

# Was ist Pacing?

Pacing ist eine kontinuierliche Strategie des Aktivitäts- und Energiemanagements und dient nicht nur als Reaktion auf die Post-Exertionelle Malaise (PEM)



Das Ziel von Pacing besteht ausdrücklich <u>nicht</u> darin, die Belastungsgrenze schrittweise zu steigern oder zu erweitern, wie es bei aktivierenden Ansätzen angestrebt wird. Weder die PEM noch die individuelle und instabile Belastungsgrenze sind verhandelbar und können <u>nicht</u> durch Motivation, kognitive Verhaltenstherapie oder jegliche Form der Aktivierung überwunden werden. Solche Interventionen gehen immer mit der Gefahr einer drastischen und dauerhaften Zustandsverschlechterung einher.

Pacing kann bei ME/CFS zur **Stabilisierung des Gesundheits- zustands** beitragen und sollte ein unverzichtbarer Bestandteil des Alltags von ME/CFS-Betroffenen sein, um die Häufigkeit und Schwere der **Post-Exertionellen Malaise (PEM)**, auch "Crash" genannt, sowie tägliche "Flare-ups" **zu minimieren oder idealerweise ganz zu verhindern.** 

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

## Inaktivität → Funktionsverlust

Pacing bedeutet auch, sich je nach Schweregrad gezielt vor Überlastungen, Anstrengungen oder Triggern zu schützen. Gleichzeitig sollte die verbleibende Funktionsfähigkeit innerhalb der individuellen Grenzen effektiv genutzt werden, um Alltagsaufgaben entsprechend den eigenen Möglichkeiten bewältigen zu können. Dies ist entscheidend, um einer Minderung der Funktionsfähigkeit, wie etwa durch Muskelabbau, vorzubeugen und eine Verschlechterung des Schweregrads, bspw. von moderat zu schwer, zu verhindern.

## Stabilisierung | PEM vorbeugen

Um die Alltagsfunktionen zu erhalten und den Gesundheitszustand möglichst zu stabilisieren, ist es für Betroffene essentiell, stets innerhalb ihrer individuellen Belastungsgrenze zu bleiben und darüber hinaus ausreichend Pausen einzuplanen. Die Pausen haben absolute Priorität.

Es geht hierbei nicht um eine einfache 1:1-Balance zwischen Aktivitäten und Pausen. Vielmehr muss die Gewichtung flexibel angepasst und individuell auf die Art und Schwere der Symptome sowie auf das aktuelle Spektrum innerhalb des Schweregrads abgestimmt werden.

Da sich der Zustand eines ME/CFS-Betroffenen täglich ändern kann, stellt dies eine erhebliche Herausforderung dar und folgt keinem festen Schema. Pacing umfasst zudem trotz relativer Stabilität die konsequente Planung von Zeiten der völligen Dunkelheit und Ruhe, um einen Zustand Nahe der Entspannung oder Meditation zu erreichen, frei von Reizen und Ablenkungen. Ruhe ist die wichtigste Strategie im Pacing, um weiteren zellulären Schaden zu vermeiden.

# PEM | Überlastung → Funktionsverlust

Der Versuch, die Funktionsfähigkeit aufrechtzuerhalten, ist unabdingbar, birgt jedoch ständig das Risiko, die fragile Grenze zur PEM zu überschreiten und dadurch einen Crash auszulösen. Der Übergang zur PEM ist diffus und kann stark zwischen den Betroffenen variieren. Einzelne oder wiederholte Crashs können zu einem sofortigen Funktionsverlust und einer dauerhaften Verschlechterung des Schweregrads führen.

### PEM | Pushen → Funktionsverlust

Wenn ME/CFS-Betroffene während eines Crashs durch Post-Exertionelle Malaise (PEM) weiterhin **pushen und aktiv bleiben** oder sich Triggern aussetzen, führt dies dazu, dass die ohnehin **instabile Belastungsgrenze** deutlich überschritten wird. Dies kann eine **Verschlechterung der Symptome** sowie eine dauerhafte **Verschiebung der Belastungsgrenze** und des **Schweregrads** zur Folge haben. Das Ignorieren der Warnsignale und das Fortsetzen von Aktivitäten in einem sehr schweren Stadium birgt das Risiko eines **weiteren Funktionsverlusts** und kann in solchen Fällen durch Komplikationen oder Folgeerkrankungen **lebensbedrohlich** werden.