

INHALT

EINFÜHRUNG DER AUTORIN	1
1 WAS IST MULTIPLE SKLEROSE? MS UND IHRE VERSCHIEDENEN FORMEN	3
Wie viele Menschen haben MS?	3
Wann und bei wem tritt MS auf?	3
Wie ist die MS geographisch verteilt?	4
Woher kommt die Bezeichnung »Multiple Sklerose«?	5
Das zentrale Nervensystem (ZNS)	5
Vermutliche Ursachen	6
Es gibt verschiedene Subtypen der MS	7
1.1 Die Nervenfasern und das Myelin	7
Woher kommen die Symptome?	8
Wie kommt es zur Demyelinisierung?	8
Wie sieht man das heute mit dem Myelin?	9
1.2 Wie wird MS festgestellt? Die Diagnose	9
Aktuelle Vorgehensweise bei der Diagnose	9
Ausschluss anderer Erkrankungen	10
Symptome	11
1.3 Verlaufsformen	17
Schubförmiger Beginn	18
Schleichender Beginn	19
1.4 Ein guter Arzt – Erkennungsmerkmale	19
1.5 Verwandte Krankheiten	20
2 MEDIKAMENTÖSE THERAPIE	21
2.1 Immunologische Therapieformen	22
Schubbehandlung	22
Immunmodulation	24
Immunsuppressiva und Zytostatika	26
Die neue Medikamentengeneration: Monoklonale Antikörper	28

Zusammenfassung immunologischer Therapieformen	30
2.2 Symptomatische Therapie	31
Spastik oder Steifigkeit	31
Blasenstörungen	32
2.3 Hoffnungsträger: Neue Forschungsergebnisse, die hoffen lassen	32
Verschiedene Stoffe	32
Substanzen zur Myelinreparatur	37
Schutz der Blut-Hirn-Schranke	38
Impfen gegen MS? Die T-Zell-Vakzinierung	39
Statt Injektion Tabletten oder sogar Sprays?	39
Hilfe bei sekundär- und primär-progredienten-MS-Formen	41
Kombinationsversuche	43
3 KONVENTIONELLE NICHTMEDIKAMENTÖSE THERAPIEFORMEN	44
3.1 Physiotherapie und ihre speziellen Varianten	44
3.2 Ergotherapie	47
3.3 Physikalische Therapie	48
3.4 Logopädie	50
3.5 Rehamaßnahmen	51
4 WAS BIETET DIE ALTERNATIVMEDIZIN?	53
4.1 Einführung	53
Warum nutzen MS-Patienten die Alternativmedizin?	54
Alternative Verfahren und die Schulmedizin: Worin besteht der Unterschied?	55
Studien und ihre Verlässlichkeit	58
Der Placeboeffekt	61
Diagnose bei den alternativen Heilmethoden	62
4.2 Methoden ohne vorteilhafte Wirkung auf die MS	63
Auch bei den »Alternativen« gibt es Immunmodulatoren	63
Lassen Sie sich nicht täuschen!	64
5 DIE WIRKUNGSVOLLEN ALTERNATIVEN METHODEN	69
5.1 Fußreflexzonen-therapie	69
5.2 Feldenkrais	71
5.3 Die Sowi-Therapie – eine Weiterentwicklung der Feldenkrais-Methode für MS-Patienten	72
5.4 Hippotherapie	73
5.5 Kryotherapie – Wunder gibt es immer wieder!	75
Die Kältekammer – mit –110°C gegen Schmerzen und Spastik	77

5.6	Hypnose	79
	Einsatzmöglichkeiten der Hypnose bei MS	79
5.7	Eurythmie bzw. Musiktherapie	80
5.8	Bei Blasenentzündung und Schmerzen: Homöopathie	81
	Besonderheiten der Homöopathie	82
5.9	Massage bei Blasenstörungen und Verspannungen	83
	Durchführung und Methode	84
5.10	Atemtherapie	84
	Wie funktioniert die Methode?	85
5.11	Elektrotherapie	86
	Was ist Elektrotherapie?	86
5.12	Entspannungstechniken	87
	Autogenes Training	87
	Yoga	88
	Eutonie	90
6	WEITERE ALTERNATIVE THERAPIEN	92
6.1	»Aus Erfahrung gut!« Wissenschaftlich nicht getestet – dennoch empfohlen	92
	CST »Craneo-Sacrale Therapie« oder Kraniosakraltherapie	92
	Mentamove®	93
	Die »Heidi«-Methode	94
6.2	Aufgrund positiver Erfahrung bei anderen Krankheiten einen Versuch wert	95
	Alexander-Technik	95
	Neuraltherapie nach Huneke gegen Schmerzen	97
	Taichi für das Gleichgewicht	99
	Biofeedback	100
	Kneipptherapie	102
7	ERNÄHRUNG UND MS	105
7.1	Diäten ohne nachgewiesenen Vorteil für MS-Betroffene	105
7.2	Nahrungsfette zur Reduzierung der Entzündungsreaktion	107
	Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	108
	Unter welchen Bedingungen entsteht EPA (Eikosapentaensäure)?	112
7.3	Auch Antioxidantien hemmen die Entzündung	121
	Wodurch entstehen ebenfalls entzündungsauslösende Eikosanoide?	121
7.4	Sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung	123
7.5	Spezielle Nahrungsmittelinhaltsstoffe und -gruppen	125
	Keimlinge/Sprossen	125

Vitamine	127
Mineralstoffe	131
Entzündungsfördernde Nahrungsmittel	132
7.6 Blasenentzündung natürlich behandeln	132
7.7 Weitere hilfreiche Wirkungen von Lebensmitteln und Heilkräutern	138
Psoralen	141
7.8 Zusammenfassung: Durch die Ernährung die Entzündung hemmen	142
8 TIPPS ZU SPORT UND STRESS	145
8.1 Bewegung und MS – Was hilft?	145
Die Vorteile der Bewegung	145
Welche Sportart ist geeignet?	147
8.2 Entzündungsverstärkenden Stress vermeiden	149
Die Folgen von Stress	149
MS als Folge von Stress?	150
9 ZUSAMMENFASSUNG: ALTERNATIVE THERAPIEN, DIE WIRKLICH HELFEN! ..	151
10 ANHANG	153
10.1 Stichwortverzeichnis	153
10.2 Lexikon	155
10.3 Quellen	161
10.4 Weiterführende Informationen	167
Bezugsquellen, Hersteller- und Anbieterverzeichnis	167
Buchtipps zum Weiterlesen	168
Adressen	170
Internetadressen	171
10.5 Danksagung	172