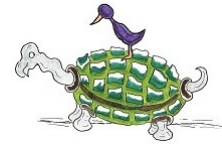


Ingo schreibt anders.

Pressemitteilung vom 15.08.26

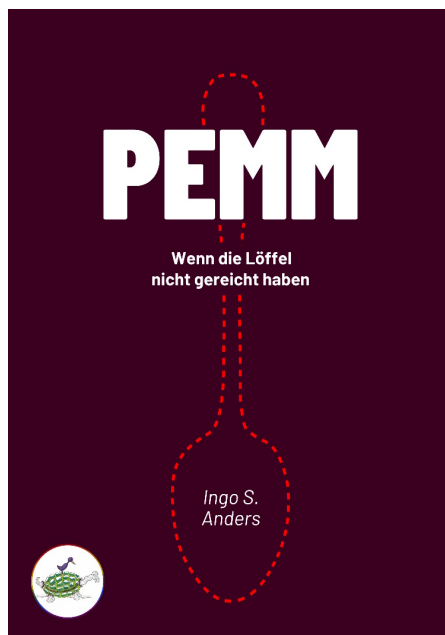
Ingo S. Anders



Buchvorstellung »PEMM: Wenn die Löffel nicht gereicht haben« von Ingo S. Anders

Eine Patientin liegt mit Schmerzen und weiteren beängstigenden Symptomen allein daheim im Bett. Normalerweise sollte sie sich doch Hilfe in einer Arztpraxis erhoffen dürfen. Doch mit ME/CFS kann jeder Arztbesuch dazu führen, dass es den Patient:innen danach noch schlechter geht.

In dieser Geschichte thematisiert der Autor die Schwierigkeit von Arztbesuchen, die für viele Betroffene mit Medical Gaslighting einhergehen, und zeichnet ein authentisches Bild davon, was es heißt, mit moderater ME/CFS zu leben.



Eine kurze Geschichte

Alle reden von diesem ME/CFS. Wie hieß das noch gleich?

Myalgische Enzephalomyelitis? Das kann man doch kaum aussprechen!

Und dann dieses PEMM? Oder PEM? PENE?

Wie fühlt es sich an, moderat von ME/CFS betroffen zu sein?

Und auf einmal erwischt es dich.

Und dann? Ist das Leben vorbei? Gibt es nie wieder einen schönen Tag?

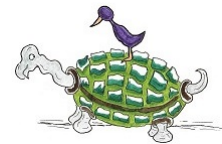
Wie macht man Außenstehenden, die sich zum Teil kaum das Kürzel merken können, das Wesen der Myalgischen Enzephalomyelitis begreiflich?

Eine kurze Geschichte, die die so häufige wie unerforschte Infektionsfolgekrankheit ME ins Rampenlicht rückt. Eine realistische Betrachtung einer schweren neuroimmunologischen Multisystemerkrankung, mit der zu leben allein schon Horror sein kann.

Queer SickLit, Non-spice.

E-Book 2,99 EUR, ISBN: 978-3-384-90681-6

Erhältlich überall im Onlinebuchhandel. Erschienen am 08.08.26.



Rezensionsexemplare sind per Mail an ingoschreibtanders@web.de direkt beim Autor erhältlich.

Auf Überanstrengung reagiert der Körper wie auf einen akuten Infekt

Wissenschaftlich bewiesen ist: Die Myalgische Enzephalomyelitis (ME) ist eine körperliche Erkrankung, keine psychische. Der Auslöser ist eine Infektion. Stoffwechselabfallprodukte im Gehirn reichern sich in so großer Zahl an, dass das Glymphatische System es nicht schafft, alles abzutransportieren. Das Gehirn ist entzündet. Es wird vermutet, dass dies Ursache für viele der Beschwerden ist, da auch der Hirnstamm betroffen und damit das Zentrale Nervensystem gestört ist. Der Sympathikus ist überaktiv, was es sehr schwierig macht, sich gleich wieder zu beruhigen, nachdem man sich aufgeregt hat. Zudem geht durch ausgeschüttetes Adrenalin das Gefühl für die eigenen Grenzen verloren. Es sind nicht nur plötzlich alle Beschwerden »verschwunden« und Schmerzen können während der Untersuchung nicht adäquat benannt werden, sondern die Patient:innen neigen dazu, sich durch die dadurch empfundene innere Unruhe zu übernehmen und wirken nach außen hin, als läge eine psychische Krise vor. Hier muss aktiv eingegriffen und der Parasympathikus aktiviert werden. Aktivierungstherapie ist kontraindiziert; während PEM/PENE ist strikte Bettruhe angesagt, die bei ME-Betroffenen nachweislich nicht schadet.

