

Mein

ME/CFS - Kalender

2026

Der Alltagshelfer

von

Matthias E. Pfadler

ME/CFS-Patient

1. Auflage

© 2025 Tax and Cloud EOOD, www.taxandcloud.bg und www.mecfs-handbuch.de

Dieser Kalender und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung, Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ohne schriftliche Einwilligung des Verfassers unzulässig.

Für die Inhalte der in diesem Kalender angegebenen externen Links übernehmen wir keine Haftung. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung waren die Links funktionsfähig und enthielten keine rechtswidrigen Inhalte. Für zukünftige Änderungen oder Inhalte der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Herstellung und Verlag: Tax and Cloud EOOD, Varna, Bulgaria.

Ein wichtiger Hinweis:

Die in diesem Kalender enthaltenen Informationen, Empfehlungen und Übungsvorschläge dienen der Selbsterkenntnis und können den Weg zur Selbstheilung fördern. Dieser Kalender ist kein medizinisches Lehrbuch und kann keine medizinische Diagnose sowie entsprechende Behandlung ersetzen. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bestehender Erkrankung ist stets ein Arzt oder anderes qualifiziertes Fachpersonal aufzusuchen. Denn nur ein Arzt kann eine Diagnose stellen und eine Therapie durchführen. Das gleiche gilt für rechtliche und steuerliche Hinweise, für die du dich an einen Rechtsanwalt oder Steuerberater wenden solltest. Autor und Verlag weisen darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen in diesem Kalender umsetzen möchten und dass Selbstbehandlung in eigener Verantwortung geschieht. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch Missachtung dieses Hinweises entstehen, wird von Seiten des Autors und des Verlages hiermit ausgeschlossen. Der Verlag weist außerdem darauf hin, dass Präparate zur Nahrungsmittelergänzung strengen EU-Richtlinien unterliegen. Die Hinweise des Autors sollten daher neutral betrachtet werden.

Kontakt:

Webseite: www.mecfs-handbuch.de

E-Mail: mecfs@pfadler.com

Mein ME/CFS Kalender

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Notfallkontakte:

1. Name: _____ (bitte benachrichtigen)

Telefonnummer: _____

Bezug zu mir ☐ Familie ☐ Freund ☐ Vertrauensperson

2. Name: _____ (bitte benachrichtigen)

Telefonnummer: _____

Bezug zu mir ☐ Familie ☐ Freund ☐ Vertrauensperson

3. Name: _____ (behandelnder Arzt)

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Wichtige medizinische Informationen:

(Kreuze an, falls zutreffend)

- ☐ Medikamentenunverträglichkeiten: _____

- ☐ Allergien: _____

- ☐ Orthostatische Intoleranz (z. B. POTS, NMH)

- ☐ Reizüberempfindlichkeit (Licht, Geräusche, Gerüche)

- ☐ Probleme mit der Schmerzverarbeitung

- ☐ Verdacht auf Mitochondriopathie / Energiestoffwechselstörung

Weitere wichtige Hinweise:

Wichtige Hinweise für medizinisches Personal und Betreuende:

- Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung.
- Anstrengung kann Symptome verstärken! Schon kleine Belastungen können zu einer anhaltenden Verschlechterung (Post-Exertional Malaise, PEM) führen.
- Körperliche Untersuchung so kurz und schonend wie möglich durchführen.
- Nicht zur Bewegung oder Reha drängen! Körperliche Aktivität kann den Zustand drastisch verschlechtern.
- Lautsprecherdurchsagen, grelles Licht und Gerüche können zu einer Reizüberflutung führen. Ruhige Umgebung ermöglichen.
- Orthostatische Intoleranz: Viele Betroffene können nicht lange stehen oder sitzen. Flachlagerung oft notwendig.
- Schmerzmittel und Medikamente müssen individuell abgestimmt werden. Viele Betroffene reagieren empfindlich auf Medikamente.
- Infektionen können schwere Rückfälle auslösen. Behandlungsstrategie anpassen und Immunstatus berücksichtigen.

