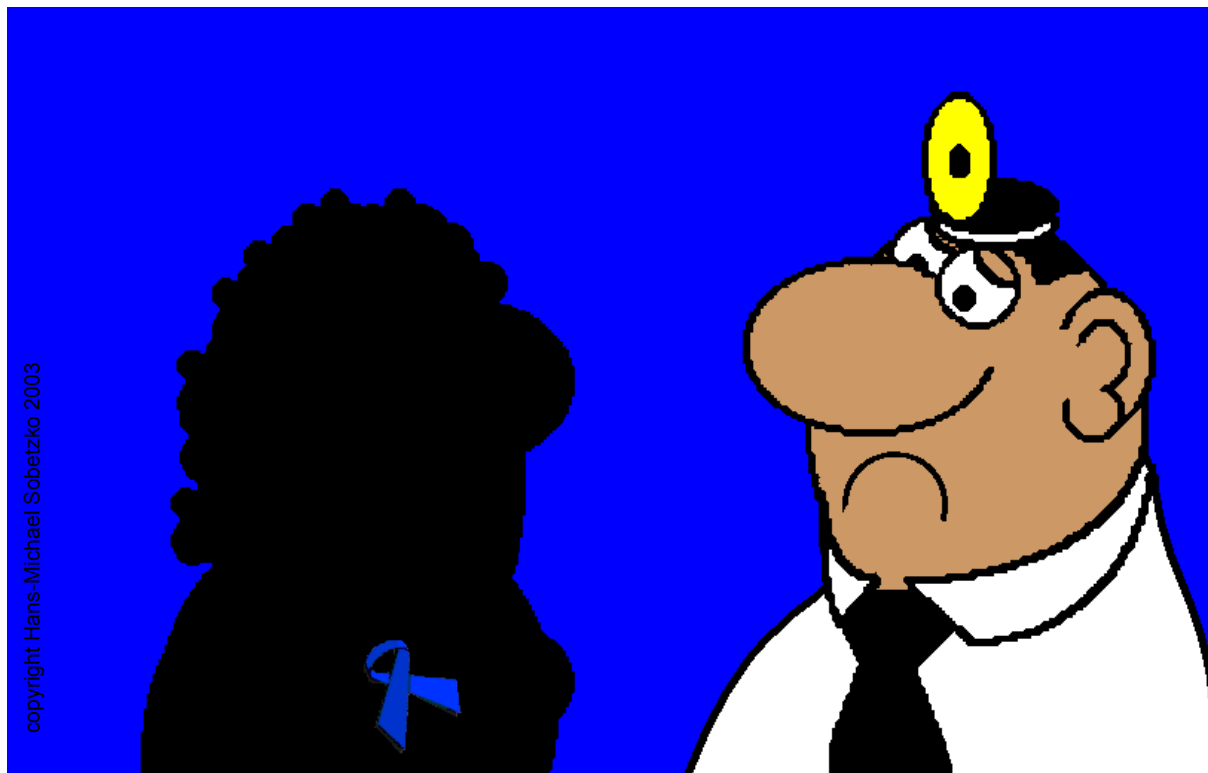


# Kalender 2004



An schlechten Tagen bin ich nur noch ein Schatten  
meiner selbst....

von  
**Hans-Michael Sobetzko**

copyright Hans-Michael Sobetzko 2003

*virtuga*

Die Medizin ist sich mittlerweile sicher, dass ein humorvoller Umgang mit Krankheit günstig auf den Heilungsprozess und die Bewältigung von Gesundheitsstörungen wirkt.

Diese Erkenntnis gilt natürlich auch für das **Chronische Erschöpfungssyndrom, CFS.**



Wir arbeiten dran.....

Ein Kalender für Sonja L., Christine Sch., Gunhild M., Günther B., Angelika H., Ute L., Antje Z., Urte F. und alle anderen, die durch ihre stetige Motivationsarbeit wesentlich zum Gelingen dieses Werkes beigetragen haben.

