

## Neue Selbsthilfegruppe in Gründung

### CFS chronische Erschöpfung mit Immundysfunktion

**CFS ist eine seltene, chronische Multisystemerkrankung mit physiologischen und biochemischen Anomalien. Das Krankheitsbild ist auch unter der Bezeichnung ME (Myalgische Enzephalomyelitis) oder unter CFIDS (chronische Erschöpfung mit Immundysfunktion) bekannt.**

Man muss es klar von einem Burnout oder ‚normaler‘ Erschöpfung abgrenzen, bei der naturgemäß nach einer gewissen Erholungszeit eine Besserung eintritt. Beim chronischen Erschöpfungssyndrom, das jahre- oder jahrzehntelang andauern kann, ist der Körper zu ‚normaler‘ Regeneration nicht mehr fähig. Dem können verschiedenste Ursachen zugrunde liegen und das Krankheitsbild ist meist so komplex und individuell wie der Patient selbst.

Dennoch gibt es Symptome, die bei fast allen CFS-Betroffenen in mehr oder weniger starker Form auftreten. Um nur ein paar zu nennen: Die geringe Belastbarkeit (sei es körperlich oder seelisch, auch Stressintoleranz genannt), die Zustandsverschlechterung nach einer solchen Belastung, Körperschmerzen verschiedenster Art, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, niedrigere Toleranz gegen Außenreize oder Chemikalien, sowie Depressionen und Ängste (dem liegen meist nicht nur die diversen Belastungen in der alltäglichen Lebensbewältigung zugrunde, sondern auch ein gestörter Stoffwechsel und Nährstoffmängel).

Von einer Selbsthilfegruppe erhoffe ich mir einen Erfahrungsaustausch unter Erkrankten, so dass man gegenseitig voneinander profitieren und das Leben so vielleicht ein wenig leichter leben kann.

Es wäre schön, einen gemeinsamen Raum zu finden, in dem man sich austauschen und gegenseitig unterstützen kann; wo man Sorgen und Probleme äußern und auch einfach mal sein Leid klagen, Zuspruch oder ganz praktischen Rat geben und erhalten kann, mich verstanden und nicht mehr so allein mit der Krankheitsbewältigung zu fühlen wäre mir ein großes Anliegen und ein inniger Wunsch.

**Interessierte Betroffene erhalten weitere Informationen bei der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle**

**Tel.: 0228-914 59 17**

**Mail: [selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org) [www.selbsthilf-bonn.de](http://www.selbsthilf-bonn.de)**