

# Artikel des Monats Juli 06 Teil III

Aus: [http://www.cfs-aktuell.de/juli06\\_3.htm](http://www.cfs-aktuell.de/juli06_3.htm)

## Zehn Lösungen für den Alltag mit CFS

**Von Pamela Young, Chefredakteurin des CFIDS Chronicle**

Übersetzung von Regina Clos, mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

*Menschen, die am Chronic Fatigue Syndrom leiden, haben oft kognitive Probleme wie etwa Gedächtnislücken, Schwierigkeiten mit der Informationsverarbeitung und ein Gefühl von „Benebeltsein“ – „brain fog“, wie dieser Zustand im angloamerikanischen Raum so treffend beschrieben wird. Kognitive Anreize und eine gute mentale Hygiene können helfen, die Funktion des Gehirns zu verbessern oder zumindest mit den Herausforderungen umzugehen, die der Alltag mit CFS für die Betroffenen mit sich bringt. Hier ein paar Tips für mehr geistige Klarheit:*

### **Tip Nr. 1**

Wiederholungen und Nachsprechen können helfen, Spuren im Gedächtnis zu legen. Scheuen Sie sich nicht, andere zu bitten, Anweisungen oder Informationen zu wiederholen. Noch besser ist es, ihrem Gegenüber in *eigenen* Worten zu wiederholen, was er oder sie gesagt hat. Genauso können Sie etwas laut zu sich selbst sagen, während Sie sich eine Notiz dazu machen. Das Schreiben und das Aussprechen verstärken einander und den Gedanken, den Sie sich zu merken versuchen.

### **Tip Nr. 2**

Ablenkung ist der Feind der Konzentration. Hintergrundgeräusche, Gespräche und der Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, verhindern, dass Sie sich auf etwas konzentrieren können. Stellen Sie den Fernseher ab, wenn Sie einer Tätigkeit nachgehen, die Aufmerksamkeit verlangt. Vermeiden Sie es, zwei Dinge gleichzeitig zu tun oder in ein Gespräch verwickelt zu sein, während Sie versuchen, etwas aufzunehmen oder geistig zu verarbeiten. Und haben Sie kein

schlechtes Gewissen, wenn Sie eine Tätigkeit beschränken oder abbrechen. Berater in der Industrie, die zur Produktivitätssteigerung eingesetzt werden, sagen heute, dass es die Qualität der Arbeit beeinträchtigt, wenn mehrere Sachen gleichzeitig erledigt werden. Wenn man in der Wirtschaft erkennen kann, wie wichtig es ist, Aufgaben Schritt für Schritt zu anzugehen und zu bewältigen, dann können wir das auch.

### **Tip Nr. 3**

Es gibt mehr und mehr Hinweise darauf, dass die Aufnahme einer ausreichenden Menge an Mikronährstoffen wie Eisen, Zink und B-Vitaminen den Verfall der kognitiven Leistungsfähigkeit abfangen kann. Forscher haben herausgefunden, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen einem Abfall der Konzentrationsfähigkeit und des Kurzzeitgedächtnisses und einer zu geringen Eisenzufuhr bei Frauen, die sich einer Diät unterziehen. Bei Männern verkürzt sich die Aufmerksamkeitsspanne in dem Maße, wie ihre Eisen- und Zinkwerte abfallen. Andere Studien haben ergeben, dass die Fähigkeit zur räumlichen Orientierung und das Gedächtnis mit den Vitamin-B-Werten in Verbindung stehen. Eine Studie fand heraus, dass B-Vitamine den Abbau von Homozystein unterstützen, einer Aminosäure, die man vermehrt bei Menschen mit Alzheimer und Demenz findet.

Die Experten sind sich einig, dass solche Nährstoffmängel durch eine gute Ernährung verhindert werden können. Eisen und Zink können am besten aus magerem Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten sowie angereicherten Getreideprodukten wie etwa Müsli aufgenommen werden. Fleisch und Milchprodukte sind ebenso wie Müsli gute Quellen von Vitamin B12. Bei Menschen über 50 kann u.U. eine zusätzliche Gabe von Vitamin B12 notwendig sein, um die häufige altersbedingte Abnahme der Fähigkeit zur Nährstoffaufnahme auszugleichen.

### **Tip Nr. 4**

Wenn Sie an zusätzlichen Erkrankungen leiden, dann lassen Sie diese behandeln. Schmerzen, Depressionen und Schlafmangel können Ihre Fähigkeit zur Konzentration und Ihr Gedächtnis beeinträchtigen. Gehen Sie nicht einfach davon aus, dass jedes kognitive Problem direkt auf CFS zurückzuführen ist. Wenn weitere organische Erkrankungen vorliegen, kann eine angemessene Behandlung noch hinzukommende kognitive

Hindernisse beseitigen helfen. Gleichzeitig sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, inwieweit die von Ihnen eingenommenen Medikamente möglicherweise Nebenwirkungen haben, die Ihre kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen.

### **Tip Nr. 5**

Menschen, die an CFS leiden, verbinden Bequemlichkeit häufig mit kognitiver Bewältigung. Einer der Betroffenen schilderte unseren Redakteuren beispielsweise, dass er vorgefertigte Nahrungsmittel und frisches Obst ganz vorne in seinem Kühlschrank lagert, damit er nicht mehrfach durch die Küche laufen muss, um eine Mahlzeit zu planen. Eine andere Betroffene schreibt sich wichtige Aufgaben, die sie an einem Tag erledigen möchte, jeweils auf ein loses Gummiband, das sie am Handgelenk trägt. Wenn sie etwas erledigt hat, dann entfernt sie das entsprechende Band. Auf diese Weise kommen die Betroffenen mit den schlimmsten Tagen des „Benebeltseins“ zurecht.

