



**RENATENTWURF - Renate Mowlam**

**1150 Wien**

**[renatentwurf@hotmail.com](mailto:renatentwurf@hotmail.com)**

## **Comic über ME/CFS – Chronic Fatigue Syndrome**

**Ein medical comic für**

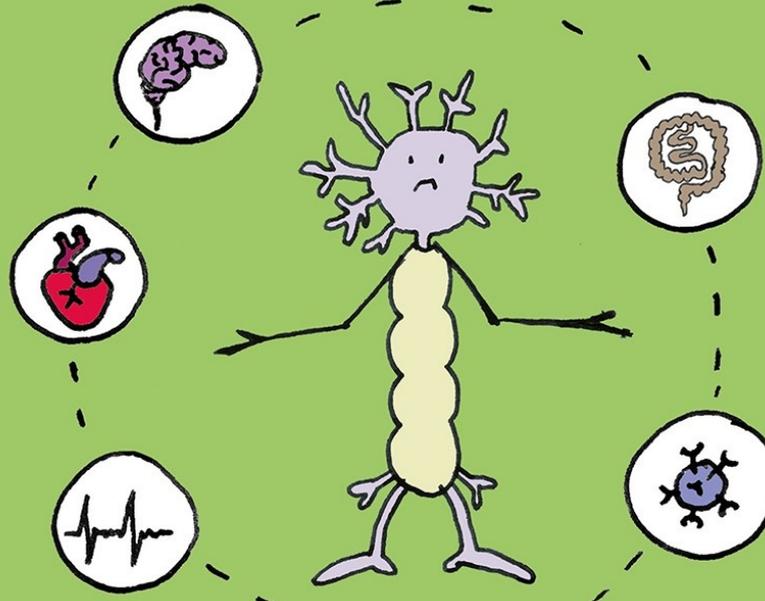


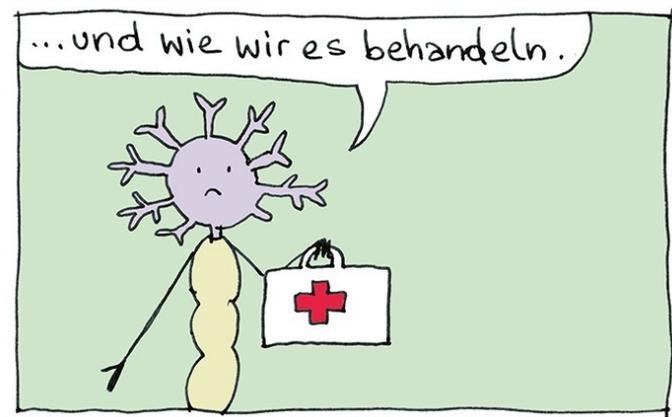
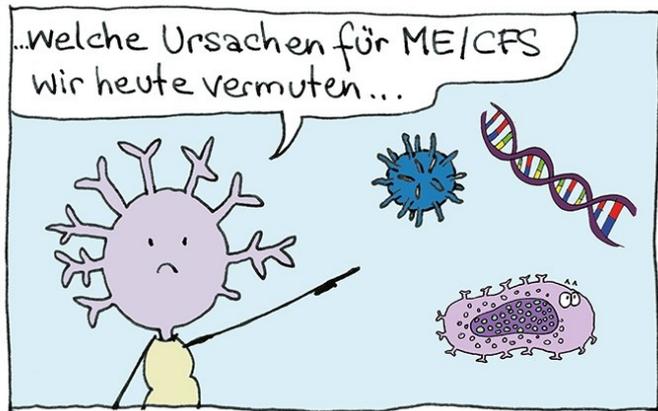
**NEUROLETT Dr. Martin Komenda-Lett – Facharzt für Neurologie**

