

PEM · SELBSTBEOBACHTUNG

PEM erkennen – 14-Tage-Protokoll

Belastungs- und Symptomprotokoll bei ME/CFS und Long COVID

Worum geht es? Post-Exertional Malaise (PEM) bezeichnet eine unverhältnismäßige Verschlechterung von Beschwerden nach körperlicher, kognitiver, emotionaler, sozialer, orthostatischer oder sensorischer Belastung. Sie kann verzögert auftreten. Dieses Protokoll stellt Belastungen und Symptome über 14 Tage strukturiert gegenüber.

⚠ Wichtig

Das Protokoll ist kein Belastungstest. Steigern Sie Ihre Aktivität nicht, um eine Reaktion zu provozieren. Dokumentieren Sie ausschließlich Ihren normalen Alltag. Brechen Sie das Ausfüllen ab, wenn es selbst zu belastend ist – eine Angehörigenperson kann übernehmen.

ℹ So verwenden Sie das Protokoll

Tragen Sie morgens Ihren Ausgangszustand ein, abends Belastungen und Symptome. Prüfen Sie nach einigen Tagen, ob stärkere Belastungen mit einer Verschlechterung am Folgetag oder übernächsten Tag zusammenfallen. Ein zeitlicher Zusammenhang ist ein Hinweis, beweist aber keine eindeutige Ursache.

Skala 0 = nicht vorhanden · 1 = leicht · 2 = deutlich · 3 = schwer

1 Persönliche Angaben

Name

Zeitraum

Diagnosen / Verdachtsdiagnosen

Ausgefüllt durch: ☐ selbst ☐ Angehörige / Pflege

2 14-Tage-Übersicht

Belastung (Minuten) – K = körperlich · Ko = kognitiv · S = sozial / emotional · A = aufrecht · Sensor. = sensorisch (niedrig / hoch).

Symptome (0–3) – Ersch. = Erschöpfung · Fog = Brain Fog · Schmerz · Grippe = Grippegefühl · OI = OI / Herzasen · Reiz = Reizempfindlichkeit.

Tag	Morgenstatus	Belastung heute · Min. K · Ko · S · A	Symptome abends · 0–3 Ersch. · Fog · Schmerz · Grippe · OI · Reiz	PEM / Crash?
1 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe OI Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn

Tag	Morgenstatus	Belastung heute · Min. K · Ko · S · A	Symptome abends · 0–3 Ersch. · Fog · Schmerz · Grippe · Ol · Reiz	PEM / Crash?
2 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
3 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
4 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
5 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
6 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
7 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn

Tag	Morgenstatus	Belastung heute · Min. K · Ko · S · A	Symptome abends · 0–3 Ersch. · Fog · Schmerz · Grippe · Ol · Reiz	PEM / Crash?
8 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
9 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
10 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn

Tag	Morgenstatus	Belastung heute · Min. K · Ko · S · A	Symptome abends · 0–3 Ersch. · Fog · Schmerz · Grippe · Ol · Reiz	PEM / Crash?
11 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
12 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
13 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn
14 Datum	☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits verschlechtert	K Ko S A Sensor.: ☐ niedrig ☐ hoch	Ersch. Fog Schmerz Grippe Ol Reiz	☐ nein ☐ möglich ☐ ja Beginn

3 Detailblatt für auffällige Belastungen

Nur für Ereignisse, die Sie genauer festhalten möchten. Bei Bedarf mehrfach kopieren.

Ereignis A

Datum / Uhrzeit des Symptombeginns

Art der Belastung
☐ körperlich ☐ kognitiv ☐ emotional/sozial ☐ orthostatisch ☐ sensorisch

Dauer / Intensität

Vorheriger Zustand
☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits im Crash

Unmittelbare Reaktion

Veränderung nach 12–24 h

Veränderung nach 24–48 h

Dauer bis zur Baseline

Einschätzung
☐ keine PEM ☐ möglich ☐ wahrscheinlich

Ereignis B

Datum / Uhrzeit des
Symptombeginns

Art der Belastung

☐ körperlich ☐ kognitiv ☐ emotional/sozial ☐ orthostatisch ☐ sensorisch

Dauer / Intensität

Vorheriger Zustand

☐ stabil ☐ reduziert ☐ bereits im Crash

Unmittelbare Reaktion

Veränderung nach 12–24 h

Veränderung nach 24–48 h

Dauer bis zur Baseline

Einschätzung

☐ keine PEM ☐ möglich ☐ wahrscheinlich

4 Auswertung für das Arztgespräch

Wiederkehrende Auslöser oder Muster

Typische Latenz

☐ sofort ☐ 6–12 h ☐ 12–24 h ☐ 24–48 h ☐ später

Typische Dauer der Verschlechterung

☐ Stunden ☐ 1–2 Tage ☐ 3–7 Tage ☐ länger

Fragen an die behandelnde Person

Medizinischer Hinweis

Dieses Dokument dient der strukturierten Selbstbeobachtung und ersetzt keine Diagnose oder individuelle Therapieempfehlung. Neue, ungewohnte oder schwere Beschwerden müssen ärztlich abgeklärt werden. Bei akuten lebensbedrohlichen Symptomen wählen Sie 112.

© Dr. med. Kristina Schultheiss · Integrative & Funktionelle Medizin. Diese Vorlage darf zur persönlichen, nicht-kommerziellen Nutzung ausgedruckt und weitergegeben werden. Keine Bearbeitung oder Weiterverwendung der Gestaltung ohne Zustimmung.