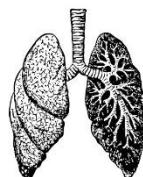
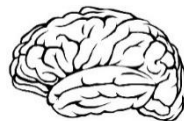


THERAPIE – KOMPENDIUM

LOGOPÄDIE UND KÖRPERTHERAPIE BEI LONG COVID UND ME/CFS



Aus der Praxis – Für die Praxis



Simone M. Engelhardt

Logopädin B.A. & Tanz- und Bewegungstherapeutin M.A.

THERAPIE – KOMPENDIUM

LOGOPÄDIE UND KÖRPERTHERAPIE BEI LONG COVID UND ME/CFS

Inhaltsangabe

- I. Warum ein Therapie-Kompodium
- II. Vorbemerkungen
- III. Zu den Arbeitsblättern
 - ☯ Embodiment: Schwerpunkte bei Long Covid und ME/CFS
 - ☯ Die Parasympathische Aktivierung
 - ☯ Körperwahrnehmung im Überblick
 - ☯ Stress Response: Erlernte Stress-Reaktionen des Körpers
 - ☯ Die Body-Mind-Basics
 - ☯ Pacing-Visualisierung: Die farblich unterteilte Skala von 0-10
 - ☯ Anatomie der Atmung
 - ☯ Das Salutogenese-Modell
 - ☯ Riechtraining bei Riechverlust durch Covid 19
 - ☯ Reizüberflutung- der fehlende Filter
 - ☯ Pacing: Erklärung und Funktion
 - ☯ Das Pacing-Tagebuch
 - ☯ Das Sympathische & Parasympathische Nervensystem
 - ☯ Die Körperwahrnehmung
 - ☯ Körper-Empfindungen differenzieren und beschreiben
 - ☯ Nimm dir was du brauchst – Bedürfnisse erkennen

Zur Autorin: Simone M. Engelhardt, M.A.

- Staatlich geprüfte Logopädin
- Logopädin B.A.
- Tanz- und Bewegungstherapie M.A. (Körperpsychotherapie & Künstlerische Therapien)
- Yogalehrerin & Yogatherapeutin
- Dozentin
- Expertin für Embodiment
- Selbstständig als Logopädin & Körpertherapeutin mit der Praxis **f r e i r a u m**
- Logopädin & Körpertherapeutin der internistischen Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl
- Delegierte für Post Covid des deutschen Bundesverbandes für Logopädie (dbl)



🏠 Saarstraße 9 in Neckargemünd
☎ 0163 1821257
✉ praxis.freiraum@gmx.de
🌐 www.praxis-freiraum.net
📷 _f_r_e_i_r_a_u_m_

Anmerkungen:

- Die Autorin weist darauf hin, dass stets alle Geschlechter im Text mitgedacht und inkludiert sind
- Grundlage der Piktogramme ist das Grafikdesign-Tool Canva



Die Krankheiten Long Covid / Post Covid Syndrom und ME/CFS sind seit einigen Jahren nun in aller Munde und auch in der Logopädie sind steigende Patientenzahlen mit diesen Störungsbildern ein wichtiges Thema. Seit Ende 2020 haben Personen mit diesen Krankheiten kontinuierlich zugenommen. Post Covid ist die Erkrankung mit den vielen Gesichtern und unterschiedlichsten Symptomen. Eines der Hauptsymptome ist ME/CFS – eine eigenständige Krankheit, welche schon lange existiert, die in der Öffentlichkeit aber bis zum Jahr 2020 weitgehend unbekannt war. Nicht nur in der stationären Rehabilitation, sondern auch in der ambulanten Praxis, treffen Therapeuten nun auf viele neue Patienten, die ihrer Hilfe bedürfen. An beiden Orten bedarf es speziell ausgebildeter Fachkräfte, um diese Störungsbilder gut behandeln zu können. Laut unterschiedlicher Schätzungen, könnte die Zahl der Long Covid / ME/CFS Patienten in Deutschland bei über zwei Millionen liegen. Ein anspruchsvolles neues Behandlungsfeld für Medizin und Therapie, welches uns sicherlich noch einige Jahre oder Jahrzehnte begleiten wird.

Dieses Therapie-Kompodium möchte einen Einblick geben in die logopädische und körpertherapeutische Arbeit mit Betroffenen. Das Krankheitsbild birgt so manche Herausforderung, beispielsweise muss der Umgang mit ME/CFS erlernt und beachtet werden. Das Kompodium entstand aus den Erkenntnissen meiner wissenschaftlichen Arbeit und aus den therapeutischen Erfahrungen der letzten fünf Jahren, mit unzähligen Betroffenen. Ich möchte Kollegen, die mit diesen Patientengruppen arbeiten, gerne etwas an die Hand geben, mit dem sie fundiert arbeiten können. Natürlich kann dieses Kompodium zudem auch von Betroffenen selbst gelesen und genutzt werden.

Mich hat die Arbeit mit den von Long / Post Covid und ME/CFS betroffenen Menschen von Beginn an in ihren Bann gezogen. Unsere Rehaklinik war eine der ersten, in der ich, als zuständige Logopädin und Körpertherapeutin, in Absprache mit der ärztlichen Leitung, ein spezielles Angebot für die spezifische pneumologische Long Covid-Rehabilitation entwickeln konnte. Das Konzept umfasst eine logopädische Atemtherapie-Gruppe und eine Gruppe für Körperwahrnehmung und Embodiment sowie eine weitere zum Pacing. Von Anfang an legte ich in der Studie zu meiner Masterarbeit 2022, und in meinem praktischen Wirken, den Fokus auf die Entwicklung eines verbindenden Therapiekonzepts. Schon früh war erkennbar, dass viele Erkrankte nicht nur unter rein körperlichen Symptomen litten, sondern die mentale Gesundheit und die Krankheitsbewältigung ebenfalls große Themen waren.

Aufgrund meiner beiden Berufe, die Bewegung und Ausdruck vereinen, wurde aus Logopädie und Körpertherapie in meinen Behandlungsprozessen ein sich ergänzendes Somato-Mentales Konzept. Dieses konzentriert sich darauf, die persönliche Situation zu stabilisieren, die Symptomatik zu lindern und innerlich gestärkt mit der Erkrankung umzugehen zu lernen. Durch Fortbildungen und die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit neuen Erkenntnissen in Medizin und Therapie, begann ich zusätzlich die Nervensystemregulation und die parasympathische Aktivierung in den Fokus der Behandlungen zu rücken – mit Erfolg.

Die Gestaltung der Arbeitsblätter ist bewusst mit vielen Piktogrammen und visuellen Bildelementen versehen worden, da auf diese Weise zum einen, mehrere Sinne angesprochen werden und der Inhalt kognitiv und emotional besser transferiert werden kann. Zum anderen war es mir wichtig, ein Augenmerk auf schwer betroffene Menschen zu legen, die derzeit aufgrund von ME/CFS oder kognitiven Einschränkungen (z.B. Brain fog), Schwierigkeiten haben, lange Texte zu erfassen.



Das Therapie-Kompendium beinhaltet Übersichts- und Arbeitsblätter, welche als Grundlage für die therapeutische Arbeit mit Betroffenen oder Gespräche mit Patienten und Angehörigen dienen sollen. Auch für den interprofessionellen und interdisziplinären Austausch sowie Team- / Fallbesprechungen können sie hilfreich sein.

