

# Inhalt

□	<b>Vorwort zur dritten Auflage</b> .....	V
□	<b>Vorwort zur zweiten Auflage</b> .....	VI
□	<b>Vorwort zur ersten Auflage</b> .....	VII
□	<b>Einleitung</b> .....	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
□	<b>Geschlechtsspezifische Unterschiede bei CFS</b> .....	5
	Warum sind Frauen anfälliger für CFS? .....	6
□	<b>Eine Patientin berichtet</b> .....	8
	Gabriele H., eine Patientin mit CFS, berichtet über ihre Erkrankung .....	8
□	<b>Woher kommt der Name CFS?</b> <b>Ein historischer Überblick</b> .....	15
□	<b>„Fukuda-Definitionen“</b> .....	17
	Empfehlungen für die Untersuchung von Patienten mit Verdacht auf CFS .....	17
□	<b>Tipps zum Leben mit CFS</b> .....	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"/> <b>Situation von CFS-Patienten in Deutschland</b> .....	<b>29</b>
<input type="checkbox"/> <b>Symptome von CFS</b> .....	<b>32</b>
<input type="checkbox"/> <b>Basisuntersuchungen</b> .....	<b>34</b>
Anamnese. ....	34
Körperliche Untersuchung. ....	35
Laboruntersuchungen. ....	36
Ausgewählte weitere Untersuchungen .....	36
Psychologische Untersuchung .....	37
<input type="checkbox"/> <b>Entstehung von CFS</b> .....	<b>38</b>
<input type="checkbox"/> <b>Messung des ATP-Gehalts der Zelle</b> .....	<b>41</b>
<input type="checkbox"/> <b>Ergänzende Untersuchungen zum Nachweis einer Mitochondropathie</b> .....	<b>42</b>
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"/> <b>Neurostress</b> .....	<b>46</b>
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 <sub>12</sub> . . . . .	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

---

□ <b>Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)</b> .....	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
□ <b>Soziale Aspekte von CFS</b> .....	126
Der Umgang mit Behörden .....	127
Vorbereitung auf ein Gutachten .....	128
Beim Gutachter .....	129
Der Umgang mit dem Arzt .....	130
□ <b>CFS-Checkliste Diagnostik</b> .....	131
□ <b>CFS-Checkliste Therapie</b> .....	134
□ <b>Anhang</b> .....	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
□ <b>Literatur und weitere Informationen</b> .....	158
Bücher zum Thema .....	158
Selbsthilfeorganisation .....	159
Labore .....	159
Websites .....	160