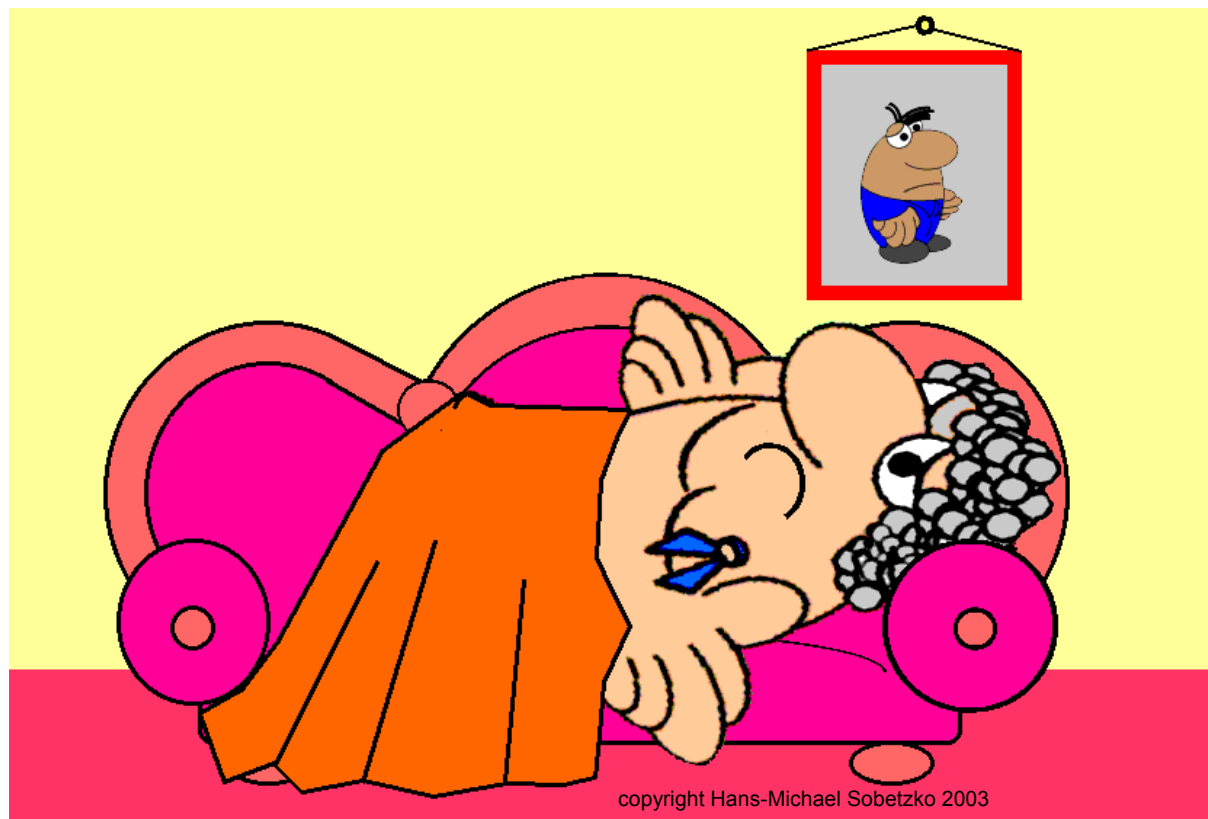
---

**Virtuga**  
Print- und Multimedia Verlag  
Am Hafen 3  
25348 Glückstadt

alle Rechte vorbehalten

Reproduktionen zu kommerziellen oder institutionellen Zwecken bedürfen der schriftlichen Zustimmung.  
Anfragen per e-Mail an: [info@virtuga.com](mailto:info@virtuga.com)