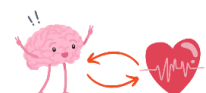
Je nach Wissensstand und Persönlichkeit der Menschen, kann es wichtig sein, bestimmte Punkte anhand visuell-informativer Aufbereitung in der Therapie zusammen zu erörtern. Die Patienten profitieren oft von Hintergrundinformationen zu Erkrankung und therapeutischen Inhalten. Einigen hilft diese Form der Informationsvermittlung meiner Erfahrung nach, sich bewusster und selbstbestimmter auf therapeutische Interventionen einzulassen und dem Prozess zu vertrauen. Manche unterstützt es dabei, sich näher mit sich selbst, der Erkrankung und dem wichtigen Aspekt der Krankheitsbewältigung auseinanderzusetzen. Gerade Personen, die ein hohes Kontrollbedürfnis haben, fühlen sich oft sicherer, wenn sie -sprichwörtlich- etwas an die Hand bekommen.

Alle Arbeitsblätter sind im Zuge der Therapie mit leicht, mittel und schwer betroffenen Post Covid und ME/CFS Patienten entstanden. Sie kommen aus meiner täglichen jahrelangen praktischen Arbeit als Therapeutin in Praxis und Klinik und wurden stets weiterentwickelt. Im Folgenden werden die einzelnen Arbeitsblätter kurz erklärt und mögliche Anwendungsbeispiele aus der Praxis gegeben. Der jeweilige Behandelnde soll sich dennoch frei fühlen, die Unterlagen in seiner Therapie mit den jeweiligen Personen so zu verwenden, wie es zu seiner Art und Weise der therapeutischen Gestaltung passt. Die Arbeitsblätter sind nicht nach Logopädie und Körpertherapie getrennt aufgelistet, da diese Trennung in meiner Art, integrativ zu arbeiten, nicht gemacht wird. Die Therapiebereiche gehen fließend ineinander über und Eines ergänzt das Andere. Je nach Vorkenntnissen und Beruf kann sich jeder Behandelnde genau jene Schwerpunkte herausuchen und vertiefen, die er interessant findet bzw. die der jeweilige Patient gerade braucht.

Warum biete ich dieses Kompendium kostenlos an? Ich erstelle seit Jahren umfangreiches, passendes therapeutisches Material für Patienten. Zum einen, weil ich gerne individuell passende Behandlungsinhalte kreierte, zum anderen, weil meine Art integrativ zu arbeiten oft etwas anderes braucht als das, was es schon gibt. Eigentlich wollte ich ein praktisches Anwendungs-Buch zur Arbeit mit PCS und ME/CFS Patienten veröffentlichen und habe hierzu schon ca. 100 Seiten geschrieben. Dieses Jahr (2025) musste ich jedoch feststellen, dass dieses Herzensprojekt neben den beruflichen Anforderungen momentan nicht machbar ist. Ich weiß aber, dass diese Patientengruppen jetzt Hilfe benötigen und dass schon viele meiner Patienten die hier veröffentlichten Arbeitsblätter geholfen und unterstützt haben. Also musste zumindest ein Teil jetzt raus in die Welt. Die Inhalte dürfen gerne im Rahmen der therapeutischen Arbeit an Patienten und Kollegen weitergegeben werden, allerdings nur vollständig als ganzes Dokument oder einzelnes Blatt jeweils mit Fußzeile, also Urheber. Es dürfen keine Inhalte des Therapie-Kompendiums verkauft oder extrahiert werden.

Ich freue mich über Ihre Rückmeldungen und Erfahrungsberichte. Da der Inhalt kostenlos ist, wäre eine Rezension bei Google unter meiner Praxis **f r e i r a u m BEWEGUNG & AUSDRUCK** in Neckargemünd eine Wertschätzung meiner Arbeit.

Ich wünsche Ihnen allen von Herzen viel Freude beim Lesen und Anwenden.

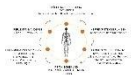


Sie können bei Bedarf auch einen (Online-) Beratungstermin zum Thema bei mir anfragen.



Embodiment: Schwerpunkte bei Long / Post Covid und ME/CFS Patienten

Auf dieser Übersicht sind die Schwerpunkte der Embodiment-Arbeit mit Long / Post Covid und ME/CFS Patienten dargestellt. Sie sind das Ergebnis der intensiven therapeutischen Erfahrung, dass der Wechselwirkung von Körper und Psyche (=Embodiment) eine große Bedeutung bei der Behandlung chronischer multisystemischer Erkrankungen zukommt. Im Team mit meinen Patienten habe ich die Schwerpunkte gesammelt. Das sind die Punkte, denen in der Behandlung häufig eine große Bedeutung zukommt. Je nach Individuum und Schwere der Erkrankung können diese Punkte unterschiedlich gewichtet sein.



Positiver Wirkkreis der parasympathischen Aktivierung

Diese Darstellung ist ein Erklärungs-Schema zu Ablauf und Effekt parasympathischer Aktivität. Der hier aufgegriffene positive Wirkkreis stellt dar, welche Verbindung zwischen Körperwahrnehmung, Nervensystem, gezielten therapeutisch-fachlichen Übungen, Gehirnaktivität (Gedanken) und Körperbewusstsein besteht. Mit Hilfe dieser Visualisierung ist der Zugang zu diesen inneren Zusammenhängen für Betroffene einfach nachzuvollziehen.



Körperwahrnehmung im Überblick

Auf dieser Übersicht wird eine Anleitung zur strukturierten Körperwahrnehmung gegeben. Sie ermöglicht das Scannen des Körpers von oben nach unten oder umgekehrt. Selbstverständlich sind die aufgeführten Wahrnehmungs-Punkte gerne noch durch weitere zu ergänzen. Diese Übungsbeschreibung eignet sich insbesondere für Therapeuten als Grundlage in der konkreten Therapiesituation. Sie kann aber auch genutzt werden, um mit dem Patienten zusammen die Theorie vor der Praxis zu besprechen. Wenn Patienten sehr unsicher sind und es ihnen schwerfällt, Vertrauen aufzubauen, kann es hilfreich sein, Übungen verbal durchzugehen, vor der eigentlichen Umsetzung. Auf der rechten Seite stehen zudem die positiven Einflüsse, die eine geübte Körperwahrnehmung mit sich bringen kann.



Stress Response

Diese Visualisierung zeigt die vier typischen menschlichen Reaktionsmuster auf Überforderung, Stress oder Traumatisierung – sogenannte Stress Responses. Prägenden Erfahrungen sind nicht nur in unserem Gehirn abgespeichert, sondern auch in unserem Körper und werden immer dann wieder aktiviert, wenn wir eine ähnlich stressige oder bedrohliche Situation wieder erleben. Auch eine schwere Krankheit kann eine solche Stress Response hervorrufen. Insbesondere dann, wenn sie chronisch verläuft und wenn erlebte belastende Faktoren wie Hilflosigkeit und Verzweiflung damit einher gehen. Wenn der Therapeut das Reaktionsmuster seines Patienten erkennt, kann er auf Basis dieses Informationsblatts die Behandlung gemeinsam mit dem Betroffenen so gestalten, dass ein Bewusstsein für dessen jeweilige Stress Response entsteht, Stress und Überforderung abgebaut werden und die destruktiven Kompensationen besten Fall Schritt für Schritt durch stärkende Strategien und Übungen ersetzt werden können.



