

INHALT

Aktuelles	5
KAPITEL 1	
Einleitung	16
Was bedeutet chronisches Erschöpfungssyndrom?	16
Wie wird die Diagnose gestellt?	17
Wie wird die Krankheit behandelt?	17
Die Lebenssituation der Erkrankten	18
Wie häufig kommt CFS vor?	18
Welche Schweregrade gibt es bei CFS?	19
Ist CFS eine psychische Erkrankung?	19
KAPITEL 2	
Geschlechtsspezifische Unterschiede bei CFS	22
Warum sind Frauen anfälliger für CFS?	22
KAPITEL 3	
Eine Patientin berichtet	26
Gabriele H., eine Patientin mit CFS, berichtet über ihre Erkrankung	26
KAPITEL 4	
Woher kommt der Name CFS?	
Ein historischer Überblick	34
KAPITEL 5	
„Fukuda-Definitionen“	38
Empfehlungen für die Untersuchung von Patienten mit Verdacht auf CFS	38

KAPITEL 6

Tipps zum Leben mit CFS	44
Wie lange werde ich krank sein?	45
Wie sieht die Behandlung aus?	45
Coping? Pacing?	46
Wer soll mich ärztlich betreuen?	46
Was ist wichtig beim Arztbesuch?	47
Ist CFS ansteckend?	47
Darf ich Blut spenden?	48
Wer erkrankt an CFS?	48
Wie häufig ist CFS in Deutschland?	48
Familie und Partnerschaft	49
Kann ich weiter meinen Beruf ausüben?	50
Soll ich meine Diagnose CFS meinen Freunden mitteilen, wie verhalte ich mich am Arbeitsplatz?	50
Was ist sonst noch wichtig?	51

KAPITEL 7

Situation von CFS-Patienten in Deutschland	54
---	-----------

KAPITEL 8

Tipps zum Leben mit CFS	60
--------------------------------	-----------

KAPITEL 9

Symptome von CFS	62
-------------------------	-----------

KAPITEL 10

Basisuntersuchungen	66
Anamnese	66
Körperliche Untersuchung	67
Laboruntersuchungen	68
Ausgewählte weitere Untersuchungen	68
Psychologische Untersuchung	69
Der objektive Belastungstest	70

KAPITEL 11

Entstehung von CFS 72

KAPITEL 12

Messung des ATP-Gehalts der Zelle 76

KAPITEL 13

Ergänzende Untersuchungen zum Nachweis einer Mitochondropathie 80

Parameter, die eine erhöhte Produktion von NO anzeigen 80

Parameter, die eine Schädigung der Hirnzellen anzeigen 81

Parameter, die eine Störung der Mitochondrienfunktion anzeigen 82

Parameter zur Beurteilung der Stoffwechselsituation 83

KAPITEL 14

Neurostress 86

Akuter Stress 88

Dauerstress 89

KAPITEL 15

Diagnostik zur Abklärung von Neurostress 92

Kortisol im Speichel 92

Die Bestimmung der Neurotransmitter im zweiten Morgenurin 94

KAPITEL 16

Therapie der Neurotransmitterstörung 98

Der Schlaf 99

Die „Triade„Hormonsystem – Immunsystem – Nervensystem“ 101

Das Mikrobiom 104

KAPITEL 17

Anamnese als Grundlage für Therapieentscheidungen 110

Herzklopfen, erhöhter Ruhepuls, Druck über der Herzregion 110

Starke Erschöpfung, die psychophysische Belastbarkeit ist gering	111
Der Schmerz steht im Vordergrund. Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen	111
Unterzuckerung, Hungergefühl, Esszwang, Müdigkeit nach dem Essen	111
Vegetarische Kost	111
Sodbrennen	111
Muskelzuckungen, Restless-Legs-Syndrom	112
Migräne	112
Histaminintoleranz mit Hautausschlägen	112

