

AKTIVITÄT (PRIVAT)		
Aktivität	Vor der Erkrankung	Mit der Erkrankung
HAUSHALT		
Staubsaugen	Kein Problem, ca. 1 x pro Woche habe ich die Wohnung gestaubsaugt	Sehr anstrengend, nach dem Staubsaugen muss ich mich für ca. 30 Minuten hinlegen. Mich strengt die Lautstärke sehr an, außerdem bekomme ich dadurch Muskelprobleme wie Muskelkater im Rücken und den Armen. Mein Freund übernimmt seit meiner Erkrankung das Staubsaugen. Ich staubsauge nur, wenn er länger beruflich unterwegs ist. Ich nutze dann Ohropax und lege dazwischen eine Pause ein.
Kochen	Nahezu täglich habe ich abends gekocht, auch nach der Arbeit.	Kochen übernehmen immer öfter mein Freund oder meine Eltern für mich. Wenn ich koche, müssen die Gerichte möglichst unaufwendig sein und schnell gehen, da mich u.a. zu langes Stehen sehr anstrengt. Ich habe einen Stehhocker für die Küche gekauft, um Arbeiten im Sitzen durchzuführen. Außerdem habe ich eine Küchenmaschine angeschafft, u.a. zum Obst und Gemüse zerkleinern oder damit ich einen Teig nicht mehr per Hand mit dem Rührgerät verarbeiten muss. Auch beim Kochen brauche ich immer wieder Pausen. Schneiden von hartem Gemüse wie Kürbis ist zu anstrengend für mich. Wenn ich koche, dann mache ich gleich größere Portionen und friere den Rest ein für schlechte Tage.
Einkaufen	Großeinkauf 1x pro Woche, inklusive Getränke (Wasserkästen, Saft)	Großeinkauf alleine nicht mehr möglich. Ware ein- und ausräumen strengt mich an, genauso wie der Gang durch einen großen Supermarkt. Den Getrankeekauf hat mein Freund komplett übernommen. Ich übernehme nur noch ab und an kleinere Einkäufe, meistens beim Supermarkt ums Eck. Ansonsten lasse ich mir oft Obst, Gemüse und Fleisch über Lieferserviceeinrichtungen nach Hause liefern.
Fenster putzen	Alle Fenster der Wohnung an einem Tag geputzt	Fenster putze ich nur noch selten, da sehr anstrengend. Ich benötige während des Putzens kurze Ruhepausen und schaffe nur ca. 2-3 Fenster an einem Tag. Die restlichen Fenster muss ich nach und nach an anderen Tagen putzen. Nach dem Putzen erschöpft und Muskelprobleme.

Wäsche waschen	Regelmäßig gewaschen, ca. 2 Maschinen pro Woche	Wäsche waschen geht, wechsele mich mit meinem Freund ab. Allerdings muss ich mir eine Erinnerung stellen, nachdem die Wäsche in der Waschmaschine ist. Es passiert häufig, dass ich fertige Wäsche tagelang in der Waschmaschine (im Keller) vergesse, oder, dass der Trockner 1-2 Tage läuft, weil ich die Wäsche dort vergessen habe. Das ist mir vor meiner Erkrankung eigentlich kaum passiert.
Bad putzen	Bad und Gäste-WC an einem Stück durchgeputzt (Klo, 3 Waschbecken, Dusche, Badewanne, Boden)	Bad/Gästeklo komplett putzen ist nicht mehr möglich. Ich putze z.B. erst die Waschbecken, dann mache ich ca. 20 Minuten Pause und dann putze ich (wenn möglich) evtl. noch die Dusche. Den Rest muss ich stückeweise an anderen Tagen erledigen. Das Bodenwischen von Bad und der restlichen Wohnung übernimmt seit der Erkrankung fast ausschließlich mein Freund, da es mich sehr anstrengt.
Spülmaschine ein- und ausräumen	ca. 1x täglich, im Wechsel mit meinem Freund	Spülmaschine ein- und ausräumen ist grundsätzlich möglich, allerdings schaffe ich es z.B. oft abends nicht mehr die Maschine auszuräumen, weil ich abends fast immer sehr erschöpft bin vom Tag und "der Akku leer ist". Nach dem Abendessen muss ich die Zeit bis zum Schlafengehen oft auf dem Sofa verbringen. Erst am nächsten Morgen kann ich die Aufgabe dann erledigen.