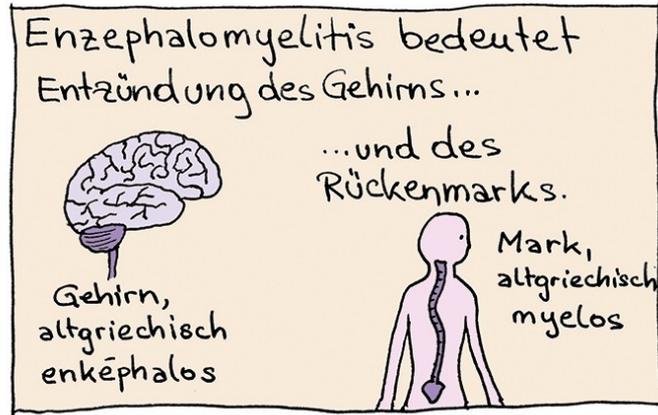
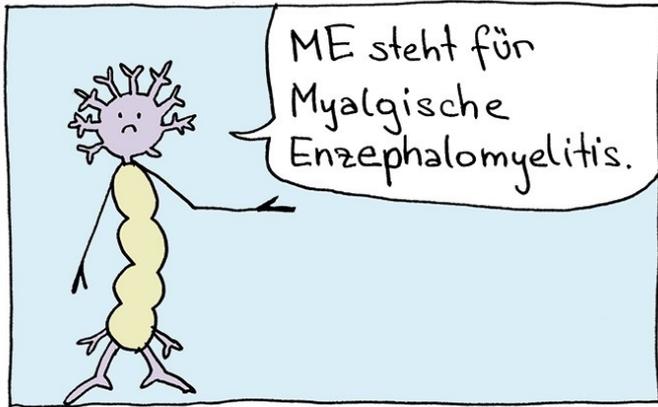
# ME/CFS

## Chronic Fatigue Syndrome

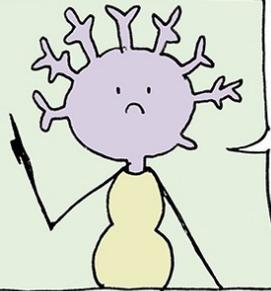
Was ist das? Wie wird es behandelt?







Was die Auslöser für ME/CFS sind, können wir im Moment nur vermuten. Wahrscheinlich sind sowohl genetische, immunologische als auch Umweltfaktoren verantwortlich.

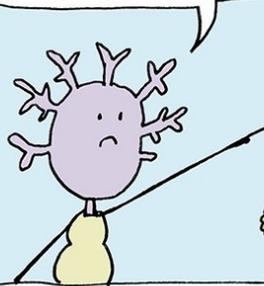


Viren können vermutlich ME/CFS auslösen.

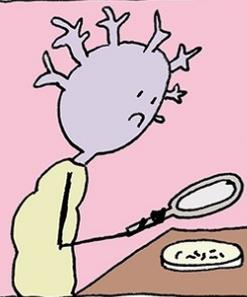
COVID-19-Virus

Epstein-Barr-Virus

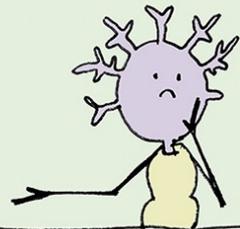
Enteroviren und andere



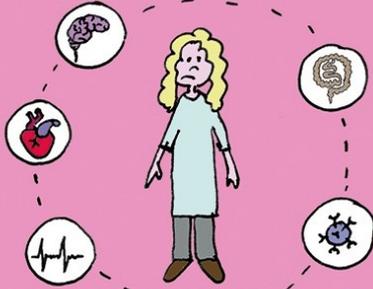
Auch Bakterien lösen wahrscheinlich manchmal ME/CFS aus.



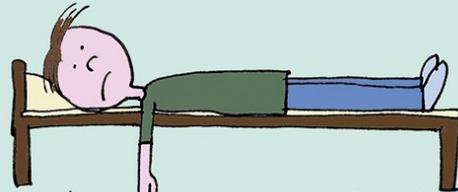
Wir glauben auch, dass Stress, Geburten, allergische Reaktionen oder Traumata Auslöser sein können.



ME/CFS ist eine Multisystemerkrankung.

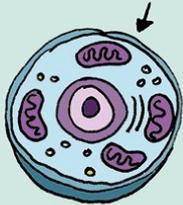


Leitsymptom ist eine allumfassende körperliche sowie geistige Erschöpfung...