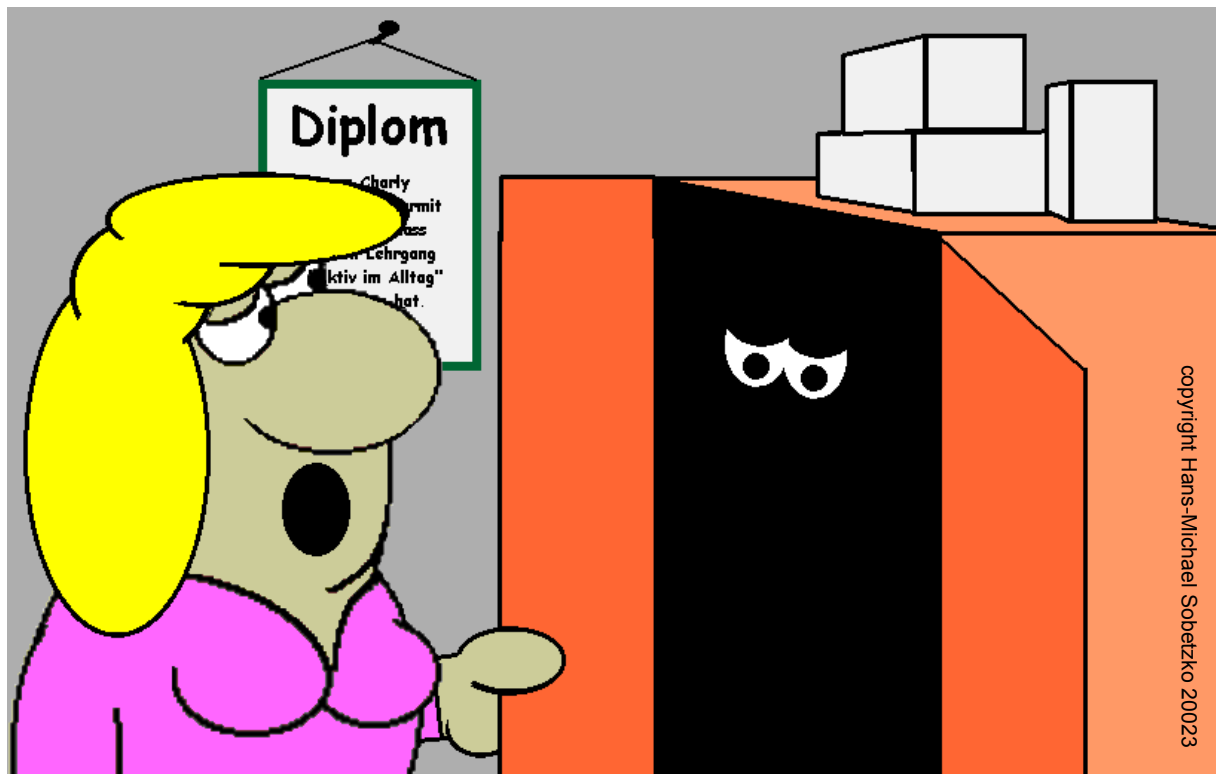
# Januar



**Es gibt auch Abwechslung bei CFS: Dieser Fleck an der Decke, den ich seit Wochen beobachte, sieht heute ganz anders aus als sonst.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.	31.	

# Februar



Komm raus Charly, sie sind weg. Auch wenn's dir heute nicht besonders gut geht, hättest du meine Kegel-schwestern wenigstens kurz begrüßen können.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1.
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.