FREIZEIT/HOBBYS		
Sport	Mein ganzes Leben lang habe ich sehr viel Sport gemacht und war aktiv. Vor meiner Erkrankung habe ich Fußball gespielt (u.a. 20 Jahre im Verein), bin ins Fitness-Studio gegangen, habe Fahrrad- oder Wandertouren (25km) mit Freunden gemacht. Früher habe ich außerdem 15 Jahre lang Rhönrad geturnt.	Seit meiner Erkrankung kann ich keinen Sport mehr machen, weil es mich zu sehr anstrengt, mir Schmerzen bereitet (Muskelschmerzen, Kopfschmerzen) und meine Erkrankung verschlechtert. Mehrere Versuche scheiterten, wie z.B. Yoga-Kurs oder Wirbelsäulengymnastik. Im Anschluss heftige Muskelschmerzen. Die nächsten Tage ging es mir sehr schlecht. Auch kurzes Fahrradfahren (ca. 5 km) hat mich stark erschöpft und Krankheit verschlechtert. Das Fußballspielen musste ich von heute auf morgen komplett aufgeben. Mein Fitness-Abo musste ich kündigen. Um so gut es geht "in Bewegung zu bleiben", versuche ich wann immer es geht, ein wenig Spazieren zu gehen. An guten Tagen mache ich leichtes Yoga (15 Minuten) oder auch mal ein kurzes, leichtes Krafttraining (2x8 Übungen mit den Armen, 2x8 Situps). Das angeschaffte Ergometer kann ich nur sehr selten nutzen und schaffe je nach Tagesform ca. 10 Minuten (leichteste Stufe). Derzeit teste ich ein Elektrorad.

Spaziergehen	Vor allem mit meinem Freund habe ich ausgedehnte Spaziergänge unternommen. Zum Teil waren wir zwei Stunden am Stück unterwegs.	Momentan schaffe ich bei Spaziergängen ca. 20-30 Minuten. Ich muss dabei langsam laufen und oft auch eine kurze Pause auf einer Bank einlegen, sonst wird mir schwindelig oder ich bekomme Muskelschmerzen. Ich versuche täglich ein kleine Runde zu gehen.
Freunde treffen	Viel mit Freunden verabredet, zum Beispiel zum Sport treiben (Radfahren, Fitnessstudio, Fußball), Kaffee trinken, Essen gehen, Spaziergehen, Theaterbesuch, Fußball schauen, etc.	Teilnahme am sozialen Leben nur noch sehr eingeschränkt möglich. Da mich die Geräuschkulisse und die vielen zu verarbeitenden Reize in Restaurants oder Cafes oft sehr anstrengen und ermüden, sind solche Verabredungen nicht sehr oft möglich bzw. zeitlich begrenzt. Hochzeiten und Geburtstagsfeiern muss ich oft absagen (oder kann evtl. nur kurze Zeit teilnehmen, muss dann aber mit einer Zustandsverschlechterung meiner Erkrankung rechnen). An sportlichen Aktivitäten wie Kanufahren, Wandern oder Radtouren kann ich ebenfalls nicht teilnehmen. Mit meinen Freunden treffe ich mich (meist zu zweit), wenn es gesundheitlich möglich ist, zum kurzen Spaziergang oder zum Unterhalten/Basteln. Einige meiner Freunde nehmen Rücksicht und haben kein Problem damit, wenn ich mich auch während eines Besuches mal zwischendurch hinlegen muss. Ansonsten hat sich mein großer Freundeskreis seit der Erkrankung allerdings verkleinert, weil ich durch meine Erkrankung oft zu Hause isoliert bin und nicht mehr so wie früher am sozialen Leben teilnehmen kann.
Theater-/Kino-/Konzertbesuche	Mit meinem Freund oder Freunden bin ich oft ins Theater, Kino oder auf Konzerte gegangen	Theater-/Kino- oder Konzertbesuche sind mit Erkrankung äußerst selten möglich. Falls ich mich dafür entscheide, muss ich im Anschluss mit einer Zustandsverschlechterung (oft für mehrere Tage) rechnen. Vor allem meine Geräuschempfindlichkeit ist ein großes Problem. Im Kino oder auf Konzerten ist es für mich zu laut, was mich extrem anstrengt. Auch die vielen Reize sind für mich nur schwer zu verarbeiten. Ein zusätzliches Problem ist langes Stehen, was bei Konzerten oft der Fall ist. Das erschöpft mich sehr.
