

Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom

ME/CFS: Infos und kostenlose Fortbildungen

Was ist ME/CFS?

- Zumeist **infektinduziert**.
- Meist lebenslang persistierende neuroimmunologische Erkrankung.
- **Kernmerkmal** ist Belastungsintoleranz **Post-Exertional Malaise (PEM)**: Zeitverzögerte, vorübergehende oder dauerhafte Verschlechterung der Beschwerden nach (leichter) Alltagsanstrengung.
- **Weitere Symptome**: Schmerzen, Schlafstörungen, kognitive Einschränkungen, Fehlregulationen des Kreislaufs (z. B. POTS), des Hormon- und Immunsystems, autonome Dysfunktion.
- Eigenständige klinische Entität, abgegrenzt von chronischer Fatigue.

Wie ist die Situation der Betroffenen?

- Vorpandemisch **mehr als 250 000** (vgl. MS), inkl. 40 000 Kinder. Durch Post-COVID mindestens eine Verdopplung vermutet.
- V. a. Frauen in gebärfähigem Alter.
- **Hoher Grad der Behinderung**:
 - 60 % arbeitsunfähig, 25 % haus- oder bettgebunden,
 - leichte Form bedeutet 50 % Leistungseinbuße,
 - schwerste Form bedeutet absolute Bettlägerigkeit mit Intoleranz von Licht und Geräuschen.
- Es gibt in Deutschland **nur zwei spendenfinanzierte regionale Anlaufstellen**: Charité Berlin und MRI der TU München.
- **Reha und Aktivierung führen wegen PEM oft zu bleibender Verschlechterung**.
- Es gibt keine kurative Therapie und **kein einziges für ME/CFS zugelassenes Medikament**.

Weiterführende Informationen zu ME/CFS:

Post-COVID-Syndrom mit Fatigue und Belastungsintoleranz:
Myalgische Enzephalomyelitis bzw. Chronisches Fatigue Syndrom
Verfasst von: Dr. med. Herbert Renz-Polster, Prof. Dr. med. Carmen Scheibenbogen
Erschienen in: Die Innere Medizin Ausgabe 8/2022



Was kann ich als Ärztin oder Arzt tun?

Ernst nehmen

Hören Sie zu. Fragen Sie Symptome, v. a. PEM ab.
Schieben Sie die Erkrankung nicht vorschnell auf die Psyche.

Diagnostizieren

Schließen Sie andere Krankheiten aus.
Danach Diagnose anhand der Kanadischen Konsenskriterien.

Pacing

Striktes Energiemanagement kann weitere Verschlechterung verhindern.
Pacing ist keine kurative Therapie, hilft aber, mit der Krankheit zu leben.

Symptome lindern

Behandeln Sie Schmerzen, Durchblutungsstörungen, Tachykardie, Schlafprobleme, Entzündungen und Allergien.

Fortbildungen

Bilden Sie sich weiter und sprechen Sie mit Kolleg:innen über ME/CFS.

Kostenlose On-Demand Fortbildung Postvirale Krankheiten:

ME/CFS und Long COVID

Mit 3 Fortbildungspunkten akkreditiert.

Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Carmen Scheibenbogen, Charité Berlin
Für Haus- und Fachärzt:innen.

Videos sind auch ohne Teilnahme an
der Fortbildung abrufbar.



Symposium zum internationalen ME/CFS-Tag:

Versorgung und Forschung in Deutschland von
ME/CFS

12. Mai 2023, 14:30 – 17:30 Uhr

Charité Fatigue Centrum, Institut für Medizinische
Immunologie

Kostenlos Online-Teilnahme via Livestream.
Schirmherrschaft: Prof. Dr. Karl Lauterbach



Wir, Betroffene von ME/CFS, bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit.
Wir sind nicht müde; wir brauchen Sie an unserer Seite!