

## Pressemitteilung

### **Werder Bremen unterstützt die #LemonChallengeMECFS**

**Zur Spieltagsaktion bei Werder Bremen am Samstag bissen Spieler und zahlreiche Fans in Zitronen. Mit der #LemonChallengeMECFS forderten sie mehr Aufmerksamkeit für die schwere und oft unsichtbare Krankheit ME/CFS, die auch viele Fußballfans betrifft.**

Bremen, Hamburg, 17.03.2025

Werder Bremen und seine Fans unterstützten am vergangenen Samstag beim Spieltag gegen Borussia Mönchengladbach die [#LemonChallengeMECFS](#) und forderten damit mehr Aufmerksamkeit und Forschung für ME/CFS Betroffene. Mit dabei waren die Spieler Leonardo Bittencourt, Larissa Mühlhaus, Oliver Hüsing, Stadionsprecher Arndt Zeigler sowie zahlreiche Fans vor und im ausverkauften Weser Stadion. Die Spieltagsaktion war die erste ME/CFS Awareness Veranstaltung mit offizieller Beteiligung eines Bundesliga Vereins.

Stadionbesucher wurden mit Infoständen, Plakaten, Flyern und einem Video im Stadion motiviert und informiert. Stadionsprecher Arndt Zeigler interviewte Jörg Heydecke (Gründer der Stiftung) live im Stadion vor dem Spiel. Mehrere hundert Fans haben auf dem Weg ins Stadion an der #LemonChallengeMECFS teilgenommen. Initiiert und begleitet wurde die Aktion von den „Empty Stands“, eine Initiative an ME/CFS erkrankter Fußballfans vieler Vereine und von der ME/CFS Research Foundation.

Auf allen Social Media Kanälen sind die sauren Gesichter zu sehen und jeden Tag werden es mehr. Mit der #LemonChallengeMECFS erzeugt die ME/CFS Research Foundation seit Ende letzten Jahres öffentlich Aufmerksamkeit, schafft Bewusstsein und sammelt Spenden für die ME/CFS Forschung. Seit dem Start im Dezember hat die #LemonChallengeMECFS über 70.000 Euro Spenden generiert. Viele Prominente aus Kultur, Sport und Politik haben sich mit einem Kurzvideo engagiert. Darunter z.B. Robert Habeck, Heidi Reichinnek, Ricarda Lang, Julia Klöckner und Johannes Rauch (Gesundheitsminister Österreich). Die #LemonChallengeMECFS läuft auf Instagram, Facebook, X, Threads, LinkedIn, YouTube Shorts und TikTok seit Ende letzten Jahres viral.

### **Erkrankte Fußballfans gründen Initiative „Empty Stands“**

Mit dem Claim „Vermisst in der Kurve – verloren an ME/CFS“ gründeten an ME/CFS erkrankte Fans die Initiative „Empty Stands“. Sie wollen wieder ins Stadion und ihre Mannschaften anfeuern. Fußballvereine und -Fans sind aufgefordert bei der Aufklärung und Forschung zu ME/CFS mit Aktionen und Spenden zu unterstützen. Neben Werder Bremen haben weitere Vereine ihre Mitwirkung zugesagt.

Fabian Fritz ist einer der Empty Stands Mitgründer. Über sein Leben mit ME/CFS sagt er: *„Ich schaue mir nur den Spielstand in der App an. Das ist alles, was ich körperlich schaffe. Aktivitäten über 30min sind leider schon zu viel. Wenn ich einen guten Tag habe, höre ich das Radio unserer aktiven Fanszene. Aber das habe ich im letzten halben Jahr nur einmal geschafft. Danach musste ich zwei Tage im Dunkeln liegen“.*

## **Forschungsförderung zu ME/CFS**

An der schweren, oft unsichtbaren Krankheit sind weltweit über 40 Millionen Menschen erkrankt. In Deutschland geht man von über 620.000 Betroffenen aus. Der Biss in die Zitrone steht symbolisch für die Reizüberflutung der Betroffenen – eines der zahlreichen Symptome der schweren Multisystemerkrankung. ME/CFS ist bisher wenig erforscht und es gibt keine ursächliche Therapie. Die Spendeneinnahmen der #LemonChallengeMECFS fließen vollständig in die Forschungsförderung.

Jörg Heydecke, Gründer und Geschäftsführer der ME/CFS Research Foundation kommentiert: *„Der große Erfolg der #LemonChallengeMECFS begeistert und ermutigt uns. Wir bekommen sehr viel positive Resonanz von den Betroffenen, ihren Angehörigen, aber zunehmend auch von Prominenten und der breiten Öffentlichkeit. Mit der Challenge wollen wir auf die medizinische und soziale Katastrophe dieser häufigen, aber bisher zu wenig erforschten Erkrankung aufmerksam machen. Danke an alle, die die #LemonChallengeMECFS und unsere Arbeit mit ihren Aktionen und Spenden unterstützen!“*

## **Ablauf der #LemonChallengeMECFS**

Nominierte sind aufgerufen, (symbolisch) in eine Zitrone zu beißen und die Reaktion auf die extreme Reizung des Geschmackssinnes per Video zu dokumentieren. Drei weitere Personen werden für #LemonChallengeMECFS nominiert. Ein Spendenaufruf zugunsten der ME/CFS Forschung begleitet die Kampagne.

