

Startseite > Lokales > Neumünster > Neumünster: Natascha Schmahl lebt mit ME/CF:

Unsichtbar erkrankt

Von der Macherin zum Pflegefall: Natascha Schmahls Leben mit ME/CFS

Von Alexandra von Fragstein | 02.06.2025, 09:01 Uhr | 1 Leserkommentar



Natascha Schmahl (57) ist seit 2020 an ME/CFS erkrankt. Schon Geräusche und Licht führen zu starken Erschöpfungszuständen und körperlichen Symptomen, weshalb sie sich mit Sonnenbrille und Noise-Canceling-Kopfhörern schützt.

FOTO: ALEXANDRA VON FRAGSTEIN

Extreme Erschöpfung, Schmerzen, Isolation: Die Krankheit ME/CFS hat das Leben von Natascha Schmahl aus Neumünster radikal verändert. Wie die Kunst zu ihrem Rettungsanker wurde.

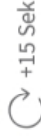
Mit Acryl auf Leinwand holt Natascha Schmahl wieder Farbe in ein Leben, das ansonsten sehr farblos geworden ist. Denn seit 2020 ist die Neumünsteranerin schwer erkrankt. Sie leidet an Myalgischer Enzephalomyelitis und dem Chronischen Fatigue Syndrom (ME/CFS). Helles Licht, starke Gerüche, ja, sogar die Gesellschaft anderer Menschen lösen bei ihr schwere Erschöpfungszustände und andere körperliche Symptome aus. Eine Krankheit, die Betroffene von der Gesellschaft isoliert. „Man verschwindet im Unsichtbaren“, muss die 57-Jährige schmerzlich feststellen. Durch ihre Kunstwerke will sie sich wieder sichtbar machen.

Täglich in 5 Minuten informiert mit dem Podcast für Schleswig-Holstein



02.06. Behinderung im Arbeitsmarkt: Trotz Förderungen keine Jobchancen
Fokus Schleswig-Holstein

-15 Sek ↺



↻ +15 Sek



05:59

Vom Virus zu ME/CFS: War Corona der Auslöser?

Angefangen hat alles mit einer schweren Viruserkrankung im März 2020. „Ich war so krank wie noch nie“, erinnert sich Schmahl. Heute geht man davon aus, dass sie sich wahrscheinlich mit Sars-CoV-2, dem Corona-Virus, infiziert hat. Die Pandemie hatte zu der Zeit gerade erst begonnen. Das Leben, wie Natascha Schmahl es kannte, endete.

LESEN SIE AUCH

Friseurbranche unter Druck

Friseurin aus Horst setzt auf Stuhlvermietung als Antwort auf Personalmangel



Trauerbegleiterin aus Rendsburg

Vermisste Angehörige: Tipps für Familien zwischen Hoffnung, Ungewissheit und Trauer



Nach überstandener Krankheit blieben Symptome, die sie sich nicht erklären konnte. Sie hatte Durchblutungsstörungen, fror, hatte Schmerzen, konnte keinen klaren Gedanken fassen und da war diese ständige Erschöpfung, die auch mit ausreichend Schlaf nicht verschwand.

Langer Weg zur ME/CFS-Diagnose

Es folgte ein eineinhalbjähriger Ärzte- und Klinikmarathon, bei dem lange niemand eine Diagnose stellen konnte. Diverse Tests, wie etwa ein Leistungs-EKG, verschlimmerten ihre Krankheit sogar. Sie brach zusammen. Oft wurde sie dennoch nicht ernst genommen. Ihre Symptome seien psychosomatisch – die Psyche als Ursache der körperlichen Beschwerden.



„Auf einmal war ich keine Macherin mehr sondern ein Pflegefall“: Natascha Schmahl vor ihrer ME/CFS-Erkrankung (rechts) und danach. FOTO: PRIVAT

„Mein Hausarzt meinte, ich müsste einfach wieder arbeiten gehen.“ Eine Aussage, die Natascha Schmahl schockiert hat. „Ich habe immer gerne und viel gearbeitet“, sagt die ehemalige Medienberaterin. Neben ihrem Hauptjob habe sie sogar noch gekellnert. „Ich hatte gerade eine Fortbildung gemacht und wollte als Finanzbuchhalterin durchstarten“, erzählt sie.

