

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	vii
Kapitel 1 Wie ich lernte, die Fibromyalgie zu verstehen.....	1
Kapitel 2 Was Fibromyalgie ist – und was nicht.....	7
Kapitel 3 Kettenreaktion Fibromyalgie	15
Kapitel 4 Die Kettenreaktion unterbrechen.....	23
Kapitel 5 Wie Sie Ihren Arzt unterstützen können.....	29
Kapitel 6 Fibromyalgie und die vier „R“s.....	35
Kapitel 7 Ruhe: die hyperaktive Stressreaktion zähmen	45
Kapitel 8 Für einen gesunden Schlaf trotz Fibromyalgie.....	55
Kapitel 9 Ruhe: Medikamente für einen gesunden Schlaf	71
Kapitel 10 Reparatur: Die Verdauung.....	87
Kapitel 11 Reparatur: Heilsame Bewegung.....	97

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 12	Reparatur: die verklebten Faszien lockern.....	113
Kapitel 13	Regeneration: Energieproduktion.....	123
Kapitel 14	Regeneration: Entzündung	133
Kapitel 15	Regeneration: Nebennierenhormone.....	149
Kapitel 16	Regeneration: Schilddrüsen- und Sexualhormone.....	163
Kapitel 17	Regeneration: Stimmung.....	175
Kapitel 18	Reduzierung: Müdigkeit und Fibrofog.....	185
Kapitel 19	Reduzierung: Schmerzempfindlichkeit.....	193
Kapitel 20	Reduzierung: Opiate zur Schmerzbehandlung	211
Kapitel 21	Reduzierung: medizinisches Marihuana zur Schmerzbehandlung.....	221
Kapitel 22	Reduzierung: Andere Schmerzursachen.....	229
Kapitel 23	Reduzierung: Chronisches Erschöpfungssyndrom.....	237
Danksagung	245	
Anhang.....	247	
Literaturverzeichnis.....	265	
Über die Autorin	301	
Stichwortverzeichnis	305	