

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
----------	-------------------	----------

## **Teil I Medizinische Aspekte – was Sie alles wissen sollten**

<b>2</b>	<b>Medizinische Abklärung</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Abgrenzung zu anderen Erkrankungen</b>	<b>27</b>
<b>4</b>	<b>Richtig schlafen</b>	<b>37</b>
<b>5</b>	<b>Ernährungsempfehlungen</b>	<b>47</b>
<b>6</b>	<b>Dem Kreislauf Beine machen</b>	<b>63</b>
<b>7</b>	<b>Alternativmedizinische Ansätze</b>	<b>71</b>
<b>8</b>	<b>Seltene Ursachen bedenken</b>	<b>77</b>

## **Teil II Psychologische Aspekte – was Sie selbst verbessern können**

<b>9</b>	<b>Was Sie selbst tun können</b>	<b>87</b>
----------	----------------------------------	-----------

<b>VI</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
<b>10</b>	<b>Achtsamkeit macht wach</b>	<b>101</b>
<b>11</b>	<b>Psychotherapie</b>	<b>111</b>
<b>12</b>	<b>Work-life-Balance</b>	<b>117</b>