...die durch Ruhe nicht verbessert wird.

Bei Menschen mit ME/CFS wurde z.B. ein gestörter Energiestoffwechsel in den Zellen ...



...oder ein gestörter Fettsäurestoffwechsel beobachtet.

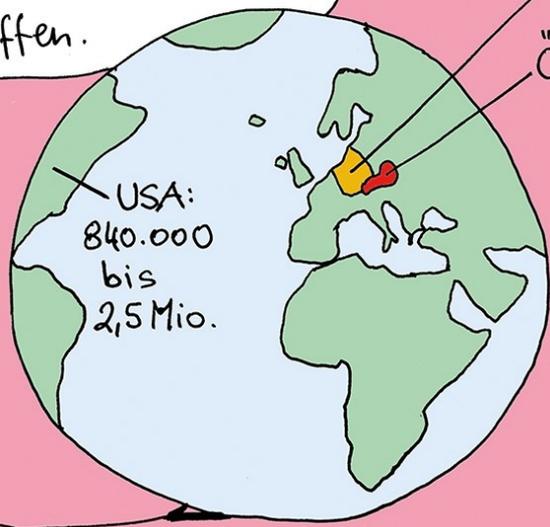
Ebenso kommt es zu Veränderungen der Blutdruck- und Herzfrequenzregulation...



...oder zu Anomalien des Immunsystems.



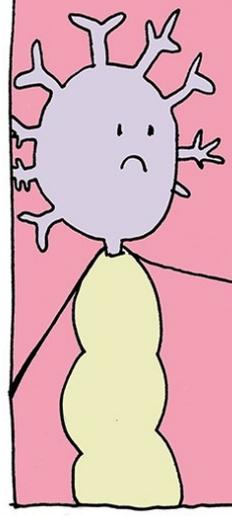
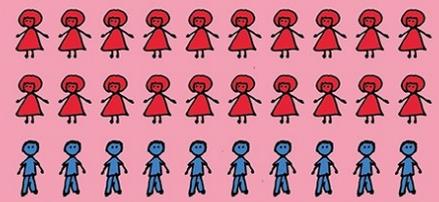
In Österreich sind geschätzte  
25.000 Menschen von  
ME/CFS betroffen.



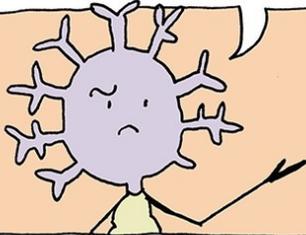
Deutschland: 250.000  
Österreich: 25.000

Weltweit sind  
~17 Mio. Menschen  
an ME/CFS erkrankt.

$\frac{2}{3}$  der Erkrankten  
sind Frauen.



Viel zu lange wurde ME/CFS als psychische oder psychosomatische Krankheit missverstanden.

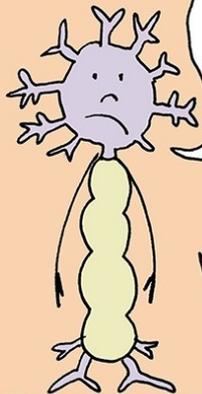


Der verharmlosende Name „Chronisches Müdigkeitssyndrom“ führte zu Stigmatisierung.



Die ist einfach nur faul!

Patient\*innen berichten, dass sie sich von vielen Ärzt\*innen nicht ernst genommen fühlten...



...und dass es 5 Jahre und länger dauerte, bis sie die Diagnose ME/CFS bekämen.

Die Krankheit wird in 4 Schweregrade eingeteilt.

Leicht

phasenweise arbeiten möglich



Mittelschwer

meist ans Haus gebunden



Schwer

einfache Aktivitäten zu anstrengend

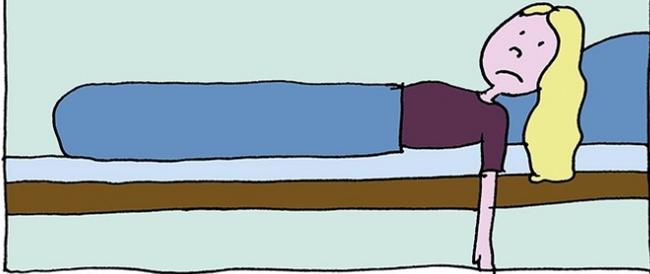


Sehr schwer

vollständig ans Bett gefesselt



Hauptmerkmal ist eine allumfassende Erschöpfung und Schwäche.



