

Long Covid & ME/CFS

Ich habe mit Menschen
gesprächen, die an **Long Covid**
oder **ME/CFS** leiden.

Ich wollte wissen: **Wie können wir
das Web für sie einfacher und
zugänglicher machen?**



Empfindliches Sehen

Viele haben mir erzählt, dass grelle und helle Farben unangenehm bis schmerzhaft sind. Auch harte Farbkontraste sind zu vermeiden.

Tipp: Statt tiefschwarzer Schrift auf schneeweißem Hintergrund lieber eine dunkelgraue Schrift verwenden oder einen Hintergrund in einem Off-White, sodass der Kontrast angenehmer wird. Wilde Farbkombinationen wie gelb-lila sollten außerdem auf Websites der frühen 2000er verbleiben.



Reizbelastung

Grundsätzlich ist eine geringe Reizbelastung wichtig. Eine hohe Reizdichte überfordert.

Animationen, blinkende Elemente oder überladene Seiten sind für viele schwer zu ertragen.

Tipp: Weniger Animationen, blinkende Elemente oder grelle Farben helfen Menschen, die auf Reize besonders sensibel reagieren. Auch zu viele Inhalte auf einer Seite können überfordernd wirken.



Geräusch- empfindlichkeit

Manche können Geräusche nicht gut ertragen. Unerwartete Geräusche – etwa automatisch startende Videos – können puren Stress bedeuten.

Tipp: Auf Autoplay verzichten und Hintergrundgeräusche nur anbieten, wenn Nutzer*innen diese bewusst starten.



Sehen vs. Hören

Anderen fällt das Hören leichter als das Lesen. Sie lassen sich vor allem längere Texte lieber (maschinell) vorlesen.

Tipp: Nicht jeder Text muss separat als Audio bereitgestellt werden. Allerdings sollten Texte so aufbereitet sein, dass Screenreader sie problemlos erfassen können (saubere Struktur, korrekte HTML-Tags usw.).



Konzentration

Viele kämpfen mit Konzentrationsschwierigkeiten. Lange, verschachtelte Sätze oder Fachjargon sind hinderlich.

Tipp: Eine klare, verständliche Sprache und übersichtliche Layouts sind hilfreich. Lange, verschachtelte Sätze durch kurze ersetzen und Fachjargon bestmöglich vermeiden.



Schnelle Ermüdung

Wer schnell ermüdet, braucht eine übersichtliche Struktur, die nicht unnötig Kraft kostet- und jede zusätzliche Klickstrecke kostet Kraft.

Tipp: Kurze, klare Wege - ohne überflüssige Klicks - sind die Empfehlung.



Mobile Nutzung

Viele nutzen das Smartphone oder Tablet im Liegen oder mit eingeschränkter Kraft.

Responsivität ist daher noch wichtiger als ohnehin schon! Auf mobilen Devices sind Buttons und andere Schaltflächen allerdings häufig zu klein und dicht gedrängt und so schwer zu treffen.

Tipp: Für mobile Geräte optimieren und Klickflächen mindestens 44×44 px groß gestalten (WCAG 2.2).



Gedächtnisprobleme

Menschen mit Gedächtnisproblemen finden sich manchmal schlechter auf Websites zurecht, verlieren unter Umständen die Orientierung auf einer Website.

Tipp: Eine Breadcrumb-Navigation („Startseite > Leistungen > Vorsorge“) oder eine Suchfunktion erleichtern die Orientierung.



Pop-ups

Unerwartete Pop-ups überlagern den Inhalt, reißen Menschen aus der Konzentration und erhöhen die Reizbelastung. Wer ohnehin schon mit Erschöpfung oder kognitiven Problemen kämpft, ist dadurch oft komplett aus dem Lesefluss.

Besonders störend: Pop-ups mit Countdown oder schwer auffindbarem Schließen-Button.

Tipp: Auf Pop-ups verzichten oder nur sehr sparsam und barrierefrei einsetzen (z. B. Cookie-Hinweise klar strukturiert, ohne Ablenkung).



Zeitdruck

Viele Betroffene brauchen mehr Zeit, um Formulare auszufüllen. Ein Kontakt- oder Bestellformular, das nach 3 Minuten automatisch abläuft ist frustrierend.

Tipp: Besser keine Zeitlimits setzen oder Möglichkeit zum Zwischenspeichern bieten.



Bitte habt eure Zielgruppen im Blick - insbesondere, wenn es vulnerable Gruppen sind, die auf eure Weitsicht angewiesen sind!

Wenn wir Barrieren im digitalen Raum abbauen, heilen wir natürlich nicht ihre Krankheit. Aber wir können Menschen die Dinge zumindest nicht noch zusätzlich erschweren.



**Fragen?
Ergänzungen?
Hinweise?**

<https://medianua.de>

info@medianua.de

0176-17 46 83 22