Im Notfall bitte beachten:

- Kein unnötiger Stress oder Zwang! Notfalls Medikamente zur Beruhigung erwägen.
- Bei Kollaps oder Schwäche: Blutdruck und Herzfrequenz im Liegen und Stehen messen.
- Bei Schmerzkrisen: Keine standardmäßige Schmerztherapie, individuelle Verträglichkeiten beachten.
- Flüssigkeitszufuhr kann hilfreich sein (z. B. Infusion mit Kochsalzlösung).

Anleitung zur Nutzung deines persönlichen Kalenders

In deinem persönlichen Kalender sind deine Termine, Aufgaben, Aktivitäten und Emotionen übersichtlich miteinander verknüpft. So hast du alles im Blick und erkennst Zusammenhänge zwischen deinem Alltag und deinem Befinden. Du kannst deine Notizen direkt eintragen und im unteren Bereich ein kleines (Dankbarkeits-)Tagebuch führen. Rechts neben dem Kalender findest du deine Selbstbeobachtung (Aktivität / Emotionen), die dir Auskunft über die Höhen und Tiefen deines Tages gibt:

- M = Mentale Wachheit (Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Gedächtnis)
- P = Physisches Wohlbefinden (Stimmung, Gelassenheit, sich spüren können)
- K = Körperliche Kraft (Ausdauer, Energie, Beweglichkeit, Koordination)
- Bewertung: 1 = wenig, schwach bis 10 = sehr stark, am besten

Tipps zur Nutzung deines Kalenders:

- Erstelle eine To-Do-Liste mit realistischen Zielen – sobald etwas erledigt ist, hake es ab.
- Setze Prioritäten: Was ist heute wirklich wichtig und dringend?
- Mach dir eine Non-To-Do-Liste oder delegiere Aufgaben – du musst nicht alles allein schaffen.
- Verknüpfe deine Aufgabenliste mit dem Kalender und deiner Selbstbeobachtung.
- Plane ausreichend Ruhepausen ein – Erholung gehört fest in deinen Alltag.

Wenn du flach liegst, kreuze „Crash-Tag – heute war Ruhe meine Therapie“ an und belaste dich nicht mit weiteren Details.

Rechts oben kannst du Schlaf, Schmerz, Stimmung und Energie mit einer einfachen Skala bewerten. So erkennst du Muster im Verlauf.

Am Ende jedes Monats findest du eine Übersichtsseite, in die du deine Monatswerte zum Vergleich eintragen kannst. Das Blatt ist blanko und bietet mehrere Felder zum Eintragen deiner Werte.

- Oben links – morgendlicher HRV-Wert
- Daneben – Morgen-Puls

Am Ende des Kalenders findest du viele hilfreiche Informationen und einen blanko Medikamentenplan zur täglichen Nutzung.

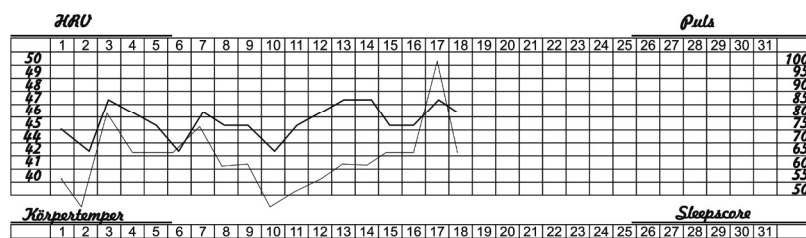
Dankbarkeit hilft dir, den Blick auf das zu richten, was trotz Krankheit gut ist. Regelmäßiges Aufschreiben positiver Erlebnisse oder Gedanken wirkt stabilisierend auf das Nervensystem, kann Stress reduzieren und stärkt das Gefühl innerer Ruhe und Verbundenheit. Schon drei kleine Dinge pro Tag genügen.

