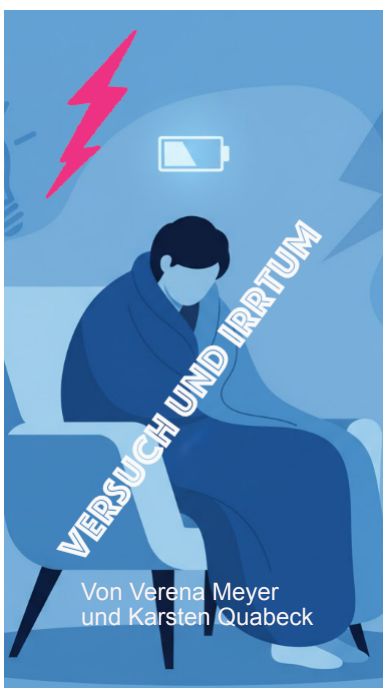
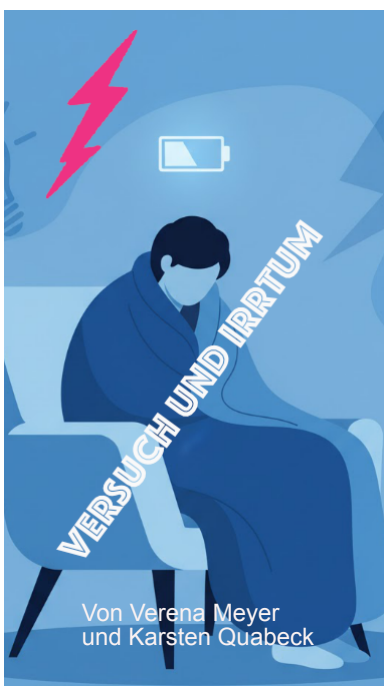




Was heißt Virus-Persistenz?

Es gibt verschiedene Thesen, aber noch kein definitives Wissen zu den Ursachen von Long Covid und ME/CFS. Eine davon ist die Virus-Persistenz. Viren schlummern weiter im Körper und verursachen eine Fehlreaktion und überschießende Reaktion des Immunsystems.

Was besagt die Reaktivierungstheorie?

Es gibt verschiedene Thesen, aber noch kein definitives Wissen zu den Ursachen von Long Covid und ME/CFS. Eine davon ist die Reaktivierungstheorie: es kommt zu einer Aktivierung bereits im Körper vorhandener, schlummender Viren, zum Beispiel Epstein-Barr-Virus. Dies kann zu einer überschießenden Aktivierung des Immunsystems führen.

Was meint Neuroinflammation?

Es gibt verschiedene Thesen, aber noch kein definitives Wissen zu den Ursachen von Long Covid und ME/CFS. Eine davon ist die Neuroinflammation: Es kommt zu einer starken Aktivierung von Immunzellen im Gehirn.

Was ist eine Autoimmunreaktion?

Es gibt verschiedene Thesen, aber noch kein definitives Wissen zu den Ursachen von Long Covid und ME/CFS. Eine davon ist die Autoimmunreaktion: Es bilden sich Autoantikörper, die körpereigene Strukturen bekämpfen.

Was ist Pacing?

Therapieversuche laufen bei ME/CFS meist nach dem Prinzip von „Versuch und Irrtum“, denn es gibt bisher keine zugelassene kurative Behandlung. Ein Ansatz ist das Pacing. Es bedeutet, Aktivitäten körperlicher oder mentaler Natur nur innerhalb des Rahmens der Belastbarkeit auszuführen. d. h. die Belastungsgrenze nicht zu überschreiten.

Was ist LDA?

Therapieversuche laufen bei ME/CFS meist nach dem Prinzip von „Versuch und Irrtum“, denn es gibt bisher keine zugelassene kurative Behandlung. Ein Ansatz ist die Einnahme von Low dose Abilify, ein MedilDA. kament, welches als so genannte Off-Label-Therapie eingesetzt, d. h. jenseits ihrer klassischen schulmedizinischen Indikation. Eine retrospektive, unkontrollierte Studie aus Stanford zeigte unter Einnahme von niedrig dosiertem Abilify (Aripiprazol) bei 75/101 Betroffenen (74%) eine signifikante Verbesserung der/die es verschreibt.

Was ist LDN?