Die Body-Mind-Basics

Diese Übersicht erläutert in kurzen Stichpunkten den Benefit von Nervensystem-Arbeit. Es werden die Themen Bodenkontakt, Berührung, Bewusste Atmung, Hemisphären-Verbindung, Spinale Re-Organisation und Raum einnehmen aufgegriffen und erklärt. Heutzutage wird glücklicherweise in immer mehr medizinischen Kontexten auf psychoneuroimmunologische Zusammenhänge hingewiesen. Doch es sollte meiner Erfahrung nach auch ein greifbarer Zugang zu den wissenschaftlichen, evidenzbasierten neurobiologischen Forschungsgrundlagen geschaffen werden, den alle Menschen nachvollziehen können. So kann eine größere Offenheit und Verständnis für das neurologische, psychische und körperliche Zusammenspiel erreicht werden.



Pacing Tabelle Visualisierung

Dieses Schaubild dient der tagesaktuellen Einschätzung des Energielevels durch den Patienten selbst am Beginn jeder Therapieeinheit. Er soll seine vorhandene Energie zwischen 0 und 10 beziffern. Gerne kann auch eine kleine Figur auf die zutreffende Nummer gestellt werden, welche die Person symbolisiert. Meist ergibt sich daraus auch ein Gespräch über den heutigen Tag / die vorangegangenen Tage und welche Ereignisse wie viel Kraft gekostet haben. Wichtig ist, dass auch positive Erlebnisse mit Energieverlust einher gehen können. Alternativ zur Tabelle kann auch eine Schale mit Steinen oder Muscheln genutzt werden. Als Hilfestellung für daheim sollte eine der Varianten dort auch im Alltag etabliert werden. Eine meiner Patientinnen trägt, um das Pacing in ihren Alltag zu integrieren, ein Armband mit 10 Perlen und erinnert sich so immer wieder daran, mit dem Körper in Verbindung zu gehen, um zu fühlen, wie es ihr geht. Ich persönlich bevorzuge Varianten, die möglichst plastisch und zum Anfassen und ‚Be-greifen‘ sind, da diese einen direkteren Bezug herstellen.



Anatomie der Atmung

Dieses Arbeitsblatt beinhaltet grundlegende Informationen zum physiologischen Atemgeschehen des Menschen und zu den Folgen von Fehlathmung. Die Darstellung eignet sich zum Verstehen anatomischer Zusammenhänge. Die Richtungspfeile bilden die Dreidimensionalität unserer Atembewegung ab. Wenn sie eine Therapie beginnen, sind für viele Patienten Inhalte zu Atemmuskulatur, Atembewegung und Atemräumen neu. Ich bin ein Freund eines begleitenden edukativen Therapieelements, welches Schritt für Schritt eine innere Vorstellungswelt vom eigenen Körper und seinen Funktionen ermöglicht. Dies kann außerdem der Körperwahrnehmung zuträglich sein.



Das Salutogenese-Modell

Das Salutogenese-Modell ermöglicht eine erweiterte Betrachtung von Krankheit und Gesundheit. Bei der Behandlung chronischer Erkrankungen gewinnen, neben biologischen, sozialen und psychologischen Faktoren, Elemente wie Stressoren, Ressourcen und das menschliche Nervensystem zunehmend an Bedeutung. Des Weiteren werden Gesundheit und Krankheit hier als ein dynamischer Prozess verstanden. Wer mehr dazu wissen mag, dem sei die Lektüre von Aaron Antonovski, dem Entwickler des Modells, empfohlen.



Riechtraining bei Riechverlust durch Covid 19

Das Riechvermögen ist eng mit dem Essen und der Lebensfreude verknüpft. Menschen, die über einen längeren Zeitraum nicht riechen können, leiden psychisch oft sehr darunter. Nicht nur, dass man seine Liebsten und auch sich selbst nicht mehr riecht, man genießt viel weniger das Essen und andere alltägliche Dinge des Lebens. Auch Unterernährung oder eine Dysphagie können hierdurch begünstigt werden. Somit ist dieses Thema mit großer Ernsthaftigkeit zu betrachten. Durch konsequente und langfristige Anwendung des Riechtrainings konnte Prof. Hummel schon erfreuliche Erfolge erzielen. Das Training ist einfach und zu Hause gut machbar. Wichtig sind hierbei die Motivation und die zuverlässige Umsetzung durch den Patienten selbst. Das Training sollte in der Therapie erklärt und wenn möglich auch zu Beginn das erste Mal zusammen durchgeführt werden. Es ist natürlich auch wunderbar mit anderen Atemübungen kombinierbar. Das Riechen ist der Sinn, der am engsten mit unseren Emotionen und unserem biografischen Gedächtnis verknüpft ist.



Reizüberflutung – der fehlende Filter

Die Darstellung der Frau mit den vielen verschiedenen Reizen um sich herum lässt gut erkennen, wie sich Betroffene fühlen, die die Reize aus der Umwelt nicht ausreichend filtern können. Häufig haben Angehörige zu Beginn der Krankheit Schwierigkeiten, diese veränderte Realität ihres Familienmitglieds wirklich zu verstehen. Es bietet sich daher in einem gemeinsamen Gespräch an, das rechte Bild erst zugedeckt zu lassen, um den Vergleich deutlicher zu machen und anschließend gemeinsam die möglichen Reiz-Auslöser zu erarbeiten. So kann zunehmend auch mehr Verständnis für die Situation des Betroffenen erarbeitet werden. Dies ist wiederum eine wichtige Voraussetzung für gelingendes Pacing / Energiemanagement im Alltag.



Pacing: Erklärung und Funktion

Auf diesem Work Sheet wird auf das wichtigste Tool bei ME/CFS eingegangen: Das Energiemanagement. Kurz zusammengefasst und bildlich schematisch dargestellt, können anhand der Übersicht im Patienten-Gespräch die möglichen Ursachen einer Überbelastung thematisiert, aufrechterhaltende Barrieren identifiziert sowie bereits vorhandene erfolgreiche Bewältigungsstrategien besprochen werden. Für manche Patienten sind diese Informationen neu – dann empfiehlt es sich, die Inhalte zu erklären, durchzusprechen und der Person das Blatt mitzugeben, damit sie Zeit hat, sich bis zur nächsten Behandlung damit innerlich auseinanderzusetzen. Auf dieser Grundlage sollte ein persönlicher Pacing-Plan erstellt werden, der den Patienten bestmöglich unterstützt.



Das Pacing-Tagebuch

Das Pacing-Tagebuch ist eine Unterstützung für Betroffene, um individuelle Strategien im Umgang mit ihrem Energiemanagement zu reflektieren. Es ist übersichtlich, strukturiert und offen gestaltet, sodass auch Patienten, die wenig Energie-Kapazitäten haben, hinter die jeweilige Zahl beispielsweise einfach nur ein Wort eintragen oder einem Angehörigen diktieren können. In einer der darauffolgenden Stunden wird gemeinsam besprochen, wie der persönliche Pacing-Plan gelingt und wo noch Barrieren sind. Grundsätzlich ist gelingendes Energiemanagement ein Prozess der dauert, sich immer wieder verändert und den Umständen angepasst werden muss. Für die Betroffenen ist es umso wichtiger, auch kleine Veränderungen positiv wertzuschätzen. Hierbei kann der Therapeut nachhaltig unterstützen.



Sympathisches & Parasympathisches Nervensystem

Diese Übersicht veranschaulicht die verschiedenen Funktionen des sympathischen und parasympathischen Nervensystems und seine jeweiligen Aufgaben im Körper. Anhand dessen lässt sich erklären, warum das parasympathische Nervensystem und insbesondere der zehnte Hirnnerv Vagus eine solch immanente unterstützende Rolle in der Behandlung haben (sollten).



