

ME/CFS – Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom

Eine komplexe Multisystemerkrankung

HAUFIGE AUSLÖSER

- Virale Infektionen (z. B. EBV, SARS-CoV-2, Influenza, Enteroviren, HHV-6)
- Bakterielle Infektionen (z. B. Borrelien und Koinfektionen)
- Weitere Infektionen (Pilze, Parasiten)
- Operationen, Unfälle, schwere Erkrankungen
- Außergewöhnliche körperliche oder emotionale Belastungen
- Immunologische Trigger

LEITSYMPTOM

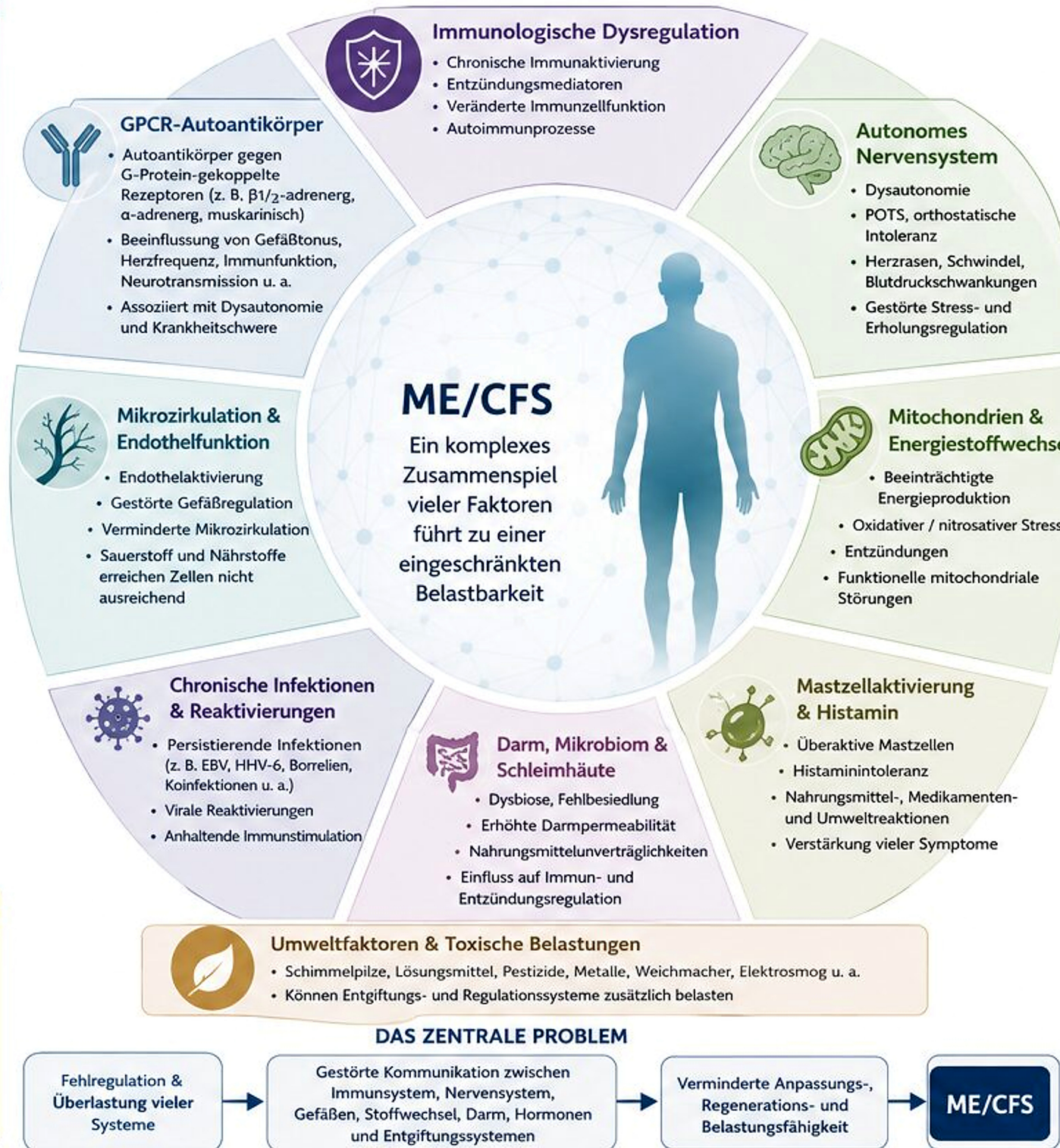
- Post-Exertional Malaise (PEM)**
Verzögerte, unverhältnismäßige Verschlechterung nach körperlicher, geistiger, emotionaler oder sensorischer Belastung. Kann Stunden bis Tage später auftreten und lange anhalten.

