- Physiologische Aktivitäts-Erholungs-Dysfunktion** Nach Nichttolerieren von Triggern, Ereignissen oder symptomverstärkenden Faktoren zeigt sich eine Dysfunktion. Der Körper reagiert nicht nur unangemessen stark und oft verzögert mit Symptomexazerbation oder allgemeiner Verschlechterung. Auch die physiologische Regeneration ist als Antwort auf die Überlastung extrem in ihrer Funktion und Rekonvaleszenzzeit beeinträchtigt.



Post-Exertionelle Malaise (PEM)

PEM beschreibt eine oft **zeitverzögert eintretende, potenziell langfristige** sowie **irreversible Verschlechterung des Gesundheitszustands**. Zudem kennzeichnet PEM die **Unfähigkeit des Körpers, sich innerhalb eines normalen Zeitraums zu regenerieren**.

Prof. Todd E. Davenport, DPT, OCS, beschreibt PEM als „die allgemeine Unfähigkeit der Körpergewebe und -systeme, auf Belastungen außerhalb der Homöostase zu reagieren.“ Er erklärt weiterhin: „Wiederholte Belastungen außerhalb dieses homöostatischen Gleichgewichts führen zu kumulativen chronischen physiologischen Fehlanpassungen und einem Teufelskreis der Funktionsminderung.“

Folgen der Post-Exertionellen Malaise (PEM)

Die Post-Exertionelle Malaise (PEM) kann dazu führen, dass sich der **Gesundheitszustand** eines ME/CFS-Betroffenen durch **einen** oder **immer wiederkehrende** sogenannte **“Crashes”** **unaufhaltsam** und **unwiderufflich verschlechtert**.