Körperwahrnehmung

Bei diesem Arbeitsblatt geht es um eine weitere Vertiefung des Schwerpunktes der Körperwahrnehmung. Diese ist elementar um erfolgreiches Pacing anzuwenden. Nur wenn ich mich und meine Körper gut spüren und einschätzen lerne, kann ich meine individuelle Baseline finden und über Pacing wieder Sicherheit und Stabilität generieren.



Körperempfindungen differenzieren und beschreiben

Das innere Erleben lernen zu beschreiben. Ausbau von Selbstreflexion und Bewusstheit: Das Verbalisierung körperbezogener und emotionaler Erlebnisinhalte erfordert sprachliche Mittel, in die man diese Inhalte kleiden kann. Zudem kann eine zunehmende Differenzierung von Gefühlen und Körperempfindungen in Fühlen, Ausdruck und Sprache erlernt werden. Sprache kann außerdem wo es nötig ist, mehr innere Distanz schaffen, helfen Symptome zuzuordnen und weniger Angst vor den eigenen körperlichen Vorgängen zu haben. Sprache gibt uns auch die Möglichkeit, die Geschichte unseres Prozesses neu zu beschreiben.



Nimm dir, was du brauchst – Bedürfnisse erkennen

Diese Vorlage bildet eine Grundlage für das Erkennen der eigenen Bedürfnisse. Es eignet sich sowohl als Gesprächseinstieg, als auch für das Abschlussgespräch einer Behandlungseinheit, um den weiteren Verlauf des Tages in den Blick zu nehmen. Ebenfalls kann das Arbeitsblatt als Basis für verschiedene störungsspezifische Weiterentwicklungen dienen. Schön ist es, diese gemeinsam mit dem Patienten mit Klebezetteln am Tisch oder auf dem Boden zu erweitern: Bei einer Stimmbehandlung kann die vorhandene Liste beispielsweise ergänzt werden um: (Ich brauche) Stimmschonung, Entspannung, mehr Resonanz. Bei der Therapie der Atmung können Ergänzungen sein: (Ich brauche) Ein paar ruhige Atemzüge, tiefes und bewusstes Atmen, eine Dehnung der Atemmuskulatur. Beim Therapiebereich Pacing können beispielhaft folgende Punkte hinzugefügt werden: (Ich brauche) Unterstützung, eine regenerative Übung, eine Pause. In Folge dieser Übung kann das therapeutische Gespräch dahingehend ausgebaut werden, dass der Patient sich überlegen soll, wie konkret er das, was er an Bedürfnis identifiziert hat, umsetzen kann. Bei schwer betroffenen Personen, die bettlägerig sind, kann diese Zusammenstellung als eine Kommunikationshilfe im Sinne ‚Unterstützter Kommunikation‘ genutzt werden. Insbesondere, wenn das Sprechen mit viel Anstrengung verbunden ist, wird die Übersicht als eine Art kommunikative Brücke verwendet. Sie sollte dann, entsprechend der Bedürfnisse und Möglichkeiten dieses Menschen, angepasst werden.

EMBODIMENT

SCHWERPUNKTE BEI LONG COVID UND ME / CFS

Re-Integration
von erkrankten
Körperbereichen

Ressourcen,
Bewegungs- und
Lebensfreude

Dem eigenen
Körper wieder
vertrauen lernen

Entspannung &
Para-
sympathische
Aktivierung

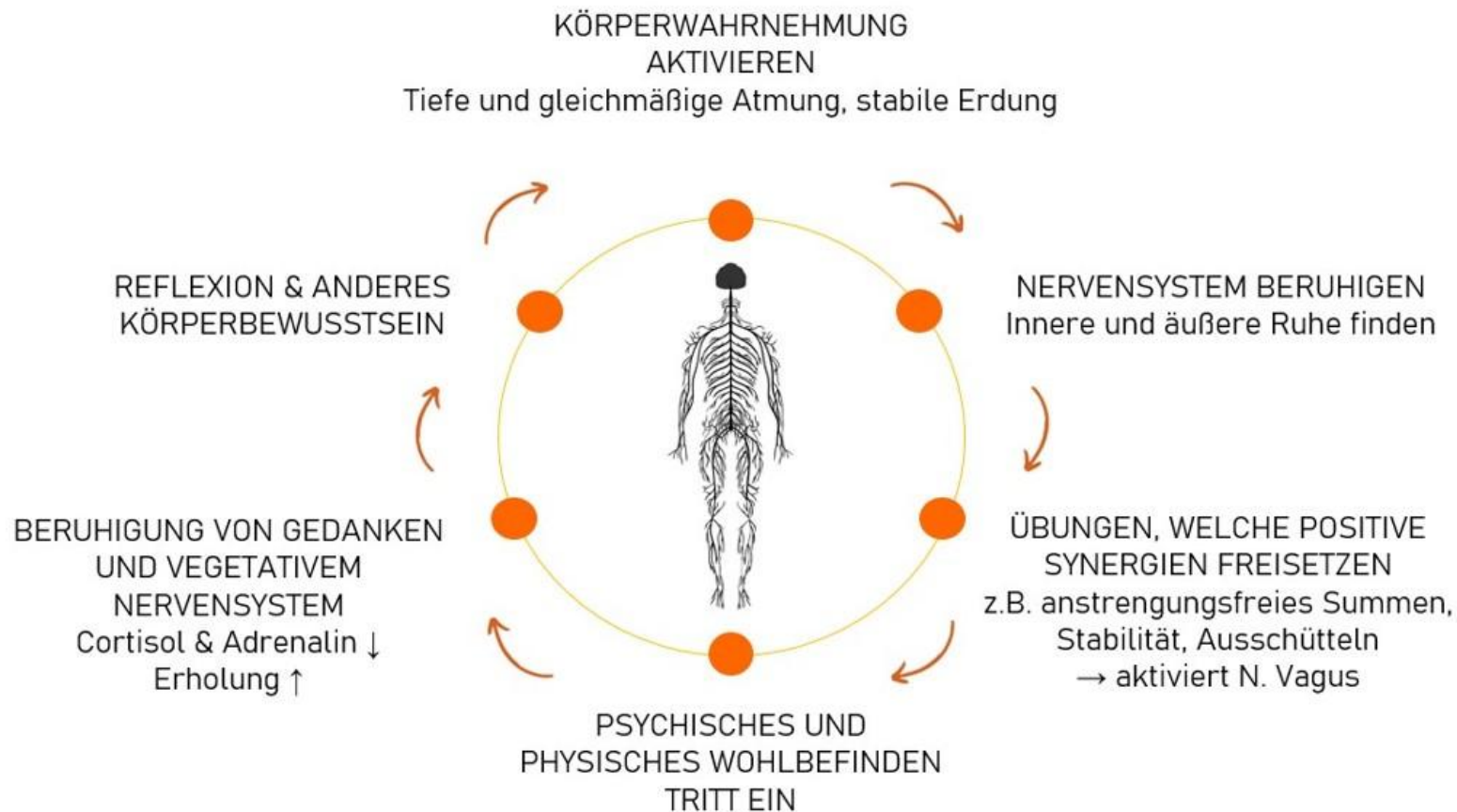
Differenzierte
Körperwahr-
nehmung

Eigene
Körperrhythmen
erleben
(Herzschlag &
Atmung)

Beziehungs-
gestaltung
(Grenzen,
Selbstfürsorge,
Stressregulation)

