

## CFD - Chronic Fatigue Syndrome = YUPPIES FLUE

Brian Jones und Evelyne Buri, Zürich, 1. September 2000

/Yuppies Flue: because they always overexert)

Everyone has to find their own programme, mentally, how to manage the very small amount of energy. Every day use a bit more, not too much, still needs a little reserve when going to bed, otherwise going to be ill next morning. Not one therapy alone, each one helped a bit.

Immer nur vernünftig sein= langweilig. Wichtig, POSITIV zu bleiben, d.h. also ab und zu in den AUSGANG, wenn der aufstellt und Freude macht, auch wenn man nachher müde ist.

ENERGIEPROTOKOLL führen: welche Aktivitäten machten müde? nach welchen fühlte ich mich besser? Tabelle von Fortschritten und Rückschlägen erstellen. Fortschrittstabelle hilft, wenn man depressiv ist. Ohne Tabelle und Protokoll schwierig herauszufinden, was der Körper einem mitteilen will. Einfluss von

WETTER, NAHRUNGSMITTEL, SPORT, AKTIVITÄTEN, PERSÖNLICHE  
FAKTOREN.

ENERGIEHAUSHALT: mit wenig anfangen und zufrieden sein, dann langsam steigern - z.B. 10 Schritte täglich laufen, langsam steigern bis auf 2 Meilen p.Tag ein Jahr später.

Nicht mehr als das Minimum täglich einhalten - d.h. kann durchgeführt werden wenn man sich schlecht oder gut fühlt: FEHLER: bei guter Energie zu viel tun, damit ruiniert man sich die vorherigen Fortschritte dauernd und wird sich nie so erholen wie es möglich wäre.

(Immer Reserve behalten).

AN SICH GLAUBEN auch an einem schlechten Tag. AKZEPTIEREN dass man nie mehr gleich sein wird wie vorher. Sogar 10 Jahre später immer noch Sorge zum Energiehaushalt tragen.

FREUNDE: verlieren sich, nur wenige bleiben. Man denkt (fälschlicherweise) dass alle ändern es immer lustig und viel Energie haben, dass sie einem völlig vergessen, kein Verständnis hätten, wenn man aus Energiemangel Abmachung streicht.

PLAN erstellen, auch wenn es nur derjenige ist, dass man beschlossen hat, weiterzuleben.

Tagesplan, sich daran halten. Sehr langsam steigern. Aufpassen, dass man sich nie übertut. (=Rückfall, krank - was will der Körper mir damit sagen?) Sich nicht unter DRUCK setzen, nicht zu viel erwarten, keine Zeitlimite (bis dann muss ich/will ich wieder....) Morgens ist es immer am schlimmsten, leichte Aktivitäten helfen. Jede/r muss für sich selber herausfinden was. Wenn man etwas wirklich gerne tut --->tun, auch wenn gegen Expertenratschlag.

REITTHERAPIE weil Muskeln schlaff wurden. anfänglich beidseitig und hinten gestützt.

LEBEN NACHHER: immer noch sorgfältig mit Energie umgehen, nicht zu oft ausgehen (Brian: 2xpro Woche Ausgehen o.k., sonst Konzentrationsstörungen, muss sich für 1/2 Tag hinlegen). Genügend Aktivitäten um fit zu bleiben, aber nie ans Limit gehen. Akzeptieren, dass man nicht Superman/-frau ist, das Recht haben und sich nehmen, müde zu sein. Bei SELBSTHILFEGRUPPE, persönlich oder Internet: meistens zu negativ