

liebe MS,

eine sammlung, betrachtung und auseinandersetzung mit der umfangreichen bibliothek an diät- und therapievorschlägen zur multiplen sklerose, sowie weiteren uns wichtigen äusseren einflüssen.

dies, mit dem ziel zu verstehen und durch intuition und logik einen eigenen, zukünftigen weg im umgang mit dieser krankheit zu finden.

**denn es geht um nichts geringeres
als um unsere eigene gesundheit.**

einleitung

"unser fazit", das eigentliche ziel dieses projektes, ist keine neu entwickelte diät und auch keine therapieempfehlung.

die auseinandersetzung mit den bisher in erfahrung gebrachten therapieansätzen ermöglichte es uns, diese in ihren hintergründen und zusammenhängen zu verstehen, um somit zukünftig bewusst dem thema der ernährung im zusammenhang mit MS zu begegnen.

aus erfahrungsberichten anderer und durch die eigenen bisherigen erfahrungen wurden wir uns bewusst, dass sich ein fortschritt nur LANGSAM einstellt und dass GEDULD, AUSDAUER UND DIE ÜBERZEUGUNG, DAS RICHTIGE ZU TUN, die besten voraussetzungen sind, um gesund zu werden. oder wie roger maddougall dies in seinem erfahrungsbericht auszudrücken pflegte: "ein langsamer fortschritt ist sicher besser als eine langsame, hoffnungslose degeneration."

zudem müssen wir uns deutlich vor augen halten, dass die getroffenen entscheidungen halbherzig zu befolgen schlussendlich nur bedeutet, sich selbst zu betrügen.

sollte der weg noch so beschwerlich sein, es lohnt sich auf jeden fall, ihn zu befolgen. denn es geht um nichts anderes, als um unsere eigene gesundheit.

ernährung

die von und für uns zusammengestellte ernährungsweise ist vor allem dazu gedacht, die entzündlichen prozesse im körper einzudämmen und nahrungsmittelhypersensibilitäten ("allergien") auszuweichen um den körper zu stärken und nicht unnötig weiter zu belasten.

für uns war es wichtig, durch einen nahrungsmittelallergie-test festzustellen, welche nahrungsmittel wir nicht vertragen und somit grundsätzlich weglassen müssen. es ist sinnlos, scheinbar gesunde nahrungsmittel zu sich zu nehmen, wenn der eigene körper diese in wirklichkeit aufgrund verschiedener umstände nicht verträgt.

sollte sich eines tages die gesundheitliche situation stabilisiert haben, dann ist es auch möglich, nahrungsmittel, auf welche man vorher verzichtete, vorsichtig wieder hinzuzunehmen.

übersicht

die folgende tabelle bietet eine grobe zusammenfassung unserer ernährungsempfehlungen. auf den folgenden seiten sind weitere informationen zu den einzelnen punkten zu finden :

empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<ul style="list-style-type: none">• leinöl oder walnussöl für kalte gerichte (omega-3-fettsäuren)• olivenöl zum erhitzen.• palm- oder kokosfett• milch"ersatz"produkte wie reismilch, sojamilch oder produkte aus diesen• ausnahme : magermilch• mageres fleisch• tofu in allen varianten• hülsefrüchte• viel frischkost• rohkost, soweit verträglich• getreidesorten wie hirse, buchweizen, mais, quinoa, amaranth und reis• dinkel als ausnahme• fisch• stilles wasser• frucht- oder gemüsesäfte (ungezuckert)• tee (ausser schwarztee)	<ul style="list-style-type: none">• butter, margarine (gesättigte fettsäuren)• sonnenblumenöl, distelöl, weizenkeimöl etc. (omega-6-fettsäuren)• transfette in z.b. chips, frittiertem, fertigkost• milch und milchprodukte wie käse, rahm etc.• eier und deren produkte• fleisch (fettreiches)• fertigprodukte• weizen und dessen produkte wie brot, gebäck, pizza etc.• raffinierte nahrungsmittel wie weissbrot, weisser zucker etc.• süssgetränke• kaffee, schwarztee

für die kalte küche

für die kalte küche, d.h. für salate oder rohkostteller, verwenden wir ausschliesslich mehrfach ungesättigte fette, bzw. öle. aufgrund des hohen anteils an entzündungshemmenden omega-3-fettsäuren sind dies vorzugsweise **leinöl** und **walnussöl**.

ist aus irgendwelchen gründen keines dieser beiden öle vorrätig, nehmen wir anstelle dieser **olivenöl**.

weitere omega-3-nahrungsmittel

nahrungsmittel, die einen **hohen anteil an omega-3-fettsäuren** enthalten, sind z.b. **walnüsse** oder **leinsamen**. diese können als snack zwischendurch, für salate oder fürs müsli verwendet werden.

