mypacing

Bleib in deinem Tempo.

Kostenloses Pacing- & Crash-Analyse-Werkzeug für Long COVID, ME/CFS, PEM, POTS und Post-Vac-Syndrom.

mypacing wurde von Sarah und Siegfried Gaier gebaut — Sarah lebt selbst mit Long COVID und PEM, Siegfried hat sie von Anfang an begleitet. Es nimmt deine Wearable- und Gesundheitsdaten (Apple Health, Garmin, ResMed/CPAP u. a.) und übersetzt sie in Klartext: wie es deinem Körper heute geht, was das bedeutet, und was du heute tun kannst — damit Belastung nicht erst im Nachhinein zum Crash wird.

> ***„Eine standardisierte Belastung macht bei Long COVID keinen Sinn — nur individuelle, tagesabhängige Aktivität im eigenen Rahmen."***
>
> — aus der kardiologischen Reha, die den Weg zu mypacing mit anstieß

Was mypacing macht

Wearable-Daten verständlich machen

Import aus Apple Health, Garmin, ResMed/CPAP u. a. — ausgewertet im Browser, nur Tageswerte verschlüsselt gespeichert.

Tägliche Einschätzung in Klartext

Ruhepuls, Schlaf, HRV, Belastung, Wetter und dein eigenes Befinden ergeben einen nachvollziehbaren Tages-Hinweis — keine Blackbox.

Crash-Frühwarnung

PEM setzt oft erst 24–48 Stunden verzögert ein. mypacing macht die Anhäufung von Belastung sichtbar, bevor der Crash kommt.

Gemeinsame Muster, anonymisiert

Wer möchte, teilt anonymisierte Daten in einen gemeinsamen Forschungs-Pool ein — für Muster, die einer allein nie sieht.

Für wen

Long COVID · ME/CFS · PEM · POTS · Post-Vac-Syndrom

Kostenlos & spendenfinanziert. Kein Abo, keine versteckten Kosten, keine Werbung. Deine Daten werden nicht verkauft und nicht an Dritte weitergegeben.

mypacing ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Im Notfall: 112.

mypacing.app
hallo@mypacing.app
Sarah & Siegfried Gaier · Am Dornbusch 11 · 44803 Bochum
Presse-Material & Logo-Paket: mypacing.app/presse.html