PARASYMPATHISCHE AKTIVIERUNG

Positiver Wirkkreis der parasympathischen Aktivierung



KÖRPERWAHRNEHMUNG

IM ÜBERBLICK



Körperwahrnehmung hilft:

- Die eigene Atmung zu spüren
- Den Herzschlag zu erspüren
- Die Muskelspannung wahrzunehmen
- Die eigenen Gefühle zu identifizieren
- Wahrzunehmen, was einem gut tut und was nicht
- Seine eigenen Grenzen zu erkennen
- Pacing zu erlernen
- Schneller in die Entspannung zu kommen und zu regenerieren
- Sich Hilfe zu suchen, wenn man sie braucht
- Einen Überblick über das eigene Wohlbefinden und die eigenen Bedürfnisse zu bekommen
- Den Fokus auf die zur Verfügung stehende Energie zu lenken

STRESS RESPONSE

REAKTIONEN UNSERES KÖRPERS AUF STARKEN STRESS / ÜBERBELASTUNG

Wenn wir Situationen mit übermäßigem Stress erleben, kann es sein, dass unser System überlastet und nach einem bestimmten Muster reagiert. Meist kommt dieses Reaktionsmuster aus unserer frühen Prägung. Unser Leibgedächtnis merkt sich diese Kindheits-Erfahrungen. Dadurch reagieren wir auch später in stark belastenden Situationen unbewusst immer wieder auf ähnliche Weise, das verstetigt diesen Prozess. Die 4 unten beschriebenen Stress-Responses (Stress-Antworten) unseres Körpers sind Zeichen eines nicht ausgeglichenen und überforderten Nervensystems. Wir sind nicht im Somato-Mentalen Gleichgewicht sondern im Überlebensmodus. Daher ist es wichtig, sich seinen Reaktions-Modus zu vergegenwärtigen, um durch Selbstreflexion und Übung später entsprechend gesünder handeln und sich regulieren zu können.

Fight

KAMPF



Der Fight-Modus:

- Im Erregungszustand
- Sympathikus-Aktivität
- Viel Spannung, vor allem im Oberkörper
- ↑ Durchblutung
- ↑ Herzschlag
- ↑ Atemfrequenz
- Aufgerichteter Körper
- Laute Stimme
- Auf Verteidigung / Angriff ausgerichtet

Flight

FLUCHT



Der Flight-Modus:

- Im Erregungszustand
- Sympathikus-Aktivität
- Baut Spannung und Kraft im Ober- und Unterkörper auf
- Gekrümmter Körper zum Losrennen
- ↑ Durchblutung
- ↑ Herzschlag
- ↑ Atemfrequenz
- Blass werdendes Gesicht
- Auf Flucht / Davonstürmen ausgerichtet

Freeze

ERSTARREN



Der Freeze-Modus:

- Der Körper erstarrt
- Still sein und sich nicht bewegen = Immobil
- Unbemerkt bleiben
- Verkrampfung der Muskulatur möglich
- Hohe Gesamtkörperspannung
- ↑ Wachsamkeit
- Atmung stockt
- Abwartend

Fawn

NACHGEBEN



Der Fawn-Modus:

- Sich an die Situation maximal anpassen
- Flache Atmung
- Kognitive Abwesenheit
- ↓ Herzschlag
- Ohnmachtsgefühl
- In sich zusammensinkend
- Kälte in den Extremitäten
- Vorübergehende Resignation

DIE BODY-MIND-BASICS

6 GRUNDLEGENDE TECHNIKEN FÜR DIE REGENERATION DES GESAMTEN KÖRPERSYSTEMS

1. BODENKONTAKT:

Fest verwurzelt stehen, Stabilität aufbauen und Balance finden. Auf einer dünnen Matte / dem Boden liegen, in Bauch- oder Rückenlage und die Auflageflächen erspüren. Gewicht abgeben. Bodenkontakt steht für Sicherheit und Erdung.

2. BERÜHRUNG:

Manuelle Behandlung, sich selbst Halt geben oder Kontakt mit Materialien (z.B. Bälle, Polster, Decken). Oxytocin wird freigesetzt. Sensorische Integration und erhöhte Reizverarbeitung findet statt. Berührung steht für Kontakt und Vertrauen.

3. BEWUSSTE ATMUNG:

Den Atem wahrnehmen und lenken. Die Ausatmung verlängern und einen gleichmäßigen Rhythmus von Atem und Herzschlag herstellen, Atemräume erweitern, Zwerchfell flexibilisieren. Atmung steht für Ruhe und Entspannung.



4. HEMISPHÄREN-VERBINDUNG:

Rechts-Links-Koordination ganzkörperlich trainieren. Kreisen, Pendeln, Ausstreichen, Im Großen: Arm- und Beinbewegungen, Im Kleinen: Augen- und Fingerbewegungen. Hemisphären-Verbindung steht für Integration und Beruhigung.

5. SPINALE RE-ORGANISATION:

Der Rücken ist hierbei im Fokus. Die Wirbelsäule als unser Zentrum – in Einheit mit den Nerven und Organ-Strukturen. Mobilisation, Durchlässigkeit & neuronale Prozesse verbessern. Spinale Re-Organisation ist Nervensystemregulation.

6. RAUM EINNEHMEN:

Körper und Seele den Raum geben, den sie brauchen. Im Inneren: Sich wichtig nehmen. Im Äußeren: Raum einnehmen, sich aufrichten, strecken, Anspannung lösen und äußeren Druck abperlen lassen. Eigener Raum bedeutet Selbst-Bewusst-Sein.

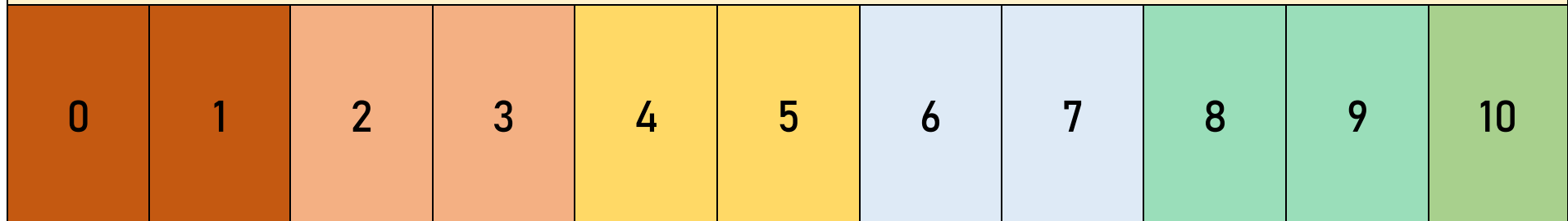
PACING – VISUALISIERUNG

Wo stehe ich jetzt gerade mit meiner Energie für diesen Tag?

Wie viel Energie habe ich heute schon für welche Aktivitäten verbraucht?