auch andere nüsse und kerne wie z.b. haselnüsse, erdnüsse, sonnenblumenkerne, kürbiskerne, enthalten viel mehrfach ungesättigte fette, jedoch besteht dieser zu einem grossen anteil aus omega-6-fettsäuren, weshalb wir diese eher in kleineren mengen konsumieren.

weitere mehrfach ungesättigte öle, welche wir jedoch NICHT verwenden, sind z.b. sonnenblumenöl, distelöl, sesamöl, weizenkeimöl, maisöl, kürbiskernöl etc.

hinweise

- sämtliche öle kaufen wir aus kaltgepresster verarbeitung in biologischer qualität.
- mehrfach ungesättigte fette sollten in dunklen flaschen an einem kühlen ort aufbewahrt werden.
- diese öle dürfen nicht erhitzt werden, da ansonsten schädliche stoffe entstehen können.
- werden öle mit omega-3-fettsäuren zu lange der luft ausgesetzt, besteht die gefahr des ranzig-werdens.

für die warme küche

zum erhitzen (braten, dünsten etc.) ist olivenöl sehr gut geeignet, da die hohe temperatur den einfach ungesättigten fettsäuren nichts ausmachen.

alternativen

als einfach ungesättigtes und damit zum erhitzen geeignetes fett wird häufig auch rapsöl empfohlen, welches wir jedoch aufgrund des relativ hohen anteils an mehrfach ungesättigten fettsäuren nicht verwenden, da diese nicht erhitzt werden sollten.

weitere mehrfach ungesättigte öle, welche wir NICHT verwenden, sind z.b. sonnenblumenöl, distelöl, sesamöl, weizenkeimöl, maisöl, kürbiskernöl etc.

- denjenigen, die festes bratfett bevorzugen, empfehlen wir die verwendung von palm- oder kokosfett.

hinweise

aufgrund der "neutralen" eigenschaften einfach ungesättigter fette schränken wir den konsum derer nicht ausdrücklich ein, sondern achten darauf, weder zuviel, noch zuwenig davon zu uns zu nehmen.

gesättigte fette

tierische, gesättigte fette

die meisten gesättigten fette finden sich in produkten **tierischer herkunft** wie **fleisch** und **milchprodukte**.

da wir auf solche nahrungsmittel verzichten, sind wir kaum der gefahr eines zu hohen konsums an gesättigten tierischen fetten ausgesetzt.

pflanzliche, gesättigte fette

auch in pflanzlichen nahrungsmitteln kommen gesättigte fette vor, jedoch meist in geringeren mengen.

ausnahmen sind z.b. palm- oder kokosfett, bei denen wir darauf achten, wenn überhaupt, nur kleine mengen zu konsumieren.

hinweise

- gesättigte fette sind in vielen nahrungsmitteln enthalten und werden u.a. für einen stabilen aufbau von zellmembranen benötigt. jedoch ist es wichtig zu beachten, dass ein zu hoher konsum an gesättigten fetten durch fleisch- und milchprodukte schädlich ist.
- gesättigte fette vermögen sich in den blutbahnen festzukleben und fördern damit z.b. die gerinnselbildung.
- studien zeigen einen zusammenhang zwischen MS und erhöhtem konsum an gesättigten fetten auf.

transfette

wir vermeiden den konsum von transfetten in jeglicher form.

solche fette sind beispielsweise enthalten in :

- pommes frites
- chips
- margarine
- fertigprodukten
- suppenwürfel
- gebäck etc.

hinweise

- transfette sind chemisch veränderte ungesättigte fettsäuren, welche beispielsweise bei der industriellen verarbeitung von nahrungsmitteln entstehen.
- die in ihrer struktur veränderten ungesättigten fettsäuren nehmen durch die härtung eine form an, welche für den körper reines gift ist, da dieser die transfette nicht als fremd erkennt und ausschleust, sondern in die zellstruktur einbaut. dort stören oder behindern sie wesentliche funktionen wie z.b. die aufnahme essentieller fette.

milchprodukte allgemein

milch, sowie produkte, die auch nur kleine mengen an milch oder milchpulver enthalten, **sind in unserem ernährungsplan nicht enthalten**.

alternativen

als "**ersatzprodukte**" verwenden wir zum beispiel sojamilch, reismilch, sojajoghurt, sojasahne und ähnliches.

ansonsten

denjenigen, welche nicht auf milchprodukte verzichten möchten, empfehlen wir unbedingt darauf zu achten, fettarme **magermilchprodukte** zu verwenden.

hinweise

zu dieser entscheidung sind wir aus verschiedenen gründen gelangt :

- milch und milchprodukte enthalten gesättigte, tierische fette
- aufgrund einer vermuteten milchunverträglichkeit
- in einigen studien wird ein deutlicher zusammenhang zwischen MS und dem konsum von milchprodukten (kuhmilch) aufgezeigt *seit dem verzicht auf milch und milchprodukte durften wir eine deutliche verbesserung unseres körperlichen wohlbefindes feststellen. beschwerden wie völlegefühl, blähungen und trägheitsgefühle, insbesondere nach den mahlzeiten, haben sich deutlich reduziert.*

eier

wir **vermeiden den konsum von eiern**, bzw. von produkten, in welchen eier oder bestandteile davon enthalten sein können.

