

AUFRUF ZUR TEILNAHME

Hilfsbereitschaft kann auch in Daten stecken

mypacing sucht nicht nur Betroffene – sondern alle, die bereit sind, mit ein paar Minuten am Tag anderen zu helfen.

mypacing.app · Pressemitteilung

Man muss nicht selbst erkrankt sein, um bei mypacing mitzumachen. Das mag überraschen – schließlich ist mypacing als Pacing- und Frühwarn-App für Menschen mit Long COVID, ME/CFS, POTS, Post-Vac-Syndrom und anderen Formen von Belastungsintoleranz entstanden. Aber die Frühwarnung, die die App bietet, wird nur so gut, wie der gemeinsame Erfahrungsschatz dahinter groß ist. Und diesen Schatz können auch Menschen ohne Symptome mit aufbauen.

Jeder Tag, den jemand einträgt – ob mit Symptomen oder ganz ohne, ob mit Wearable-Daten oder von Hand – hilft, Muster zwischen Belastung, Erholung und Rückschlägen sichtbarer zu machen. Anonymisiert und ausschließlich mit ausdrücklicher Einwilligung fließen diese Daten in einen gemeinsamen Pool, der Menschen mit stärker eingeschränkter Belastungsgrenze eine ehrlichere, breiter abgesicherte Frühwarnung ermöglicht.

„Wir wollen niemanden ausschließen. Wer mitmachen will, kann helfen – mit Symptomen oder ganz ohne.“

Das ist der Gedanke hinter dem offenen Aufruf: mypacing lädt ausdrücklich alle ein, mitzumachen – Betroffene aller Symptome ebenso wie gesunde Menschen, die einfach unterstützen möchten. Wer mag, trägt regelmäßig ein paar Angaben zum eigenen Tag ein oder verbindet ein Wearable; alles freiwillig, jederzeit widerrufbar, ohne Zwang und ohne Zielvorgabe. Es braucht keine Diagnose, um zu helfen – nur die Bereitschaft, ein paar Minuten der eigenen Zeit zu teilen.

mypacing bleibt dabei kostenlos, werbefrei und spendenfinanziert. Wer selbst nicht betroffen ist, aber jemanden kennt, der es ist, kann auch einfach den Link teilen — jede zusätzliche Person, die mitmacht, macht die Frühwarnung für alle ein Stück verlässlicher.

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