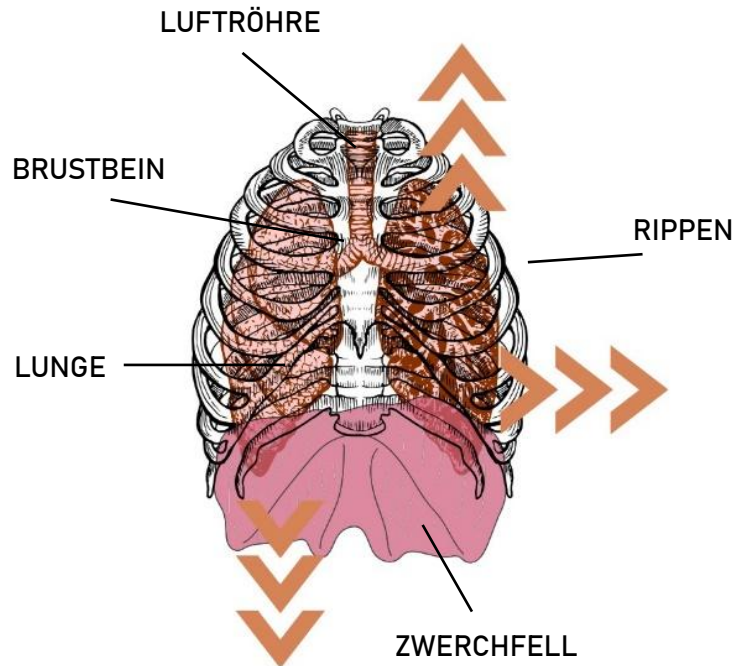


E N E R G I E L E V E L



ANATOMIE DER ATMUNG

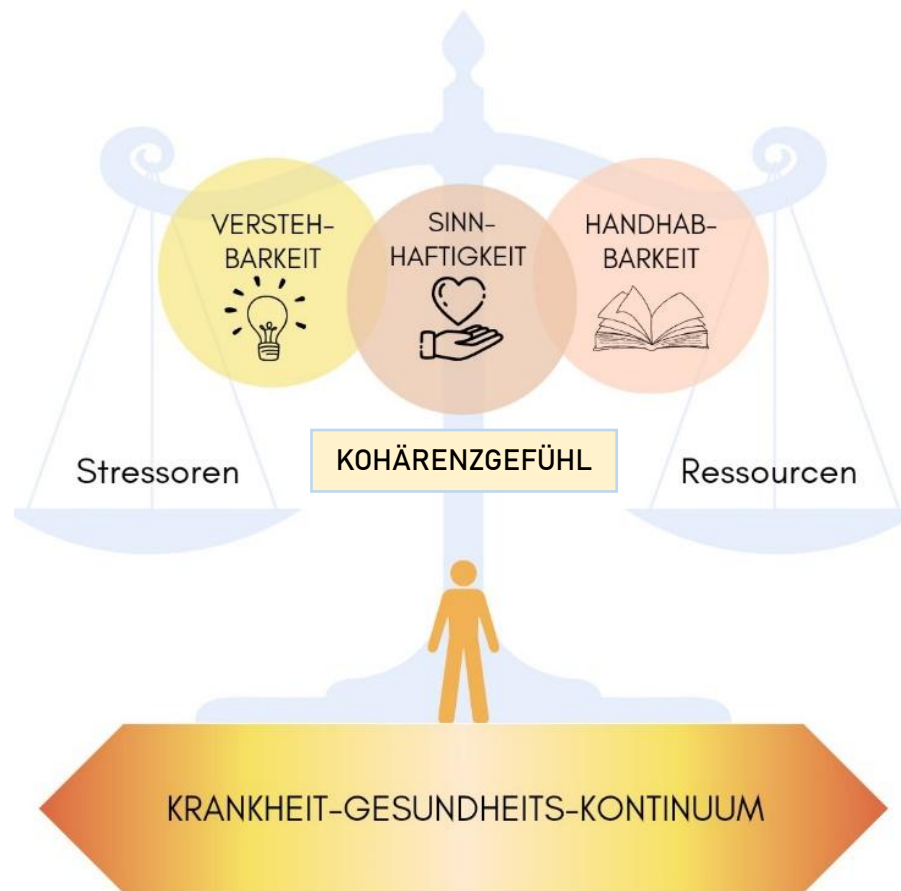
ZUM VERSTÄNDNIS DER ATEMPHYSIOLOGISCHEN ZUSAMMENHÄNGE



- Atmen ist einer unserer lebensrelevantesten Vorgänge im Körpersystem
- Erwachsene atmen 12-18 x pro Minute
- Jeder Mensch hat ein individuelles Atemmuster
- Der Atemrhythmus ist eng verbunden mit dem Herzschlag
- Atmen passiert meist unbewusst, doch wir können lernen, unsere Atmung positiv zu beeinflussen und sie zu verbessern
- Atmung braucht Platz: Die Bewegungen des Atemgeschehens sind dreidimensional und unser Körper dehnt sich bei jedem Atemzug nach oben-unten, rechts-links und vorne-hinten aus
- Durch die Nase zu atmen ist wichtig, denn hier wird die Luft zunächst gereinigt, gefiltert und erwärmt - und fließt erst dann in die Lunge
- Unsere Lunge liegt im Brustkorb und wird geschützt und gestützt durch die Rippen und die Zwischenrippen-Muskulatur
- Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln, in ihr findet bei jedem Atemzug ein Gasaustausch statt, der unseren Körper versorgt
- Täglich fließt eine Menge von 10.000-20.000 Litern Luft durch die Lunge
- Betrachtet man die Anatomie der Lunge auf dem Kopf, so lassen sich viele Ähnlichkeiten zu der Gestalt eines Baumes erkennen
- Das Zwerchfell ist unser größter Atemmuskel
- Die Costo-Abdominale-Atmung nutzt alle Atemräume in Brust- und Bauchraum, Flanken und Rücken
- Stress, eine unphysiologische Körperhaltung (z.B. Rundrücken oder Bauch einziehen) und verschiedene Erkrankungen können das persönliche Atemmuster verändern und beeinträchtigen
- Folgen einer ausgeprägten Fehlathmung können sein: Müdigkeit, kognitive Einschränkungen, Schwächung des Immunsystems, Nacken- und Rückenschmerzen, Unausgeglichenheit
- Durch eine Therapie der Atmung und das Erlernen von Atemtechniken, lässt sich die Lebensqualität oft erheblich verbessern

DAS SALUTOGENESE – MODELL

DAS MENSCHENBILD DER MODERNEN MEDIZIN



Die moderne Medizin und Therapie betrachtet bei der Behandlung von Menschen immer das Individuum und bezieht dessen biologische Faktoren, psychische Situation und soziale Kontexte mit ein.

Außerdem betrachtet das Modell der Salutogenese die Ressourcen des Menschen in der Therapie und arbeitet diese verstärkt heraus. Auf der anderen Seite werden Stressoren analysiert und gemeinsam Strategien zur Bewältigung dieser Stressfaktoren entwickelt.

Durch die authentische Begegnung zwischen Therapeut und Patient auf Augenhöhe und die transparente und offene Kommunikation, welche von Wertschätzung und Sicherheit getragen ist, entsteht eine tragfähige therapeutische Beziehung. Es werden Aspekte, wie Verstehbarkeit der komplexen Erkrankungsgeschichte und der aktuellen Lebenssituation, Sinnhaftigkeit im Umgang mit der Krankheit und Handhabbarkeit der Erkrankung, thematisiert. So kann mit der Zeit ein Gefühl der Kohärenz, also ein tiefsitzendes Gefühl von Orientierung, Bewältigungsstärke und Selbstvertrauen entstehen.

