



Myalgische Enzephalomyelitis Internationale Konsenskriterien Fragebogen – Symptome ankreuzen

Name: _____

Vorname: _____

Geb.: _____

A Neuroimmunologische Entkräftung nach Belastung (Post-Exertional Neuroimmune Exhaustion - PENE): *Obligatorisch* Dieses Kardinalmerkmal ist die pathologische Unfähigkeit, bei Bedarf ausreichend Energie zu produzieren, mit ausgeprägten Symptomen:

- ausgeprägte, schnelle körperliche und/oder kognitive Erschöpfbarkeit als Reaktion auf Anstrengung (die minimal sein kann!)
- Symptomverstärkung nach (geringster) Belastung
- (verzögerte) Entkräftung direkt bis Tage nach Aktivität
- verlängerte Erholungszeit >24h, ein Rückfall kann Wochen oder länger dauern.
- niedrige Schwelle der körperlichen/geistigen Erschöpfbarkeit führt zu erheblich geringerem Aktivitätsniveau

B Neurologische Beeinträchtigungen: *Mindestens ein Symptom aus drei der folgenden vier Symptomkategorien*

- Neurokognitive Beeinträchtigungen:
 - Schwierigkeiten bei Informationsverarbeitung: verlangsamtes Denken, Konzentrationsstörungen, verlangsamtes Sprechen
 - Verlust des Kurzzeitgedächtnisses
- Schmerzen:
 - Kopfschmerzen
 - Schmerzen in Muskeln, Muskel-Sehnen-Übergängen, Gelenken, Bauch oder Brust, wandert häufig
- Schlafstörungen:
 - Gestörte Schlafmuster: Einschlaf-/Durchschlafstörungen, verlängerter Schlaf
 - nicht erholsamer Schlaf

- Neurosensorische-, Wahrnehmungs- und Bewegungsstörungen:
 - Licht-, Lärm-, Vibration-, Geruch-, Geschmack- und Berührungsempfindlichkeit
 - Motorik: Muskelschwäche, Zuckungen, schlechte Koordination

C Immunologische, gastro-intestinale und urogenitale Beeinträchtigungen: *Mindestens ein Symptom aus 3 der folgenden 5*

Symptomkategorien

- Grippeähnliche Symptome
- Anfälligkeit für Virusinfektionen mit verlängerten Erholungszeiten
- Magen-Darm-Trakt: Übelkeit, Bauchschmerzen, Blähungen, Reizdarmsyndrom
- Urogenital: z. B. Harndrang oder -häufigkeit, vermehrtes nächtliches Wasserlassen
- Empfindlichkeit gegenüber Lebensmitteln, Medikamenten, Gerüchen oder Chemikalien

D Energieerzeugung/Ionenkanaltransportbeeinträchtigungen: *Mindestens ein Symptom*

- Herz-Kreislauf: orthostatische Intoleranz, Herzklopfen mit/ohne Herzrhythmusstörungen, Benommenheit/Schwindel
- Atmung: Lufthunger, mühsames Atmen, Ermüdung der Brustwandmuskulatur
- Verlust der Thermostabilität: verringerte Körpertemperatur, starke Tagesfluktuation, Schweißausbrüche, kalte Extremitäten
- Intoleranz gegenüber Temperaturextreme

Einordnung

- Myalgische Enzephalomyelitis
- Atypische myalgische Enzephalomyelitis: erfüllt die Kriterien für eine Neuroimmunologische Entkräftung nach Belastung, hat aber zwei weniger als die der übrigen nötigen Symptome. In seltenen Fällen können Schmerzen oder Schlafstörungen fehlen. (Der Ausschluss anderer Krankheiten ist erforderlich!)

Quelle: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2796.2011.02428.x>,

Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator (stark gekürzte Fassung!)

Download: www.me-aktuell.de/meicf