Therapieversuche laufen bei ME/CFS meist nach dem Prinzip von „Versuch und Irrtum“, denn es gibt bisher keine kurative Behandlung. Ein Ansatz ist die Einnahme von LDN, Low dose Naltrexon, ein Medikament, welches als so genannte Off-Label-Therapie eingesetzt, d. h. jenseits ihrer klassischen schulmedizinischen Indikation. Einige Betroffenen hilft es z. B. gegen chronische Schmerzzustände. Natürlich muss man die Therapie selbst zahlen, eine/n Mediziner/in findet, der/die es verschreibt.

Was ist HbO?

Therapieversuche laufen bei ME/CFS meist nach dem Prinzip von „Versuch und Irrtum“, denn es gibt bisher keine zugelassene kurative Behandlung. Ein Ansatz ist die Hyperbare Sauerstofftherapie, kurz HbO, bei der in einer Druckkammer 2 Stunden lang bei einem Mindestdruck von 2,5 bar Sauerstoff geatmet wird. Dies soll die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessern, auch Neubildung von Haargefäßen (Kapillaren). Natürlich muss man die Therapie selbst zahlen! Kosten um 200 bis 250 Euro pro Sitzung.

Was ist eine Apharese?

Therapieversuche laufen bei ME/CFS meist nach dem Prinzip von „Versuch und Irrtum“, denn es gibt bisher keine zugelassene kurative Behandlung. Ein Ansatz ist die Apharese (Blutwäsche), ist der Versuch, Substanzen aus dem Blut zu entfernen. Herauswaschen lassen sich damit auch kleine Gerinnsel, sogenannte Microclots. Diese verstopfen laut einer weiteren Hypothese Adern von Long-Covid-Kranken. Eine Apharese soll ferner dafür sorgen, dass weniger Entzündungsbotenstoffe im Blut der Patienten schwimmen. Natürlich muss man die Therapie selbst zahlen! Zwischen 200 und 500 Euro oder sogar mehr pro Einzelsitzung.

Was ist Brain Retraining?

Therapieversuche laufen bei ME/CFS meist nach dem Prinzip von „Versuch und Irrtum“, denn es gibt bisher keine zugelassene kurative Behandlung. Brain Retraining kann synonym zu „Gehirntraining“ verwendet werden. Der Ansatz nutzt die Fähigkeit des Gehirns zur Neuroplastizität, um alte Stressmuster bewusst zu verändern und neue, unterstützende Verbindungen zu schaffen. These ist, dass ein Gehirn genauso wie es Symptome (z.B. Schmerz) „gelernt“ hat, diese auch wieder „verlernen“ kann. Grundlegend ist, dass keine organischen Schäden vorliegen, die anderweitig behandelt werden müssen. Der Kaufpreis für Selbsthilfeprogramme liegt im Schnitt bei ca. 500 €.

Was haben Nikotinpflaster mit ME/CFS zu tun?

Das SARS-CoV-2 Spike-Protein und offener Viren, die bei ME/CFS-Fällen auftreten, docken an bestimmte Rezeptoren auf den Zellen an. Diese Rezeptoren heißen nikotinische Acetylcholinrezeptoren (nAChR). Sie sind in vielen Geweben unseres Körpers zu finden. Das Problem: Nach einer Infektion verschwinden die Spike-Proteine oft nicht vollständig. Studien zeigen, dass sie bis zu vier Jahre im Körper bleiben können. Solange die Spike-Proteine an den nAChR-Rezeptoren hängen, können diese ihre wichtige Arbeit nicht mehr verrichten. Dadurch entstehen z. B. Entzündungen und Energiemangel in den Zellen. Ansatz bei der Therapie mithilfe von Nikotinpflastern: Nikotin hat eine größere Bindungsstärke an den nAChR-Rezeptoren als das Spike-Protein. Das bedeutet: Wenn Nikotin und das Spike-Protein um einen Rezeptor konkurrieren, setzt sich das Nikotin durch – es verdrängt also die Spike-Proteine regelrecht von ihrem Platz. Natürlich muss man die Therapie selbst zahlen, wobei diese im Vergleich zu anderen