eigelb enthält eine grosse menge an entzündungsfördernden stoffen (arachidonsäure). dies betrifft auch produkte, in welchen eier enthalten sind oder sein können. dies sind z.b. :

- pfannkuchen
- eierteigwaren
- mayonnaise
- kuchen
- torten, usw.

alternativen

produkte, die eier enthalten, wie z.b. mayonnaise, sind häufig als ei-freie varianten in naturkostläden erhältlich.

hinweise

in einigen studien wird ein zusammenhang zwischen MS und dem konsum von eiern, bzw. bestimmten deren inhaltsstoffe aufgezeigt.

fleisch

grundsätzlich **vermeiden** wir den konsum von **fleisch** und produkten, in welchen fleisch enthalten ist.

selten erlauben wir uns ausnahmen. hierbei achten wir jedoch darauf, nur mageres fleisch (z.b. geflügel) zu konsumieren, welches von guter qualität ist und von artgerecht gehaltenen tieren stammt.

alternativen

verschiedene tofu-produkte, stellen gut gewürzt eine schmackhafte und abwechslungsreiche alternative dar.

hinweise

- fleisch enthält entzündungsfördernde stoffe (arachidonsäure).
- gesättigte fette vermögen sich in den blutbahnen festzukleben und fördern damit z.b. die gerinnselbildung.
- studien zeigen einen zusammenhang zwischen MS und erhöhtem konsum an gesättigten fetten auf.

mangel

der aus einem verzicht folgernde eventuelle mangel an wichtigen nährstoffen wie z.b. B-vitaminen und eisen gleichen wir mit den entsprechenden nahrungssupplementen aus.

mehr hierzu im zugehörigen kapitel "nahrungssupplemente".

hülsenfrüchte

hülsenfrüchte sind ein fester bestandteil von unserem ernährungsplan, jedoch achten wir bei diesen speziell darauf, ob sie **gut verträglich** (verdauung) sind.

zu den hülsenfrüchten zählen u.a. erbsen, bohnen, kichererbsen, linsen und sojabohnen.

hinweise

wie eier, milchprodukte und gluten zählen hülsenfrüchte, bzw. deren einweissbestandteile, zu den nahrungsmitteln, welche verdächtig werden autoimmunreaktionen zu fördern.

obwohl wir uns dessen bewusst sind, verzichten wir nicht grundsätzlich auf hülsenfrüchte, da diese bei unseren nahrungsmittelallergie-tests keine reaktion des körpers angaben.

frischkost

wir nehmen **täglich** mehrere portionen frischkost in form von früchten oder gemüsen zu uns.

frischkost sollte am besten vom markt, bzw. direkt vom bauer oder gärtner bezogen werden und aus biologischem anbau stammen.

zubereitung

wir achten darauf, diese produkte schonend zu verarbeiten, damit möglichst wenige nährstoffe verloren gehen. dies bedeutet beispielsweise, dass das gemüse gedämpft und nicht im wasserbad gekocht wird.

ebenso wichtig ist es uns, gut verträgliche gemüsesorten roh zu konsumieren.

vollwertkost + gluten

vollwertige nahrungsmittel, d.h. biologisches, möglichst naturbelassenes gemüse, obst, meersalz und weitere sind für uns unerlässlich.

zu den hülsenfrüchten zählen u.a. erbsen, bohnen, kichererbsen, linsen und sojabohnen.

gluten

dazu gehören auch vollkorn-produkte, wobei wir jedoch auf glutenhaltige getreidesorten wie weizen, dinkel, hafer, roggen, grünkern, gerste und wildreis verzichten.

dies bedeutet, dass wir kein brot, keine teigwaren, kein gebäck, keine teigprodukte wie pizza, kein getreidemüsli oder ähnliches konsumieren, welche aus diesen getreidesorten gemacht sind.

alkoholische getränke auf getreidebasis wie z.b. bier, ev. vodka, getreideschnaps, gin und andere können gluten enthalten.

auch weizenkeimöl enthält gluten.

alternativen

erlaubt sind z.b. getreidesorten wie hirse, buchweizen, mais, quinoa, amaranth und reis. aus diesen getreiden werden teilweise auch erzeugnisse wie brot, gebäck oder teigwaren hergestellt.

denjenigen, welche sich nicht glutenfrei ernähren möchten, empfehlen wir, zumindest auf weizen zu verzichten und stattdessen meist verträglichere produkte wie z.b. dinkelbrot und dinkelteigwaren vorzuziehen.