TYPISCHE BESCHWERDEN

- Ausgeprägte Erschöpfung & Belastungsintoleranz
- Konzentrationsstörungen, Brain Fog
- Nicht erholsamer Schlaf
- Schmerzen (Muskel, Gelenke, Kopf)
- Schwindel, Kreislaufprobleme, POTS
- Überempfindlichkeit (Licht, Geräusche, Gerüche)
- Atemnot, Herzerasen
- Temperaturregulationsstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Erhöhte Infektanfälligkeit, geschwollene Lymphknoten

DIAGNOSE

- ✓ Ausführliche Anamnese und klinische Untersuchung
- ✓ Erfassung der Post-Exertional Malaise
- ✓ Erfüllung anerkannter Kriterien (z. B. IOM- oder kanadische Konsenskriterien)
- ✓ Ausschluss anderer Erkrankungen
- ✓ Gezielte Labor- und Spezialdiagnostik (immunologisch, infektiologisch, vegetativ, metabolisch, umweltmedizinisch u. a.)



BEHANDLUNG – INDIVIDUELL & INTEGRATIV

- Pacing & Energiemanagement**
Belastungsgrenzen respektieren
- Stabilisierung vor Intensivierung**
Schlaf, Kreislauf, Ernährung, Stress, Reize
- Behandlung von Dysautonomie & POTS**
Kreislauf, Nervensystem, HRV
- Gezielte Therapie nach Befunden**
Infektionen, Autoimmunprozesse, Entzündungen, Mastzellen u. a.
- Darm & Mikrobiom aufbauen**
Schleimhäute, Ernährung, Unverträglichkeiten
- Unterstützung von Energie & Mikrozirkulation**
Mitochondrien, Gefäße, Endothelfunktion
- Reduktion von Umweltbelastungen**
Schadstoffe erkennen und vermeiden
- Psychologische & spirituelle Begleitung**
Krankheitsbewältigung, Sinn, Ressourcen

WEITERE THERAPIEOPTIONEN

- Aphereseverfahren** (z. B. Immunadsorption, INUSphere®) bei ausgewählten Patienten zur Reduktion von Autoantikörpern, Entzündungsmediatoren und weiteren Belastungen
- Ganzkörperhyperthermie**
Modulation von Immun-, Mikrozirkulations- und Stoffwechselprozessen (individuell prüfen)

ZIELE DER THERAPIE

- Relevante Belastungsfaktoren erkennen
- Überforderte Systeme stabilisieren
- Entzündungen regulieren
- Energiegewinnung unterstützen
- Belastbarkeit Schritt für Schritt verbessern
- Lebensqualität und Selbstbestimmung stärken

ME/CFS ist eine reale, körperliche Multisystemerkrankung – nicht Einbildung und keine „nur Müdigkeit“.

Jeder Mensch ist einzigartig. Es gibt nicht DIE Ursache und nicht DIE Therapie.

Weniger kann mehr sein: Überlastung vermeiden, Regulation unterstützen.

Ganzheitlich behandeln – Körper, Geist und Seele in einem achtsamen, individuellen Prozess.

QUELLEN (AUSWAHL) & WISSENSCHAFTLICHE EINORDNUNG

NICE NG206 (2021; Surveillance 2025); CDC Clinical Overview ME/CFS 2024; Davis et al., Nat Rev Microbiol 2023; Schmitz et al., J Allergy Clin Immunol 2026.
Einordnung: Post-Exertional Malaise (PEM) ist ein Leitsymptom. Die Diagnose erfolgt klinisch und differenzialdiagnostisch; ein einzelner Laborwert bestätigt oder widerlegt ME/CFS nicht.

© 2026 René Pierre de Waha / med³ · Eigene Konzeption, Zusammenstellung und grafische Bearbeitung · www.med3.world