

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
Teil I Medizinische Aspekte – was Sie alles wissen sollten		
2	Medizinische Abklärung	9
3	Abgrenzung zu anderen Erkrankungen	27
4	Richtig schlafen	37
5	Ernährungsempfehlungen	47
6	Dem Kreislauf Beine machen	63
7	Alternativmedizinische Ansätze	71
8	Seltene Ursachen bedenken	77
Teil II Psychologische Aspekte – was Sie selbst verbessern können		
9	Was Sie selbst tun können	87

VI Inhaltsverzeichnis

10 Achtsamkeit macht wach	101
11 Psychotherapie	111
12 Work-life-Balance	117