hinweise

- in einigen studien wurde ein zusammenhang zwischen MS und dem konsum von glutenhaltigen getreiden, insbesondere weizen, festgestellt.
- studien zeigten zudem auf, dass MS vor allem in geographischen zonen verbreitet ist, die einen hohen weizen- / bzw. getreidekonsum aufweisen.

wir konnten bereits die erfahrung machen, dass sich bei einem verzicht auf gluten der gesundheitszustand und das wohlfinden besserte.

fisch

fisch wird zukünftig ein fester bestandteil unseres ernährungsplans sein.

dies sind vorzugsweise fische wie zum beispiel :

- **hering**
- **sardinen**
- **sardellen**
- **forelle**

diese fischsorten enthalten einen hohen anteil an entzündungshemmenden omega-3-fettsäurenweisen im verhältnis zu entzündungsfördernden fettsäuren (arachidonsäure).

auch bei fisch achten wir auf gute qualität, bzw. sollten die fische aus wildfang oder biologischer zucht stammen.

zubereitung

es ist umstritten, ob und wie sich die im fisch enthaltenen omega-3-fettsäuren bei der zubereitung verändern. wir empfehlen, den fisch hitzeschonend zuzubereiten (dünsten, garen, kurzes anbraten).

alternativen

denjenigen die keinen fisch mögen, empfehlen wir stattdessen die einnahme von fischölkapseln, welche ebenfalls omega-3-fettsäuren enthalten. diese sind absolut geruchs- und geschmackslos und sollten am besten zu einer mahlzeit eingenommen werden.

hinweise

- zudem enthalten manche fische wie hering oder sardinen einen hohen anteil an vitamin D, welches ebenfalls einen günstigen einfluss auf die MS hat.

fertigprodukte

auf **fertigprodukte** verzichten wir insbesondere, wenn diese denaturiert, raffiniert oder mit unnötigen zusatzstoffen wie z.b. geschmacksverstärker, farbstoffen, chemischen bindemitteln, konservierungsstoffen und ähnlichem versehen sind.

unter fertigprodukten verstehen wir jegliche industriell hergestellten nahrungsmittel.

alternativen

auch bei fertigprodukten aus naturkostläden achten wir darauf, dass diese nicht mit unnötigen zusatzstoffen versehen und verarbeitet sind und dass sie keine stoffe enthalten, auf welche wir grundsätzlich verzichten (z.b. milchbestandteile, gluten, tierische fette).

hinweise

- chemische zusatzstoffe können teilweise einen gesundheitsschädigenden einfluss haben.

raffinierte nahrungsmittel

wir verzichten auf raffinierte nahrungsmittel wie weissmehl, weissen zucker oder nicht kaltgepresste öle.

alternativen

anstelle von weissem zucker verwenden wir, wenn überhaupt nötig, biologischen unraffinierten vollrohrzucker, honig, melasse oder fruchtzucker.

hinweise

- raffinierte nahrungsmittel werden dermassen verändert, dass dabei die meisten nährstoffe verloren gehen und ein für die industrie optimiertes produkt entsteht.
- eventuell zugefügte chemische zusatzstoffe können teilweise einen gesundheitsschädigenden einfluss haben.

getränke

zu den von uns gemiedenen getränken gehören milch, kaffee, schwarztee, alkohol sowie süssgetränke.

das uns wichtigste und daher am meisten verwendete getränk ist **stilles wasser**.

zudem trinken wir bis auf schwarztee sämtliche teesorten oder frucht- und gemüsesäfte, alle vorzugsweise ungezuckert und so frisch wie möglich.

wichtig ist es auch, eine ausreichende menge flüssigkeit (min. 1.5-2 liter) zu sich zu nehmen.

hinweise

- insbesondere kaffee, schwarztee und alkohol können durch die darin enthaltenen stoffe den organismus und das immunsystem unnötig belasten.
- süssgetränke enthalten häufig einen hohen anteil an zucker oder süsstoffen, sowie farb- oder geschmacksstoffe.

nahrungssupplemente

wir nehmen nahrungssupplemente aus zwei verschiedenen gründen ein :

- einerseits um mangelercheinungen, welche aus dem verzicht auf bestimmte nahrungsmittel entstehen können, zu vermeiden.
- andererseits um dem körper zusätzliche ressourcen zur verfügung zu stellen. dies betrifft verschiedenste funktionen wie die bekämpfung freier radikale (immunologisch), unterstützung von nerven-, zell und stoffwechselfunktionen, sowie die hemmung von entzündungsprozessen.

der entschied zur jeweiligen dosierung, bzw. ob ein nährstoff überhaupt zusätzlich eingenommen werden muss, haben wir mit hilfe eigener recherchen und unserem ernährungsplan zusammengestellt und mit angaben aus bestehenden supplementierungsempfehlungen der von uns untersuchten diäten ergänzt.

bei unsicherheiten war es uns wichtig, die hilfe eines ernährungsberaters oder arztes hinzuzuziehen.