Selbst einfache Alltagsaktivitäten können zu anstrengend sein.

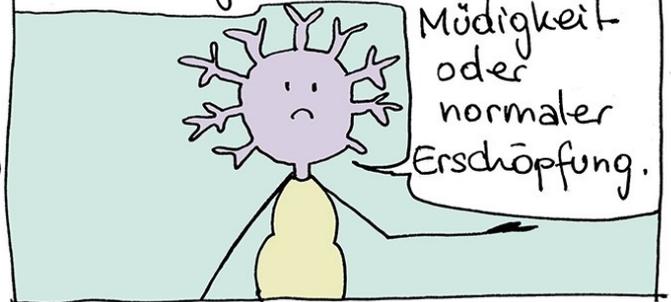


Nach körperlicher oder mentaler Anstrengung kommt es zu einer Zustandsverschlechterung, "Crash" genannt.



Dies kann Tage oder Wochen anhalten oder wird permanent schlechter.

Diese Art der Erschöpfung ist nicht vergleichbar mit Müdigkeit oder normaler Erschöpfung.



Viele Erkrankte haben Durch- oder Einschlafstörungen.

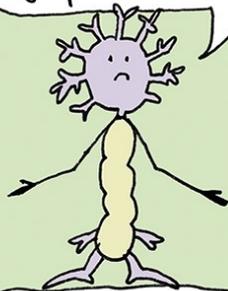
Nach dem Aufwachen fühlen sie sich „wie von einem Lastwagen überfahren.“



Viele leiden unter Kopfschmerzen, einem Brennen oder Druckgefühl im Kopf.



Oft werden auch grippeähnliche Symptome berichtet.



Gliederschmerzen  
Halsschmerzen  
Veränderte Körpertemperatur  
Husten

Es kommt zu Konzentrationsstörungen, häufig zu einem eingeschränkten Kurzzeitgedächtnis.



Betroffene berichten von einem Gefühl der Benebelung oder Benommenheit.



Dies wird auch als „brain fog“ bezeichnet.

Es kann zu Störungen bei der Wortfindung kommen.



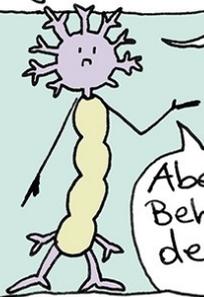
Häufig vorkommende Symptome von ME/CFS sind auch Muskelschmerzen...



... sowie Magen-Darm-Probleme und Blasenstörungen.

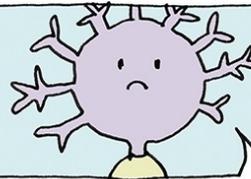


Derzeit gibt es noch keine zugelassenen Medikamente oder Therapien.



Aber es gibt Behandlungsmöglichkeiten der Symptome.

Sehr wichtig ist der schonende Umgang mit Energiereserven.



So ein Aktivitätsmanagement nennt man Pacing.

Mittels eines Aktivitäts- und Symptomtagebuchs kannst du die Grenzen deiner geistigen und körperlichen Aktivität herausfinden.



Ein körperliches Training, wie es bei anderen Krankheiten von Vorteil sein kann, führt bei Patient\*innen mit ME/CFS zur Zustandsverschlechterung,



auch post-exertional malaise (PEM) genannt.

ME/CFS-Patient\*innen reagieren oft empfindlich auf Medikamente.



Deshalb sollten vor allem Medikamente, die auf das Zentralnervensystem wirken, niedrig dosiert werden ....

