

Pacing

Infos & Tipps von Betroffenen für Betroffene

“to pace oneself” (englisch) = sich seine Kräfte einteilen / das richtige Tempo vorgeben

Pacing ist sehr individuell und braucht viel Zeit und Geduld. Es gibt nicht den einen richtigen Weg und Rückschläge gehören dazu.

Aber der Weg lohnt sich, denn idealerweise haben Betroffene anschließend weniger Crashes, mehr Kontrolle, Stabilität & Freiheit, eine Chance auf Verbesserung der Belastungsgrenze und mehr Lebensqualität

Pacing

Pacing bedeutet ein richtiges Aktivitäts- bzw. Energiemanagement zu erlernen, um die individuellen Belastungsgrenzen einhalten zu können.

Ziel:

- PEM/Crashes verhindern bzw. Dauer, Stärke und Häufigkeit reduzieren
- Zur Verfügung stehende Energie zu nutzen

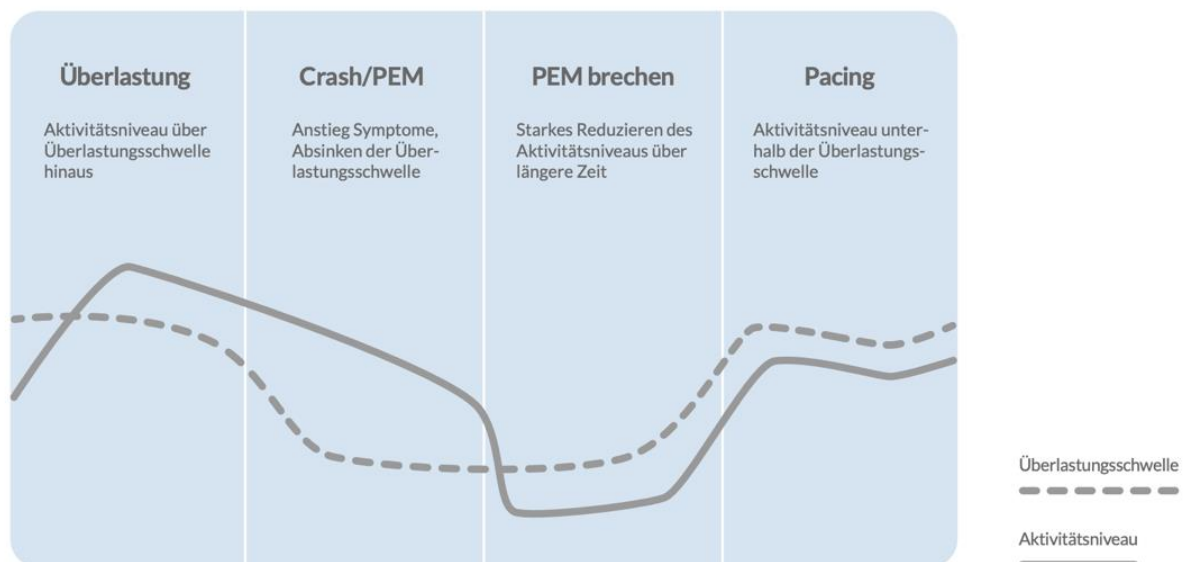


Abb. 1: Pacing visuell erklärt

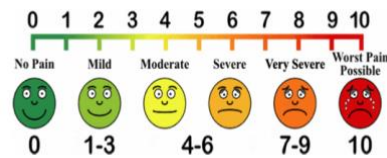
Quelle: https://www.mecfs.de/wp-content/uploads/2022/04/DGMECFE_Pacing_A4.pdf

Ein hilfreiches Video, welches Pacing erklärt, findest du [hier](#).

Was muss ich für mein Pacing wissen?

Zunächst ist es wichtig, seine aktuelle Belastungsgrenze kennenzulernen, d. h.:

- Welche Aktivitäten vertrage ich meist gut?
- Erfassung durch Aktivitätstagebuch oder PEM-Bogen - „Wie aktiv war ich?“, „Welche Symptome hatte ich dabei in welcher Intensität?“ und „Was habe ich gemacht?“ (klicke [hier](#))



- Hilfreich ist oft das eigene Aktivitätsniveau zunächst deutlich zu reduzieren.