eine übersicht

dies sind die wichtigsten supplemente, welche die immunfunktion grundlegend unterstützen, sowie sich positiv auf das entzündungsgeschehen im körper auswirken :

menge / tag	kein schub	im schubfall	bemerkungen
vitamin C	500 mg	1000 mg	
vitamin E	800 i.E.	800 i.E.	
fischölkapseln (omega-3-fs.)	900 mg	1200 mg	
vitamin D	1500 i.E.	1500 i.E.	saisonal (okt. - märz)
vitamin B12	1000 mcg	5000 mcg	methylcobalamin

dies sind supplemente, welche wir u.a. aufgrund des verzichts auf bestimmte nahrungsmittel wie milchprodukte, fleisch, gluten und eier, einnehmen. nehmen wir bestimmte nahrungsmittel wieder zu uns, so fallen auch die supplemente weg.

diese sind in einem multivitamin-präparat zusammengestellt :

	menge / tag	bemerkungen
selen	225 mcg	
zink	10 mg	
magnesium	100 mg	bei krämpfen etc. auf 300 mg erhöhen.
vitamin B1 (B-komplex)	15 mg	
vitamin B2 (B-komplex)	15 mg	
vitamin B6 (B-komplex)	20 mg	
kalzium	200 mg	

vitamin C

unsere dosierung : **1000mg** (ascorbinsäure)

vitamin C stärkt die körpereigenen abwehrkräfte, wirkt als fänger von freien radikalen und schützt somit vor infekten wie z.b. blasenentzündungen und erkältungen.

vitamin E

unsere dosierung : **800 I.E.** (d-alpha-tocopherol)

vitamin E ist unerlässlich, um den zerfall von ungesättigten fetten zu verhindern. dies ist besonders wichtig bei einer erhöhten einnahme von mehrfach ungesättigten fettsäuren mit z.b. leinöl, walnussöl, fischölkapseln etc..

bei einer unterversorgung mit vitamin E kann es zu einer schrumpfung oder schwächung der muskeln kommen. ebenso hat es einen einfluss auf das nervensystem und die funktion der roten blutkörperchen.

fischölkapseln

unsere dosierung: **900 mg**

die in fisch und fischölkapseln enthaltenen omega-3-fettsäuren hemmen die bildung entzündungsfördernder stoffe (arachidonsäure).

die MS-häufigkeit in geographischen zonen, in denen viel fisch gegessen wird, ist bedeutend kleiner. ausserdem wurde die entzündungshemmende wirkung von omega-3-fettsäuren bereits in zahlreichen studien und in der praktischen anwendung bestätigt.

wir achten bei der einnahme von fischölkapseln darauf, dass diese aus fischarten wie z.b. sardelle, sardine hergestellt sind, da diese einen niedrigen arachidonsäure-anteil im verhältnis zu den omega-3-fettsäuren aufweisen.

vitamin D

unsere dosierung : **1500 I.E.** (vitamin D3, oktober - märz)

vitamin D wird normalerweise durch sonneneinstrahlung auf die haut vom körper selbst gebildet. studien zeigten einen zusammenhang zwischen der MS-häufigkeit und geographischen zonen mit geringer sonnenscheindauer auf.

vitamin D ist an der bildung der nervenhüllen (myelin) mitbeteiligt und unterstützt das immunsystem.

vitamin D kommt nur in tierischen nahrungsmitteln vor, weshalb vor allem vegetarier einen mangel entwickeln können, wenn sie sich nicht genügend lange dem sonnenlicht aussetzen.

vitamin B12

vitamin B12 ist normalerweise auch in vitamin-B-komplexen enthalten, jedoch nur in geringer dosierung.

unsere dosierung : **1000 mcg** (hydroxo-cobalamin)

vitamin B12 lassen wir uns alle 3-4 Wochen in form einer depot-spritze beim arzt intramuskulär verabreichen. grosse einnahmemengen ohne depot-wirkung werden über die nieren ausgeschieden.

vitamin B12 ist ausschliesslich in tierischen nahrungsmitteln enthalten, weshalb eine zusätzliche einnahme für menschen notwendig ist, welche kein fleisch, keine milchprodukte und eier zu sich nehmen.

besteht ein mangel, können taubheits- und kribbelerscheinungen an händen und füssen auftreten, sowie ein verlust des tastsinnes, eine schlechte koordination der muskulatur und ein unsicherer gang.

selen

unsere dosierung: **300 mcg**

selen ist ein wichtiges spurenelement, welches gegen innere und äussere (umweltgifte, strahlungen, rauchen, usw.) toxische einflüsse wirksam ist.

bei schwermetalvergiftungen (z.b. quecksilber) vermag selen die entgiftung zu unterstützen.

von frutzer wurde bei MS-patienten ein durchgehender selenmangel festgestellt, welchen er durch die erhöhten entzündungsaktivitäten erklärt.