RIECHTRAINING

BEI RIECHVERLUST DURCH COVID 19

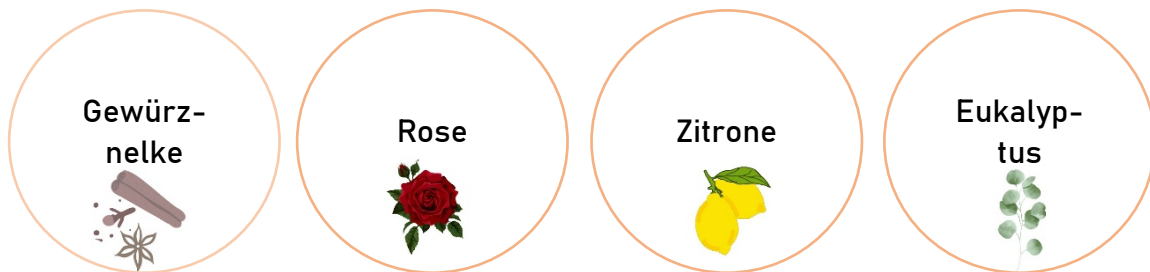


Herr Prof. Hummel von der TU Dresden hat ein einfach durchführbares Riechtraining für Patienten mit Anosmie und Hyposmie entwickelt und in Studien über einen langen Zeitraum erprobt. Das Training verbindet das bewusste Riechen mit dazugehörigem Bild und passender Schrift, kombiniert also drei Kanäle sowie Gehirnnareale und fördert somit neuronale Verbindungsbahnen.

HINTERGRUND:

- 3-5 % der Bevölkerung leidet an Riechverlust oder Riecheinschränkungen
- 50 % der Covid-Patienten hat einen temporären Riechverlust
- Bei einigen Menschen (~ 18%) erholt sich dieser nicht von selbst nach einigen Wochen / Monaten
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer
- Riechverlust wirkt sich insbesondere auf die Nahrungsaufnahme und die Lebensqualität aus und kann zu erheblicher psychischer Belastung führen
- Wesentliche Prädiktoren der Besserung: junges Alter, geringe Dauer des Riechverlustes, Nichtraucher

DAS RIECHTRAINING:



- Die Patienten besorgen sich obige Düfte als naturreine ätherische Öle in kleinen Fläschchen (oder bekommen sie ausgehändigt)
- Die Fläschchen sollten klar beschriftet sein
- An jedem Duft nacheinander 20-30 Sekunden riechen – morgens und abends
- Zu Beginn sollte (insbesondere bei kompletter Anosmie) auch immer die Beschriftung beim Riechen angesehen und bewusst der Duft und ein dazugehöriges Bild vorgestellt bzw. angeschaut werden (z.B. das Bild einer Rose)
- Das Training wird über eine Dauer von mehreren Monaten bis zu einem Jahr konsequent und regelmäßig angewandt
- Es zeigen sich im besten Fall positive Effekte auf die Riechschleimhaut und auf zentralnervöse Elemente wie die Zunahme des Volumens zentralnervöser Riechstrukturen und eine corticale Aktivierung

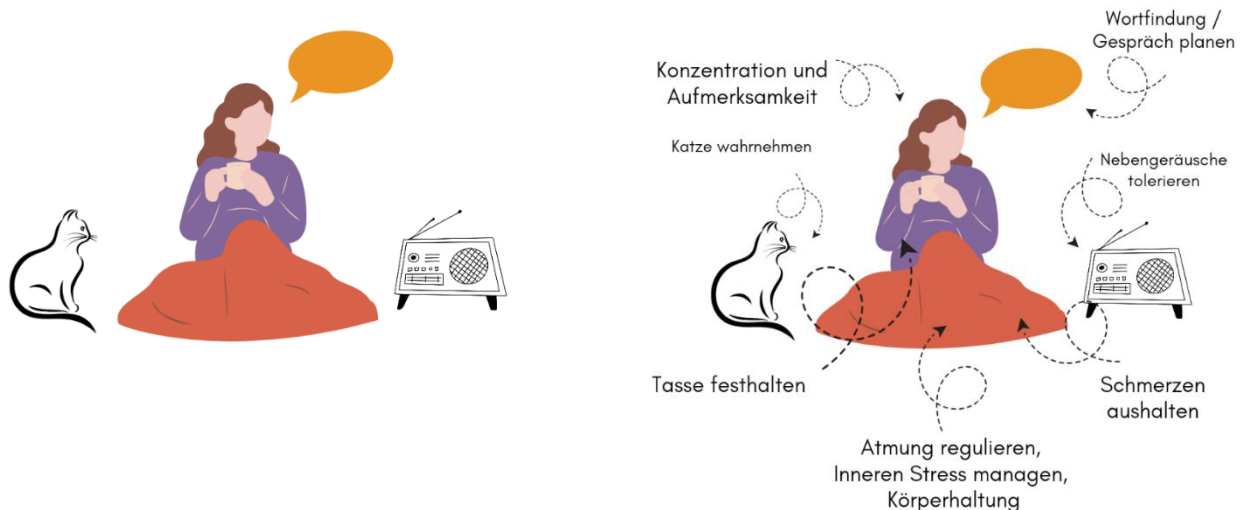
REIZÜBERFLUTUNG

DER FEHLENDE FILTER



Ein empfindsames Nervensystem muss nicht durch eine Erkrankung bedingt sein. Menschen, die eine Hochsensibilität angeboren haben, nehmen generell Dinge in ihrer Umgebung intensiver und ungefilterter wahr, als andere. Das sind ca. 15-20% der Bevölkerung. Bei Krankheiten wie ADHS, Ängsten, Depressionen, Traumafolgestörungen oder ME / CFS kann eine erhöhte Reizempfindlichkeit auch ein Symptom darstellen. Es ist für die Betroffenen wichtig, einen Umgang mit sich und dieser erhöhten Sensibilität zu finden, um gut durch den - oft sowieso schon anstrengenden Alltag - zu kommen. Für diese Menschen ist es wichtig, ein verständnisvolles Umfeld zu haben, mit dem diese Themen besprochen und berücksichtigt werden können.

WAS MAN HIER NICHT SIEHT:



WICHTIGE HILFEN UND WERKZEUGE KÖNNEN SEIN:

- Sich selbst und seine Sensibilität kennen und einschätzen lernen
- Körperwahrnehmung erlernen = Sein inneres Erleben zu differenzieren und es in Sprache kleiden zu können
- Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und den Reiz-Reaktionen des Körpers
- Sich nicht selbst verurteilen, sich selbst Rückzug erlauben
- Grenzen setzen und diese (freundlich) kommunizieren
- Den Alltag nach seinen Bedürfnissen gestalten
- Reizarme Phasen einbauen (↓ Gerüche, Licht, Geräusche, Emotionen, Gespräche, Entscheidungen, Ablenkung)
- Selbstregulation → Aktivierung des Parasympathischen Nervensystems = Nervensystemregulation



PACING

ERKLÄRUNG UND FUNKTION



Pacing ist ein wichtiger Therapiebaustein bei ME /CFS und bedeutet gesteuertes Energiemanagement. Es dient der Bewältigung und Kontrolle eines langfristigen Gesundheitszustands. Das Ziel ist es, durch bewusstes ‚Im Gleichgewicht-halten‘ der eigenen Energie, eine Verschlimmerung der Symptomatik zu verhindern. Dringend zu vermeiden sind die sogenannten Crashes / PEM (Post-Exertional Malaise) nach Überforderung oder Reizüberflutung. Diese können eine Verschlechterung aller Symptome nach körperlicher, emotionaler oder geistiger Aktivität bedeuten. Pacing gibt den Patienten ein wichtiges Werkzeug, um sich zu stabilisieren. Die folgenden Bereiche sollten in der Therapie gemeinsam erarbeitet werden. Es kann wichtig sein, hier auch die Angehörigen mit in die Therapieprozesse einzubinden.

