

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 = 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 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 – 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 - 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.