zink

unsere dosierung: **10 mg**

zink vermag die zellen vor schädigungen zu schützen. zudem ist es wichtig für den stoffwechsel und für die übertragung von nervenimpulsen.

ein zinkmangel vermag ein normales funktionieren des immunsystems zu beeinträchtigen.

zink ist vermehrt in fleisch und tierischen nahrungsmitteln enthalten, weshalb eine zusätzliche einnahme für menschen notwendig ist, welche kein fleisch, keine milchprodukte und eier zu sich nehmen.

magnesium

unsere dosierung: **300 mg**

magnesium ist an der funktion der muskeln beteiligt, d.h. es befähigt die nerven, befehle an die muskeln zu übertragen und reguliert das zusammenziehen und erschlaffen derselben. es kann muskelkrämpfen, muskeltzuckungen, ameisenlaufen sowie unruhe und schlafstörungen vorbeugen.

B-vitamine

die vitamine B1, B2, B3 und B6 nehmen wir als sogenannten vitamin B-komplex ein. dies ist ein präparat, in dem sämtliche B-vitamine enthalten sind. B-komplexe werden zusammengestellt, da die funktion dieser vitamine voneinander abhängig ist und als komplex am wirksamsten sind.

unsere dosierung : **je 75 mg**
wobei je nach hersteller 50-100mg enthalten sind.

B-vitamine sind u.a. mitverantwortlich für viele funktionen des nerven- und immunsystems.

kalzium

unsere dosierung: **1000 mg**

kalzium spielt im gesamten stoffwechsel eine wichtige rolle. es hilft beim aufbau der knochen und ist verantwortlich für ihre stabilität. ausserdem ist es an der übertragung der nervenimpulse beteiligt.

weitere äussere einflüsse

die beachtung der von uns erwähnten weiteren äusseren einflüsse dient dazu, den körper soweit als möglich zu entlasten und zu stärken. einerseits sind dies einflüsse, welche einer einmaligen handlung bedürfen und dann soweit abgeschlossen sind und andererseits einflüsse, die einer dauernden beachtung bedürfen, bzw. der umgang mit diesen sich mit der zeit wie selbstverständlich in den alltag integrieren.

auf dieser seite gehen wir eher auf die praktische umsetzung dieser themen ein, da diese schon im kapitel "weitere äussere einflüsse" und "stichworte" näher beschrieben sind.

übersicht

- amalgam
- darmsanierung
- mobilfunk
- nahrungsmittelallergien
- psychischer einfluss
- säure / basen
- bewegung

amalgam

soweit der vorgang der entfernung für den körper aus ärztlicher sicht unbedenklich war, haben wir bestehende amalgam-füllungen durch verträgliche füllungen (z.b. kunststoff oder keramik) ersetzt.

anschliessend dazu erfolgte unter aufsicht eines spezialisten eine ganzheitliche entgiftung des körpers, bei welcher schwermetallablagerungen im körper ausgeschieden wurden.

begründung

die toxische wirkung von schwermetallen wie quecksilber aus amalgamfüllungen üben im körper einen negativen einfluss auf das zentrale nervensystem (ZNS) aus. bei einer freisetzung aus zahnfüllungen oder durch aufnahme aus nahrungsmitteln setzt sich das schwermetall im ZNS fest und verhindert u.a. die bildung von transportstoffen (neurotransmitter).

symptome einer schwermetall-vergiftung haben grosse ähnlichkeit mit verschiedenen symptomen einer MS und erfahrungen von MS-patienten haben einen deutlichen rückgang dieser gezeigt, sobald das amalgam fachgemäss entfernt wurde.

dennoch sollte man vorsichtig sein, da auch eine amalgam-entfernung für den körper belastend ist und bei unfachgemässer entfernung mehr schaden als nutzen anzurichten vermag. suchen Sie hierzu unbedingt einen dafür ausgebildeten spezialisten auf.

hinweise

schwermetallvergiftungen können ausser durch amalgam-zahnfüllungen unter anderem auch im mutterleib auf das kind übertragen oder durch schadstoffbelastete nahrungsmittel aufgenommen werden.

darmsanierung

aufgrund der resultate eines nahrungsmittelallergie-tests haben wir festgestellt, dass durch die vergangene ernährungsweise schädigungen am darm entstanden sind und eine hypersensibilität gegen zahlreiche nahrungsmittel ausgelöst hat.

geplant ist nun eine ganzheitliche darmsanierung, bei welcher der darm von alten ablagerungen befreit wird, was der darmflora ermöglicht, sich durch eine unterstützende einnahme von spezifischen bakterien und enzymen wieder zu erholen.

wenn sich mit hilfe dieser ernährungsumstellung und einer darmsanierung der darm wieder erholt hat, werden wir versuchen, die entsprechenden nahrungsmittel langsam und unter beobachtung wieder in den speiseplan zu integrieren.

