

LEILA JASIM

MEHR ALS
ÜBERLEBEN

LESEPROBE

Dein Begleiter bei
ME/CFS und Long Covid

**Dieses Buch widme ich meiner Mutter
und dem Mut, an Heilung zu glauben.**

EINLEITUNG UND VORSTELLUNG

Es gab Tage, da war Zähneputzen meine größte Herausforderung.

In einem Körper, den ich kaum noch spürte. In einem Leben, das ich nicht wiedererkannte. Monate in einem abgedunkelten Zimmer, wach, wie gefangen im eigenen Körper, bewegungslos, voller Schmerzen. Mein Herz raste, die Nächte waren endlos und schlaflos. Ich fühlte mich einsam, ausgeliefert, ohne Kontrolle.

Vielleicht kennst du das. Vielleicht bist du selbst an diesem Punkt oder noch ganz am Anfang und versuchst zu begreifen, was da gerade passiert.

Oder du begleitest jemanden, der sich in dieser großen Herausforderung befindet.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es ist ein Begleiter. Eine Orientierung inmitten des Labyrinths.

Ich schreibe es nicht aus sicherer Entfernung, sondern mitten aus dem Prozess heraus. Weil ich glaube, dass es jetzt gebraucht wird. Weil ich es damals gebraucht hätte. Und weil ich mir wünsche, dass du darin etwas findest, das dich stärkt.

Ich danke dir, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Ich habe es nicht geschrieben, weil ich den einen Weg kenne, sondern weil ich glaube, dass Wissen, Klarheit und kleine Schritte etwas verändern können.

Dieses Buch hilft dir, deinen Körper besser zu verstehen, Stabilität zu finden und endlich wieder ein Stück Handlungssicherheit zurückzugewinnen.

Im August 2020 habe ich mich mit SARS-CoV-2 infiziert und bin einfach nicht wieder gesund geworden. Aus Long Covid wurde Post-Covid, später ME/CFS. Ich war schwer betroffen, offiziell mit Pflegegrad 5. Ich war nicht nur bettlägerig, sondern in einem Zustand, den ich nur als waches Koma beschreiben kann.

Es ging mir nicht von Anfang an so schlecht. Doch fehlende Informationen, falsche ärztliche Maßnahmen, unpassende Rehas und fatale Empfehlungen führten Schritt für Schritt in eine immer tiefere Verschlechterung.

Mit den Jahren kamen Wissen, Erfahrung und Klarheit. Und heute ich weiß: Hätte ich das alles früher gewusst, wäre es sehr wahrscheinlich nicht so weit gekommen. Doch vieles davon ist bis heute schwer zugänglich, manchmal sogar vermischt mit Halbwissen, Fehleinschätzungen und verharmlosenden Aussagen. Und mal ehrlich: Woher soll denn auch noch die Energie kommen, das alles selbst zu recherchieren? Wie schon bei meinen ersten beiden Büchern und meinem Podcast „Tidal Faces“ war mein Gedanke:

Was wir nicht selbst machen, gibt es nicht.

Ich habe mich gefragt: Was möchte ich teilen? Mit wem? Und warum? Dieses Buch richtet sich an alle, die mit ME/CFS, Long Covid, Post-Covid, Post-Vac oder einem dysregulierten Nervensystem leben.

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im gesamten Buch den Begriff ME/CFS als Oberbegriff, doch jeder Abschnitt richtet sich gleichermaßen an all diese Gruppen. Darüber hinaus richtet sich dieses Buch auch an Familien und pflegende Angehörige, an medizinisches Fachpersonal, an Ärzt:innen, Rehatteams und Gutachter:innen.

Ich hoffe, mit diesem Einblick ein vertieftes Verständnis zu ermöglichen und zu helfen, gängige Missverständnisse abzubauen.

Ich habe das Buch so gestaltet, dass du es auf deinem eigenen Weg nutzen kannst, egal ob du erst seit Kurzem betroffen bist oder seit vielen Jahren mit der Erkrankung lebst. Du kannst es am Stück lesen und auch ganz gezielt einzelne Kapitel vertiefen.

Das Kapitel 13 empfehle ich wirklich am besten ganz am Schluss, denn für die Erweiterung der Baseline braucht es eine gewisse innere Vorbereitung.

Wir sind viele und doch sind nur wenige von uns wirklich sichtbar. Ich fühle mich tief verbunden mit jeder Person, die diesen Weg mit mir teilt. Ich habe nie stärkere, mutigere, belastbarere und hilfsbereitere Menschen kennengelernt als in dieser Community.

