

WAS TUN BEI ...

Multiple Sklerose

Naturheilkundliche Begleittherapie

Daniela Hacke, Johannes Wilkens



Daniela Hacke, Johannes Wilkens
Multiple Sklerose

Was tun bei ...

Multiple Sklerose

Naturheilkundliche Begleittherapie

Daniela Hacke,
Johannes Wilkens

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Hacke, Daniela; Wilkens, Johannes

Multiple Sklerose – Naturheilkundliche Begleittherapie

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-086-5

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2024

© Matthieu – AdobeStock (S. 5)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG, Wuppertal

Inhalt

Einleitung	1
Das Nervensystem	3
<hr/>	
Das zentrale Nervensystem.....	3
Gehirn	3
Graue und weiße Substanz.....	3
Nervenzellen	4
Gliazellen.....	5
Multiple Sklerose	7
<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
Ärztliche Therapie	63
<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
Selbsthilfe: Was tun bei	77
<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

Heilpflanzen

Heilpflanzen sind ein wichtiger Teil der Naturheilkunde, ihre Anwendung ist in vielen Kulturen üblich – in Form von Tee, ätherischen Ölen oder Fertigarzneimitteln.

Der Einsatz von Heilpflanzen ist nicht immer für die Selbsthilfe geeignet. Im Zweifelsfall halten Sie bitte Rücksprache mit dem behandelnden Neurologen oder Hausarzt. Richtig eingesetzt können Zubereitungen aus Heilpflanzen in Form von Tees oder Fertigarzneimitteln die Standardtherapie sinnvoll ergänzen.

Zur begleitenden Behandlung von Beschwerden der MS – neuropathische Schmerzen, muskuläre Krämpfe, Spastik, Gedächtnisstörungen, Fatigue (Erschöpfung) und Beeinträchtigungen der Harnwegsfunktion – gibt es eine Reihe von Pflanzen, die sich in der Praxis bewährt haben. Es gibt mittlerweile auch zahlreiche Untersuchungen zu den pharmakologischen Wirkungen verschiedener Substanzen und Extrakte pflanzlicher Herkunft. In klinischen Untersuchungen konnten einige vielversprechende Wirkstoffe mit Effekten auf das Entzündungsgeschehen,

das Gehvermögen, den Immunstatus und Erschöpfungszustände auf ihre Wirksamkeit geprüft werden. Wir wollen hier ein paar vorstellen: Gartenraute (Standunsicherheit), Nachtkerze (Immunstatus, kognitive Leistung), Weihrauch (Entzündungsgeschehen) und Hanf (Schmerzen und Spastik).

Gartenraute

Die Garten- oder Weinraute (*Ruta graveolens*) wurde bereits im Mittelalter vor allem im mediterranen Raum als Heilpflanze zur Linderung verschiedenster Beschwerden angewandt. Konrad von Megenberg (1309–1374) beschrieb die Raute als potenten Schutz gegen Giftschlangen und giftige Kröten, Paracelsus pries ihre heilende Wirkung bei Husten und Ohrenschmerzen. Jahrhunderte später wurde die Heilwirkung des Rautengewächses auch in Ländern und Regionen Südamerikas und Indiens erkannt, wo die Heilpflanze als Teezubereitung eingesetzt wird. Besonders häufig dokumentiert wurden in diesem Zusammenhang positive Auswirkungen auf motorische Störungen.

Die Autorin

Daniela Hacke M.A. ist Bibliothekarin, Informationsspezialistin und Kommunikationswissenschaftlerin. Sie hat die wissenschaftliche naturheilkundliche Bibliothek der Carstens-Stiftung aufgebaut und für diverse Publikationsmedien und Webseiten Beiträge und Fachartikel zu naturheilkundlichen Themen verfasst. Als Mitglied des Bibliotheksausschusses hat sie im European Committee for Homeopathy am Aufbau von Datenbanken mitgewirkt. Sie arbeitet heute in der Bibliothek der Universität Witten/Herdecke.

Der Autor

Dr. Johannes Wilkens studierte Theologie und Humanmedizin. Seine Doktorarbeit über *Arnica montana* führte er mit Unterstützung der Carstens-Stiftung durch. Er ist Ärztlicher Direktor der Alexander von Humboldt-Klinik Bad Steben. In die Klinik integriert ist seine private Praxis für klassische Homöopathie und Anthroposophische Medizin. Schwerpunkte der Praxis sind neben der Onkologie auch neurologische Leiden

wie Multiple Sklerose, Parkinson und Schlaganfall. Schwerpunkte seiner regen Forschungsarbeit sind Behandlungskonzepte für die großen Volkskrankheiten. Er ist Autor von zahlreichen Büchern.

Alkoholabhängigkeit – Homöopathie und
Komplementärmedizin

Blasenentzündung – Hausmittel,
Heilpflanzen, Homöopathie

Bluthochdruck – Mind-Body-
Medizin und Naturheilkunde

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn –
Naturheilkunde und
Integrative Medizin

Demenz – Vorbeugung und Selbsthilfe

Depression – Homöopathie und
Komplementärmedizin

Diagnose Krebs – Mehr Lebensqualität durch
Homöopathie

Endometriose – Homöopathie und Naturheilkunde

Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

Grippe und Infekte – Vorbeugung und Selbsthilfe

Heilfasten

Heuschnupfen – Homöopathie und Naturheilkunde

Husten – Naturheilkundliche Selbsthilfe

Kopfschmerzen von Kindern

Krebs und Nebenwirkungen der Therapie –
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps



Mittelohrentzündung – Homöopathie und
Naturheilkunde

Nackenschmerzen – Naturheilkunde und Selbsthilfe

Nagelpilz – Selbsthilfe und Naturheilkunde

Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und
Homöopathie

Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe

Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

Post-COVID – Selbsthilfe bei postviralen
Beschwerden

Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde

Raucherentwöhnung

Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen

Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung

Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und Natur-
heilkunde

Trauer und Verlust – Pflanzenheilkunde und
Homöopathie

Trockene Augen –
Naturheilkundliche Selbsthilfe

Wechseljahresbeschwerden

Wundheilung nach Operationen

Zahnfleischentzündung – Störungen
im Mundraum naturheil-
kundlich behandeln



MS ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems mit vielen Gesichtern und individuell sehr unterschiedlichen Verläufen. Sie kann unsere Sinne ebenso wie unterschiedliche Organsysteme betreffen. Entsprechend sinnvoll ist eine individuelle Herangehensweise in der Therapie.

In den offiziellen Leitlinien gibt es nur wenige Angaben zur ergänzenden Therapie. Das Buch kann diese Lücke mit bewährten Empfehlungen und Anregungen aus der Naturheilkunde und der anthroposophischen Medizin schließen. Mit ihnen kann das Leben mit MS leichter werden.

ISBN 978-3-96562-086-5



www.kvc-verlag.de