begründung

der darm ist das grösste immunorgan des körpers, da sich darin etwa 80% aller immunzellen befinden. nur eine intakte darmschleimhaut ist in der lage, die mit der nahrung aufgenommenen schadstoffe, allergene oder krankheitserreger nicht weiter in den körper eindringen zu lassen.

ist diese durch eine falsche ernährungsweise (u.a. nahrungsmittelallergien), denaturierte nahrungsmittel, medikamente oder umwelteinflüsse beschädigt, verursachen fremdstoffe und schädliche enzyme eine entzündete und undichte darmwand. dadurch gelangen nahrungsproteine in den kreislauf und lösen immunreaktionen aus. dies erhöht die anfälligkeit für allergien, rheuma, hautleiden oder infektionen.

im falle der MS wird vermutet, dass aktivierte t-zellen aufgrund einer fehlidentifikation eines fremd-proteins (sogenannte peptide) ins zentrale nervensystem (ZNS) eindringen und dort die myelinschicht zerstören.

mobifunk

ohne uns dies anfänglich bewusst gewesen zu sein, haben wir bereits auswirkungen von mobifunkstrahlungen von sendeanlagen verspürt (schlaf- und konzentrationsstörungen, nervosität, müdigkeit etc.). aus diesem grund versuchen wir, strahlungsquellen wie schnurlostelefone, handys oder sendeanlagen soweit wie möglich, insbesondere in den erholungsphasen, auszuweichen.

begründung

wissenschaftliche studien zu den auswirkungen von hochfrequenter strahlung auf den menschlichen körper sind so zahlreich wie zwiegespalten.

dass sich körporgewebe bei strahleneinwirkung erwärmt, bestreitet heute niemand mehr. ausserdem zeigten weitere studien mit versuchen an ratten (salford) eine schwächung des immunsystems, sowie einen einfluss auf die blut-hirn-schranke (BHS). dadurch können u.a. proteine ins gehirn gelangen und dort hirnzellen schädigen, bzw. autoimmunreaktionen auslösen.

diese ergebnisse sind jedoch umstritten, vor allem da behauptet wird, rattenhirne seien nicht mit denjenigen des menschen vergleichbar.

nahrungsmittelallergien

durch einen bluttest (RAST oder ELISA) konnten wir diejenigen nahrungsmittel feststellen, die eine sofortige (allergisch, IgE) und, wichtig, verzögerte (hypersensibel, IgG) reaktion anzeigten. diese nahrungsmittel haben wir, je nach reaktionsgrad, für eine bestimmte zeit aus unserem ernährungsplan gestrichen.

wenn sich mit hilfe dieser ernährungsumstellung und einer darmsanierung der darm wieder erholt hat, werden wir versuchen, die entsprechenden nahrungsmittel langsam und unter beobachtung wieder in den speiseplan zu integrieren.

begründung

allergien oder hypersensibilitäten gegenüber nahrungsmitteln vermögen die darmwand zu schädigen und so das eindringen von nahrungsproteinen in den blutkreislauf zu ermöglichen.

dies kann immunreaktionen auslösen, was die anfälligkeit für allergien, rheuma, hautleiden oder infektionen erhöht. im falle der MS wird vermutet, dass aktivierte t-zellen aufgrund einer fehlidentifikation eines fremd-proteins (z.b. in getreide, hülsenfrüchte etc.) ins zentrale nervensystem (ZNS) eindringen und dort die myelinschicht zerstören.

psychischer einfluss

wir erachten es als wichtig, uns inneren und äusseren konflikten bewusst zu werden um sie verarbeiten zu können, damit diese uns nicht unbewusst unnötig belasten. zudem versuchen wir, einen "gesunden egoismus" zu entwickeln, welcher es uns ermöglicht, ohne schlechtes gewissen auch mal "nein" sagen zu können.

innere ruhe und ausgeglichenheit ermöglichen es uns, mit dem alltagsstress umgehen zu lernen. unterstützend dabei sind meditation, yoga oder auch nur "einfache" tätigkeiten wie z.b. ein gemütlicher spaziergang oder in aller ruhe ein buch lesen.

begründung

der einfluss des psychischen zustandes auf das körperliche wohlbefinden ist unumstritten und die entscheidende thematik der "psychosomatik".

wissenschaftliche studien bei MS-patienten haben aufgezeigt, dass die persönliche einstellung, wie auch der stresspegel einen relevanten einfluss auf den krankheitsverlauf hat.

säuren / basen

da unser ernährungsplan nur wenig säurebildende nahrungsmittel wie fleisch, milchprodukte, eier oder genussmittel enthält, sind wir kaum der gefahr einer chronischen übersäuerung ausgesetzt.

kurzfristige übersäuerungen werden durch basenreiche nahrungsmittel wie früchte, gemüse und salate wieder ausgeglichen.