Ich danke dir von Herzen, dass du mir gerade jetzt dein Vertrauen schenkst.

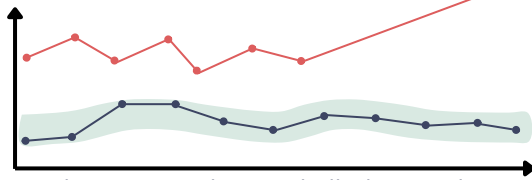
Ich wünsche dir von Herzen eine gute Reise auf deinem Weg der Heilung und Genesung und hoffe, dass ich dir mit diesem Buch eine hilfreiche Begleitung sein kann.

In Liebe, Leila

ZIEL UND FUNKTION DIESES BUCHES

Dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt zu mehr Stabilität, Selbstregulation und Handlungssicherheit, in deinem Tempo.

Die Schaubilder zeigen, worum es geht: Das obere Bild zeigt einen Alltag mit häufigen Belastungsspitzen über der Grenze. Folgen sind Crashes, Unvorhersehbarkeit und Verschlechterungen. Die Baseline, also der sichere Belastungsbereich, ist schmal und eher niedrig.

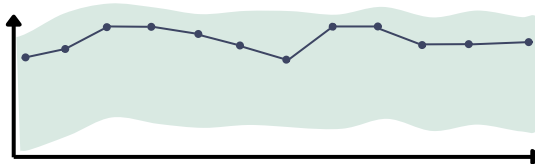


Belastung im sicheren Bereich (innerhalb der Baseline)

Belastung mit Risiko für Verschlechterung/Crash (außerhalb Baseline)

Im unteren Bild siehst du, was möglich wird, wenn du länger in deiner Baseline bleibst: Die Schwankungen nehmen ab, Erholungsphasen greifen besser, dein System kommt zur Ruhe. So kann sich die Baseline nach und nach erweitern, frühere Überforderungen werden wieder tragbar.

Das ist das Ziel dieses Buches: Dir zu helfen, deine Baseline zu ermitteln, mit kalkulierter Belastung und gezielter Erholung zu arbeiten und dein Nervensystem so zu unterstützen, dass du wieder sicherer und freier handeln kannst.

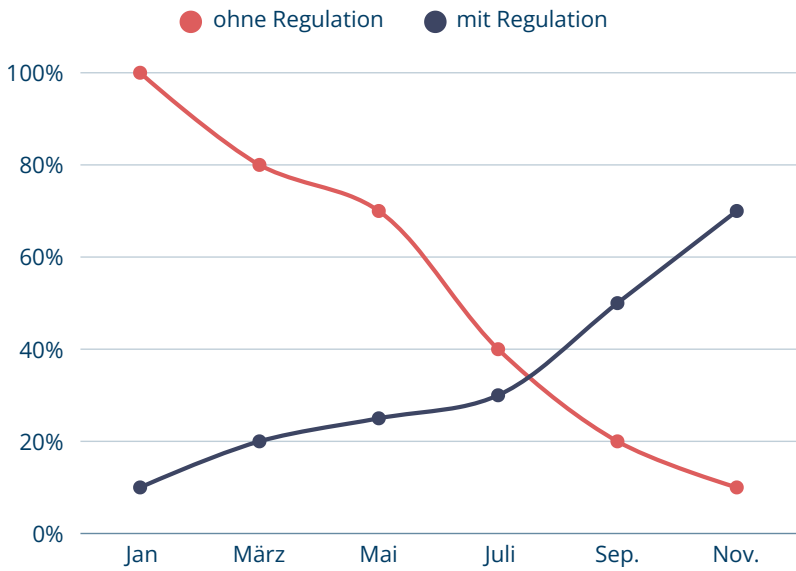


HINWEIS ZUR DARSTELLUNG

Die Grafik stellt kein Heilversprechen dar, sondern zeigt einen möglichen Verlauf unter verschiedenen Bedingungen.

Wenn ohne Baseline und ohne gezielte Regulation versucht wird zu pacen, kann es langfristig zu einer zunehmenden Belastungsintoleranz und dauerhaften Verschlechterungen kommen (rote Linie). Das bedeutet: Handlungen, die anfangs noch möglich waren, wie zum Beispiel Zähneputzen, führen durch anhaltende Überforderung zunehmend zu einem Crash. Die alltägliche Belastbarkeit sinkt, was sich auch durch einen niedrigeren Wert auf der Bell-Skala abbilden kann.

Wird hingegen mit kalkulierter Belastung innerhalb der Baseline gearbeitet und aktiv reguliert, kann sich der Zustand schrittweise stabilisieren oder verbessern (dunkelblaue Linie).