Gartenarbeit (Balkon/Terrasse)	Auf unseren Balkonen/Terrasse habe ich immer viel Obst, Gemüse, Kräuter und Blumen gesät und angepflanzt	Derzeit ist es mir kaum möglich das Hobby-Gärtnern im früheren Umfang auszuführen. Im Herbst 2015 habe ich einige Blumenzwiebeln in den Boden gesetzt. Nach ca. 20 Minuten war ich stark erschöpft, mir haben der Rücken und die Hände weh getan. Ich musste mich für eine Stunde hinlegen. Erst zwei Tage später konnte ich nochmals für ca. 10 Minuten Zwiebeln eingraben. Gemüse und Obst habe ich gar nicht erst angepflanzt.
Musik/Radio hören	Musik habe ich schon immer viel und gerne gehört, auch nebenbei beim Autofahren oder kochen.	Musik hören ist für mich nur noch eingeschränkt möglich. Manchmal kann ich Musik bei leiser Lautstärke für 1-2 Stunden hören. Manchmal gehen wegen meiner Geräuschempfindlichkeit aber auch nur 2-3 Lieder oder gar keine Musik. Das variiert je nach körperlicher Verfassung.

Lesen	Gerne und viel gelesen, beruflich und privat	Lesen ist anstrengend geworden. Ich kann nicht zu lange Zeit am Stück lesen, weil meine Konzentration dann nachlässt und es mich ermüdet. Manchmal strengt es auch meine Augen sehr an oder ich bekomme Kopfschmerzen. Mögliche Lesedauer variiert je nach Tagesverfassung.
TV schauen	Hauptsächlich morgens (beruflich) und ca. eine Stunde am Abend.	Durch meine eingeschränkte Leistungsfähigkeit schaue ich mehr TV als früher. Allerdings strengt es mich auch manchmal an, vor allem wenn die Schnitte sehr schnell sind. Wegen meiner Geräuschempfindlichkeit muss ich den Ton oft sehr leise stellen.
Am PC arbeiten/im Internet surfen	Viel PC-Arbeit, vor allem beruflich (bis zu 8 Stunden am Tag). Aber auch privat gerne mal am PC	Mehrere Stunden am PC arbeiten geht nicht mehr. Derzeit versuche ich bei einer Wiedereingliederung ca. 2-3 Stunden zu arbeiten (inkl. 30 Minuten Pause). Bei zu langem arbeiten lässt meine Konzentration nach und ich ermüde oder bekomme manchmal auch Kopfschmerzen. Außerdem muss ich oft die Bildschirmhelligkeit herunterdrehen, weil das Licht sonst sehr unangenehm ist.
AUTOFAHREN		
Autofahren	Vor allem in meinem Beruf als Radioreporterin war ich viel mit dem Auto unterwegs. Privat bin ich zum Einkaufen, zum Sport oder auch zu Freunden gefahren, auch längere Strecken, z.B. nach München. Ich bin gerne Auto gefahren und habe dabei eigentlich auch immer Musik oder Radio gehört.	Autofahren ist nur noch eingeschränkt möglich. Ich fahre derzeit fast nur kurze Strecken. Längere Strecken (30 Minuten) fahre ich nur, wenn ich mich wirklich gut fühle und wenn ich jemanden dabei habe, der die Strecke zurück fahren kann. Wann immer es möglich ist, lasse ich mich fahren oder nehme die öffentlichen Verkehrsmittel. Vor allem nachts und in unbekannter Umgebung habe ich Probleme mit der Konzentration und fühle mich unsicher. Oft schalte ich das Radio beim Fahren ab, damit ich mich besser konzentrieren kann.
Autoreifen wechseln	2x jährliche habe ich meine Reifen aus dem Keller ins Auto geladen, bin zum Reifen wechseln gefahren, habe meine Reifen im Anschluss geputzt und wieder im Keller eingelagert	Reifenwechsel nicht mehr möglich. Zu anstrengend. Mein Freund hat diese Aufgabe übernommen.