

INHALT

Aktuelles	5
KAPITEL 1	
Einleitung	16
Was bedeutet chronisches Erschöpfungssyndrom?	16
Wie wird die Diagnose gestellt?	17
Wie wird die Krankheit behandelt?	17
Die Lebenssituation der Erkrankten	18
Wie häufig kommt CFS vor?	18
Welche Schweregrade gibt es bei CFS?	19
Ist CFS eine psychische Erkrankung?	19
KAPITEL 2	
Geschlechtsspezifische Unterschiede bei CFS	22
Warum sind Frauen anfälliger für CFS?	22
KAPITEL 3	
Eine Patientin berichtet	26
Gabriele H., eine Patientin mit CFS, berichtet über ihre Erkrankung	26
KAPITEL 4	
Woher kommt der Name CFS?	
Ein historischer Überblick	34
KAPITEL 5	
„Fukuda-Definitionen“	38
Empfehlungen für die Untersuchung von Patienten mit Verdacht auf CFS	38

KAPITEL 6

Tipps zum Leben mit CFS	44
Wie lange werde ich krank sein?	45
Wie sieht die Behandlung aus?	45
Coping? Pacing?	46
Wer soll mich ärztlich betreuen?	46
Was ist wichtig beim Arztbesuch?	47
Ist CFS ansteckend?	47
Darf ich Blut spenden?	48
Wer erkrankt an CFS?	48
Wie häufig ist CFS in Deutschland?	48
Familie und Partnerschaft	49
Kann ich weiter meinen Beruf ausüben?	50
Soll ich meine Diagnose CFS meinen Freunden mitteilen, wie verhalte ich mich am Arbeitsplatz?	50
Was ist sonst noch wichtig?	51

KAPITEL 7

Situation von CFS-Patienten in Deutschland	54
---	-----------

KAPITEL 8

Tipps zum Leben mit CFS	60
--------------------------------	-----------

KAPITEL 9

Symptome von CFS	62
-------------------------	-----------

KAPITEL 10

Basisuntersuchungen	66
Anamnese	66
Körperliche Untersuchung	67
Laboruntersuchungen	68
Ausgewählte weitere Untersuchungen	68
Psychologische Untersuchung	69
Der objektive Belastungstest	70

KAPITEL 11	
Entstehung von CFS	72
KAPITEL 12	
Messung des ATP-Gehalts der Zelle	76
KAPITEL 13	
Ergänzende Untersuchungen zum Nachweis einer Mitochondropathie	80
Parameter, die eine erhöhte Produktion von NO anzeigen	80
Parameter, die eine Schädigung der Hirnzellen anzeigen	81
Parameter, die eine Störung der Mitochondrienfunktion anzeigen	82
Parameter zur Beurteilung der Stoffwechselsituation	83
KAPITEL 14	
Neurostress	86
Akuter Stress	88
Dauerstress	89
KAPITEL 15	
Diagnostik zur Abklärung von Neurostress	92
Kortisol im Speichel	92
Die Bestimmung der Neurotransmitter im zweiten Morgenerium	94
KAPITEL 16	
Therapie der Neurotransmitterstörung	98
Der Schlaf	99
Die „Triade „Hormonsystem – Immunsystem – Nervensystem“	101
Das Mikrobiom	104
KAPITEL 17	
Anamnese als Grundlage für Therapieentscheidungen	110
Herzklopfen, erhöhter Ruhepuls, Druck über der Herzregion	110

