

Prof. Dr. med. Wilfred A. Nix

Immer müde - bin ich krank?

Die vielen Ursachen
für Müdigkeit und Erschöpfung

Praktische Maßnahmen und gesicherte Therapien

Das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) -
mehr als ein Modewort!

Zu diesem Buch	9
<hr/>	
Schlafstörungen	12
Der Schlafverlauf	13
Die Schlafdauer	14
Die Tagesbefindlichkeit	15
Das Schnarchen	15
Gefahren der Schlafstörung	16
Chronisches Erschöpfungssyndrom und Schlafstörungen	17
Die Insomnie	18
Die Hypersomnie	19
Das Schlafapnoe-Syndrom	20
<i>Diagnostik des Schlafapnoe-Syndroms</i>	21
<i>Therapie des Schlafapnoe-Syndroms</i>	22
Die Narkolepsie	23
<i>Diagnostik der Narkolepsie</i>	23
<i>Therapie der Narkolepsie</i>	23
Seltenere Probleme beim Schlafen	24
<i>Alpträume</i>	24
<i>Restless-legs-Syndrom</i>	24
<i>Beinbewegungen im Schlaf</i>	25
<i>Zähneknirschen im Schlaf</i>	25
<i>Jet-lag</i>	25
Allgemeines zur Therapie von Schlafstörungen - Selbsthilfe	25
<i>Selbstmedikation</i>	28
<i>Nichtmedikamentöse Verfahren</i>	29

Immer müde: Altes Leiden, neue Namen	30
Kinderlähmung und Erschöpfbarkeit - USA, 1934	33
Kinderlähmung und Erschöpfbarkeit - Island, 1948	33
Royal-Free-Hospital-Krankheit - England, 1955	33
Lake-Tahoe-Krankheit - USA, 1984	35
Die chronische Epstein-Barr-Virus-Infektion	35
Das Chronic Fatigue Syndrome	36
Viele Namen, eine Krankheit	38
Das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS)	39
Was bedeutet der Begriff?	39
Welche Symptome sind für das CFS charakteristisch?	40
Wie häufig ist das CFS?	45
Können Umweltgifte das CFS auslösen?	45
Haben CFS-Patienten mehr Infekte?	46
Treten beim CFS vermehrt Allergien auf?	47
Kann ich das CFS an mir selbst diagnostizieren?	47
Wer wird vom CFS befallen?	47
Wie wird das CFS behandelt?	48
Können auch Kinder am CFS erkranken?	48
Ist das CFS eine anerkannte Erkrankung?	49
Kann ein am CFS Erkrankter Blut spenden?	49
Kann eine Frau trotz CFS schwanger werden?	50
Bin ich mit CFS anfälliger für andere Erkrankungen?	50
Besteht eine Aussicht auf Heilung beim CFS?	50

Erkrankungen, die dem CFS ähneln	52
Chronische Brucellose	53
Postinfektiöses Erschöpfungssyndrom	55
Fibromyalgie	56
Candida-Syndrom	60
Borreliose	62
Golfkrieg-Syndrom	64
Elektrosmog	65
Burn-out-Syndrom	66
Übertrainings-Syndrom	67
Besteht ein Zusammenhang zwischen Belastungen aus der Umwelt und dem chronischen Erschöpfungssyndrom?	67
<i>Umwelteinflüsse</i>	67
<i>Allergische Reaktionen und Überempfindlichkeiten</i>	73
<i>Multiple chemische Sensitivität (MCS)</i>	74
<i>Sick-Building-Syndrom</i>	11
Hypothesen zur Ursache der Erschöpfbarkeit	78
Infektionen	79
Immunologische Vorgänge	79
<i>Botenstoffe und Immunzellen -</i> <i>Wie sich das Immunsystem gegen Krankheitserreger wehrt</i>	80
<i>Autoimmunerkrankungen</i>	82
<i>Wie Psyche und Immunsystem zusammenhängen:</i> <i>Psychoneuroimmunologie</i>	83
<i>Neuroendokrinologie</i>	84

Untersuchungen und Diagnose	86
Warum ist ein ausführliches Arztgespräch nötig?	86
Wie helfen Fragebögen?	88
Gibt es Laborbefunde oder Röntgenuntersuchungen, die das CFS beweisen?	89
Therapie der Erschöpfbarkeit	93
Das therapeutische Dilemma	93
Eine Therapie für alles?	94
<i>Forschung und Therapieerfolge</i>	94
Welche Therapien gibt es?	96
<i>Körperliche Aktivität</i>	96
<i>Medikamentöse Behandlung</i>	100
<i>Psychosoziale Hilfen bei der Krankheitsbewältigung</i>	106
<i>Psychotherapie</i>	109
<i>Ungesicherte Therapieverfahren</i>	111
Wer kann noch helfen?	114
Krankenkassen	114
Selbsthilfegruppen	116
Weitere Informationsstellen	117
Literatur	119
Fremd- und Fachwörtererklärung	121
Sachverzeichnis	129