

Inhalt

□ Vorwort zur dritten Auflage	V
□ Vorwort zur zweiten Auflage	VI
□ Vorwort zur ersten Auflage	VII
□ Einleitung	1
Was bedeutet chronisches Erschöpfungssyndrom?	1
Wie wird die Diagnose gestellt?	2
Wie wird die Krankheit behandelt?	2
Die Lebenssituation der Erkrankten	3
Wie häufig kommt CFS vor?	3
Welche Schweregrade gibt es bei CFS?	4
Ist CFS eine psychische Erkrankung?	4
□ Geschlechtsspezifische Unterschiede bei CFS	5
Warum sind Frauen anfälliger für CFS?	6
□ Eine Patientin berichtet	8
Gabriele H., eine Patientin mit CFS, berichtet über ihre Erkrankung	8
□ Woher kommt der Name CFS? Ein historischer Überblick	15
□ „Fukuda-Definitionen“	17
Empfehlungen für die Untersuchung von Patienten mit Verdacht auf CFS	17
□ Tipps zum Leben mit CFS	21
Wie lange werde ich krank sein?	22
Wie sieht die Behandlung aus?	22
Coping? Pacing?	23
Wer soll mich ärztlich betreuen?	23

Was ist wichtig beim Arztbesuch?	24
Ist CFS ansteckend?	24
Darf ich Blut spenden?	24
Wer erkrankt an CFS?	25
Wie häufig ist CFS in Deutschland?	25
Familie und Partnerschaft	26
Kann ich weiter meinen Beruf ausüben?	27
Soll ich meine Diagnose CFS meinen Freunden mitteilen, wie verhalte ich mich am Arbeitsplatz?	27
Was ist sonst noch wichtig?	28
<input type="checkbox"/> Situation von CFS-Patienten in Deutschland	29
<input type="checkbox"/> Symptome von CFS	32
<input type="checkbox"/> Basisuntersuchungen	34
Anamnese	34
Körperliche Untersuchung	35
Laboruntersuchungen	36
Ausgewählte weitere Untersuchungen	36
Psychologische Untersuchung	37
<input type="checkbox"/> Entstehung von CFS	38
<input type="checkbox"/> Messung des ATP-Gehalts der Zelle	41
<input type="checkbox"/> Ergänzende Untersuchungen zum Nachweis einer Mitochondropathie	42
Parameter, die eine erhöhte Produktion von NO anzeigen	42
Parameter, die eine Schädigung der Hirnzellen anzeigen .	43
Parameter, die eine Störung der Mitochondrienfunktion anzeigen	44
Parameter zur Beurteilung der Stoffwechselsituation	45
<input type="checkbox"/> Neurostress	46
Akuter Stress	48
Dauerstress	50

□ Diagnostik zur Abklärung von Neurostress	52
Kortisol im Speichel	52
□ Therapie der Neurotransmitterstörung	56
□ Anamnese als Grundlage für Therapie-	
entscheidungen	58
Herzklopfen, erhöhter Ruhepuls, Druck über der	
Herzregion	58
Starke Erschöpfung, die psychophysische Belastbarkeit	
ist gering	58
Der Schmerz steht im Vordergrund. Muskelschmerzen,	
Gelenkschmerzen	59
Unterzuckerung, Hungergefühl, Esszwang, Müdigkeit	
nach dem Essen	59
Vegetarische Kost	59
Sodbrennen	59
Muskelzuckungen, Restless-Legs-Syndrom	59
Migräne	60
Histaminintoleranz	60
□ CFS und Kryptopyrrolurie (KPU)	61
Was bedeutet KPU?	61
Woher kommt das Pyrrol?	61
Was passiert bei der Ausscheidung über die Nieren?	62
Wie häufig kommt diese Krankheit vor?	62
Ist diese Krankheit erblich?	62
Ist diese Krankheit ansteckend?	62
Wie wird KPU im Labor festgestellt?	62
Welche Symptome sprechen für KPU?	63
Ist KPU heilbar?	66
Kryptopyrrolurie und Mitochondropathie	66
Fazit	67
□ Basistherapie, Stabilisierungsphase, der erste Schritt	68
Medikamente zur Linderung der Beschwerden	69
Energiemanagement	70

□ Therapie der Mitochondropathie, der zweite Schritt	73
Spurenelemente	73
Vitamine	74
Vitamin B ₁₂	74
Schwefelverbindungen	77
Carnitin	78
Die Stabilisierung der Mitochondrienmembran durch Omega-3-Fettsäuren	80
Die Therapie mit Coenzym Q10	82
□ Therapie der Hormonstörungen	84
Störungen der Schilddrüsenhormone	85
Störung der Hormone der Nebennierenrinde	85
Ausgleich des Vitamin-D-Mangels	89
Störung der Sexualhormone	92
□ Low-Dose-Naltrexon (LDN)	93
Opioide und Opioid-Antagonisten	93
Wirkung von Naltrexon	95
□ Rituximab bei CFS	96
Behandlung mit Rituximab	98
Nebenwirkungen von Rituximab	98
Bei welchen Patienten sollte Rituximab nicht verwendet werden?	98
Therapiekosten	99
Wie geht es weiter?	99
□ Zytokine und CFS	100
□ CFS und Borreliose	105
□ CFS ist keine psychische Erkrankung	108
Depressionen	108
Angsterkrankungen	110
Trauerreaktionen	111
□ Kinder mit CFS	112
□ Fibromyalgie-Syndrom (FMS)	114

□ Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)	119
Das Modell der neurogenen Entzündung und die zentrale Rolle des NMDA-Rezeptors.	122
Das Phänomen der positiven Rückkopplung.	123
Erweiterte Diagnostik bei MCS	124
Therapie von MCS	124
□ Soziale Aspekte von CFS	126
Der Umgang mit Behörden	127
Vorbereitung auf ein Gutachten	128
Beim Gutachter	129
Der Umgang mit dem Arzt.	130
□ CFS-Checkliste Diagnostik	131
□ CFS-Checkliste Therapie	134
□ Anhang	136
Die Mitochondrien und die Atmungskette	136
Der Citratzyklus, die Drehscheibe des Stoffwechsels	140
Die Störung der Mitochondrienfunktion	143
ATP – Die „Energiewährung“	149
Stoffwechselwege der Neurotransmitter	152
□ Literatur und weitere Informationen	158
Bücher zum Thema	158
Selbsthilfeorganisation	159
Labore.	159
Websites	160