09.01.2026
Beurteilung (1-10)
Januar 2026

Freitag

↓

Termine	Aktivität/Emotion	M	P	K	
					<div style="font-size: small; margin-bottom: 5px;">Mo Di Mi Do Fr Sa So</div> <div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(7, 1fr); gap: 2px;"> <!-- Row 1 --> <div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div> <!-- Row 2 --> <div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div> <!-- Row 3 --> <div>15</div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div> <!-- Row 4 --> <div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div> <!-- Row 5 --> <div>29</div><div>30</div><div>31</div><div></div><div></div><div></div><div></div> </div>
06:00	<i>aufgewacht</i>	4	5	3	<input type="checkbox"/> Crash-Tag - heute war Ruhe meine Therapie <input checked="" type="radio"/> ☒ Schlaf <input checked="" type="radio"/> ⦿ Schmerz <input checked="" type="radio"/> ✕ Stimmung Energie: ☐☐☐☐☐☐☐☐
	<i>Ist gekocht</i>	4	5	3	
07:00	<i>Social Media</i>	3	5	3	
	<i>Bad</i>	3	5	2	
08:00	<i>Frühstück</i>	3	5	2	
	<i>Atemübungen</i>	4	5	3	
09:00	<i>Pause</i>		4	4	
10:00	<i>Anfahrt zum z.</i>	4	5	3	Meine Aufgaben heute: <input type="checkbox"/> <i>Wäsche waschen</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Delegieren (Non-To-Do): <input type="checkbox"/> <i>Einkaufen</i> <input type="checkbox"/> <i>Pflegekasse anrufen</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<i>Pause</i>	4	5	3	
11:00	<i>Zahnarzt</i>	2	3	1	
12:00	<i>Geschlafen/Ruhe</i>				
13:00					
14:00					
15:00					



01.01.2026
Donnerstag

Beurteilung (1-10)



Januar 2026

	Termine	Aktivität/Emotion	M	P	K
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

☐ Crash-Tag - heute war
Ruhe meine Therapie

😊 😐 😞 Schlaf

○ ● ● Schmerz

😊 😐 😞 Stimmung

Energie: □□□□□□□□□□

Meine Aufgaben heute:

☐☐☐☐☐

Delegieren (Non-To-Do):

☐☐☐☐☐

Notizen:

(Dankbarkeits-)Tagebuch:

02.01.2026
Freitag

Beurteilung (1-10)



Januar 2026

	Termine	Aktivität/Emotion	M	P	K
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

☐ Crash-Tag - heute war Ruhe meine Therapie

😊 😐 😞 Schlaf

○ ● ● Schmerz

😊 😐 😞 Stimmung

Energie: □□□□□□□□

Meine Aufgaben heute:

☐☐☐☐☐

Delegieren (Non-To-Do):

☐☐☐☐☐

Notizen:

(Dankbarkeits-)Tagebuch:

03.01.2026
Samstag

Beurteilung (1-10)



Januar 2026

	Termine	Aktivität/Emotion	M	P	K
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

☐ Crash-Tag - heute war
Ruhe meine Therapie

😊 😐 😞 Schlaf

○ ● ● Schmerz

😊 😐 😞 Stimmung

Energie: □□□□□□□□

Meine Aufgaben heute:

☐☐☐☐☐

Delegieren (Non-To-Do):

☐☐☐☐☐

Notizen:

(Dankbarkeits-)Tagebuch:

Pacing – der wichtigste Baustein im Umgang mit ME/CFS

Einleitung

- ME/CFS ist eine schwere, neuroimmunologische, organische Erkrankung.
- Bereits alltägliche Tätigkeiten können zu einer anhaltenden Verschlechterung führen (Post-Exertional Malaise, PEM).
- Pacing ist das wichtigste Werkzeug, um Symptome zu bewältigen, Stabilität zu gewinnen und Verschlechterungen vorzubeugen.