Doch arbeiten war nicht mehr möglich. „Ich hatte am Anfang noch stärkere Wortfindungsstörungen als heute, sodass ich

einfach nicht die richtigen Worte gefunden habe, um mich zu erklären.“ Die Klinik für Rheumatologie und Immunologie in Bad Bramstedt diagnostizierte letztendlich die neuroimmunologische Krankheit ME/CFS.

MEHR INFORMATIONEN:

ME/CFS erklärt



Die Myalgische Enzephalomyelitis/das Chronische Fatigue-Syndrom ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung, die oft zu einem hohen Grad körperlicher Behinderung führt. Weltweit sind etwa 17 Millionen Menschen betroffen. In Deutschland wurde die Zahl ME/CFS-Betroffener vor der COVID-19-Pandemie auf etwa 250.000 geschätzt, darunter 40.000 Kinder und Jugendliche. Experten schätzen, dass sich die Zahl der Erkrankten durch COVID-19 verdoppelt haben könnte. Das Coronavirus ist ein häufiger Auslöser. Auch eine Corona-Impfung kann zu einer Erkrankung führen (Post Vac).

ME/CFS ist ein eigenständiges, komplexes Krankheitsbild und nicht mit dem Symptom Fatigue zu verwechseln, das ein typisches Begleitsymptom vieler chronisch-entzündlicher Erkrankungen ist. ME/CFS-Betroffene leiden neben einer körperlichen Schwäche, die das Aktivitätsniveau erheblich einschränkt, unter neurokognitiven, autonomen und immunologischen Symptomen.

Die Ursachen der Krankheit sind nur wenig erforscht, da die Forschung aufgrund mangelnder Gelder und fehlenden Interesses nur schleppend verläuft.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für ME/CFS

Post-Exertioneller Malaise (PEM) und Pacing

„Auf einmal war ich keine Macherin mehr, sondern ein Pflegefall.“ Die Erkrankung wird häufig durch Viren wie Corona ausgelöst und ist als schwerste Ausprägung von Post-Covid bekannt. Die sogenannte Post-Exertionelle Malaise ist das Hauptsymptom. Für Betroffene bedeutet dies, dass jegliche körperliche, mentale oder emotionale

Überlastung ihren Zustand dauerhaft verschlechtert. „Es gibt Tage, an denen ich abwägen muss, ob ich heute die Treppe hinabsteige oder mich lieber mit meinem Mann unterhalte“, beschreibt Natascha Schmahl die Auswirkungen. Auch auf das Gespräch mit unserer Redaktion musste sie sich deshalb vorbereiten und ihre Kraft genau einteilen. Pacing nennt man diese Strategie.





Drei von Natascha Schmahls Werken: Durch ihre Erkrankung braucht sie meist mehrere Monate, um ein Bild fertigzustellen. FOTO: PRIVAT

Das Malen hat Natascha Schmahl bei einer Maltherapie für sich entdeckt. Mit Acrylfarbe kann sie ihre Gefühle ausdrücken. Die Kunst gibt ihr das Gefühl, wieder sichtbar zu werden. „Jedes Bild enthält ein Stück von mir selbst.“

FÜR SIE EMPFOHLENE NEWS

[Polizei ermittelt und sucht Zeugen](#)

Autofahrer flüchtet: Frau stirbt nach Unfall bei Nindorf



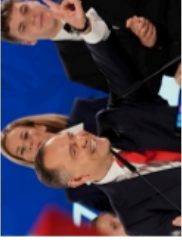
Invasive Art

Asiatische Hornissen jetzt auch in Schleswig-Holstein: Sichtungen bitte melden



Trzaskowski vs. Nawrocki

Konservativer gewinnt Präsidentschaftswahl in Polen – was das für Deutschland bedeutet



Offenbar kräftiger Aufprall

Ahrensburg: Pkw-Fahrerin rammt geparkte Fahrzeuge



Eine Sache ist ihr wichtig: „Wir Betroffenen sind nicht einfach nur müde. Wenn ich müde wäre, könnte ich einfach schlafen gehen und es ginge mir besser. Es ist eine körperliche und mentale Dauerschöpfung.“ Von der Gesellschaft wünscht sie sich mehr Verständnis und Nächstenliebe. Außerdem brauche es mehr Fördergelder für Studien, damit den Betroffenen besser geholfen werden kann. Natascha Schmahl: „Ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass es irgendwann eine Behandlung geben wird.“