

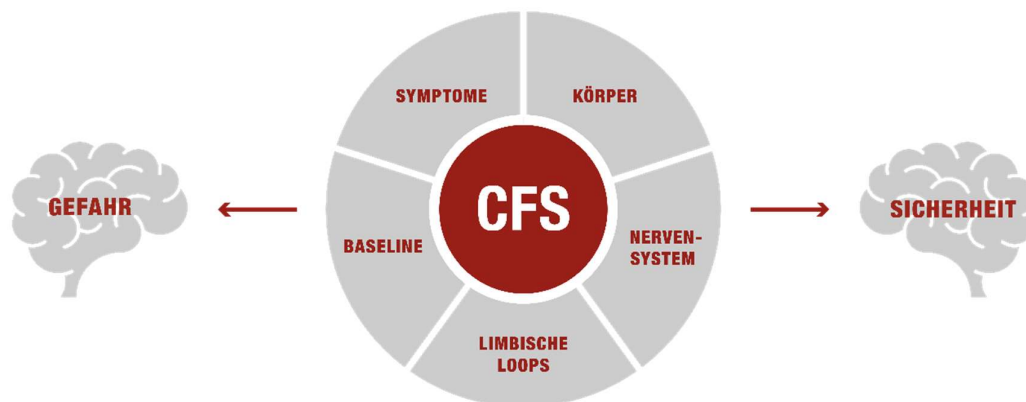
Dieses Dokument dient ausschliesslich der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bevor du dich mit den beschriebenen Behandlungsansätzen befasst oder Massnahmen umsetzt, ist eine umfassende ärztliche Abklärung und eine gesicherte Diagnose zwingend erforderlich.

## Das Wichtigste zur Behandlung von CFS

Auf meiner Website gehe ich im Detail auf Ursache und Behandlung von CFS ein. Um dir einen raschen Einstieg zu ermöglichen, fasse ich hier das Wichtigste zur Behandlung zusammen. Wenn du schwer von CFS betroffen bist, musst du zu Beginn eine separate Strategie verfolgen: [www.cfs-hilfe.ch/schwerbetroffene](http://www.cfs-hilfe.ch/schwerbetroffene).

CFS ist keine psychische Erkrankung. Vielmehr handelt es sich um eine neuroimmunologische Störung, bei der mehrere Körpersysteme gleichzeitig betroffen sind. Meiner Hypothese zufolge liegt ihr ein dauerhaft aktivierter Alarmzustand im Gehirn zugrunde. Dieser Zustand ist unbewusst und kann nicht einfach mit Willenskraft abgeschaltet werden. Er hält den Körper in einem Schutzmodus, was zu vielen körperlichen Fehlfunktionen führen kann.

**Der Schlüssel zur Genesung** besteht darin, nicht nur diese sekundären Dysfunktionen biomedizinisch zu behandeln, sondern auf verschiedenen Ebenen daran zu arbeiten, dem Gehirn und dem Nervensystem wieder Sicherheit zu vermitteln. Gelingt das, kann sich das System Schritt für Schritt beruhigen und seine natürliche Regulationsfähigkeit (Allostase) wiederfinden. Mein Modell des CFS-Rades zeigt übersichtlich, bei welchen Aspekten man ansetzen kann.



Nachfolgend einige zentrale Massnahmen des CFS-Rades. Es ist ein Versuch, jene 20 % zu identifizieren, mit denen sich rund 80 % der Wirkung erzielen lassen:

### A KÖRPER

- Viele Symptome wie Schlafstörungen, Schmerzen, POTS oder MCAS lassen sich medikamentös oder mittels konservativer Massnahmen (z.B. Kompressionsstrümpfe, Hydratation, Salz bei POTS) lindern. Darüber hinaus existieren – je nach individueller Situation – Off-Label-Medikamente (wie z.B. Low Dose Naltrexon LDN) sowie spezifische therapeutische



Ansätze, die auf bestimmte systemische Dysfunktionen abzielen (z.B. Immunadsorption gegen Autoantikörper). Dabei müssen potenzieller Nutzen, Risiken und Nebenwirkungen stets individuell abgewogen werden. Für all dies brauchst du einen Arzt, der dich verantwortungsvoll begleitet und gegebenenfalls an Fachärztinnen verweist. Die Hinweise und Links auf dieser Website können unterstützen, auch wenn der Arzt keine spezifische CFS-Expertise hat.

- Ernähre dich antientzündlich und vermeide starke Blutzuckerschwankungen. Eine solche Ernährung basiert auf frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln mit ausreichend Protein, viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und gesunden Fetten wie Olivenöl oder Omega-3-reichen Fischen. Dies stabilisiert dein Immun- und Hormonsystem.
- Versuche, wenn möglich immer zur selben Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen und setze dich morgens rasch dem Tageslicht aus, um deinen zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren. Dies ist wichtig für deinen Cortisol-Tagesverlauf und stabilere Energie.

