

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
□ Situation von CFS-Patienten in Deutschland	29
□ Symptome von CFS	32
□ Basisuntersuchungen	34
Anamnese	34
Körperliche Untersuchung	35
Laboruntersuchungen	36
Ausgewählte weitere Untersuchungen	36
Psychologische Untersuchung	37
□ Entstehung von CFS	38
□ Messung des ATP-Gehalts der Zelle	41
□ 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
□ 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
□ Basitherapie, 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
Opiode 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