

Inhalt

Warum dieses Buch?.....	11
TEIL I: DIE THEORIE.....	17
1. Die Krankheit der tausend Namen	19
1.1 Abgrenzung Fatigue versus ME / CFS	19
1.2 Die häufigsten Symptome	21
1.3 Ist die Erkrankung bei Kindern und Erwachsenen gleich?	28
1.4 Schweregrade der Erkrankung.....	31
1.5 Multisystemerkrankung – was bedeutet das?	32
1.6 Ein paar Zahlen	34
1.7 Begünstigende, auslösende und verstärkende Faktoren.....	35
2. Erklärungsmodelle und Erkenntnisse.....	41
2.1 Die Unsteten Neun: Helfer in Schieflage	41
2.2 Corona im Hotspot	52
3. Diagnosestellung – wie können Betroffene und Angehörige helfen?.....	55
3.1 Kriterien und Diagnoserichtlinien	55
3.2 Alternative Erkrankungen und Begleiterkrankungen.....	58
4. Stabilisierung und Genesung	59
4.1 Das Fundament	59
4.2 Phasen der Erkrankung.....	61
4.3 Was ist Erfolg?.....	62
4.4 Was empfinden Kinder als belastend und was als erleichternd?	66
4.5 Behandlungsangebote.....	69

TEIL II: DIE PRAXIS.....	79
5. Gemeinschaft und soziale Unterstützung.....	81
5.1 Im Austausch miteinander	81
5.2 Unterstützung durch den Freundeskreis	89
5.3 Unterstützung durch Betroffene im gleichen Alter	89
5.4 Schulische Unterstützung	90
6. Bildung und Aufklärung.....	93
6.1 Metaphern und Erklärungsmöglichkeiten	93
6.2 Typische Fragen und kurze Antworten	98
6.3 Informationsblätter	100
7. Aktivitäts- und Energiemanagement.....	101
7.1 Die Vorarbeit: Mit was habe ich es zu tun?	101
7.2 Die Wunderwaffe: Pacing	105
8. Symptommanagement.....	121
8.1 Erschöpfung: Was bringt die Energie zurück?.....	121
8.2 Kreislauf: Was bringt ihn in Schwung?.....	128
8.3 Schmerzen: Was erleichtert den Alltag und den Umgang mit ihnen?	135
8.4 Konzentration: Was fördert die Aufmerksamkeit?	145
8.5 Licht- / Lärm- / Geruchsempfindlichkeit: Wie kann Überreizung verhindert werden?.....	151
9. Emotionale Stärke	153
9.1 Umfassendes Verständnis	153
9.2 Der Blick fürs Schöne	161
9.3 Negative Gefühle umwandeln	163
9.4 Stressmanagement.....	164
9.5 Entspannung.....	170
9.6 Kreativität.....	173
9.7 Schöne Geschichten	173
9.8 Achten Sie nicht nur auf Ihr erkranktes Kind	175

10. Schlaf	179
10.1 Checkliste Schlaf	179
10.2 Sanfte Einschlaf-Massage	181
10.3 Die 4-7-8 Atemtechnik	183
 11. Ernährung	185
11.1 Die Basics einer gesunden Ernährung	186
11.2 Trinkprotokoll	189
 12. Gesundheitsmedikation	193
12.1 Was eine medikamentöse Behandlung erschwert	193
12.2 Mögliche Nährstoffmängel	194
 13. Damit der Alltagstransfer gelingt	195
13.1 Stufenplan	195
13.2 Wochenstrukturplan	196
13.3 Wohlfühlplan	197
13.4 Strategien in Bildern	198
13.5 SymptomFREI-Tagebuch	198
13.6 Tagebuch	198
13.7 Apps & Co.	199
13.8 Umgang mit Behörden	200
13.9 Geschafft!	200
 Rückblick und Ausblick	203
Weitere Empfehlungen	205
Dank	209
Referenzen	211