Die Linien dienen der Orientierung und sollen Entwicklungspotenziale aufzeigen, sie sind keine Garantie und keine feste Prognose.

AUFBAU DES BUCHES

Dieses Buch ist in sechs Teile gegliedert. Jeder Teil erfüllt eine eigene Funktion, abgestimmt auf den Verlauf vieler Genesungswege und auf das, was es in den unterschiedlichen Phasen wirklich braucht.

Teil 1 hilft dir, die Erkrankung besser zu verstehen und einzuordnen.

Teil 2 richtet den Blick auf Stabilisierung und Regulierung.

Teil 3 lädt dich ein, Aufzubauen und zu Vertiefen.

Teil 4 öffnet den Raum für innere Arbeit, Annahme und Orientierung.

Teil 5 widmet sich der Erweiterung deiner Möglichkeiten im Alltag.

Teil 6 enthält ergänzendes Wissen für schwere Tage, konkrete Unterstützung und Anlaufstellen, sowie ein Glossar mit verständlichen Erklärungen zentraler Begriffe und Platz für eigene Notizen.

Innerhalb der sechs Teile findest du einzelne Kapitel, die jeweils nach dem gleichen Prinzip aufgebaut sind:

Am Anfang steht ein kurzer goldener Einleitungstext, eine persönliche Einladung, dich auf das Thema einzulassen. Es folgt ein klar strukturierter Hauptteil mit Informationen, Impulsen und vielen praktischen Anleitungen.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine Zusammenfassungsseite. Sie bringt die wichtigsten Inhalte in komprimierter Form auf den Punkt, so geschrieben, dass sie auch an Tagen mit wenig Konzentration gut zugänglich sind. Du kannst sie auch unabhängig lesen, wenn du wenig Energie hast oder nur einen kurzen Überblick brauchst.

Du findest im Buch visuelle Orientierungshilfen: farbige Boxen, Routinenkarten, Standortsymbole und grafisch markierte Heilungsstationen. Sie erleichtern dir das Zurechtfinden, helfen Inhalte schneller zu erfassen und bieten auch an schwierigen Tagen Struktur und Unterstützung.

Lies dieses Buch gern am Stück. Aber für eine tiefere Integration empfehle ich dir, später die einzelnen Kapitel noch einmal in Ruhe zu lesen. Nimm dir Zeit, nicht alles muss sofort umgesetzt werden. Heilung ist kein Ziel, sondern ein Prozess. Und genau so ist dieses Buch gedacht: Als langfristige Begleitung.



