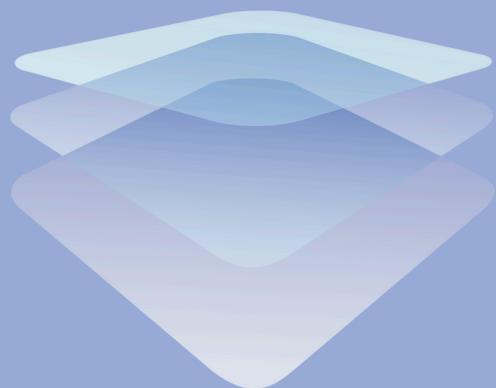




Was ist ME/CFS?



**Wie kann ich
jemandem ME/CFS
erklären, der noch nie
davon gehört hat?**



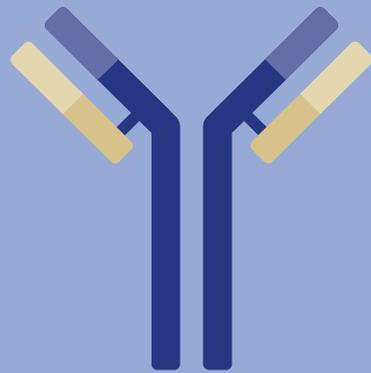
Lost Voices Stiftung
HILFE FÜR MENSCHEN MIT ME | CFS

Überblick



ME/CFS steht für
Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom.

Es handelt sich dabei um eine
neuro-immunologische Erkrankung,
die eine **große Belastung** für Betroffene und ihre Angehörigen
darstellt.



Manche Betroffene können ihren Alltag und Beruf
mit Einschränkungen noch bewältigen, andere sind
dauerhaft bettlägerig, auf **Pflege angewiesen** und
reizarm völlig vom **Leben abgeschottet**.
In seltenen Fällen führt ME/CFS auch zum **Tod**.

ME/CFS-Symptome

ME/CFS hat viele Gesichter. **Sehr häufige** Symptome sind:



Atemnot &
Herzrasen



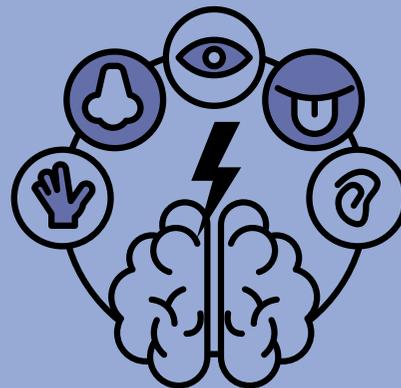
Fatigue



Schlaf-
störungen



Gelenkschmerzen,
Muskelschmerzen
und
Muskelschwäche



Reizempfindlichkeit

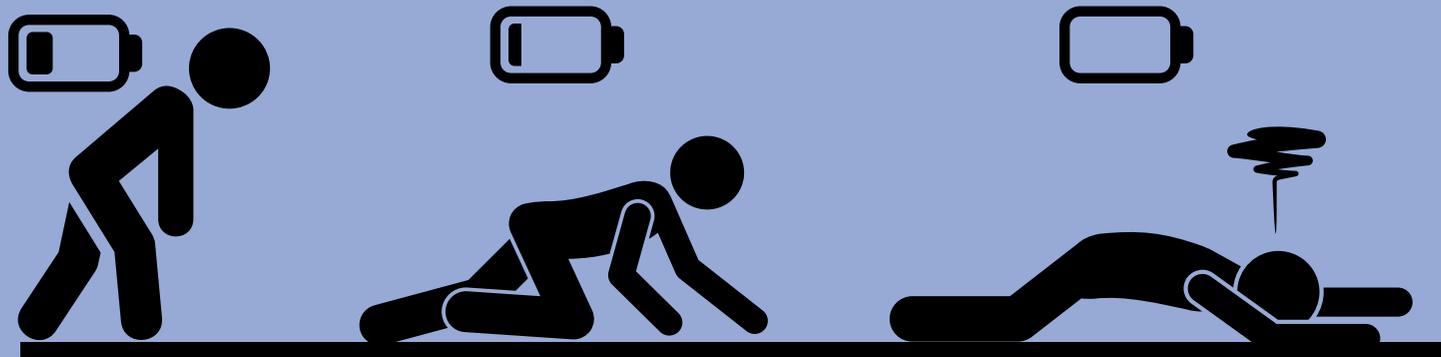


Brain fog:
Denk, Merk- und
Konzentrations-
schwierigkeiten

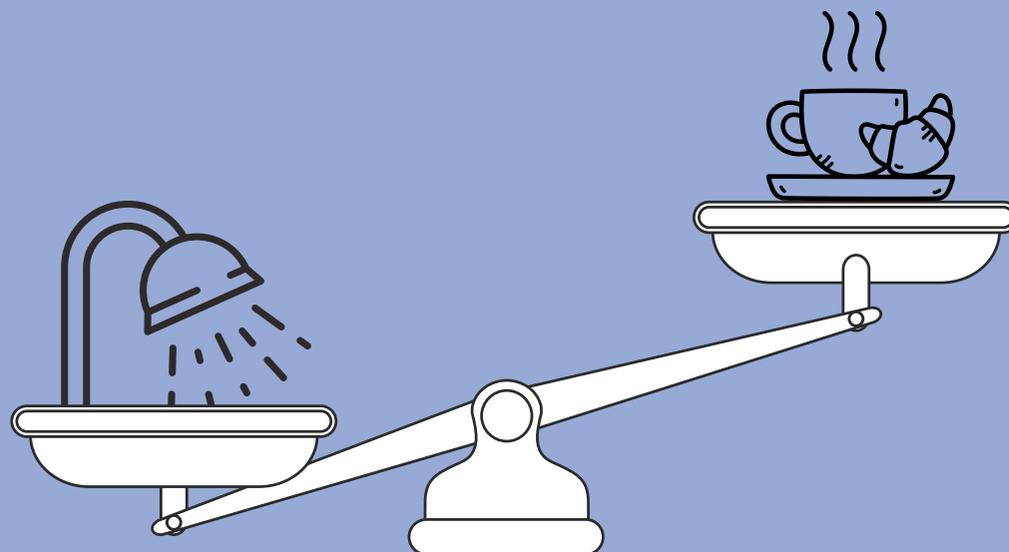
Was ist PEM?



Als charakteristisches **Hauptsymptom** gilt die sog. **Post-Exertionelle Malaise**, die ausdrückt, dass sich die Symptomatik bereits nach **geringer Belastung** (z.B. Duschen) **stark verschlimmert**.



Um eine starke Verschlimmerung (sog. **Crash**) zu verhindern, wird Betroffenen **Pacing** empfohlen, d.h. dass sie sehr sparsam mit ihren **begrenzten Kräften haushalten** müssen. Das bedeutet mitunter starke Einbußen an Lebensqualität.



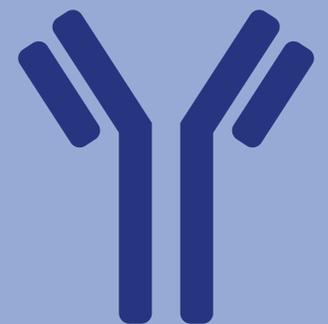
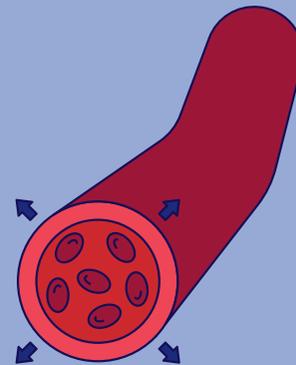
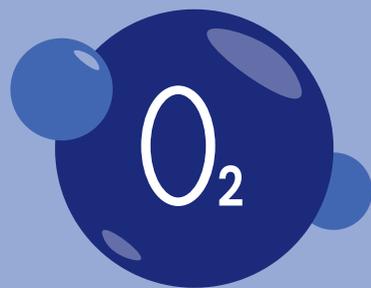
Entstehung