KAPITEL 18

CFS und Kryptopyrrolurie (KPU)	114
Was bedeutet KPU?	114
Woher kommt das Pyrrol?	114
Was passiert bei der Ausscheidung über die Nieren?	115
Wie häufig kommt diese Krankheit vor?	115
Ist diese Krankheit erblich?	115
Ist diese Krankheit ansteckend?	115
Wie wird KPU im Labor festgestellt?	115
Welche Symptome sprechen für KPU?	116
Ist KPU heilbar?	118
Fazit	120

KAPITEL 19

Basistherapie, Stabilisierungsphase, der erste Schritt	122
Medikamente zur Linderung der Beschwerden	123
Energiemanagement	124

KAPITEL 20

Therapie der Mitochondropathie, der zweite Schritt	128
Spurenelemente	128
Vitamine	129
Vitamin B ₁₂	129
Schwefelverbindungen	131

Carnitin	133
Die Stabilisierung der Mitochondrienmembran durch Omega-3-Fettsäuren	135
Die Therapie mit Coenzym Q10	137
KAPITEL 21	
Therapie der Hormonstörungen	140
Störungen der Schilddrüsenhormone	141
Störung der Hormone der Nebennierenrinde	141
Ausgleich des Vitamin-D-Mangels	145
Störung der Sexualhormone	147
KAPITEL 22	
Ketogene Ernährung	150
Wie sieht diese Ernährung in der Praxis aus?	152
Gibt es Risikogruppen, die diese Diät nicht machen sollten?	153
Warum ist überall Zucker drin?	153
Grundpfeiler der ketogenen Ernährung	155
KAPITEL 23	
Sport	162
KAPITEL 24	
Low-Dose-Naltrexon (LDN)	168
Opioide und Opioid-Antagonisten	168
Wirkung von Naltrexon	170
KAPITEL 25	
Zytokine und CFS	174
KAPITEL 26	
Das Gehirn wieder neu programmieren	180
Betrifft dies auch das Immunsystem?	180
Können wir das Gehirn neu starten?	180
Aber wie funktioniert das Gehirn?	181
Und warum das jetzt?	183

KAPITEL 27

CFS und Borreliose	186
---------------------------	------------

KAPITEL 28

CFS ist keine psychische Erkrankung	190
Depressionen	191
Angsterkrankungen	192
Trauerreaktionen	193

KAPITEL 29

Kinder mit CFS	196
-----------------------	------------

KAPITEL 30

Fibromyalgie-Syndrom (FMS)	200
-----------------------------------	------------

KAPITEL 31

Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)	206
Das Modell der neurogenen Entzündung und die zentrale Rolle des NMDA-Rezeptors	209
Das Phänomen der positiven Rückkopplung	210
Erweiterte Diagnostik bei MCS	210
Therapie von MCS	211

KAPITEL 32

Long-COVID-Syndrom	214
Wer ist besonders betroffen und wer hat das größte Risiko, an Long-COVID zu erkranken?	215
Gibt es Behandlungsmöglichkeiten? Kann man diesen Menschen eine Therapie anbieten?	216
Könnte eine Impfung gegen COVID-19 helfen?	216
Wie lange dauern die Beschwerden an?	217
Wer soll Long-COVID-Patienten betreuen?	217
Was passiert in einer Long-COVID-Ambulanz?	218
Worauf sollen die Betroffenen achten?	218
Welche Verbindung besteht zwischen Long-COVID und CFS?	218

KAPITEL 33

Soziale Aspekte von CFS	222
Der Umgang mit Behörden	223
Vorbereitung auf ein Gutachten	224
Beim Gutachter	224
Der Umgang mit dem Arzt	226

KAPITEL 34

CFS-Checkliste Diagnostik	228
----------------------------------	------------

KAPITEL 35

CFS-Checkliste Therapie	232
--------------------------------	------------

ANHANG

Die Mitochondrien und die Atmungskette	236
Der Citratzyklus, die Drehscheibe des Stoffwechsels	240
Die Störung der Mitochondrienfunktion	242
Stoffwechselwege der Neurotransmitter	250

Literatur und weitere Informationen	256
Bücher zum Thema	256
Selbsthilfeorganisation	257
Labore	257
Websites	258