

Inhalt

Einleitung	11
-----------------------------	----

Teil I

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

1 Was ist Long Covid und ME/CFS?	17
1.1 Begriffsdschungel.	17
1.2 Langzeitfolgen einer Virusinfektion	19
1.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede.	20
1.4 Checklisten der Symptome bei Long Covid und ME/CFS	22
2 Der lange Weg zur Diagnose	27
2.1 Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern	27
2.2 Schweregrade und Verlauf von ME/CFS und Long Covid.	32
2.3 Stationen der Odyssee	36
3 Was sagt die Forschung?	41
3.1 Stand der Forschung.	41
3.2 Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung	43

Teil II

Das Pacing-Selbsthilfebuch

4 Pacing lernen Schritt für Schritt	49
4.1 Was ist Pacing und wie hilft es Betroffenen?	51
4.2 PEM, Crash und der »Push and Crash Cycle«	53
4.3 Leere Batterie und Spoon-Theorie – zwei Modelle zur Beschreibung der Erkrankung	57
4.4 Pacing Basics	59

5	Pacing Praxis: Hilfen zur Selbstbeobachtung	62
5.1	Das Symptomtagebuch	62
5.2	Schrittzähler und Pulsuhr	64
5.3	Aktivitäten einordnen und bewerten	65
5.4	Was sind Ihre Energiefresser?	70
5.5	Das Aktivitätenprotokoll	72
5.6	Wie kann die Symptom-Ampel helfen?	77
6	Konkrete Schritte planen und Pacing erproben	80
6.1	Pacing mit der Symptom-Ampel	80
6.2	Pacing mit dem Aktivitätenprotokoll	83
6.3	Pacing mit der Baseline	89
6.4	Pacing mit Routinen	97
6.5	Pacing Up: Aktivitäten erweitern	100
7	Praktische Hilfen für ein erfolgreiches Pacing	102
7.1	Umsetzung im Alltag	102
7.2	Erste Hilfe beim Crash	104

Teil III

Schwacher Körper – reger Geist: Mit der Erkrankung leben

8	Tools zur Krankheitsbewältigung und seelischen Stärkung	113
8.1	Zwischen radikaler Akzeptanz und Hoffnung	114
8.2	Lebensqualität im Miniaturformat: Den Alltag neugestalten	117
8.3	Verständnis im sozialen Umfeld schaffen	120
8.4	Krankheitsscham	125
8.5	Erstmals im Überfluss: Ruhe und Zeit	129
8.6	Hobbys und Aktivitäten: Was geht noch?	132
8.7	Trauer, Wut und Resignation	137
8.8	Das Innere Zuhause	141

9 Mentale Techniken 145

9.1 Meditationsübungen und
Entspannungstechniken 146

9.2 Imaginationsübungen 151

9.3 Grübel-Stopp und Problem-Sprechstunde 155

Schlusswort 160

Anhang

Dank 162

Literatur 163

Anlaufstellen und Webadressen 167

Übersicht Download Material 168