Was heißt ME/CFS? ME/CFS steht für Myalgische Enzephalomyelitis / das Chronische Fatigue Syndrom und ist eine schwere neuromunologische Erkrankung, die oft zu einem hohen Grad körperlicher Behinderung führt. Sprich den Namen der Erkrankung einmal richtig und laut aus, bevor du weitergehst!	Wie viele Menschen sind von ME/CFS weltweit betroffen? Weltweit sind vermutlich weit mehr als 40 Millionen Menschen von ME/CFS betroffen.	Wie viele Menschen sind in Deutschland an ME/CFS erkrankt? In Deutschland sind aktuellen Schätzungen zufolge ca. 650.000 Menschen an ME/CFS erkrankt. Laut der Kassensärztlichen Bundesvereinigung gab es im Jahr 2023 etwa 620.000 Behandlungsfälle mit ME/CFS.	Ist die Anzahl der ME/CFS-Erkrankungen in den letzten 30 Jahren gleich geblieben? Vor der COVID-19-Pandemie wurde die Zahl ME/CFS-Betroffener auf etwa 250.000 geschätzt, darunter 40.000 Kinder und Jugendliche. Expert*innen gehen davon aus, dass die Zahl der Erkrankungen durch SARS-CoV-2 Infektionen stark gestiegen ist.	Die Krankheit ME/CFS ist von der WHO noch gar nicht anerkannt. Stimmt das? Nein. Die WHO stuft ME/CFS seit 1969 als neurologische Erkrankung ein.
ME/CFS kann man auch Fatigue nennen. Stimmt das? ME/CFS ist ein eigenständiges, komplexes Krankheitsbild und nicht mit dem Symptom Fatigue (krankhafte Schwäche) zu verwechseln, das ein typisches Begleitsymptom vieler chronisch-entzündlicher Erkrankungen ist.	Zu welchen Symptomen führt ME/CFS? ME/CFS-Betroffene leiden neben der Post-Exertionelle Malaise (PEM), einer Belastungstoleranz, die eine ausgeprägte und anhaltende Verstärkung aller Symptome nach geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung meint u. a. unter neurokognitiven, autonomen und immunologischen Symptomen. Insgesamt sind über 200 verschiedene Symptome benannt.	Was heißt PEM? PEM ist die Abkürzung für Post-Exertionelle Malaise und ist das kardinalsymptom von ME/CFS. PEM meint eine ausgeprägte und anhaltende Verstärkung aller Symptome nach geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung. Bei schwerbetroffenen können schon kleine Aktivitäten wie Zähneputzen, Duschen, Kochen oder wenige Schritte Gehen zu tagelanger Bettruhe zwingen. Für Schwertsbetroffene kann die PEM bereits durch das Umdrehen im Bett oder die Anwesenheit einer weiteren Person im Raum ausgelöst werden.	Was heißt Fatigue? Fatigue ist ein medizinischer Fachbegriff, mit dem eine krankhafte Schwäche bezeichnet wird. Bei ME/CFS ist die Fatigue chronisch und lässt sich durch Schlaf, Erholung oder Sport nicht bessern. Im Gegensatz zu anderen Erkrankungen kann bei ME/CFS jede Form von Anstrengung, auch Sport, die Fatigue sogar verschlechtern.	Wofür steht die Abkürzung OI? OI ist die Abkürzung für Orthostatischen Intoleranz, welche Symptome des autonomen Nervensystems wie Herzrasen, Schwindel, Benommenheit und Blutdruckschwankungen umfasst. Viele Betroffene können dadurch nicht mehr für längere Zeit stehen oder sitzen.
Kann man das Leitsymptom von ME/CFS, die Post-Exertionelle Malaise (PEM), irgendwie medizinisch messen oder ärztlich feststellen? Ja, denn es kommt zu immunologischen Symptomen wie ein starkes Krankheitsgefühl, schmerzhafte und geschwollene Lymphknoten, Halsschmerzen, Atemwegsinfekte und eine erhöhte Infektanfälligkeit.	Fühlt sich das Leitsymptom Post-Exertionelle Malaise (PEM) für die Betroffenen wie eine starke Erkältung an? Nein, denn viele Betroffene leiden zudem unter ausgeprägten Schmerzen wie Muskel- und Gelenkschmerzen und Kopfschmerzen eines neuen Typus. Hinzu kommen Muskelschmerzen und -krämpfe, massive Schlafstörungen und neurokognitive Symptome wie Konzentrations-, Merk- und Wortfindungsstörungen (oft als "Brain Fog" bezeichnet) sowie die Überempfindlichkeit auf Sinnesreize.	„ME/CFS ist ja nicht so schlimm wie Krebs oder Schlaganfall.“ Stimmt das? Laut einer Studie der Aalborg Universität aus dem Jahr 2015 ist die Lebensqualität von ME/CFS-Erkrankten im Durchschnitt niedriger als die von Multiple Sklerose-, Schlaganfall- oder Lungenkrebspatient*innen. Ein Viertel aller Patient*innen kann das Haus nicht mehr verlassen, viele sind bettlägerig und auf Pflege angewiesen. Schätzungsweise über 60 Prozent sind arbeitsunfähig.	Was sind die Auslöser für eine ME/CFS-Erkrankung? Häufig beginnt ME/CFS nach einer Infektionskrankheit. Verschiedene Pathogene sind als Auslöser bekannt, so z. B. das Epstein-Barr-Virus und die Influenza (echte spanische Grippe). Nach der SARS-Pandemie 2002/2003 entwickelte ein Teil der Erkrankten ME/CFS. Seit Beginn der COVID-19-Pandemie zeigt sich ebenfalls, dass eine Subgruppe nach einer Coronainfektion ME/CFS entwickelt.	Ist ME/CFS schon gut erforscht und kann einfach diagnostiziert werden? Die genauen Mechanismen der Erkrankung sind bisher noch ungeklärt. Neuere Studien weisen auf eine mögliche Autoimmunreaktion und eine schwere Störung des Energiestoffwechsels hin. Ein validierter Biomarker fehlt bislang, sodass die Diagnose ME/CFS nach differenzialdiagnostischer Abklärung anhand etablierter klinischer Kriterienkataloge gestellt wird. Das bedeutet nichts anderes, als das sehr schwache Patient*innen verschiedene Fachärzte aufsuchen müssen und teilweise monatelang auf einen Termin warten, um den dann im letzten Moment abzusagen, da sie zu schwach an dem Tag sind.
Was ist Medical Gaslighting? Beim Medical Gaslighting führen Ärztinnen und Ärzte keine Symptome auf eine Hysterie zurück und nehmen die Erkrankung der Patient:innen nicht ernst. Die professionelle Diagnose bleibt aus. Meist sind Frauen betroffen. Gerade ME/CFS Erkrankte sind überdurchschnittlich von Medical Gaslighting betroffen.	Was ist ein Crash? Ein Crash ist ein Zusammenbruch, der entsteht, wenn man über seine Energiegrenzen geht. Und die Energiegrenze bei ME/CFS ist in den meisten Fällen ungläublich niedrig, so das in schweren Fällen bereits ein Gang zur Toilette einen Crash auslösen kann.	Welche Heilmethoden für ME/CFS gibt es? Für ME/CFS gibt es bisher keine zugelassene kurative Behandlung oder Heilung (laut Schulmedizin).	Kann ein/eine Hausärzt:in ME/CFS mittels Blutuntersuchung diagnostizieren? Nein, man muss zu vielen Fachärzt:innen, die eine Ausschlussdiagnostik ausführen. Erst nach Abschluss aller Untersuchungen wird dann ME/CFS diagnostiziert.	Die Bundesregierung will in den nächsten 10 Jahren die Forschung zu ME/CFS fördern. Wie hoch glauben Sie, sind die Fördermittel pro Jahr? 50. Mio. Euro.