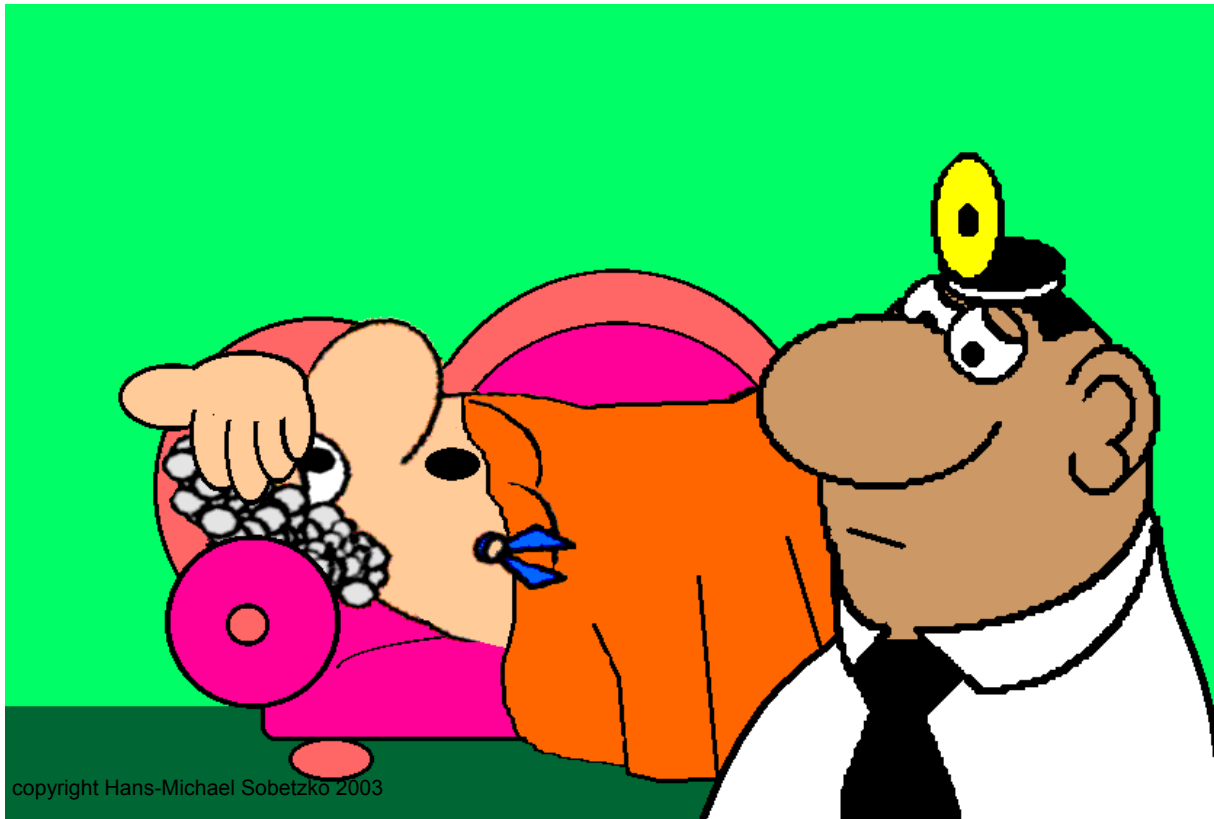
# März



**Nessie erinnert mich an Emmy: Die taucht auch nur noch ganz selten auf, seitdem sie CFS hat.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

