



Coping und...Stress

Stressoren verstehen – Strategien finden
Eine Hilfestellung bei ME/CFS, Long COVID & Co.

Was ist ME/CFS?

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom) ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung, die mit tiefer Erschöpfung, Reizempfindlichkeit, kognitiven Störungen und der sogenannten Post-Exertional Malaise (PEM) einhergeht – einer Symptomverschlechterung nach minimaler Belastung. Ziel dieses Leitfadens ist es, typische Stressoren im Alltag zu erkennen und mit konkreten Strategien gegenzusteuern.

Wie dieser Leitfaden hilft

Im Folgenden findest du eine Übersicht über neun häufige Stressoren bei ME/CFS – inklusive praxistauglicher Coping-Tipps. Zusätzlich gibt es allgemeine Empfehlungen zur Stressvermeidung sowie Strategien für den Umgang mit akuten Belastungssituationen.

1. Körperliche Anstrengung

Schon alltägliche Bewegungen wie Zähneputzen, Duschen oder Lagewechsel können bei ME/CFS eine Überlastung auslösen.

Coping-Tipps:

- • Eigene Baseline erkennen und respektieren
- • Kleine Belastungen (z. B. Lagewechsel) ins Pacing einbeziehen
- • Hilfsmittel nutzen (z. B. Duschstuhl, leichte Geräte)
- • Tätigkeiten auf kleine Einheiten aufteilen
- • Pausen vorausschauend einplanen

2. Kognitive Belastung

Lesen, Zuhören oder Sprechen können zu mentaler Überforderung führen – mit ähnlichen Folgen wie körperliche Anstrengung.

Coping-Tipps:

- • Zeitlimits für Bildschirmzeit, Gespräche & Medien setzen
- • Reizarme Umgebung schaffen
- • Kognitive & körperliche Aktivitäten im Wechsel planen
- • Pausen nach geistiger Anstrengung bewusst einbauen

3. Emotionale Belastung

Konflikte, Angst, Frust oder Traurigkeit können das autonome Nervensystem stark belasten und zu einer Verschlechterung führen.

Coping-Tipps:

- • Resilienz trainieren (z. B. durch Therapie, Journaling)
- • Unrealistische Erwartungen an sich selbst loslassen
- • Umfeld über emotionale Reizwirkung aufklären
- • Selbstfürsorge und Abgrenzung bewusst stärken

4. Sensorische Reize

Licht, Lärm, Gerüche oder Menschenmengen können schnell zu Reizüberflutung führen.

Coping-Tipps:

- • Licht mit Rollos abdämpfen, Sonnenbrille nutzen (Kat. 4)
- • Gehörschutz in lauter Umgebung tragen
- • Menschenmengen konsequent meiden
- • Nicht ständig erreichbar sein (Handy auf lautlos)

5. Infektionen

Akute oder chronische Infekte können den ohnehin geschwächten Körper zusätzlich belasten.

Coping-Tipps:

- • Hygienemaßnahmen verstärken (z. B. Händewaschen, Maske)
- • Immunsystem entlasten durch ausreichend Ruhe
- • Kontakte bei Infektionswellen einschränken

6. Schlafstörungen

Nicht erholsamer Schlaf ist ein zentraler Verstärker von Erschöpfung und PEM.

Coping-Tipps:

- • Feste Schlafzeiten & Routinen etablieren
- • Reizreduktion am Abend (z. B. kein Bildschirm, Gespräche)
- • Schlafumgebung ruhig, kühl und dunkel halten

7. Temperaturstress

Hitze, Kälte oder schnelle Temperaturwechsel können Kreislauf und Nervensystem überfordern.

Coping-Tipps:

- • Aktivitäten auf kühlere Tageszeiten legen
- • Viel trinken, Raumklima anpassen
- • Bei feuchtkaltem Wetter gut einpacken

8. Hormonelle Schwankungen

Menstruation, Schilddrüse, Nebennieren – hormonelle Prozesse beeinflussen die körperliche Belastbarkeit.

Coping-Tipps:

- • Schwankungen beobachten und dokumentieren
- • Arztgespräch bei Verdacht auf Dysbalancen
- • Aktivitäten in Zyklusphasen planen

9. Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Reizdarm, Histaminintoleranz & Co. sind häufige zusätzliche Belastungen bei ME/CFS.

Coping-Tipps:

- • Individuelle Unverträglichkeiten ärztlich abklären lassen
- • Tagebuch zur Ernährung & Symptomen führen
- • Histaminarme oder reizdarmfreundliche Ernährung ausprobieren

Allgemeine Strategien zur Stressvermeidung

- • Feste Tagesstrukturen schaffen – möglichst immer gleiche Abläufe
- • Prioritäten setzen – nicht alles muss erledigt werden
- • Konsequenter Nein sagen – auch gegenüber sozialen Verpflichtungen
- • Feste Ruhezeiten einplanen – und kommunizieren
- • Hilfsmittel nutzen und Aufgaben delegieren

Strategien nach akuten Stress-Situationen

Nach einem Arztbesuch, einem Gespräch oder einem Reiz-Overload ist schnelle Regeneration wichtig. Folgende Maßnahmen können helfen:

- • Atemübungen oder Vagusnerv-Aktivierung (z. B. Summen, Singen, Zwerchfellatmung)
- • Sofortige Ruhe mit Reizabschirmung (Kopfhörer, Schlafmaske)
- • Keine neuen Reize zulassen (kein Handy, kein Buch, keine Musik)
- • Geistige Ablenkung mit einfachen Tätigkeiten (z. B. Stricken, Natur beobachten)
- • Gedanken festhalten (Tagebuch, Gespräch, Brief)

Weitere Informationen

Alle Inhalte dieser Übersicht stammen aus Tanjas Pacing Blog:

👉 www.tanjas-pacingblog.de

Eine Plattform mit persönlichen Erfahrungswerten, fundierten Artikeln und praktischen Alltagshilfen rund um ME/CFS, Long COVID und Pacing.

Wichtiger Hinweis:

Tanja's Pacing-Blog ist ein Blog, in dem ich **meine** Erfahrungen und Meinungen als Patientin mit einer komplexen chronischen Krankheit teile. **Es ist nicht meine Absicht, professionelle, rechtliche oder medizinische Beratung anzubieten.** Ich teile, was **mir** geholfen hat, was aber anderen nicht unbedingt helfen muss.

Die hier dargestellten Inhalte dienen daher ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Die hier dargestellten Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. **Auch ersetzen sie keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und oder dem Beginn, einer Änderung oder der Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiert bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Eures Vertrauens!**