Starke Erschöpfung, die psychophysische Belastbarkeit ist gering	111
Der Schmerz steht im Vordergrund. Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen	111
Unterzuckerung, Hungergefühl, Esszwang, Müdigkeit nach dem Essen	111
Vegetarische Kost	111
Sodbrennen	111
Muskelzuckungen, Restless-Legs-Syndrom	112
Migräne	112
Histaminintoleranz mit Hauthausschlägen	112
KAPITEL 18	
CFS und Kryptopyrrolurie (KPU)	114
Was bedeutet KPU?	114
Woher kommt das Pyrrol?	114
Was passiert bei der Ausscheidung über die Nieren?	115
Wie häufig kommt diese Krankheit vor?	115
Ist diese Krankheit erblich?	115
Ist diese Krankheit ansteckend?	115
Wie wird KPU im Labor festgestellt?	115
Welche Symptome sprechen für KPU?	116
Ist KPU heilbar?	118
Fazit	120
KAPITEL 19	
Basitherapie, Stabilisierungsphase, der erste Schritt	122
Medikamente zur Linderung der Beschwerden	123
Energiemanagement	124
KAPITEL 20	
Therapie der Mitochondropathie, der zweite Schritt	128
Spurenelemente	128
Vitamine	129
Vitamin B ₁₂	129
Schwefelverbindungen	131

Carnitin	133
Die Stabilisierung der Mitochondrienmembran durch Omega-3-Fettsäuren	135
Die Therapie mit Coenzym Q10	137
KAPITEL 21	
Therapie der Hormonstörungen	140
Störungen der Schilddrüsenhormone	141
Störung der Hormone der Nebennierenrinde	141
Ausgleich des Vitamin-D-Mangels	145
Störung der Sexualhormone	147
KAPITEL 22	
Ketogene Ernährung	150
Wie sieht diese Ernährung in der Praxis aus?	152
Gibt es Risikogruppen, die diese Diät nicht machen sollten?	153
Warum ist überall Zucker drin?	153
Grundpfeiler der ketogenen Ernährung	155
KAPITEL 23	
Sport	162
KAPITEL 24	
Low-Dose-Naltrexon (LDN)	168
Opioide und Opioid-Antagonisten	168
Wirkung von Naltrexon	170
KAPITEL 25	
Zytokine und CFS	174
KAPITEL 26	
Das Gehirn wieder neu programmieren	180
Betrifft dies auch das Immunsystem?	180
Können wir das Gehirn neu starten?	180
Aber wie funktioniert das Gehirn?	181
Und warum das jetzt?	183

KAPITEL 27	
CFS und Borreliose	186
KAPITEL 28	
CFS ist keine psychische Erkrankung	190
Depressionen	191
Angsterkrankungen	192
Trauerreaktionen	193
KAPITEL 29	
Kinder mit CFS	196
KAPITEL 30	
Fibromyalgie-Syndrom (FMS)	200
KAPITEL 31	
Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)	206
Das Modell der neurogenen Entzündung und die zentrale Rolle des NMDA-Rezeptors	209
Das Phänomen der positiven Rückkopplung	210
Erweiterte Diagnostik bei MCS	210
Therapie von MCS	211
KAPITEL 32	
Long-COVID-Syndrom	214
Wer ist besonders betroffen und wer hat das größte Risiko, an Long-COVID zu erkranken?	215
Gibt es Behandlungsmöglichkeiten? Kann man diesen Menschen eine Therapie anbieten?	216
Könnte eine Impfung gegen COVID-19 helfen?	216
Wie lange dauern die Beschwerden an?	217
Wer soll Long-COVID-Patienten betreuen?	217
Was passiert in einer Long-COVID-Ambulanz?	218
Worauf sollen die Betroffenen achten?	218
Welche Verbindung besteht zwischen Long-COVID und CFS?	218

KAPITEL 33	
Soziale Aspekte von CFS	222
Der Umgang mit Behörden	223
Vorbereitung auf ein Gutachten	224
Beim Gutachter	224
Der Umgang mit dem Arzt	226
KAPITEL 34	
CFS-Checkliste Diagnostik	228
KAPITEL 35	
CFS-Checkliste Therapie	232
ANHANG	
Die Mitochondrien und die Atmungskette	236
Der Citratzyklus, die Drehscheibe des Stoffwechsels	240
Die Störung der Mitochondrienfunktion	242
Stoffwechselwege der Neurotransmitter	250
Literatur und weitere Informationen	256
Bücher zum Thema	256
Selbsthilfeorganisation	257
Labore	257
Websites	258