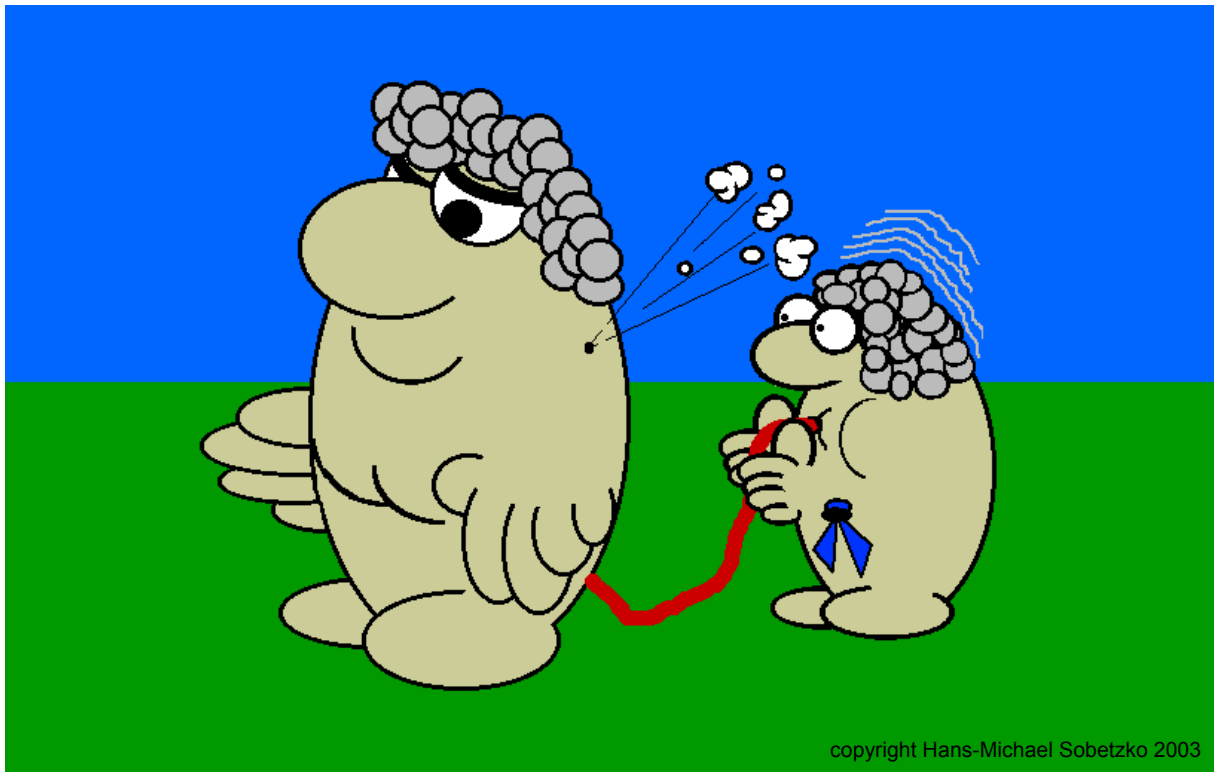
# April




**Ich finde es natürlich ganz toll, dass alle Befunde normal sind. Aber irgendwie habe ich das Gefühl, dass mein Körper diese Erkenntnis standhaft ignoriert.**


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.		