Grundprinzipien des Pacing

- Aktivitäten immer dem aktuellen Energielevel anpassen
- Alle Aktivitätsarten berücksichtigen: körperlich, kognitiv, sozial, emotional.
- Ziel: Aktivität unterhalb der Belastungsgrenze halten. Symptome minimieren, Stabilität erreichen, PEM vermeiden.
- Gute Nachricht: Pacing kann den Krankheitsverlauf stabilisieren und bei einigen sogar zu Verbesserungen führen.
- Kein schneller „Heil-Trick“ – Geduld und konsequentes Üben sind nötig.

Warum Bewegung nicht immer hilft

- Adrenalin erlaubt kurzzeitige Überlastung – gefolgt von Crash oder PEM.
- Bei ME/CFS kann „mehr Bewegung“ den Zustand verschlechtern.
- Anders als bei anderen chronischen Krankheiten ist Schonung hier ein notwendiger Schutz.

Post-Exertional Malaise (PEM)

- Definition: Symptomverschlechterung nach Aktivität, oft verzögert und langanhaltend.
- Auslöser: körperliche Belastung, geistige Überforderung, Stress, Infekte, Schlafprobleme, Reizüberflutung, soziale Termine.
- Wichtig: Niemand trägt Schuld an einer PEM – auch bestes Pacing verhindert nicht alle Auslöser.

Frühe Warnsignale rechtzeitig erkennen

- Schmerzen, Reizbarkeit, Kältegefühl.
- Unscharfes Sehen, Konzentrationsprobleme, Verlangsamung.
- Herzrasen, Schlafstörungen, ungewöhnliche Übelkeit.
- Hinweis: Signale sind nicht immer spürbar – lieber vorsorglich abbrechen.

Atemtechniken für Ruhe, Energie und Balance

Atmung – dein Schlüssel zu Ruhe und Balance

- Sympathikus (Einatmen) → Aktivität, Anspannung, Ressourcenverbrauch
- Parasympathikus (Ausatmen) → Entspannung, Erholung, Ressourcenaufbau
- Stress = schnelle, flache Atmung → Sympathikus dominiert
- Ruhe = langsame, tiefe Atmung → Parasympathikus wird gestärkt
- Herz & Atem: Beim Einatmen steigt der Puls, beim Ausatmen sinkt er → bewusstes Ausatmen beruhigt dein System.
- Nasenatmung: filtert, befeuchtet, versorgt Organe besser mit Sauerstoff, bringt mehr Energie.
- Bauchatmung: entlastet Schultern/Nacken, unterstützt Verdauung, signalisiert Sicherheit.
- Lippenbremse: langsam, gleichmäßig ausatmen → Nervensystem beruhigt sich.
- Atme langsamer als gewohnt – schon das beruhigt dein Nervensystem.
- Längeres Ausatmen wirkt wie ein Signal: „Alles ist gut.“
- Finde deinen eigenen Rhythmus – nie in Anstrengung gehen.
- Schon 2–3 Minuten bewusstes Atmen können Stress abbauen.

☞ Deine Atmung ist wie ein kleines tägliches Training für Herz, Kreislauf und Nervensystem. Übe regelmäßig – immer im Wohlfühlbereich.

Kohärentes Atmen (5–5) – Alltag

- ▶ Einatmen 5 Sekunden
- ▼ Ausatmen 5 Sekunden
- 🔄 Mehrere Minuten wiederholen
- ▶ Hilft, Ruhe und Gleichgewicht zu finden.

Parasympathisches Atmen (3–6–1) – Entspannung

- ▶ Einatmen 3 Sekunden
- ▼ Ausatmen 6 Sekunden
- ⏸ Halten 1 Sekunde
- ▶ Mind. 3× täglich je 5 Minuten. Aktiviert den Vagusnerv, baut Stress ab.