Mit diesen Massnahmen verschaffst du deinem Körper neue Kapazitäten, die du anschliessend in die anderen Aspekte des CFS-Rades investieren kannst.

## B NERVENSYSTEM

Dein autonomes Nervensystem ist in Sympathikus-Dominanz gefangen. Der Vagusnerv, der für Erholung und Regeneration zuständig ist, arbeitet nicht mehr optimal.

Werde daher achtsam, in welchem Zustand sich dein Nervensystem befindet und reguliere es, sobald du zu lange in einem innerlich angespannten Zustand (flache Atmung, innere Unruhe, Herzrasen etc) verbleibst. Hier vier mögliche Tools dazu:

- **4-7-8 Atmung:** dabei atmest du durch die Nase während vier Sekunden ein, hältst den Atem für 7 Sekunden und atmest durch den Mund während 8 Sekunden aus (wie durch einen Strohhalm).
- **Physiologischer Seufzer:** Dies ist ein doppelter, vertiefter Atemzug, bei dem nach einer Einatmung eine zweite kurze Einatmung folgt, bevor langsam ausgeatmet wird.
- **Summen oder Vooo-Sound:** erzeuge einen tiefen, vibrierenden Sound, den du im ganzen Körper spüren kannst. So wird dein Vagusnerv stimuliert.
- **Meditation:** Setze oder liege dich bequem hin und richte deinen Fokus auf die Atmung. Sobald du aufkommenden Gedanken oder Emotionen wahrnimmst, lass sie los und lenke deine Aufmerksamkeit zurück zum Atem.

Dein Ziel ist, ein Gefühl von Sicherheit im Körper zu erzeugen. Schritt für Schritt wird dein Nervensystem dadurch seine natürliche Flexibilität zurückgewinnen und wieder schneller von einem erregten zu einem entspannten Zustand zurückkehren.

## C LIMBISCHE LOOPS

Werde dir der Trigger bewusst, die deinen inneren Alarm verstärken (z.B. Aktivität, ängstliches Bodyscanning, Antizipieren von Symptomen, Katastrophisieren etc.).

Wenn du zum Beispiel ein Symptom wahrnimmst und denkst: "Ich habe mich überfordert, jetzt kommt bestimmt ein Crash", sendet dieser Gedanke ein inneres Gefahrensignal. Das Gehirn reagiert dann nicht nur auf reale körperliche Reize (wie z.B. Energiemangel oder Laktatüberschuss), sondern auch auf die emotionale Bedeutung, die du dem Geschehen gibst. Reagierst du mit Angst und Vermeidung,



verstärkst du diesen limbischen Loop. Wenn du mit Akzeptanz und Gelassenheit reagierst, schwächst du ihn.

Sobald du einen Trigger erkannt hast, kann dir die nachfolgende Braintraining-Übung (STOP-Technik) helfen, richtig mit ihm umzugehen.

<b>S</b> TOPPEN	Unterbrich den Trigger. Sag laut oder innerlich "Stopp" oder "Pause" und unterstütze die Worte mit einer Handgeste, als würdest du etwas von dir wegschieben. So bekommt dein Gehirn ein deutliches Signal.
<b>T</b> IEF <b>E</b> NTSPANNEN	Entspanne dein Nervensystem: langsam ausatmen, den physiologischen Seufzer anwenden oder eine andere schnelle Entspannungstechnik nutzen. So lernt dein Gehirn, den Trigger nicht länger mit Gefahr zu verbinden.
<b>O</b> RIENTIEREN	Orientiere dich neu und erzähle dir selbst eine neue Geschichte – basierend auf dem Wissen dieser Website. Zum Beispiel: "Mein Gehirn ist hypersensitiv – nicht mein Körper irreparabel beschädigt." oder "Ich kann durch meine Reaktion beeinflussen, was als Nächstes passiert."  Positive Neubewertung, ein Lächeln und ggf. eine positive Visualisierung unterstützen die körperliche Regulation.
<b>P</b> OSITIV <b>A</b> USRICHTEN	Richte deinen Fokus neu aus. Feiere, dass du einen Trigger erkannt hast (z. B. mit einer kurzen Siegerpose) und wende dich bewusst etwas Positivem zu.

Dein Ziel ist, mit dieser Übung die automatische Stressantwort auf Trigger zu dämpfen und indirekt inflammatorische und immunologische Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen.

## D BASELINE (Pacing)

Post-Exertional Malaise PEM ist das eigentliche Leitsymptom von CFS und bezeichnet eine Zustandsverschlechterung nach körperlichen, geistigen oder emotionalen Belastungen (typischerweise 12-72 h verzögert). Als Crash bezeichne ich sehr starke PEM, die mit einer deutlichen Verminderung der Funktionalität und einer starken Zunahme der Symptome einhergeht.