# Mai

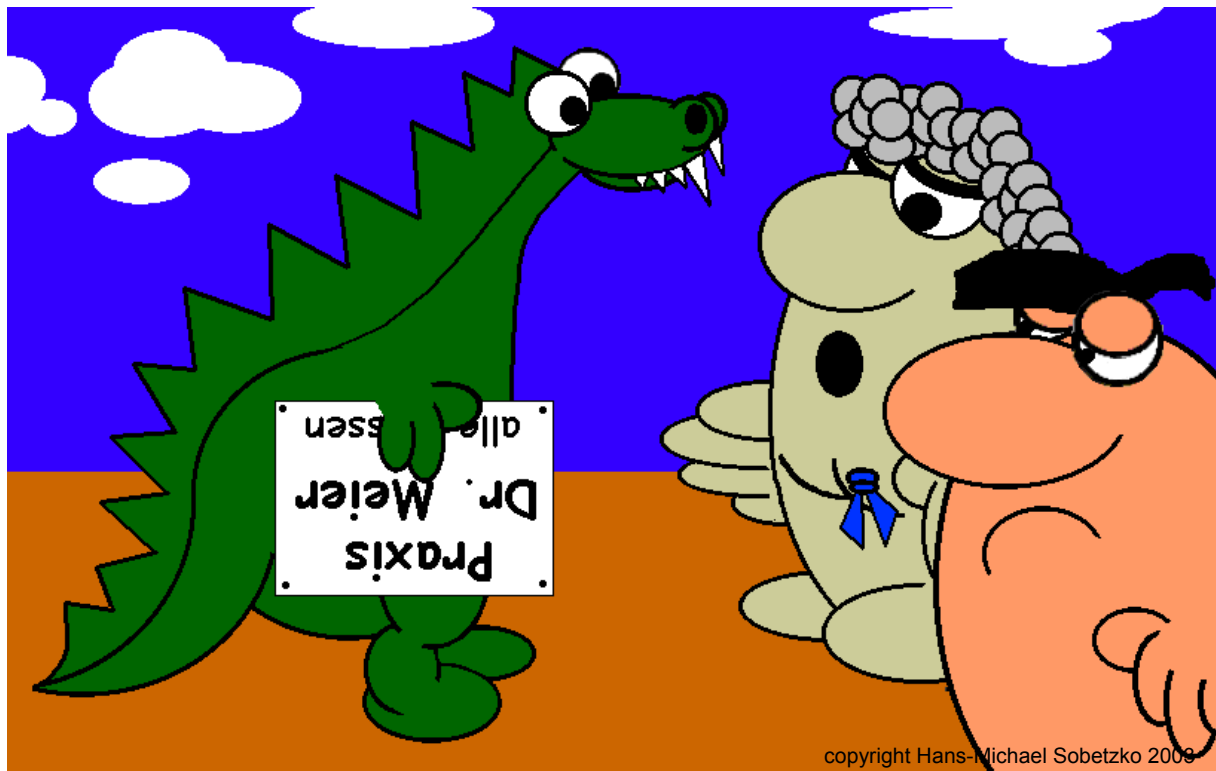


**Es fiel Emmy immer schwerer, für ihre Umwelt eine intakte Fassade aufrecht zu erhalten.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1.	2.
3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
10.	11.	12. 	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.						

 = Internationaler CFS-Tag

# Juni

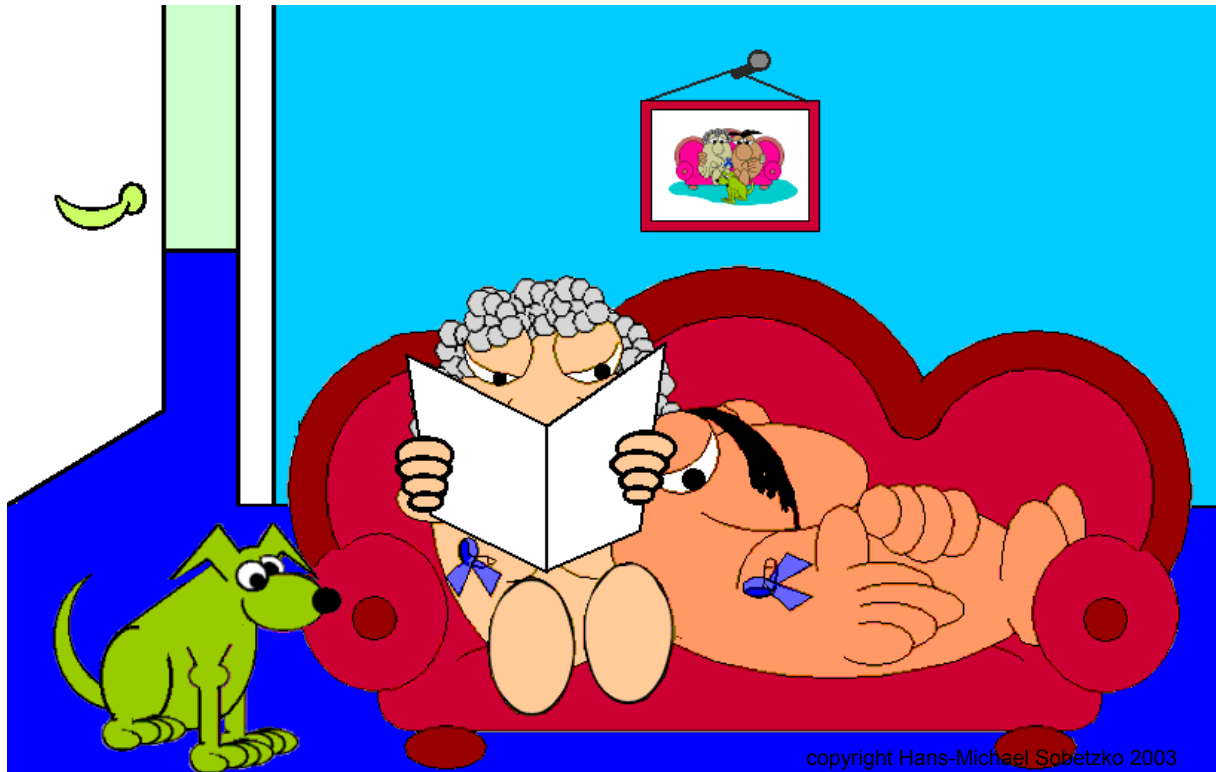


**Erinnerst du dich, dass mir Dr. Meier erst  
kürzlich sagte, CFS gebe es ebenso  
wenig wie Monster oder Drachen?**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
28.	29.	30.				



