Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

ME/CFS – Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom

ME/CFS ist eine schwere, chronische Erkrankung, die häufig nach einem Infekt beginnt (z. B. Pfeiffersches Drüsenfieber, Grippe, COVID-19). Typisch ist die **Belastungsintoleranz (PEM)**: Nach körperlicher, geistiger oder emotionaler Anstrengung verschlechtern sich die Beschwerden – oft erst nach Stunden bis 1–2 Tagen und für Tage bis Wochen („Crash"). Dazu kommen nicht erholsamer Schlaf, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Kreislaufbeschwerden im Stehen und oft Schmerzen. ME/CFS ist keine Einbildung und keine Depression.

Pacing – das Wichtigste

- **Energie einteilen wie ein Akku:** Bleiben Sie unter Ihrer Belastungsgrenze – auch an guten Tagen. Überlastung verschlechtert die Krankheit.
- Aufgaben in kleine Schritte teilen, **Pausen einlegen, bevor** Sie erschöpft sind – am besten im Liegen und reizarm (ohne Handy, Fernsehen).
- **Pulsuhr** als Hilfe: Als Orientierung den Puls unter „Ruhepuls + 15 Schläge pro Minute" halten. Ein **Tagebuch** hilft, Crash-Auslöser zu erkennen.
- Kein Training nach dem Prinzip „langsam steigern und durchhalten" – das kann bei ME/CFS schaden. Bewegung nur so viel, wie ohne Verschlechterung möglich.

Kreislauf, Alltag und Ernährung

- Bei Herzrasen oder Schwindel im Stehen: 2–3 Liter trinken, nach Rücksprache mehr Salz, Kompressionsstrümpfe; Tätigkeiten im Sitzen (z. B. Duschhocker).
- Reize reduzieren: Ohrstöpsel, Schlafmaske, Sonnenbrille. Regelmäßige, eher kleine Mahlzeiten; große Mahlzeiten belasten den Kreislauf.
- Nahrungsergänzungsmittel sind nicht belegt – bitte sprechen Sie mit uns, bevor Sie teure Präparate kaufen.
- Wir unterstützen Sie bei Anträgen (z. B. Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad, Hilfsmittel) und bieten bei Bedarf Hausbesuche oder Videosprechstunde an.

Medikamente

- Eine heilende Behandlung gibt es bisher nicht. Einige Medikamente können Schlaf, Schmerzen, Kreislaufbeschwerden oder Erschöpfung lindern – teils außerhalb der Zulassung („off-label"). Wir besprechen dies individuell und beginnen mit niedrigen Dosen.

Information und Selbsthilfe: *Deutsche Gesellschaft für ME/CFS (www.mecfs.de), Fatigatio e. V. – Bundesverband ME/CFS (www.fatigatio.de).*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Ihr Zustand verschlechtert sich deutlich oder neue Beschwerden treten auf (z. B. Fieber, Gewichtsverlust)
- Sie können nicht mehr ausreichend essen oder trinken
- Ohnmacht, Brustschmerzen oder Atemnot
- Gedanken, sich das Leben zu nehmen – **sofort 112** oder TelefonSeelsorge 0800 111 0 111

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112