Mögliche Ursachen für eine Überbelastung:



Aufrechterhaltende Barrieren:



Erfolgreiche Bewältigungsstrategien:



PACING - TAGEBUCH



Schreiben Sie diese Woche jeden Abend drei Dinge auf, welche Sie heute für sich selbst gemacht haben, um Ihren Pacing-Zustand zu verbessern / in der Waage zu halten. Das kann eine kleine Atemübung aus der Therapie sein, oder eine andere Form von Übung zur Regulation des Nervensystems. Es kann auch dazu zählen, dass Sie Termine abgesagt oder Aktivitäten verkürzt haben. Es geht darum, einen Überblick zu bekommen, was Ihnen geholfen hat, im Energiemanagement zu bleiben. Wichtig ist, dass Sie bewusst reflektieren, was Sie für sich selbst gemacht haben und welche Wirkung das auf Sie und den Tag hatte.

Montag:

- 1.
- 2.
- 3.

Dienstag:

- 1.
- 2.
- 3.

Mittwoch:

- 1.
- 2.
- 3.

Donnerstag:

- 1.
- 2.
- 3.

Freitag:

- 1.
- 2.
- 3.

Samstag:

- 1.
- 2.
- 3.

Sonntag:

- 1.
- 2.
- 3.

SYMPATHISCHES & PARASYMPATHISCHES NERVENSYSTEM

SYMPATHISCHE AKTIVIERUNG

Weitet die Bronchien,
Atmung wird schneller
und flacher



Muskulatur ist
leistungsbereit
und angespannt



Herzschlag
beschleunigt sich,
Blutdruck steigt



Stresshormone werden
produziert und
ausgeschüttet, Körper ist
im Stressmodus



Pupillen weiten
sich, Blick ist offen
und wachsam



Harnblase
entspannt sich



Verdauungsprozesse
werden gehemmt



Gehirnaktivität im Stress- /
Leistungs-,
Überlebensmodus, viele
schnelle Gedankenvorgänge,
Neurotransmitter für
Leistung werden aktiviert



PARASYMPATHISCHE AKTIVIERUNG

Verengt die
Bronchien, Atmung
wird langsamer



Muskulatur ist
entspannt und
erholt sich



Herzschlag
verlangsamt sich,
Blutdruck sinkt



Stresshormone
werden abgebaut,
Körper ist im
Regenerationsmodus



Pupillen verengen sich,
Augen schließen öfter
und länger



Harnblase
kontrahiert



Verdauungsprozesse
werden fortgesetzt



Gehirn im Regenerations-
modus, Gedanken kommen
zur Ruhe, Neurotransmitter
für Wohlbefinden werden
aktiviert, Gedankenraum
für Kreativität,
Problemlösung entsteht



KÖRPERWAHRNEHMUNG

☯ Zugang zu mentaler und körperlicher Gesundheit ☯

Nur das, was ich wahrnehme,
kann ich auch verändern.

NERVENSYSTEM IN BALANCE:

Sympathikus

- Aktivität
- Leistung
- Schnelligkeit
- Stress
- Anspannung



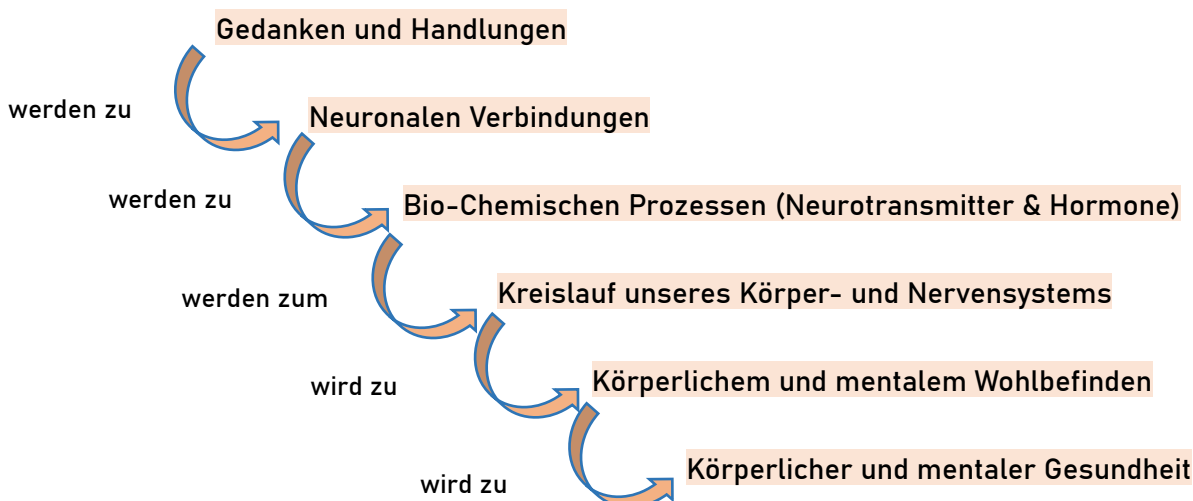
Parasympathikus

- Erholung
- Regeneration
- Achtsamkeit
- Stressabbau
- Entspannung

EMBODIMENT-ÜBUNGEN FÜR ENTSPANNUNG UND REGENERATION:

- Bodenkontakt
- Bewusstes Atmen
- Körperspannung lösen
- Füße / Erdung
- Pausen / Innehalten
- Sanftes Dehnen
- Yoga / Meditation
- Achtsamkeit
- Ausschütteln
- Manuelle Therapietechniken
- Berührung mit Materialien (z.B. Igelball / Balance Pad)

KOMPLEXE VERNETZUNG:



Wir haben verschiedene Ansatzpunkte, um Stress und Anspannung abzubauen, und somit unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen. Der einfachste und direkteste Weg führt immer über den Körper und dessen Wahrnehmung. Hier nutzen wir neurobiologische Übungen aus der Embodiment-Forschung, die gezielt das Nervensystem ausgleichen (Parasympathikus / Vagus Training) und somit den Organismus auf mentaler und körperlicher Ebene stärken. Durch eine Aktivierung des Parasympathikus beruhigen sich zudem Herzschlag und Atmung.

K Ö R P E R - E M P F I N D U N G E N

DIFFERENZIERTES WAHRNEHMEN UND BESCHREIBEN VON KÖRPERLICHEM ERLEBEN

Welche körperlichen Empfindungen haben Sie gerade?

Anspannung

Leichtigkeit

Schwere

Ent-
spannung

Nervosität

Schmerzen

Ausge-
glichenheit

Stress

Wohl-
befinden

Lebendig-
keit

Wo spüren Sie diese im Körper?

Auf welche Art äußert sich das?

Beinen /
Füßen

Armen /
Händen

Brustkorb
und Atmung

Kiefer-
muskulatur

Kopf und
Nacken

Rücken /
Schultern



NIMM DIR, WAS DU BRAUCHST

BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Unser Körper und unsere Intuition teilen uns über Körperempfindungen und Gefühle immer mit, was wir gerade brauchen und was uns im Augenblick guttun würde. Dabei reagiert unser persönliches System stets in der jeweiligen Situation auf äußere und innere Reize. Es ist präsent im Moment. Manchmal braucht es etwas Übung, um die eigenen Bedürfnisse erkennen zu können. Diese Übersicht mit 25 Bedürfnis-Möglichkeiten hilft, in sich hineinzufühlen und zu identifizieren, was Körper und / oder Seele gerade brauchen:

