

Was tun bei ...

# Multiple Sklerose

Naturheilkundliche Begleittherapie

Daniela Hacke,  
Johannes Wilkens

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

Einleitung .....	1
<b>Das Nervensystem</b> .....	<b>3</b>
<hr/>	
Das zentrale Nervensystem.....	3
Gehirn .....	3
Graue und weiße Substanz.....	3
Nervenzellen .....	4
Gliazellen.....	5
<b>Multiple Sklerose</b> .....	<b>7</b>
<hr/>	
Die Erkrankung.....	7
Symptome.....	8
Sklerotisch oder entzündlich? .....	10
Häufigkeit und Vorkommen .....	11
Ursachen .....	12
Verlauf und Schübe .....	13
Diagnostik .....	15
Die konventionelle Therapie .....	16
Stoßtherapie im Schub .....	17
Immuntherapie.....	17
Historische Eckpunkte zur MS .....	19

Naturheilkunde bei MS	21
<hr/>	
Grundlagen der Naturheilkunde .....	21
Ernährung und Verdauung bei MS .....	22
Das Darmmikrobiom.....	23
Das Darmmikrobiom und MS .....	24
Ernährungsempfehlungen für ein gesundes Darmmikrobiom .....	26
Nahrungsergänzung .....	30
Vitamin D3 .....	30
Omega-3-Fettsäuren .....	33
Prä- und Probiotika – Symbioselenkung.....	34
Bewegung .....	35
Walking und Nordic Walking .....	36
Qigong.....	37
Therapeutisches Reiten .....	39
Entspannung .....	40
Ausreichend Schlaf .....	40
Atemübungen .....	40
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM) .....	41
Heilpflanzen .....	43
Gartenraute .....	44
Nachtkerze.....	46
Weihrauch .....	48
Cannabis .....	50
Teemischung von Dr. Veronica Carstens.....	52

Manuelle Therapie .....	54
Fußreflexzonen .....	54
Rhythmische Massage .....	55
Massagen mit heilenden Ölen.....	56
Wassertherapie und Kneipp.....	57
Öldispersionsbäder.....	57
Kneipp für zuhause .....	57
<b>Ärztliche Therapie</b> .....	<b>63</b>
<hr/>	
Anthroposophische Medizin .....	63
Das anthroposophische Menschenbild .....	64
Erkenntnisse zum Krankheitsbild MS .....	65
Störungen im Nervensystem .....	66
Pathogenese der MS .....	68
Homöopathie und anthroposophische Medizin bei MS .....	69
Arnica und Apis als Basistherapie.....	69
Akuter Schub nach Markus Sommer .....	70
Weitere Mittel bei verschiedenen Symptomen .....	72
<b>Selbsthilfe: Was tun bei ...</b> .....	<b>77</b>
<hr/>	
Allgemeine Hinweise.....	77
Selbsthilfe bei häufigen Beschwerden von A–Z .....	80

Angstgefühle, Unruhe.....	80
Augensymptomatik, Doppelbilder.....	81
Blasenstörungen.....	81
Durchfall.....	83
Entgiftung bei Arzneimitteltherapie.....	84
Erschöpfung, Fatigue, Müdigkeit.....	84
Gleichgewichtsstörungen.....	86
Hautirritationen nach s.c.-Injektion.....	87
Katheterisierung.....	87
Kopfschmerzen.....	88
Missempfindungen und Taubheits- gefühl von Händen und Füßen.....	89
Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Neuralgien.....	89
Nervöse Beschwerden.....	90
Pflege von Haut und Haaren.....	90
Rückenschmerzen.....	91
Schlafstörungen.....	92
Schmerzen allgemein.....	93
Spastik.....	94
Unruhe.....	94
Literatur (Auswahl).....	95
Die Autorin.....	99
Der Autor.....	99

## Einleitung

Multiple Sklerose (MS) ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der durch entzündliche Prozesse die Markscheiden der Nervenfasern beschädigt werden. Dadurch können Nervensignale nicht mehr reibungslos weitergeleitet werden.

MS ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern und individuell sehr unterschiedlichen Verläufen: Sie kann das Seh-, Hör- oder Sprachvermögen, die Beweglichkeit von Armen und Beinen oder die Funktionen von Blase und Darm betreffen. Entsprechend sinnvoll ist eine individuelle Herangehensweise in der Therapie.

In den offiziellen Leitlinien zur Behandlung der Multiplen Sklerose gibt es nur wenige Aussagen zur ergänzenden Therapie. Wir wollen diese Lücke schließen und Ihnen einige erprobte und in der Praxis bewährte Empfehlungen und Anregungen aus der Naturheilkunde und der anthroposophischen Medizin geben, mit denen Ihr Leben mit MS leichter werden soll.

Ziel unseres Ratgebers ist es, MS-Patienten Optionen für eine unterstützende Therapie und wei-

tere „Bausteine“ im Umgang mit der Erkrankung zu zeigen und Sie zu ermutigen, den für Sie richtigen und erfolgreichen Weg zu suchen. Manche Empfehlungen können Sie selbst umsetzen, für andere sind erfahrene Therapeuten sinnvoll.

Vor allem bei der Selbsthilfe und der Komplementärmedizin spielen individuelle Vorlieben eine wichtige Rolle. „Was tut mir gut?“ ist eine wichtige Frage für alle Patientinnen und Patienten mit MS.

Wir hoffen sehr, dass unter den hier genannten Anregungen auch für Sie das Richtige ist, um die konventionelle Therapie sinnvoll zu ergänzen, mit der Erkrankung besser zu leben und in Ihrem Leben mehr Gelassenheit und Kraft zu finden.

Dieser Ratgeber hat zwei Vorgänger in der Ratgeberreihe von Natur und Medizin:

- V. Carstens: Naturheilverfahren bei Multipler Sklerose (2001)
- S. Hemmen, A. Kerckhoff: Multiple Sklerose. Naturheilkunde und Selbsthilfe (2012)

Den Autorinnen dieser Ratgeber sei gedankt für die Anregungen und Texte, die auch in dieses Buch eingeflossen sind.

## Historische Eckpunkte zur MS

Durch die individuell sehr unterschiedlichen Verläufe haben die Beschwerden bei nahezu allen MS-Erkrankten auch unterschiedliche Gesichter. Diese Besonderheit der Krankheit macht auch verständlich – und dies zeigt der folgende historische Abriss –, wie lange es gedauert hat, bis die MS als ein eigenständiges Krankheitsbild erkannt werden konnte.

Bereits aus dem Mittelalter gibt es Berichte über Menschen, die nach heutigem Wissensstand an MS litten. Als eigenständiges Krankheitsbild wird die MS aber erst seit dem 19. Jahrhundert beschrieben:

- Der schottische Arzt Robert Carswell (1793–1857) zeichnete und dokumentierte für einen Anatomieatlas ungewöhnliche Deformationen des Rückenmarks.
- Der deutsche Pathologe Friedrich Theodor von Frerichs (1819–1885) beschrieb als erster die körperlichen und kognitiven Symptome der Erkrankung. Sein Kollege Eduard von Rindfleisch (1836–1908) erkannte, dass die Nervenschädigungen durch Infektionen verursacht werden.



- 1868 beschrieb der französische Neurologe Jean Martin Charcot (1825–1893) die MS schließlich als eigenständiges Krankheitsbild.
- 1950 gelang es auf einem Symposium in New York, die MS als eine Erkrankung des zentralen Nervensystems zu beschreiben.
- Mit der Computertomographie (CT) gelang es, bei lebenden Patienten die Entzündungsherde sichtbar zu machen. Durch die Magnetresonanztomographie (MRT) konnte ab den 1970er Jahren die MS-Diagnostik weiter verbessert werden.
- Die 1980er Jahre brachten auch die Therapie voran: Die entzündungshemmende Wirkung von Kortison dämpft im akuten Schub die Ausmaße. Ab 1993 werden Beta-Interferone als Dauertherapie angewendet.
- Seit 2001 steht mit den „McDonald-Kriterien“, ein effektives System für eine Diagnostik der MS zur Verfügung.

## Grundlagen der Naturheilkunde

Die Naturheilkunde betrachtet den Mensch ganzheitlich, fördert und behandelt sie oder ihn als Individuum und spricht gezielt Stärken und Schwächen an. Naturheilkundlich arbeitende Ärztinnen oder Ärzte behandeln entsprechend nicht einzelne Symptome, sondern den ganzen Menschen unter Einbeziehung zahlreicher Aspekte des Lebensstils.

Sowohl zur Erhaltung der Gesundheit als auch im Krankheitsfall sind Ernährung, Bewegung, Entspannung (inklusive Stressmanagement und Schlaf), die Anwendung von Heilpflanzen und die naturheilkundliche Selbsthilfe, z. B. in Form von Kneipp-Verfahren, grundlegende Bausteine eines gesunden Lebensstils.

Zusammenhalt und Sinn erfahren diese Elemente durch die sogenannte Ordnungstherapie: Geregelter Mahlzeiten, regelmäßige Bewegungseinheiten, ausreichend Pausen, ein erholsamer Schlaf und gezielt eingesetzte Verfahren der Selbsthilfe (z. B. Kneippsche Wasseranwendun-

gen, Atemübungen, Anwendung von Heilpflanzen) erhalten Gesundheit und Wohlbefinden und fördern im Krankheitsfall Selbstheilung und Regeneration.

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen ausgewählte Lebensstilbereiche vor, die gerade bei chronischen Erkrankungen wie der MS sehr hilfreich sein können.

Selbsthilfestrategien ergänzen als ein Baustein in einem Gesamtkonzept die ärztliche Expertise (wie Diagnostik, Behandlung, Beurteilung des Krankheitsverlaufs). Sie unterstützen die körpereigenen Systeme bei der Regeneration und Selbstheilung.

## **Ernährung und Verdauung bei MS**

Die Ernährung ist eine der wichtigen Stützen unserer Gesundheit und damit auch der Regeneration. Über die Ernährung führen wir unserem Körper Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu.

Generell wird empfohlen, sich vor allem pflanzenbasiert und ausgewogen mit qualitativ hochwertigen Zutaten, möglichst regional und saisonal zu ernähren. Fertigprodukte mit Lebensmittelzusatzstoffen sowie Genussmittel werden

weitgehend vermieden. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen gilt dies in besonderem Maße.

Die Forschung der letzten Jahre hat belegt, dass bei MS-Kranken das Darmmikrobiom besondere Beachtung verdient.

## **Das Darmmikrobiom**

Die Schleimhäute des Verdauungstraktes sind mit sogenannten Mikrobiotika besiedelt. Das sind Bakterien, Viren, Protozoen (Einzeller) und Pilze. Ihre Gesamtheit nennt man Mikrobiom.

Ist die Schleimhaut intakt und die Schleimhautzelle funktionsfähig und gesund, so bestimmt sie, welche und wie viele Mikrobiotika sich dort wie eine „Tapete“ anhaften. Dieser Biofilm ist eine zweite Schutzschicht der Schleimhaut gegen pathogene, also krankmachende Keime, eine effiziente Barriere gegen das Eindringen von Krankheitserregern.

Forschende, die am Human Microbiome Project<sup>1</sup> beteiligt waren, haben herausgefunden, dass in

---

<sup>1</sup> Ein interdisziplinäres Forschungsprojekt zur Erforschung des menschlichen Mikrobioms