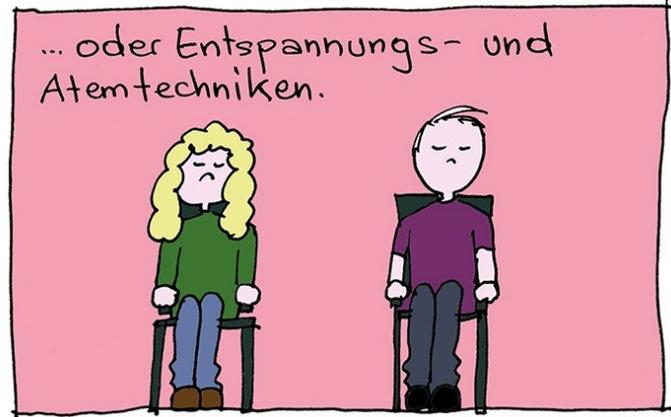


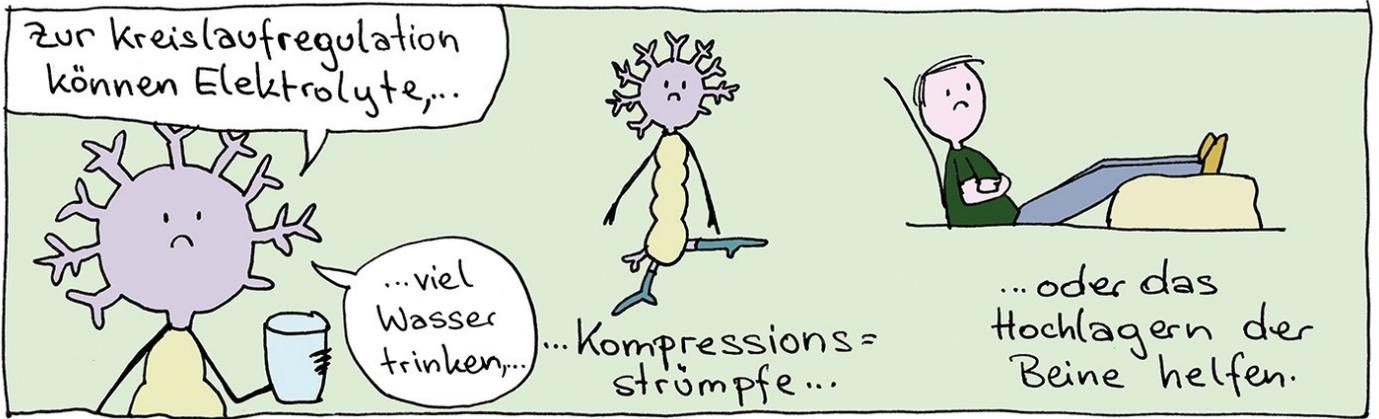
...und die Dosierung langsam gesteigert werden.

Beim Aktivitätsmanagement können Hilfsmittel unterstützen, ...

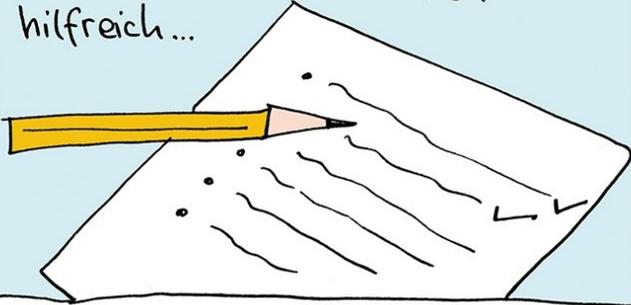


...aber auch eine Heimhilfe.





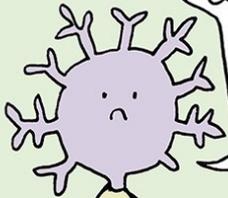
Bei Konzentrationsproblemen  
sind Gedächtnisstützen  
hilfreich...



... und Frischluft.



Um Magen-Darm-Probleme in  
den Griff zu bekommen,  
kann eine  
Ernährungsumstellung  
notwendig sein.



Vermeidung von Alkohol, Kaffee,  
scharfen Gewürzen oder anderen  
Lebensmitteln...



... kann Verbesserung mit sich bringen.