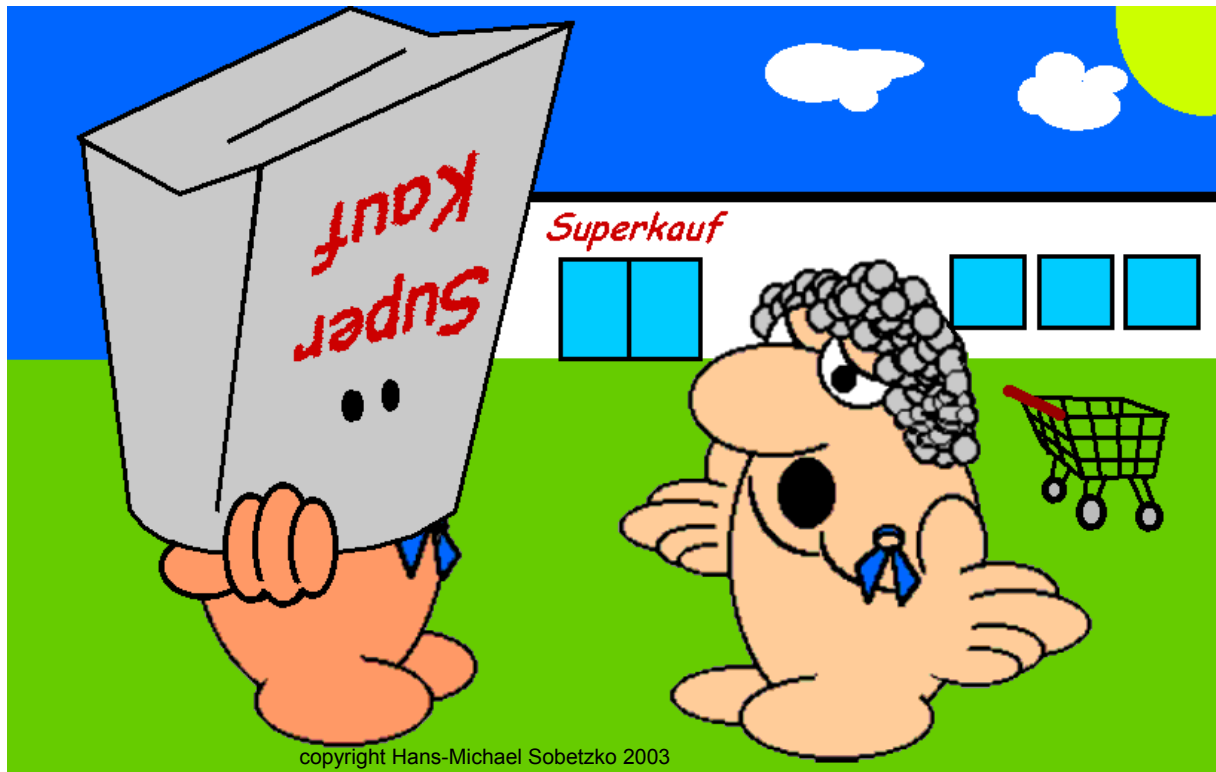
# Juli



**Wenn ich lese, wieviele Leute jeden Tag bereits  
verunglückt sind, bevor ich aufstehen kann,  
bin ich richtig froh, CFS zu haben.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.	31.	

# August



**Ich fürchte, dein improvisierter Lichtschutz  
könnte beim Einkaufen auf  
Unverständnis stoßen.**

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

						1.
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
30.	31.					