Die Arbeit mit dem Nervensystem und den limbischen Loops schafft Sicherheit. Pacing sorgt dafür, dass diese erhalten bleibt, indem PEM und insbesondere starke Crashes vermieden werden. Diese destabilisieren die körperlichen Regulationssysteme und verstärken durch wiederholte Überlastung auch die Trigger im zentralen Alarmzentrum des Gehirns.

Richtiges Pacing funktioniert wie folgt:

1. Finde heraus, was du tun kannst, ohne dich danach *schlechter* zu fühlen – was nicht heisst, dass du symptomfrei sein musst. Dies ist deine erste stabile Baseline. In diesem Findungsprozess kann es hilfreich sein, möglichst klare Routinen zu entwickeln und deine Aktivitäten während 2-3 Wochen zu protokollieren. Weniger ist am Anfang mehr!
2. Anschliessend kannst du versuchen, diese Baseline vorsichtig zu erweitern (Aktivitäten entweder in Häufigkeit, Dauer oder Intensität steigern). Halte dich dabei nicht an einen strikten Steigerungsplan, sondern höre gut auf die Signale deines Körpers. Wichtig ist, dass du dich



- möglichst in deinem aeroben Bereich bewegst (lockeres Sprechen bleibt möglich). Dabei kann eine Pulsuhr wertvolle Orientierung bieten. Richtwert =  $220 - \text{Alter} \cdot 0.6$ . Bei CFS jedoch oft deutlich niedriger, vorsichtig austesten!
3. Ziel ist, dass eine solche Expansion höchstens wenig zusätzliche Symptome verursacht. Diese komplett vermeiden zu wollen, führt aber nur zu Hypervigilanz und ist aus meiner Sicht keine Alternative. Werden die Symptome jedoch zu stark, musst du unbedingt wieder kürzertreten.
  4. Packe neue Aktivitäten stets in ein Sandwich aus echter Erholung. Wie diese aussieht, hängt von deinem allgemeinen Zustand ab. Wenn du schwer betroffen bist, bedeutet das, Liegen ohne jegliche Reize, damit dein Nervensystem wieder lernt, nach Aktivität zur Ruhe zu kommen.
  5. Eine erweiterte Baseline solltest du für 1-4 Wochen stabilisieren und erst danach wieder um 5-10 % steigern.
  6. Nicht nur körperliche Aktivitäten müssen beachtet werden, sondern z.B. auch Bildschirmzeit, soziale Interaktion und kognitive Aufgaben.
  7. Pushe dich nicht: Es sind dein Nervensystem und dein Körper, die das Tempo bestimmen – nicht dein Ego.

Wie dieses "*Pacing, um CFS zu überwinden*", im Detail funktioniert, erfährst du auf der Website unter [www.cfs-hilfe.ch/baseline](http://www.cfs-hilfe.ch/baseline).

Wichtig: Auch Arbeitszeitreduktion resp. Krankschreibung, Homeoffice, zusätzliche Pausen, Hilfsmittel, finanzielle Leistungen etc. sind ein wichtiger Baustein des Pacing, nicht Bonus. Scheue dich nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## E SYMPTOME

Symptome von CFS sind gemäss meiner Hypothese die Folge von körperlichen Dysfunktionen und werden durch limbische Loops neuroplastisch verstärkt oder sogar direkt durch sie erzeugt. Sie sind ein Signal, kein Feind! Du solltest Symptome ernst nehmen und als wichtigen Hinweis auf deine körperlichen Grenzen interpretieren, sie aber nicht ängstlich antizipieren. Lass sie nicht deinen ganzen Tag bestimmen, sondern fokussiere möglichst oft auf das, was dir Freude bereitet!

Mit angemessenem Pacing kannst du Symptome bis zu einem gewissen Grad steuern. Wenn sie aber einmal da sind, kannst du sie nicht direkt kontrollieren, sondern nur bestimmen, wie du auf sie reagierst. Ein gelassener Umgang reduziert die Gefahrensignale an das Gehirn und leistet damit einen weiteren Beitrag, um den Alarmzustand im Gehirn zu reduzieren.

Dabei kann **Somatic Tracking** helfen: lege dich hin und richte deine Aufmerksamkeit ganz ruhig und ohne Angst auf die Symptome. Beobachte einfach, was geschieht – ohne etwas verändern zu wollen. Wenn du lernst, Empfindungen einfach nur zu spüren, ohne sie zu bewerten, sendest du deinem Gehirn eine neue Botschaft: "Ich bin sicher – auch wenn etwas Unangenehmes da ist."

Dies verändert nicht sofort die zugrundeliegenden biologischen Fehlfunktionen, reduziert aber den Alarmzustand im Gehirn und schafft so indirekt die Voraussetzung für Heilung auf körperlicher Ebene.

**Wenn du in deinem Genesungsprozess nicht weiterkommst und dir persönliche Betreuung wünschst, unterstütze ich dich gerne im Rahmen eines individuellen Coachings:**

[www.cfs-hilfe.ch/hilfe](http://www.cfs-hilfe.ch/hilfe)