

# CRASH BEI ME/CFS UND LONG COVID

## EINE KLEINE SELBSTHILFE

---

- **absolute Ruhe:** kein Input, keine Reize, keine Gespräche, nicht bewegen
- **Reduktion/Minimierung aller sensorischen Stimuli:**  
Lärm, Licht, Gerüche, Berührung, Erschütterung  
Anwesenheit anderer Menschen, ungewohnte Abläufe
- **Körperposition:**  
Linksseitenlage oder Rückenlage mit erhöht gelagerten Beinen – Blut zum Herzen  
Oberkörper zum Schlafen ggf. leicht erhöht – vermindert Schwellung der Atemwege
- **Körpertemperatur stabil halten:**  
Coolpack, kalte Getränke  
Heizdecke, Wärmflasche  
evtl. NSAR: Ibuprofen, Paracetamol oder Novaminsulfon
- **ausreichend Flüssigkeit und Energie:**  
ca. 2-3l pro Tag durch Trinken, ggf. anteilig als Infusion s.c./i.v.  
angewärmtes Wasser mit Ribose und ggf. Glukose (bei niedrigem Blutzucker)  
Salz (ca. 10g tgl. bei Normothermie)  
Proteinshakes (1g Eiweiß tgl. pro kg Körpergewicht)  
bekömmliches Essen in kleinen Portionen, ggf. Trinknahrung
- **bei Schmerzen:** NSAR: Ibuprofen, Paracetamol, Novaminsulfon
- **bei Allergie:** Antihistaminika, z.B., Cetirizin, Lorano
- **Ablenkung:**  
Mantra, Motto oder Zitate, Erinnerungen, Briefe vorformulieren, gedankliche Treffen  
mit Freunden, Gedankenreisen, Witze oder Rezepte erinnern, Fandom, Kuschtiere,  
Origami, ganz vorsichtig: bekannte Hörbücher
- **Sinnvolle Hilfsmittel:**  
Schlafmaske, Schallschutzkopfhörer, Urinflasche/Ente,
- **! NUR NACH ÄRZTLICHER ABSPRACHE !**  
Tavor oder Palexia: Unruhe, Reizüberflutung, Schmerzen  
Ketotifen: Atmung, Palpitationen  
Mestion: POTS, Muskelschwäche, Herzrasen

---

**Disclaimer:** Ich bin keine Medizinerin. Meine Empfehlungen beruhen auf eigener Erfahrung, den Empfehlungen der Charité Berlin und der Inspiration durch die Selbsthilfegruppe Angehörige von ME/CFS Betroffene Nord. Vor Anwendung ärztlichen Rat einholen.

**Disclaimer:** Ich bin keine Medizinerin. Meine Empfehlungen beruhen auf eigener Erfahrung, den Empfehlungen der Charité Berlin und der Inspiration durch die Selbsthilfegruppe Angehörige von ME/CFS Betroffene Nord. Vor Anwendung ärztlichen Rat einholen.