ME/CFS tritt häufig auf infolge von:

- **Virusinfektionen** (bspw. EBV oder SarsCov2)
- **Bakteriellen** Infektionen (bspw. Borrelien)
- Pilzinfektionen
- Wirbelsäulenschädigungen nach Operationen/Unfällen

Studien geben erste Hinweise auf das **pathophysiologische Geschehen:**



verringertes
cerebraler
Blutfluss

eingeschränkte
systemische
Sauerstoff-
versorgung

eingeschränkte
Gefäß-
erweiterung
→ Minderversorgung

Autoantikörper
gegen
G-Protein
gekoppelte
Rezeptoren

Versorgungssituation

Wir fordern dringend eine **Prävalenzerhebung**, weil die genauen Zahlen insbesondere nach der Pandemie unklar und möglicherweise **deutlich höher** sind.

deutschlandweit:

ca. 500.000

davon ca. 49.000

Kinder



weltweit:

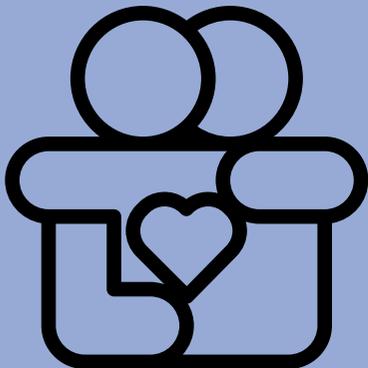
0,65-0,89% aller
Erwachsenen
0,55% aller Kinder

Trotz der hohen (geschätzten) Zahlen gibt es **kaum Anlaufstellen oder Therapieoptionen** für Betroffene. Viele Ärzte sind nicht über die Krankheit aufgeklärt, Erkrankte werden als **faul** oder **psychisch krank** fehleingeschätzt.

Es braucht dringend eine **größere gesellschaftliche Anteilnahme und Forschungsgelder** für ME/CFS.

Was können wir tun?

Wir **alle** müssen aktiv werden,
um etwas zu bewegen!



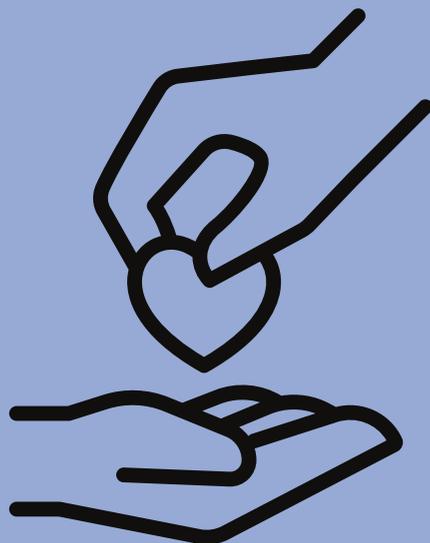
Behandelt Menschen mit ME/CFS mit **Verständnis** und **Fürsorge**!



Macht Freunde, Familie, Bekannte und Fremde auf die Erkrankung **aufmerksam**!



Fordert von der Politik, dass sie sich des Themas annimmt!



Mit **Spenden** finanzieren wir unser **Stipendiatenprogramm**, das junge Wissenschaftler:innen in der ME/CFS-Forschung fördert!

Spendenmöglichkeiten



Wir sind dankbar für jede Spende und andere Arten von Unterstützung!



Name: Lost Voices Stiftung
IBAN: DE46 2505 0180 0910 1426 10

Bankverbindung



paypal



betterplace



instagram



facebook



website



Hier sind auch detaillierte Quellenangaben zu unseren Flyern zu finden