Wichtig ist zudem auch, seine individuellen Warnsymptome zu finden (z. B. leichte Kopfschmerzen, Schwindel, Brainfog, verschwommenes Sehen, Gereiztheit, beginnende Schmerzen etc.).

Beispiel für einen ausgefüllten PEM-Bogen:

Skala	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Körperliche Aktivität	5	7	5	8	8	5	2
Geistige Aktivität	6	7	5	8	8	6	5
Emotionale Aktivität	9	7	8	7	10	11/10	5
Aktivität Insgesamt	8	7	8	8	8	6	5
Schlechter Schlaf	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Nein
Fatigue = Erschöpfung	5	6	7	8	8	6	9
Schmerz	5	6	5	5	5	6	6
Übelkeit od. Verdauungsprobleme	—	—	—	—	—	—	—
"Brain Fog"	7	5	5	5	8	5	4
Andere Symptome insgesamt	5-6-6 7-2-2 6-6-6	5-5-5 6-6-6	5-5-5 6-6-6	5-5-5 6-6-6	5-5-5 6-6-6	5-5-5 6-6-6	5-5-5 6-6-6
"Crash"	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Anmerkungen	Anru- fen Killer Kumir	Meils PH Convent Ry Einkauf	Fahrt Ant OP Abholen Wäsche Kochen	Fahrt Ant Frisier Fahrt Bühn Kaffeeholen	Geschäfte verbr. Kaufing	Hochzeit	Bis 15 im Bett

Die 3P-Regel

Halte dich anschließend an die **3P-Regel**:

1. **Priorisieren**

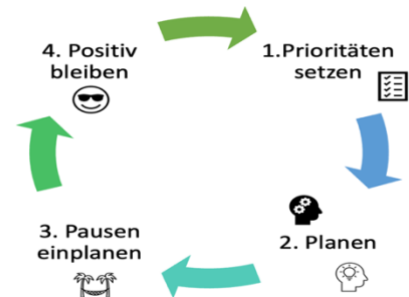
- Unwichtig vs. Wichtig vs. Dringend
- Weglassen

2. **Planen**

- Aufgaben unterteilen
- Ruhezeiten planen
- Flexibel bleiben

3. **Pausieren**

- geplante, vorbeugende Pausen
- Entspannung und bewusste Erholung



Sei dir bei der Pause bewusst, dass **Pause bedeutet**: kein Social Media, TV oder Radio; hinlegen; ggf. Kopfhörer/Schlafmaske nutzen; ggf. Meditation durchführen

Weitere Strategien für das Pacing

● **Unterstützerteam**

- Emotionaler Support und Hilfe bei Aufgaben

● **Verändern**

- Sitzen/Liegen statt Stehen/Sitzen
- Etappen/langsamer
- Hilfsmittel

● **Abwechseln**

- Wechsel zwischen Aufgaben (körperlich und geistig)

● **Hinhören**

- Bemerke ich Warnsymptome?

● **Abbrechen**

- Wann breche ich ab?
- Kann ich mir vorher Grenzen setzen?

Tipps von Betroffenen

- Schaffung und Einhaltung einer Routine (geregelter Tagesablauf; nach einer Aktivität erfolgt eine Ruhepause)
- Staubsaugerroboter oder Küchengeräte zum Gemüseschneiden
- Routinen für ungeplante Situationen schaffen (Nachbar spricht mich auf der Straße an – wie reagiere ich – Kann ich ein Gespräch führen? Kann ich nein sagen?)
- Eigene Ansprüche herunterfahren und den Druck rausnehmen
- Neue Körpersprache wahrnehmen, kennenlernen und akzeptieren
- Augen schließen, um einen Reiz zu reduzieren (z. B. auch als Beifahrer eine Schlafbrille tragen)
- Hinterfragen, was man körperlich schafft, z. B. es klingelt – nicht sofort reagieren - es gibt auch andere Möglichkeiten (per Mail, oder jemand anderes übernimmt den Austausch)
- Hilfe/Hilfsmittel annehmen (Nachbarschaftshilfe; Essenslieferant; Duschstuhl; Rollstuhl; Pflegegrad; ...)
- Tricks im Alltag (bei der Zubereitung einer Mahlzeit hinsetzen; vorgekochtes Essen einfrieren; Essen liefern lassen; Hilfe beim Einkauf in Anspruch nehmen; Arzttermine zu einer Uhrzeit machen, wo man fitter ist; Kraftmanagement – Einteilung verschiedener Aufgaben über mehrere Tage/Wochen; Freunde einzeln oder online treffen; Sprachnachrichten statt Textnachrichten, ...)
- Familien-/Freundeskreis: Situation klar kommunizieren; Zeit geben, um die Situation verstehen zu können; Lernprozess für alle Beteiligten
- Außer Haus Termine planen (genügend Geld, um mit Taxi heimzufahren)
- Selten Termine außer Haus einplanen/ Termine verteilen
- Wärmedecke/ Wärmflasche
- Ablenkung
- Geplante Pausen
- Yoga Nidra
- Pulsuhr/ Herzfrequenzmessung
- Meditation
- Ruhe, Erholung, Schlaf
- Natur

