

ZUM START VON MYPACING

Wenn ein Tag zu viel plötzlich alles kostet

Wie eine kleine, kostenlose Web-App aus echter Erfahrung entstanden ist – und warum sie kein Wellness-Trend, sondern ein Überlebenswerkzeug sein will.

mypacing.app · Pressemitteilung

Es beginnt meistens harmlos. Ein Spaziergang, der etwas länger dauert als sonst. Ein Telefonat zu viel. Ein Tag, an dem man sich „eigentlich ganz okay“ fühlt und deshalb ein bisschen mehr tut. Und zwei Tage später ist nichts mehr okay. Wer mit Long COVID, ME/CFS, POTS oder einem Post-Vac-Syndrom lebt, kennt dieses Muster oft schmerzhaft genau: Die Rechnung für zu viel Belastung kommt nicht sofort – sie kommt verzögert, manchmal erst nach Tagen, und dann richtig.

Genau aus dieser Erfahrung heraus ist mypacing entstanden – Sarahs Erfahrung mit Long COVID und PEM. Keine Fitness-App, die zu mehr Bewegung motivieren will – das wäre für viele Betroffene schlicht gefährlich. Sondern ein digitales Pacing-Tagebuch, das hilft, die eigene Belastungsgrenze überhaupt erst sichtbar zu machen. Und ein Frühwarnsystem, das versucht, genau jenen verzögerten Einbruch – von Fachleuten als PEM, Post-Exertional Malaise, bezeichnet – etwas früher anzukündigen, als das eigene Bauchgefühl es kann.

„Die meisten Betroffenen merken erst am Tag des Crashes, dass sie zu weit gegangen sind – auch meine Frau Sarah“, sagt Siegfried Gaier, der sie seit der Diagnose durch jede Behandlung begleitet. „Wir wollten etwas bauen, das das früher merkt.“

mypacing ist kostenlos und spendenfinanziert. Keine Werbung, kein Verkauf von Gesundheitsdaten, keine versteckten Kosten. Wer mag, trägt täglich in unter zwei Minuten ein, wie es ihm geht – Belastung, Schlaf, Symptome, wahlweise ergänzt um Wearable-Daten von Garmin, Apple Health oder CPAP-Geräten. Aus all dem entsteht

mit der Zeit ein persönliches Muster, das die App in eine ruhige, ehrliche Frühwarnung übersetzt.

Und weil ein einzelner Mensch nur begrenzt Muster erkennen kann, wächst mypacing mit jeder Person, die mitmacht: Anonymisiert und DSGVO-konform fließen die Erfahrungen vieler in einen gemeinsamen Erkenntnispool — genannt MIE — ein, der wiederum jeder einzelnen Person hilft, ihre eigene Grenze klarer zu sehen. mypacing versteht sich dabei ausdrücklich nicht als Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie — sondern als das, was viele Betroffene sich lange gewünscht haben: ein ehrliches, kostenloses Werkzeug, das ihre Realität endlich ernst nimmt.

Über mypacing: mypacing.app ist eine kostenlose, spendenfinanzierte Pacing- und Frühwarn-Plattform für Menschen mit Long COVID, ME/CFS, POTS, Post-Vac-Syndrom oder anderen Symptomen der Belastungsintoleranz — offen für alle, die mit ihren Daten helfen wollen. mypacing ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie.

Kontakt: Siegfried Gaier · hallo@mypacing.app · mypacing.app