

# INHALTSVERZEICHNIS

■ ■ ■

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

v

## INHALTSVERZEICHNIS

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