

Kanadische Kriterien zur Diagnose von ME/CFS

Für die Diagnose von ME/CFS müssen laut kanadischem Konsensdokument (Carruthers et al., 2003) mehrere Symptome gleichzeitig über mindestens sechs Monate bestehen. Die folgende Checkliste dient der klinischen Einschätzung und Selbsteinschätzung. Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Symptome an.

1. Fatigue & Belastungsintoleranz (obligat)

- Neu auftretende, anhaltende körperliche oder geistige Erschöpfung
- Verschlechterung nach körperlicher oder mentaler Belastung (PEM)
- Verzögerte Erholung (oft >24h, kann Tage dauern)

2. Schlafstörungen (mindestens ein Kriterium)

- Nicht erholsamer Schlaf
- Einschlaf- oder Durchschlafstörungen
- Gestörter Tag-Nacht-Rhythmus

3. Schmerzen (mindestens ein Kriterium)

- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen ohne Entzündungszeichen
- Neue Kopfschmerzen oder veränderte Art/Intensität

4. Neurologisch-kognitive Störungen (mind. zwei Kriterien)

- Konzentrationsstörungen, 'Brain Fog'
- Wortfindungs- oder Leseschwierigkeiten
- Reizüberempfindlichkeit (Licht, Lärm, komplexe Information)

5. Autonome Symptome (mind. ein Kriterium)

- Schwindel bei Lagewechsel, POTS
- Blasen-/Darmstörungen
- Atemnot bei leichter Belastung

6. Neuroendokrine Symptome (mind. ein Kriterium)

- Gestörte Temperaturregulation (Kälte-/Hitzeintoleranz)
- Verändertes Schwitzen oder Appetit
- Stressintoleranz

7. Immunologische Symptome (mind. ein Kriterium)

Halsschmerzen, Lymphknotenschmerzen

Grippeähnliches Gefühl ohne Infekt

Neue oder veränderte Allergien/Unverträglichkeiten

Bewertungshinweis

Für eine klinische Diagnose von ME/CFS sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Alle Kriterien unter Punkt 1 (Fatigue & PEM)
- Mindestens ein Symptom aus Punkt 2 und Punkt 3
- Mindestens zwei Symptome aus Punkt 4
- Je mindestens ein Symptom aus zwei der Punkte 5 bis 7

Hinweis: ME/CFS ist eine Ausschlussdiagnose. Andere Ursachen müssen ausgeschlossen sein.