Wissen



Übung



Überblick



Baustein



Info



Wichtig



Vertiefung

Inhaltsverzeichnis

1

TEIL 1 – VERSTEHEN UND EINORDNEN

Kapitel 1 – Grundlagen des Nervensystems 20

Sympathikus und Parasympathikus 21

Polyvagal-Theorie und der Vagusnerv 23

Dissoziative Zustände und der Dorsale Vagus 25

Amygdala und Emotionsregulation 26

Herz-Hirn-Kohärenz und Herzratenvariabilität (HRV) 28

Kapitel 1 – Zusammenfassung 30

Kapitel 2 – Crashmanagement 32

Was ist ein Crash und wie entsteht er? 33

Typische Auslöser eines Crashes 34

Unterschied zwischen Crash und Dip 35

Anpassungsphasen verstehen 36

Strategien zur Vermeidung von Crashes 37

Umgang mit einem Crash 40

Kapitel 2 – Zusammenfassung 44

Kapitel 3 – Pacing als zentrale Strategie 46

Was bedeutet Pacing? 47

Pacing auf einen Blick 48

Was ist die Baseline? 51

Die Verbindung zu den Belastungsarten 52

Die 3 Belastungsarten 53

Wie du deine Baseline ermittelst 56

Aktivitätsplanung und Crashmanagement 63

Kapitel 3 – Zusammenfassung 64

2

TEIL 2 – STABILISIEREN UND REGULIEREN

Kapitel 4 – Stabilität durch Selbstregulation 67

Die drei Aktivitätszustände 68

Warum passive Erholung keine echte Entspannung bringt 72

Warum aktive Erholung entscheidend ist 74

Aktive Erholung – Was passiert im Körper? 75

Die Baseline – Schutz vor Hormonchaos, Dauerstress 77

Reiz-Erholung – Nervensystem erlernt Sicherheit 79

Die Baseline als Sicherheitsanker für dein Nervensystem 80

Die Push-Crash-Spirale – Wenn dein Körper auf Kredit lebt 81

Warum Adrenalin Fake-Energie suggeriert 82

Der Push-Crash-Zyklus im Alltag 83

Kapitel 4 – Zusammenfassung 88

Kapitel 5 – Grounding – Die Kraft der Erdung 90

Was ist Grounding? 91

Vorteile von Grounding 93

Produkte und ihre Anwendung: Grounding im Alltag 95

Alternativen ohne Produkte: Natürlich geerdet bleiben 97

Kapitel 5 – Zusammenfassung 100

Kapitel 6 – Regulation im Alltag 102

Technologische Unterstützung fürs Nervensystem 103

Akupressurmatte 104

Der Sensate 105

Der Nurosym 107

Sensate und Nurosym im Überblick 109

TENS-Geräte als Alternative 110

Atmung und Meditation	111
Vagusnerv-Stimulation durch Atmung	112
Coherent Breathing	113
Verlängertes Ausatmen	114
Box Breathing	115
4-7-8 Atmung	116
Summende Atmung	117
Lippenbremse – Regenerationsatmung	118
Atemtechniken im Überblick	119
Kapitel 6 – Zusammenfassung	120

Kapitel 7 – Frequenzen und Gehirnwellen	122
Gehirnwellen verstehen	123
Frequenzanwendungen zur Selbstregulation	126
Musik vs. Frequenz vs. Vibration – Unterschiede & Wirkweise	127
Frequenzen und dysregulierte Systeme	128
Meditation, Frequenzen und inneres Potenzial bleiben	129
Kapitel 7 – Zusammenfassung	130

Kapitel 8 – Schlafmanagement	132
Die Architektur deines Schlafes	133
Wie sich der Schlaf bei ME/CFS verändert	135
Was dein Körper im Schlaf wirklich braucht	136
Schlafphasen verstehen	137
Richtwerte für gesunden Schlaf	138
Mitochondrien – Energie aus der Zelle	139
Tiefschlaf – Zeit für zelluläre Regeneration	140
Nächtliche Nervensystemregulation	141
Melatonin, Cortisol & dein innerer Schlafrhythmus	143
Kapitel 8 – Zusammenfassung	146

3

TEIL 3 – AUFBAUEN UND VERTIEFEN

Kapitel 9 – Selbstfürsorge und Routinen

149

Die Kraft bewusster Entscheidungen im Alltag 150

Rhythmus und Verlässlichkeit 153

Tagesformen erkennen: Deine innere Landkarte 154

Baukastensystem für deine Routinen 155

Routinen bewusst aufbauen und verfeinern 158

Flexibilität und Anpassung von Routinen 159

Routinen bewusst kombinieren und anpassen 162

Kapitel 9 – Zusammenfassung 164

Kapitel 10 – Ernährung und Regeneration

166

Gestörtes Hunger- und Durstempfinden 167

Neuroinflammation verstehen 168

Die Grundlagen der Ernährung 169

Blutzuckerregulation 171

Stabilisierende Wirkung von Protein 172

Warum Ernährung bei Dysregulation so wichtig ist 173

Feste Zeiten und Rituale als Stabilisator 174

Nährstoffe 175

Der Darm – das andere Nervensystem 183

Dein Darm liebt Rhythmus, Ruhe und Vielfalt 184

Probiotika & Präbiotika 185

Kapitel 10 – Zusammenfassung 186

4

TEIL 4 – ANNEHMEN UND ORIENTIEREN

Kapitel 11 – Die Kraft unserer Gedanken **189**

Was wäre, wenn...	190
Toxische Positivität	194
Warum Gedanken körperlich wirken	196
Selektive Wahrnehmung – dein innerer Filter	197
Der Compound-Effekt	198
die Kraft der inneren Erwartung	199
Gedanken als Auslöser für Sicherheit oder Bedrohung	201
Fake it until you make it	202
Was ist ein Mindset	203
Fixes vs. Wachstums-Mindset	204
Salutogenese	206
Die drei Säulen der Salutogenese	208
Die Phasen der inneren Öffnung	210
Kapitel 11 – Zusammenfassung	214

Kapitel 12 – Innere Ausrichtung **216**

Wer bin ich, wenn ich nicht funktioniere?	217
Coping-Strategien	220
Dein innerer Kompass	222
Der innere Weg zur Heilung	223
Identifikation vs. Identität	229
Worte schaffen Wirklichkeit	231
Ich darf mehr sein	232
Gedanken fühlen, Gefühle halten	234

