

PEM- und Belastungsprotokoll

Wofür ist dieses Protokoll gedacht?

Dieses kurze Protokoll kann helfen festzuhalten, ob und wie sich Beschwerden nach einer Belastung verschlechtern.

Post-Exertional Malaise (PEM) bezeichnet eine Verschlechterung von Beschwerden nach Aktivität beziehungsweise Belastung. Sie kann verzögert beginnen und eine längere Erholungszeit verursachen.

Das Protokoll muss nicht dauerhaft oder lückenlos geführt werden.

Einzelne typische Belastungssituationen können bereits hilfreich sein.

Wichtig

Keine zusätzliche Belastung durchführen, um eine Verschlechterung zu provozieren.

Dokumentiert werden soll nur, was im normalen Alltag tatsächlich passiert.

Das Ausfüllen selbst sollte möglichst wenig zusätzliche Energie beanspruchen.

Eintrag

Datum: _____

Beginn der Belastung: _____ Uhr

1. Was war die Belastung?

- | | |
|--|---|
| ☐ Körperpflege / Duschen | ☐ Arzttermin |
| ☐ Anziehen | ☐ Gespräch / soziale Aktivität |
| ☐ Kochen / Haushalt | ☐ Lesen |
| ☐ Gehen | ☐ Bildschirmarbeit |
| ☐ Stehen | ☐ konzentriertes Denken |
| ☐ Autofahrt / Fahrt zu einem Termin | ☐ körperliche Aktivität |
| ☐ anderes: _____ | |

Dauer ungefähr: _____ Minuten / Stunden

2. Wie ging es mir unmittelbar danach?

- ☐ keine erkennbare Veränderung
- ☐ etwas schlechter
- ☐ deutlich schlechter
- ☐ sehr stark verschlechtert

Kurze Beschreibung:

3. Trat später eine Verschlechterung auf?

☐ nein

☐ ja

Beginn ungefähr:

☐ sofort

☐ nach _____ Stunden

☐ am selben Abend

☐ am nächsten Tag

☐ später: _____

4. Welche Beschwerden haben sich verschlechtert?

☐ Erschöpfung / Fatigue

☐ Herzrasen / Kreislaufbeschwerden

☐ Schmerzen

☐ Schlaf

☐ Muskelschmerzen

☐ grippeähnliches Krankheitsgefühl

☐ Kopfschmerzen

☐ Licht-/Geräuschempfindlichkeit

☐ Konzentration / „Brain Fog“

☐ Übelkeit / Magen-Darm-

☐ Schwindel

Beschwerden

☐ andere: _____

5. Wie stark war die Verschlechterung?

0 = keine Verschlechterung · 10 = stärkstmögliche Verschlechterung

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Markierung: _____

6. Wie lange hielt die Verschlechterung an?

- ☐ unter 2 Stunden
- ☐ mehrere Stunden
- ☐ bis zum nächsten Tag
- ☐ 2-3 Tage
- ☐ länger als 3 Tage
- ☐ noch nicht erholt

7. Wann war mein vorheriger Zustand ungefähr wieder erreicht?

Datum / Uhrzeit: _____

Kurze Zusatznotiz

Was war an dieser Situation besonders auffällig?

Übersicht mehrerer Ereignisse

Für Menschen, die lieber nur eine Tabelle führen möchten:

Datum	Belastung	Dauer	Verschlechterung begann nach	Beschwerden	Dauer der Verschlechterung

Für den Arzttermin

Besonders hilfreich können wiederkehrende Muster sein:

- Welche Belastung löst regelmäßig eine Verschlechterung aus?
- Wie lange dauert es typischerweise bis zur Verschlechterung?
- Wie lange dauert die Erholung meistens?

Hinweis: Dieses Protokoll dient nur der Dokumentation. Es stellt keine Diagnose von ME/CFS oder PEM und keinen Nachweis für eine bestimmte Ursache der Beschwerden dar.