



ZENTRUM FÜR POSTINFEKTÖSE MULTISYSTEM-ERKRANKUNGEN

Individuelle Medizin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit
ME/CFS, Long COVID, Post-Vac & verwandten Krankheitsbildern

Schlaf- & Stressmanagement bei ME/CFS, Long Covid & Post-Vac

Warum ist der Schlaf gestört?

Der Schlaf ist häufig gestört, da das Nervensystem unter ständigem Stress steht, selbst während der Ruhephasen. Symptome wie Schmerzen, innere Unruhe oder das Restless-Legs-Syndrom beeinträchtigen die Erholung erheblich. Oft führt dies zu einem verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus, der den Schlaf zusätzlich destabilisiert.

Die Krankheitsphasen und der Schlaf

- **Crash-Phase (akut)**

Es ist wichtig, den Schlaf nicht zu unterbrechen oder „normalisieren“ zu wollen, da der Schlaf eine bedeutende Schutzfunktion hat. Ruhe, Rückzug und die Vermeidung von Reizen wie Lärm und Licht sind in dieser Phase entscheidend.

- **Stabile chronische Phase**

Auch wenn der Schlaf wenig zu helfen scheint, ist es dennoch wichtig, Struktur und Routinen im Alltag zu stärken. Dies kann dazu beitragen, den Schlafrhythmus zu stabilisieren und langfristig die Schlafqualität zu verbessern.

- **Besserungsphase**

Der Schlaf wird stabiler, bleibt jedoch anfällig bei Stress. Es ist wichtig, die Schlafhygiene beizubehalten und die Belastung vorsichtig zu steigern. Durch die Einhaltung guter Schlafgewohnheiten und eine schrittweise Erhöhung der täglichen Anforderungen kann der Schlafrhythmus weiter gefestigt und die Stressresistenz verbessert werden.



ZENTRUM FÜR POSTINFEKTÖSE MULTISYSTEM-ERKRANKUNGEN

Individuelle Medizin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit
ME/CFS, Long COVID, Post-Vac & verwandten Krankheitsbildern

Was Eltern konkret tun können

- Feste Schlafzeiten, tagsüber für ruhige Pausen mit geschlossenen Augen
- Schlafumgebung optimieren: dunkel, ruhig, kühl, ohne Elektronik
- Abendrituale: Tee, Vorlesen, leise Musik, Wärmflasche, Düfte.
- Medikamente können in manchen Fällen helfen, sollten aber immer ärztlich abgestimmt sein. Bitte keine Selbstmedikation!

Stress erkennen und abbauen

Kinder und Jugendliche mit ME/CFS oder Long Covid haben ein besonders empfindliches Nervensystem. Schon alltägliche Reize wie Licht, Lärm oder soziale Anforderungen können sie überfordern. Diese ständige Reizüberflutung führt häufig zu Symptomen wie innerer Unruhe, schneller Erschöpfung, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

Typische Stressverstärker sind:

- Schule: Leistungsdruck, Lärm und Reizüberflutung im Klassenzimmer
- Soziale Kontakte: Angst, nicht mithalten zu können oder ausgeschlossen zu sein
- Eigene Erwartungen: Der Wunsch, wieder „normal“ zu sein

Praktische Übungen um den Stress abzubauen

In der akuten Phase: Wenn selbst Lesen oder Zuhören zu viel ist

In dieser Phase ist das Kind extrem reizempfindlich. Schon kleine Anforderungen können überfordern. Ziel ist maximale Reizreduktion und einfache, körpernahe Entspannung.

- **Stille Atembeobachtung**

Das Kind liegt bequem, am besten in Seiten- oder Rückenlage. Es wird eingeladen, still zu spüren, wie der Atem ganz von selbst in den Bauch fließt – ohne etwas zu verändern. 1-2 Minuten reichen völlig aus. Das Ziel hierbei ist die Beruhigung des Nervensystems durch eine sanfte Selbstwahrnehmung.



ZENTRUM FÜR POSTINFEKTIÖSE MULTISYSTEM-ERKRANKUNGEN

Individuelle Medizin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit
ME/CFS, Long COVID, Post-Vac & verwandten Krankheitsbildern

- **Sinnesberuhigung durch Reize, die Sicherheit geben**

Vertraute Sinneseindrücke können in dieser Phase stabilisieren. Eine Wärmflasche auf dem Bauch, ein kuscheliges Stofftier oder eine weiche Decke, ein angenehmer Duft.

Bitte immer darauf achten, was Ihr Kind mag und gut verträgt. Reize, die neu oder ungewohnt sind, können in dieser empfindlichen Phase überfordern. Probieren Sie nichts Neues aus, wenn Sie nicht sicher sind, wie Ihr Kind darauf reagiert. Vertrautheit, Vorhersehbarkeit und individuelle Vorlieben stehen an erster Stelle.

In der stabileren Phase wird das Kind belastbarer, kann wieder zuhören und sich sanft auf innere Bilder oder Bewegungen einlassen. Die Entspannungsübungen dürfen etwas fantasievoller oder aktiver sein – aber weiterhin sehr sanft.

- **Geführte Fantasiereisen**

Kurze Geschichten laden das Kind ein, sich innerlich an einen ruhigen, schönen Ort zu „begeben“.

- o Beispiele:
- o Ein Spaziergang durch einen stillen Wald
- o Das Schweben auf einer weichen Wolke
- o Fantasiereisen sollten langsam, bildhaft und in ruhiger Stimme erzählt werden.

- **Progressive Muskelentspannung (PMR) – kindgerecht**

Kleine, gezielte Muskelanspannungen helfen, Spannung abzubauen.

- o Beispiel: „Mach deine Hände zu festen Fäusten, halte die Spannung... und jetzt wieder loslassen.“
- o Wichtig: immer nur kurze Sequenzen, ohne Anstrengung. Es geht hierbei auch nicht um Kraft oder Leistung, sondern allein um das sanfte Wahrnehmen von Muskelbewegung



ZENTRUM FÜR POSTINFEKTIÖSE MULTISYSTEM-ERKRANKUNGEN

Individuelle Medizin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit
ME/CFS, Long COVID, Post-Vac & verwandten Krankheitsbildern

- **Meditative Atemübungen**

Kind liegt bequem und beobachtet den eigenen Atem, ohne ihn zu verändern.

- o Es zählt im Stillen:
- o Einatmen – 1, Ausatmen – 2,
- o dann weiter: Einatmen – 3, Ausatmen – 4,
- o bis 10

Wichtig: Diese Übung soll kein Leistungsziel sein. Es geht nicht darum, durchzuhalten oder „richtig“ zu zählen, sondern einfach den Atem sanft zu begleiten. Ohne Druck, ohne Bewertung – allein die ruhige Konzentration fördert Achtsamkeit und innere Ruhe.

Die Rolle der Eltern

Auch Sie als Eltern sind Teil dieses Systems. Ihre Erschöpfung, Sorge und Hilflosigkeit sind absolut nachvollziehbar. Nehmen Sie Hilfe an, vernetzen Sie sich mit anderen Familien (z.B. www.nichtgenesekids.de, <https://www.mecfs-kinder-muc.de>)

Erinnern Sie sich: Ihr Kind muss nicht funktionieren. Es darf krank sein. Und Sie tun genug!