

ME/CFS UND LÄRM

WARUM LÄRM FÜR MICH DIE HÖLLE IST



- Schon beim kleinsten, etwas lauterem oder unerwarteten Geräusch **zucke ich zusammen**
- Ich **zittere** am ganzen Körper
- Mir ist **speiübel**
- Alles **dreht** sich
- Ich habe auch Tage später noch **schreckliche Schmerzen** am ganzen Körper, die sich manchmal auch mit stärksten Schmerzmitteln nicht lindern lassen
- Ich bin **bleiern erschöpft**, als wäre ich einen Marathon gelaufen
- Mir ist so heiß, als ob ich **hohes Fieber** habe
- Trotz der Erschöpfung finde ich **keinen Schlaf** und liege nächtelang wach
- Lärm kann **fatale Folgen** für mich haben: All diese Symptome können mein **Leben lang bleiben** und mich sogar zum **Pflegefall** und **bettlägerig** machen

Deshalb: Bitte versuche, meine Situation mit dieser schweren Erkrankung zu verstehen und sei rücksichtsvoll. Das ist besonders wichtig an Wochenenden, Feiertagen und zu den üblichen Ruhe- und Schlafenszeiten.

Danke, dass Du Dir Zeit genommen hast, mehr darüber zu erfahren!



Gemeinsam für mehr Verständnis!