zudem achten wir darauf, genügend zu trinken und uns ausreichend zu bewegen, da dies ebenfalls einer übersäuerung vorbeugt.

begründung

eine übersäuerung betrifft das gewebe, wie auch die organe und wird für viele chronische stoffwechselstörungen und zivilisationskrankheiten mitverantwortlich gemacht.

bewegung

tägliche bewegung erscheint uns unerlässlich. wir versuchen hierbei soweit zu gehen, wie es uns unser körperlicher zustand erlaubt, was von tag zu tag variieren kann. wichtig ist es zudem, uns zu überwinden, auch wenn einem dies zuweilen schwer fällt.

begründung

diesem thema der bewegung kann, wie vielen anderen themen, nur sehr subjektiv begegnet werden. jedes wohlbefinden, jeder gesundheitliche zustand ist individuell und niemand vermag für eine andere person zu sprechen oder zu entscheiden, weshalb auch wir nur unsere eigenen erfahrungen weitergeben können.

wir können sagen, dass der feste wille, sich trotz allem zur bewegung zu überwinden, sich positiv auf das psychische und körperliche wohlbefinden auswirkt und die motivation mit jedem kleinen "schritt" stärker wird. zudem mussten wir lernen, uns kleine ziele zu setzen, damit wir uns nicht überfordern und in schwierigen momenten gefahr laufen, zu resignieren.

liebe MS,

eine anrede wie diese, so grotesk sie sein mag, ist wohl eine der wenigen aussichtsreichen möglichkeiten, überhaupt mit einer solchen diagnose wie die der MS umzugehen. eine krankheit, welche in ihrer ursache, ihrer wirkung und ihrem verlauf so unberechenbar ist, wie das leben überhaupt nur sein kann und welche einen in seinen zahllosen und unvorhersehbaren wendungen nur zu häufig an den abgrund der resignation drängt. doch so vielfältig jeder lebensweg ist, so zahlreich sind auch die möglichkeiten und chancen, einer krankheit wie der MS zu begegnen, sich ihr zu stellen und den eigenen positiven umgang mit ihr zu finden.

anfangs war es der gedanke - oder besser die überzeugung, dass der mensch nicht von natur aus mit solchen hürden umgehen müsste. so sind krankheiten wie diese als eine folgerung unserer lebensweise, "errungenschaften" oder einfach ausgedrückt, der äusseren einflüsse zu betrachten, welche mehr oder weniger intensiv, häufig und manchmal auch schädlich unser leben begleiten.

die ernährung gehört zu den naheliegendsten, wie auch widersprüchlichsten und komplexesten faktoren, welche einen entscheidenden einfluss auf die gesundheit eines jeden menschen ausübt. was jedoch dem gesunden menschen zu empfehlen ist, kann für den kranken menschen schädlich bis sehr gefährlich werden. im falle der MS und vielen anderen erkrankungen werden nur zu häufig ebensolche allgemeingültige ernährungsweisen empfohlen.

doch gibt es ausserhalb dieser verallgemeinerungen seit jahrzehnten immer wieder menschen, welche die zusammenhänge zu erkennen versuchen, sich intensiv mit sich selbst und dieser problematik auseinandersetzen, und so wertvolle erkenntnisse und erfolge erfahren durften. daraus entstanden verschiedenste möglichkeiten an ernährungsformen, diäten und therapien. wer sich mit mehr als bloss einer ernährungstherapie auseinandersetzt, bemerkt bald offensichtlich widersprüchliche empfehlungen, was dem thema der ernährung abnehmende oder skeptische bedeutung zukommen lässt.

zu anfang dieser auseinandersetzung stellte sich uns somit die frage, ob sich in der vielzahl dieser empfehlungen, diäten, und therapien, so widersprüchlich sie manchmal erscheinen, nicht doch irgendwo eine nicht auf den ersten blick ersichtliche gemeinsamkeit in ansatz und wirkung finden lässt. neben der ernährung sind es natürlich noch zahlreiche weitere äussere faktoren, welche einen ebenso grossen einfluss haben können. auf einzelne, uns wichtig und relevant erscheinende, wird innerhalb dieser auseinandersetzung ebenfalls eingegangen.

ziel des projekts ist es, die bisherigen erkenntnisse und erfahrungen der zahlreichen, bereits bestehenden ernährungsempfehlungen in ihren grundlagen und ihrer wirkung zu verstehen, zusammenhänge zu erkennen und die gewonnenen erkenntnisse für einen bewussten umgang mit der ernährung zu nutzen.

was entstand ist nicht eine therapie oder diät, sondern vielmehr eine lebensweise - nämlich die, des eigenen, zukünftigen weges. wir danken allen menschen, die uns während dieser arbeit unterstützt haben und natürlich auch denjenigen, die diese diäten, therapien und empfehlungen entwickelten.

herzlichst euer liebeMS-team,

Corinne + adriano.

corinne grond + adriano brun.