

## GEMEINSAM WACHSEN

# Warum Weitererzählen manchmal die größte Hilfe ist

mypacing wächst nicht über Werbung, sondern darüber, dass Betroffene es einander weiterempfehlen — ein Aufruf an alle, die den Unterschied schon selbst spüren.

mypacing.app · Pressemitteilung

In vielen Long-COVID-, ME/CFS-, POTS- und Post-Vac-Communities ist gegenseitige Unterstützung längst Alltag: Austauschgruppen, in denen Erfahrungen geteilt werden, Tipps zu Ärzt:innen, Anträgen, guten und schlechten Tagen. mypacing versteht sich als ein weiteres Werkzeug in genau diesem Miteinander — und wächst nicht über Marketing-Budgets, sondern darüber, dass Menschen es einander weitersagen.

Das ist kein Zufall, sondern bewusst so gewollt. mypacing hat keine Investor:innen, die auf Wachstum um jeden Preis drängen, und keine Werbeeinnahmen, die eine große Reichweite erzwingen müssten. Stattdessen finanziert sich das Projekt über freiwillige Spenden — und wächst in dem Tempo, das entsteht, wenn Betroffene anderen Betroffenen von einer App erzählen, die tatsächlich hilft.

*„Der beste Weg, mypacing bekannter zu machen, ist nicht Werbung — sondern dass jemand es einer Freundin zeigt, der es genauso helfen könnte.“*

Deshalb ist die vielleicht einfachste Art, mypacing zu unterstützen, auch die wirkungsvollste: den Link mit Freund:innen, mit anderen Betroffenen, mit der eigenen Austauschgruppe teilen. Wer die App bereits nutzt und feststellt, dass regelmäßige Einträge helfen, ein klareres Bild der eigenen Grenze zu bekommen, kann mit einem einzigen geteilten Link dafür sorgen, dass ein weiterer Mensch diese Erfahrung ebenfalls machen kann.

Und wer mag, kann noch mehr beitragen: Wer die eigenen Daten regelmäßig aktuell hält, schärft nicht nur die eigene Frühwarnung, sondern — anonymisiert und mit Einwilligung — auch die aller anderen, die mypacing nutzen. So entsteht aus vielen einzelnen, kleinen Beiträgen etwas, das größer ist als jede einzelne Person: ein gemeinsames, wachsendes Verständnis dafür, wie sich Belastungsgrenzen wirklich verhalten. mypacing bleibt dabei kostenlos, spendenfinanziert und offen für alle, die mitmachen möchten.

---

**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](mailto:hallo@mypacing.app) · [mypacing.app](https://mypacing.app)