Die Abkürzung PEM steht für Post-Exertional Malaise und sagt dasselbe aus wie PENE Post-Exertionelle Neuroimmunologische Entkräftung bzw. Post-Exertional Neuroimmune Exhaustion. Das ist der Name für den Zustand, der nach der Überlastung eintritt. In der Regel passiert es erst zu Hause, wenn die Adrenalin-Ausschüttung nachlässt und langsam die Entspannung einsetzt. Es ergibt sich dann ein quälender Zustand aus völliger Übererschöpfung und dem drängenden Wunsch zu schlafen, zugleich aber der Unfähigkeit dazu, weil die innere Angetriebenheit noch viel zu stark ist. Da der Schlaf auch außerhalb von PEM gestört ist, werden die o.g. Stoffwechselabbauprodukte nicht ausreichend abgebaut. Ein Teufelskreis.

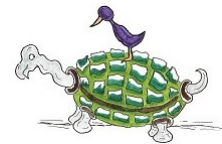
Wenn Patient:innen ihr komplexes Symptombild beschreiben oder versuchen, das Wesen der Myalgischen Enzephalomyelitis zu erklären, dann reagieren Ärzt:innen darauf häufig mit einer Überweisung in die Psychosomatik oder sprechen gar offen aus, dass sie glauben, es werde simuliert.

Dieses Medical Gaslighting muss aufhören! Folge so verlaufender Arztbesuche ist oft der nächste Crash, bis die Betroffenen ihre Wohnung und schlimmstenfalls ihr Bett nicht mehr verlassen können. Der Arztbesuch wird zum Risikofaktor.

Ingo schreibt anders.

Pressemitteilung vom 15.08.26

Ingo S. Anders



Ein frühzeitiges Erkennen der ME scheitert schon daran, dass das Krankheitsbild Ärzt:innen und anderen Versorgenden oft gar nicht bekannt ist. So können diese ihre Patient:innen nicht darüber aufklären, wie wichtig Pacing ist – bis heute der einzige Weg, einer schubweisen oder schleichenden Verschlechterung des Gesundheitszustandes vorzubeugen.

Um die Diagnose Myalgische Enzephalomyelitis zu stellen, ist eine Zusammenarbeit aller Facharztpraxen mit der Hausarztpraxis dringend erforderlich, denn nur wenn einer Person alle Symptome bekannt sind, zeigt sich das ganze Bild.

Der erste Schritt muss daher nach wie vor Aufklärung sein, nicht nur für diejenigen, die erkrankt sind oder noch erkranken könnten, sondern vor allem für die Behandelnden, allen voran die Ärzt:innen. Es kann nicht Aufgabe der Patient:innen sein, ihre Behandelnden aufzuklären. Dazu soll diese kurze Geschichte beitragen.

Und bis dahin soll sie ein Werkzeug für Betroffene sein, ihren Mitmenschen zu vermitteln, wie es sich anfühlt, an ME bzw. ME/CFS zu leiden.

Der Autor

Ingo S. Anders – der Name ist Programm: Ingo schreibt anders. Mal hart, mal zart, oft queer, meist kurz. Und immer aus dem Bauch raus.

Eine andere seiner eigenständigen Veröffentlichungen als ebook only, die ebenfalls die ME thematisiert, ist »Du bist schmutzig«: eine kurze Geschichte über eine an ME/CFS erkrankte Produkttesterin, die vorübergehend in ein zur Pflegewohnung umgebautes Smart Home zieht. Hier soll ihre Frau entlastet werden und der Pflege-roboter die menschliche Pflegekraft ersetzen.

Der selbst an ME/CFS erkrankte Exil-Rheinländer lebt mit seiner besseren Hälfte im Hamburger Süden.

Ansprechpartner:

Ingo S. Anders

ingoschreibtanders@web.de

<https://ingoschreibtanders.blog>