Die ME/CFS Research Foundation dokumentiert die Kampagne auf ihrer Webseite, gibt Anleitung und zeigt ausgewählte "best of" Videos:

<https://mecfs-research.org/fussball/>

**Pressekontakt:** Petra Dohrendorf  
Tel: 0179 / 14 19 112

[presse@mecfs-research.org](mailto:presse@mecfs-research.org)

Weitere Informationen zu ME/CFS, zur Stiftung und zur aktuellen Berichterstattung in den Medien finden Sie im Pressebereich auf unserer Website unter <https://mecfs-research.org/press/>

**Newsletter:** Abonnement für aktuelle News:  
<https://mecfs-research.org/newsletter/>

**Spendeninfo:** <https://mecfs-research.org/spenden/>

**Spendenkonto:** DE35 2004 0000 0628 5316 00 (Commerzbank)

Die ME/CFS Research Foundation ist eine gemeinnützige GmbH und erfüllt die satzungsmäßigen Voraussetzungen nach den §§ 51, 59, 60 und 61 AO. Sie darf Zuwendungsbestätigungen im Sinne des § 10b des Einkommensteuergesetzes ausstellen.

**Über die ME/CFS Research Foundation:** <https://mecfs-research.org>

Die gemeinnützige ME/CFS Research Foundation fördert den Auf- und Ausbau biomedizinischer Forschung zum Krankheitsbild ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom). Aufgrund unzureichender Forschung gibt es bis heute keine ursächliche Therapie dieser häufigen, schweren und komplexen Multisystem-Erkrankung. Die Stiftung finanziert Forschungsprojekte, vernetzt Forschende und informiert über die Forschung. Dabei kooperiert die Stiftung mit vielen ME/CFS Patient:innen-Organisationen, die seit langem für eine Verbesserung der Situation aktiv sind.

**Über Empty Stands:** <https://www.instagram.com/emptystands.me/>

Empty Stands sind Fußballfans mit ME/CFS aus über 40 Vereinen. Sie können Ihr Fandasein nur noch stark eingeschränkt leben. Die Initiative engagiert sich als Online-Selbsthilfegruppe und setzt sich für mehr Aufklärung und Erforschung der Krankheit ein.

### **Über ME/CFS und Long COVID**

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrom) ist eine chronische, schwere Multisystem Erkrankung mit vielfältigen Störungen v.a. des Nerven- und Immunsystems. ME/CFS entsteht überwiegend post-infektiös, auch als Folge von COVID-19. Sie ist die schwerste Form von Long Covid. ME/CFS-Erkrankte haben ausgeprägte körperliche und kognitive Symptome, eine sehr niedrige Lebensqualität und oft einen hohen Grad der Behinderung. 60 bis 75 Prozent aller Erkrankten sind arbeitsunfähig, viele davon sind an Haus oder Bett gebunden. Leitsymptom ist eine schwere Belastungsintoleranz mit Symptomverschlechterung nach Alltagsaktivitäten (PEM = post-exertionelle Malaise). Die Diagnosestellung von ME/CFS ist mangels eines Biomarkers bisher nur mit aufwendiger Anamnese und bereichsübergreifender Ausschlussdiagnostik möglich. Vielen Ärzten fehlen die dafür erforderlichen Kenntnisse. Oft dauert es Jahre bis Betroffene eine Diagnose erhalten. Bisher gibt es keine ursächliche Therapie. Erwachsene mit ME/CFS haben derzeit kaum Aussicht auf Besserung und Wiedereingliederung in das Berufsleben. Besser ist die Prognose für Kinder und Jugendliche, dennoch sind langfristige Schulfehlzeiten die Regel. Für die meisten Betroffenen ist eine Teilhabe am normalen Leben mit Beruf, Ausbildung, Freunden, Sport, Hobbies etc. nicht möglich.

International sind über 40 Millionen Menschen an ME/CFS erkrankt. In Deutschland geht man von über 620.000 Betroffenen aus. Ein Teil der von Long Covid Betroffenen entwickelt ebenfalls ME/CFS. Die medizinische und psychosoziale Versorgungslage der Erkrankten ist ungenügend. Oft kommt es zu Fehldiagnosen und daraus resultierenden Folgeschäden. Kritisch sind auch ökonomische Faktoren, da krankheitsbedingt Arbeitskräfte ausfallen und Ausbildungen nicht begonnen oder abgeschlossen werden.

Alle genannten Zahlen und Quellen finden Sie auf unserer Website:

<https://mecfs-research.org/was-ist-me-cfs/>