



Wer rückwärts blickt,
stolpert über die Gegenwart

Multiple Sklerose

Was ist MS

Die Multiple Sklerose ist nach neueren Erkenntnissen eine Krankheit, bei der die Immunabwehr fehlgeleitet wird, und möglicherweise aufgrund einer viralen Infektion Nervenstrukturen des eigenen Körpers angreift.

In den Gefäßen der Blut-Hirn-Schranke kommt es zur **Ansammlung von Entzündungszellen** (Granulozyten und Lymphozyten), der Grund hierfür ist bisher unbekannt. Diese Entzündungszellen bilden „Entzündungsstoffe“ (Eicosanoide) und stören dadurch die Blut-Hirn-Schranke, so dass Entzündungszellen eindringen können.

Die freigesetzten Entzündungsstoffe schädigen Nervenzellen (Oligodendrozyten) und verursachen die bekannte Demyelinisierung. Durch die Entzündung wird die Schutzschicht der Nerven (Myelinscheide) zerstört und bleibende Schäden an den Nerven verursacht.

Die krankhaft gesteigerte Bildung der Eicosanoide kann durch die Verminderung der Arachidonsäure im Körper unterdrückt werden.

MS – Das 8-Säulen-Konzept

1. Die linol- und arachidonsäurereduzierte Lebensweise als Grundvoraussetzung
2. Die Nahrungsergänzung mit Fischöl-, eventuell auch Nachtkerzen- oder Borretschöl
3. Die Vernichtung freier Radikale und Hemmung der Entzündung mit Vitamin E
4. Die Vernichtung freier Radikale mit Selen
5. Die Vernichtung freier Radikale mit einer antioxidantienreichen Ernährung
6. Die Nahrungsergänzung mit Muschelextrakten (nur bei Gelenksrheuma)
7. Die Immunstärkung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien
8. Die Psychohygiene, weil psychischer Stress das Immunsystem schwächt

MS = Mischung zwischen Genetik, Charakter und Lifestyle-Fehlern

- Genetische Disposition
- Infektionstheorie
- Oxidativer Stress – Radikalbelastung
- Psychischer Stress
- Falsche Ernährung: Zuviel Fleisch – zuwenig Gemüse und Obst

Wer hat MS:

- Ein lieber Mensch, der nicht NEIN sein sagen kann – der Opfertyp
- Ein gewissenhafter Mensch, der es allen recht machen will
- Ein Mensch mit einer gewissen Intelligenz

Wer hat keine MS:

- Der wenig intelligente Mensch
- Der zufriedene Mensch, der auch einmal nein sagen kann
- Der böse Choleriker

MS - Psychotherapie

- Tagesaktivität um 20% reduzieren
- Lernen „**NEIN**“ sagen **OHNE** schlechtes Gewissen:
Eine gesunde Portion Egoismus entwickeln
- Bis gestern: Die **MS** krallt sich im Nacken fest und bestimmt über meinen Körper!
Ab heute: **ICH** sage der MS, was sie tun darf mit meinem Körper und was nicht!
- Um mich herum baue ich einen schützenden Gartenzaun
Ich lasse nur an mich heran, was für mich gut ist
- Positive Gedanken stärken das Immunsystem:
Zusammenhang zwischen der körpereigenen Abwehrkraft und bestimmten Gehirnaktivitäten wissenschaftlich erwiesen
Studien hatten wiederholt gezeigt, dass sich Stress und Ärger ungünstig auf das Immunsystem auswirken

MS - Ich bezwang den Piz Palü



Die MS ist nicht meine Feindin, nicht mehr.

Sie ist vielmehr meine neue Geliebte.

Zwar keine Schönheit, dafür aber eine treue Seele, die mich überall hin begleitet.

Mit festem aber behutsamen Griff dirigiere ich sie durch mein Leben:

Die Widerspenstige ist gezähmt“.

Die MS - Diäten

Cusmin → Evers → Fratzer → Hebener → Eichhorn

- Bakterienfreie Diät nach Ihmig
- Die Methanol-Hypothese nach Hentzi
- Essentielle Fettsäuren in der Ernährung von MS-Patienten nach Millar
- Evers-Diät
- Fettarme Diät nach Swank
- Fratzer-Diät
- Glutenfreie Diät
- „Immun-Milch“ und „Immun-Colostrum“ nach Aronson et al.
- Kaslow-Programm
- Klennersche Megavitamintherapie
- Kohlenhydratfreie Diät nach Lutz und Eckel
- Milchfreie Diät nach Agranoff und Goldberg

Die MS - Diäten

Swank:	1950, Fettarme Diät, später vegetarische Kost	
Cusmin:		
Evers:	Ausschliesslich Rohkost Reduktion der entzündungsfördernden Omega 6 Fettsäuren und ersetzen durch nicht entzündungsfördernde bzw. entzündungshemmende Omega 3 Fettsäuren ersetzt	
Fratzer:	Betonung der Linolsäurerestriktion Beschränkung tierischer, fettreicher Produkte Keine Forderung nach ausschliesslicher Rohkost Nahrungsergänzung mit Fischöl	
Hebener:	Sehr starke Betonung der Linolsäurerestriktion Beschränkung tierischer, fettreicher Produkte Keine Forderung nach ausschliesslicher Rohkost Nahrungsergänzung mit Fischöl + Selen.	
Eichhorn:	Linolsäurerestriktion:	Sehr sanft!
	Einschränkung tierischer Produkte:	Stark betont
	Nahrungsergänzung mit Fischöl	
	Gemüse / Antioxidantien:	Sehr stark betont
	Supplementierung mit Vitalstoffen: 2/3 Tagesbedarf + Selen	
Adam:	Keine Linolsäurerestriktion.	
	Einschränkung tierischer Produkte:	Stark betont
	Nahrungsergänzung mit Fischöl	
	Supplementierung mit ausgewählten Vitalstoffen + Selen	

Take Home Message

Es ist besser,

mit Freude
ein Glas Wein oder Bier zu trinken,

mit Freude
ein Stück Schokolade oder Torte zu essen,

als mit Hochmut
ein Glas basisches Wasser zu trinken.