### **Tip Nr. 6**

Mentale Erschöpfung ist für das Gehirn das, was physische Erschöpfung für den Körper ist. Legen Sie für jede Stunde mentaler Aktivität eine 5- bis 10-minütige Pause ein. Ziehen Sie sich von Ihrer Arbeit oder aus dem sozialen Zusammenhang zurück und widmen Sie sich eine Weile der ruhigen Meditation oder dem Tagträumen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, machen Sie sich frei von Ihren Aufgaben und geben Sie Geist und Gehirn die Möglichkeit, sich zu entspannen. Vielleicht ist es hilfreich, wenn Sie sich eine friedliche Szene oder ineinanderfließende Farben vorstellen, um Geist und Gehirn die Möglichkeit zu geben, die Batterien ohne aufgabenorientiertes Ziel wieder aufzuladen.

### **Tip Nr. 7**

Visualisierungen, Verknüpfungen und Assoziationen sind hilfreiche Methoden, um das Gedächtnis zu stützen. Bei der *Visualisierung* machen Sie sich ein Bild von dem, was gesagt wird, um es besser „einfangen“ zu können. Mit *Verknüpfungen* können Sie Zusammenhänge zwischen verschiedenen Worten herstellen, beispielsweise einer kurzen Einkaufsliste. Wenn Sie Bananen, Müsli und Hundefutter brauchen, dann stellen Sie sich vor, wie Ihr Hund Müsli mit Bananenscheiben frisst. Ein solches Bild kann man sich bestimmt merken. *Assoziationen* herzustellen

bedeutet, eine neu aufgenommene Information mit etwas, das Sie bereits wissen, in Verbindung zu bringen. Beispielsweise können Sie sich einen Namen merken, indem Sie ihn mit einem Lied verbinden, in dem er ebenfalls vorkommt.

### **Tip Nr. 8.**

Bei vielen Menschen ist die kognitive Leistungsfähigkeit zu bestimmten Tageszeiten besser. Beispielsweise haben manche CFS-Patienten am späten Nachmittag, am späten Abend oder am frühen Morgen Konzentrationsprobleme. Andere sind am frühen Morgen leistungsfähiger und ermüden im Laufe des Tages mental immer mehr. Versuchen Sie, die Zeiten herauszufinden, in denen Ihre geistige Leistungsfähigkeit am höchsten und am niedrigsten ist und planen Sie Ihre Aktivitäten dementsprechend.

### **Tip Nr. 9**

Gedächtnishilfen gibt es zuhauf, von PDAs und raffinierten Planern bis hin zu Klebezetteln und Kalendern aller Größe. Aber nicht alle dieser Hilfsmittel sind für jeden gleichermaßen geeignet. Finden Sie heraus, was für Sie am besten ist und benutzen Sie dieses Instrumentarium. Viele berichten, dass jeweils verschiedenfarbige Einträge in ihren Kalendern für Arztbesuche, Haushaltspflichten und soziale Aktivitäten ihnen helfen, besser die Übersicht über ihre Aufgaben und Termine zu behalten. Das Entscheidende ist, das gleiche Instrument immer parat zu haben und alles sofort aufzuschreiben – auch wenn Sie Ihre spontanen Notizen später woanders eintragen.

### **Tip Nr. 10**

Im Laufe der Jahre hat die Forschung zeigen können, dass das menschliche Gehirn eine erstaunliche Fähigkeit hat, neue Verknüpfungen zu bilden und neue Kapazitäten für die kognitive Verarbeitung und das Abrufen von Gedächtnisinhalten zu erschaffen. Tätigkeiten wie das Lösen von Kreuzworträtseln, das Zusammenlegen von Puzzeln oder Kartenspiele können dabei helfen, Ihr Gehirn im Training zu halten.

Auf dem Markt gibt es auch eine Reihe von "Neurobic"-Produkten, um den Prozess des Gehirntrainings zu unterstützen. Einige sind sehr kompliziert und teuer, andere dagegen recht einfach zugänglich. Brain

Fitness (\$64,95) und BrainBuilder 3.0 (\$49,95) beispielsweise sind Computerprogramme mit Übungen zur Ausbildung der kognitiven Verarbeitungsfähigkeit – die jeweils nur 10 oder 20 Minuten am Tag erfordern. Online können sie z.B. hier bestellt werden:

[www.toolsforwellness.com](http://www.toolsforwellness.com)

Für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, einen Computer zu nutzen, gibt es Bücher mit entsprechenden Übungen zum Gehirntraining. Eines davon heißt: [Neurobics – Fit im Kopf. 83 Übungen zur Leistungssteigerung des Gehirns](#), von Lawrence Katz und Manning Rubin (€ 6,90). Es gibt auch Bücher mit Wortspielen und den neuen Sudoku-Rätseln, die man auf den Zeitschriftenregalen der Supermärkte findet.

[Anm.d.Ü.: Auch auf dem deutschen Markt gibt es zahlreiche Produkte dieser Art – als Buch oder/und als CD-Rom. Wenn Sie die Stichworte „Brain Fitness“ oder „BrainBuilder“ bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder anderen Quellen im Internet eingeben, erhalten Sie eine große Auswahl von Gehirntrainingsprogrammen in allen Preislagen.]