Was heißt POTS?

POTS ist die Abkürzung für Posturales Tachykardiesyndrom. Bei Menschen, die unter POTS leiden steigt der Puls nach dem Aufstehen so stark an, dass ihnen schwindelig wird oder sie sich benommen fühlen. Bei Patient:innen mit Long-COVID und ME/CFS wird POTS immer häufiger diagnostiziert und stellt die Medizin vor neue Herausforderungen.

Wofür steht MCAS?

MCAS steht für Mastzellaktivierungssyndrom m. Mastzellen (spezialisierte Immunzellen) werden übermäßig aktiviert, ohne dass ein typischer externer Reiz wie ein Allergen vorliegt. Meist passiert das als Reaktion auf z. B. chronische Entzündungen, Infektionen oder Autoimmunprozesse. Zusätzlich zu all den anderen Symptomen leiden die Betroffenen hier zusätzlich an Hautsymptomen wie Juckreiz, ab Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Herzklappen, Atemnot usw.

Was ist Brain Fog?

„Brain Fog“ bedeutet auf Deutsch „Nebel im Gehirn“. Symptome wie Verwirrtest, Vergesslichkeit, Konzentrationssschwierig keiten, Wortfindungsstörungen usw. gehen damit einher. Insgesamt macht es der Nebel im Gehirn den Betroffenen schwer, ihre Arbeit und ihren Alltag zu bewältigen.

Nenne die Schweregrade von ME/CFS!

ME/CFS wird in die Schweregrade mild, moderat, schwer und sehr schwer eingeteilt. Die Schweregrade gehen fließend ineinander über und können im Verlauf der Krankheit schwanken. Bereits „mild“ Betroffene sind oft – verglichen mit ihrem Funktionsniveau vor der Erkrankung – deutlich eingeschränkt. Sehr schwer Betroffene sind vollständig auf Hilfe angewiesen und vollständig ans Bett gebunden.