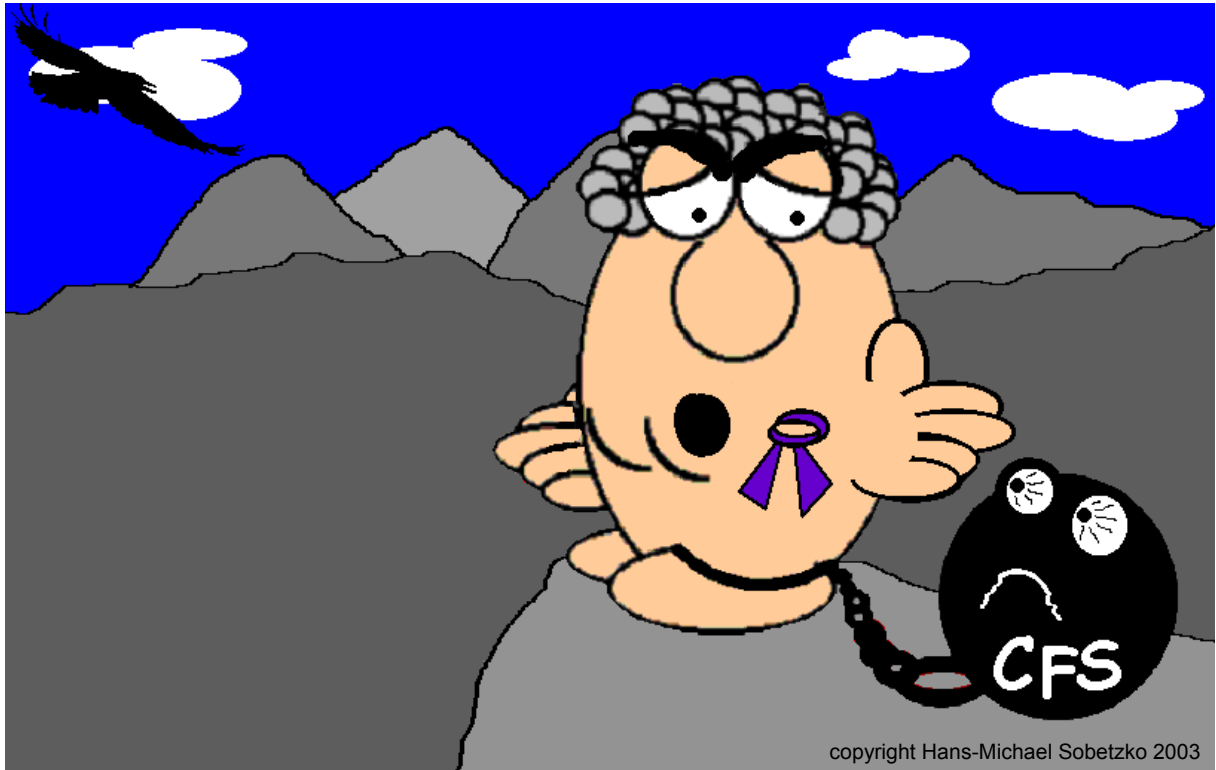
# September



**Wissen Sie, Emmy, ich habe ernsthaft darüber nachgedacht, einen Psychiater zu konsultieren, um mit den vielen erfolglosen Behandlungsversuchen bei CFS fertig zu werden.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
27.	28.	29.	30.			

# Oktober



**Damit das klar ist: Ich bestimme, wo wir hingehen, auch wenn du mir ständig am Bein hängst und runterziehen lasse ich mich von Dir auch nicht!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1.	2.	3.
4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.

# November



**Die neue Behandlung bringt zwar etwas mehr Energie,  
behindert aber leider sehr beim Schlafen.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

# Dezember



**Kopf hoch! Nach dem Weihnachtsstress erholen Sie sich sicherlich ganz schnell. Ich fühle mich seit Jahren ständig erschöpft und gebe auch nicht auf.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
27.	28.	29.	30.	31.		

**Informationen zum Chronischen Erschöpfungssyndrom, CFS finden Sie im Internet:**

[www.cfs-portal.de](http://www.cfs-portal.de)

(eine Site von Hans-Michael Sobetzko)

[www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)

(eine Site des Fatigatio e.V.)

**Fatigatio e.V.**

Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS/CFIDS/ME)

Goethestr. 26-30

10625 Berlin

Tel: 030 - 310 18 89 – 0

Fax: 030 - 310 18 89 – 20

Kontonummer 222 222 2

Commerzbank Bonn BLZ 380 400 07

Email: [info@fatigatio.de](mailto:info@fatigatio.de)

Eine Erstinformation zum CFS erhalten Sie gegen Einsendung von Briefmarken im Wert von 2 €