- Spaziergänge
- Autogenes Training
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen wie 4-7-8-Atmung, tiefe Bauchatmung (z. B. [hier](#)), Atemtherapie
- Bewusste Pausen; Wecker für Pausen während Aktivitäten stellen; Intervalltimer
- Magnetfelder
- Schlafbrille
- Kopfhörer/Loops
- Tagebuch führen
- Schlafhygiene
- Entspannungsübungen
- Musik; Binaurale Beats
- Zufriedenheit
- Akzeptanz
- Eigene Grenzen einhalten/ auf den Körper hören/ erste Warnsignale ernstnehmen
- Visible App
- Ein-/Beschränkung der Aktivitäten
- Vagusnervstimulation
- Hörbuch/Podcast
- Histaminarme Ernährung/ Schonkost
- Apps für Meditation & Entspannung: z.B. **7mind App**
- Symptomtracking und weitere Infos zu ME/CFS: **fimoHEALTH App**
- Nutzung von Sonnenbrille/Ohrstöpseln außer Haus: z.B. **Calmer (Flare)** Kopfhörer
- Sozialrechtliche Unterstützung & Beratung: z.B. **Sozialverband VdK**
- Spezialisierte Ernährungsberatung

Notfallkoffer Pacing

Hilfreich ist es, sich einen "Notfallkoffer" zu packen und Ideen zu haben, was einem während eines Crashes guttut, einen ablenkt und die Stunden/Tage idealerweise erträglicher werden lässt.

Auch hier sind nun noch einige weitere Tipps genannt, jeder muss seinen eigenen "Notfallkoffer" zusammenpacken.

- Aktivitäten herunterfahren
- Wärme
- Keine Reize; abgedunkeltes Zimmer; allein sein (Schlafbrille, Sonnenbrille, Kopfhörer, Loops, Ohrstöpsel)
- Elektrolytlösungen
- Vertraute Person um sich
- Emotionalen Stress vermeiden
- Bei Aufregung, Angst, Panik: Rescue-Tropfen oder ähnliches (eigene Verträglichkeiten beachten)
- Hörbuch hören
- Meditation durchführen
- Atemübungen/Koherenzatmung (2 zu 1 Atmung), Podcast mit Atemübung
- Waldbaden
- Natur-/Reisedoku
- Achtsamkeitsübungen
- Positive Gedanken

Videos zu Pacing und der 30/30 Regel der sportmedizinischen Ambulanz Mainz

- Interview Prof Simon Teil 1 (klicke [hier](#))
- Interview Prof Simon Teil 2 (klicke [hier](#))
- Die zentralen Elemente des 30/30 Trainings (klicke [hier](#))
- Die Bedeutung der Pausentage - Warum auch Pausentage sinnvoll sind (klicke [hier](#))

- Die Bedeutung der wechselnden Belastung (klicke [hier](#))
- Welche Formen der Belastung ist unschädlich? (klicke [hier](#))
- Über die Ergebnisse des 12-Wochen-Post-Covid-Programms (klicke [hier](#))
- Die Bedeutung der Online-Beratung beim 30/30 Training (klicke [hier](#))
- Post-Covid: Neue sportmedizinische Erkenntnisse. Interview mit Prof. Dr. Dr. Simon Teil 1 (klicke [hier](#))
- Post-Covid: Neue sportmedizinische Erkenntnisse. Interview mit Prof. Dr. Dr. Simon Teil 2 (klicke [hier](#))
- Übertraining und Post-Covid: Überraschende Parallelen: Interview mit Prof. Dr. Dr. Simon (klicke [hier](#))