Core Diving	236
Die sechs Schritte im Core Diving:	237
Was bedeutet Heilung für dich?	238
Kapitel 12 – Zusammenfassung	242

5

TEIL 5 – WEITERGEHEN UND WACHSEN

Kapitel 13 – Erweiterung deiner Baseline	245
Was dieses Kapitel nicht meint	247
Schutz vor Fehlinterpretation	248
Trigger verstehen	249
Bewegung ist nicht gleich Belastung	250
Bewegungsarten	251
Mitochondrien und Energieproduktion	252
Baseline-Basiertes Training	253
Physiologische Marker im Training	254
Die Sechs Grundprinzipien	255
Bewegung als Regulation und Ressource	262
Kapitel 13 – Zusammenfassung	264

6

TEIL 6 – UNTERSTÜTZEN & ABSCHLIESSEN**Kapitel 14 – Notfallstrategien für schwierige Tage 267**

Fehlalarm 268

Reaktionsmuster 269

Innere Stabilität in Akutsituationen 270

Notfallstrategien für schwierige Tage 271

Kapitel 14 – Zusammenfassung 272

Wie bekommst du die Diagnose ME/CFS? 274

Kapitel 15 – Staatliche Hilfen & soziale Unterstützung 276

Wer Krankengeld 278

Aussteuerung 280

Erwerbsminderungsrente (EMR) 282

Grad der Behinderung (GdB) 286

Pflegegrad 290

Persönliche Budget 295

Rehaverfahren 296

Wichtige Anlaufstellen im Überblick 298

Hilfen im Überblick 299

Kapitel 15 – Zusammenfassung 300**Glossar 303**

Teil 1



Verstehen und Einordnen

Manchmal hilft Wissen, um Unsicherheit zu nehmen. In diesem Abschnitt geht es darum, die Vorgänge im Körper und Nervensystem besser zu verstehen. Wenn du erkennst, was in dir passiert, kannst du deine Erfahrungen klarer einordnen, dein erster Schritt auf dem Weg zu mehr Sicherheit und Selbstwirksamkeit.

1

GRUNDLAGEN DES NERVENSYSTEMS

Lass uns gemeinsam einen Blick auf das Nervensystem werfen und verstehen, was in unserem Körper passiert.

Für Menschen, die mit ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom) leben, ist es besonders wichtig, das Nervensystem gut zu verstehen. Es ist ein System, das im Hintergrund viele Abläufe steuert, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Es beeinflusst, wie wir uns fühlen, wie viel Energie uns zur Verfügung steht und wie wir auf Belastungen reagieren können.

Oft geraten wir schnell in einen Zustand der Übererregung, Überbelastung und Erschöpfung, ohne wirklich „etwas getan zu haben“. Das kann unter anderem daran liegen, dass das Nervensystem in einem Zustand der Daueraktivierung gefangen ist und nicht mehr selbstständig den Ausgleich findet oder in die Erholungsphasen zurückkehren kann.

Wenn wir diese Grundlagen des Nervensystems verstehen, können wir Wege finden, diesem System zur Ruhe zu verhelfen und damit auch uns selbst.

Wir können Crashes vorbeugen und Tiefpunkte besser verstehen, einordnen und lernen, mit ihnen umzugehen.

Dieses Kapitel zeigt dir, wie diese Prozesse ablaufen und was du selbst tun kannst, um sie zu beeinflussen.

HIER ENDET DIE LESEPROBE

Was du gerade gelesen hast, ist der Anfang von Kapitel 1. Vierzehn weitere folgen.



Das beste Buch zu ME/CFS

„Ich habe von meinem Neurologen den Hinweis auf dein Buch bekommen. Über die letzten Monate habe ich viele Bücher zu ME/CFS gelesen. Dein Buch ist eine geniale Zusammenstellung von allem, was wirklich wichtig ist. Für mich ist es das beste Buch zu ME/CFS, was ich bislang gelesen habe.“

— LISA

[aus über 150 Rückmeldungen · leilajasim.com/erfahrungen](https://leilajasim.com/erfahrungen)



MEHR ALS ÜBERLEBEN · 39 €

312 Seiten · brainfogtauglich geschrieben

JETZT BESTELLEN

leilajasim.com/mehr-als-ueberleben/

Im Bundle mit:

POSITIVE PACING · 57,90 €

Das Buch erklärt, das Symptomtagebuch begleitet dich im Alltag.

ZUM BUNDLE



leilajasim.com/bundle

Denn wir wollen mehr als überleben.

🇩🇪 Mehr als Überleben · 🇬🇧 Beyond Survival · 🇪🇸 Más que sobrevivir