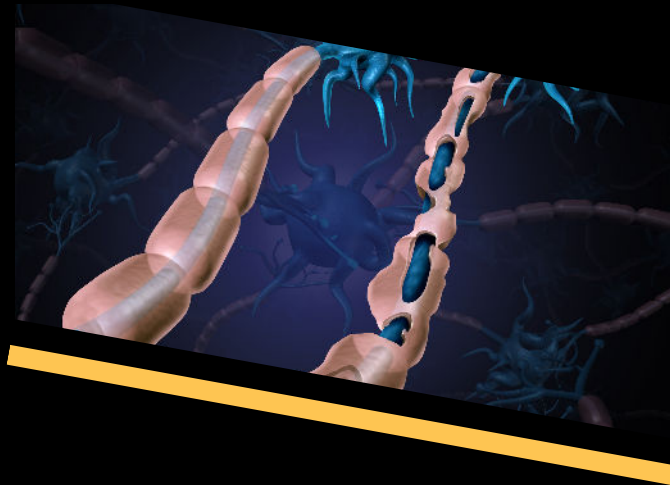


MULTIPLE SKLEROSE



MEINE TOP-5 HACKS ZUR SCHADENSBEGRENZUNG



WAS IST MULTIPLE SKLEROSE EIGENTLICH?

Multiple Sklerose ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, die in den meisten Fällen schubförmig verläuft. Sie gehört zu den Autoimmunerkrankungen; das bedeutet, das Immunsystem sieht körpereigene Zellen als Feinde, greift sie an und zerstört sie im schlimmsten Fall.

Die Symptome der MS sind sehr unterschiedlich und je nach Patient unterschiedlich stark ausgeprägt. Je nach Sitz der Entzündungsherde, die bei einem Schub entstehen und je nach Größe, sind zahlreiche verschiedene Symptome möglich. Die bekanntesten und häufigsten sind Sensibilitätsstörungen in den Extremitäten, Taubheit, Schwindel, Gehstörungen, Blasenschwäche und Sehnervenentzündungen.

Aber auch sehr diffuse Symptome wie depressive Verstimmungen oder Schwäche, bzw. Müdigkeit, die sog. Fatigue, kann ein Begleitsymptom der MS sein. Darum nennt man die MS auch sehr oft "Die Krankheit der 1.000 Gesichter". Ursachen kann es viele geben (DIE eine wurde noch nicht gefunden). Von genetischer Veranlagung über chronische Infektionen, Darmstörungen wie z.B.

Leaky Gut, sehr ungesunder Lebenswandel, Vitamin D-Mangel, Störung der Mitochondrien, etc. ist vieles möglich.

Wird die MS frühzeitig erkannt, medizinisch ausreichend behandelt und im Idealfall mit einem gesunden Lebensstil unterstützt, hat man gute Chancen, mit wenig Einschränkungen durchs Leben zu geben. Darum bekommst du hier meine Top-5-Hacks, die ich Tag für Tag in Eigenregie anwende, um die Auswirkungen meiner MS (Diagnose in 2014) so gering wie möglich zu halten.

Wichtige Anmerkung: Natürlich ist die schulmedizinische Behandlung wichtig (vor allem die Gabe von hoch dosiertem Cortison i.V. bei schweren akuten Schüben) und auch ein sog. Basismedikament, ein Immunmodulator oder Immunsuppressiva, kann einen guten Job machen, aber meiner Meinung nach, liegt die größte Macht beim Patient selbst, seine Erkrankung möglichst positiv zu beeinflussen. Denn Ernährung und Lebensführung sind meiner Erfahrung nach sehr oft der Auslöser für Schübe, bzw. sind zumindest ein sehr großer Risikofaktor.

MS-HACK #1

GUTES STRESSMANAGEMENT

Meiner Erfahrung nach bekomme ich meist dann ein Schub, wenn ich über längeren Zeitraum einer großen Stressbelastung ausgesetzt bin; sei es privater oder beruflicher Natur.

Stress muss nicht immer viel Arbeit bedeuten, sondern kann z.B. auch durch Spannungen in der Partnerschaft oder der Familie ausgelöst werden.

Darum gilt es ganz besonders bei einer MS-Erkrankung auf ein gutes Stressmanagement zu achten und sich regelmäßige Pausen zu gönnen. Hier kann man sehr gut mit der Fasstheorie arbeiten: Es fließen alle Stressoren und andere ungesunde Faktoren von oben in das Fass rein; unten läuft Wasser raus, was in diesem Fall für all die positiven und gesunden Faktoren im Leben steht.

Die Fassgröße wird u.a. durch die jeweilige Genetik des Patienten bestimmt. Sind die Stressoren und ungesunden Faktoren zu groß, läuft das Fass irgendwann über und es kommt zu einem Schub.

Das kann teilweise schon eine einzige sehr stressige Situation sein; meist aber ist es eine dauerhafte Stressbelastung.

Für ein gutes Stressmanagement gibt es zahlreiche verschiedene Ansätze: Meditation, warmes Bad, Saunabesuch, autogenes Training, Massage, Kuscheln, Zeit mit Freunden & Familie, guter Schlaf, etc.

Wichtig ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen An- und Entspannung.



ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Da die MS eine entzündliche Autoimmunerkrankung ist, sollte auf eine anti-entzündliche Ernährung geachtet werden.

Durch eine gesunde und anti-entzündliche Ernährung kann das Immunsystem beruhigt und der Darm regeneriert werden; außerdem wird der Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgt.

Bei chronisch Kranken ist der Nährstoffbedarf oft höher als bei gesunden Menschen.

In meinem Fall bedeutet das z.B. eine kohlenhydratarme Ernährung, die an das Paleo-Protokoll angelehnt ist.

Im Klartext bedeutet das: Wenig Zucker und Weißmehl, wenig Gluten, wenig industriell hergestellte Lebensmittel, wenig bis keine Milchprodukte, selten Fleisch- und Wurstprodukte und wenn, dann sehr hochwertig und nicht aus Massentierhaltung, viele gesunde Fette, viel buntes Gemüse, Nüsse, Beeren, wenig Alkohol und wenig Kaffee.

Eine gesunde Ernährung ist in meinen Augen schon die halbe Miete.



GUTE, AUF DICH ZUGESCHNITTENE SUPPLEMENTS

Idealerweise sollte der gesamte Nährstoffbedarf mit natürlichen Lebensmitteln gedeckt werden. Da der chronisch Kranke aber einen sehr hohen Bedarf hat und viele Lebensmittel nicht mehr die Nährstoffdichte haben wie z.B. vor 50 Jahren, ist das so ohne Weiteres nicht mehr möglich.

Ich für meinen Teil arbeite sehr gerne mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln und konnte damit bereits großartige Erfolge verzeichnen.

Als allererstes muss hier Vitamin D genannt werden. Denn die meisten Menschen in Deutschland sind teils stark unterversorgt mit Vitamin D. Das gilt ganz besonders für die Herbst- und Wintermonate, in denen eine entsprechende Supplementierung Pflicht ist. Bei vielem MSlern wurde eine teils massive Vitamin-D-Unterversorgung diagnostiziert.

Wird diese nicht behoben, kann das einen negativen Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung haben. Es gibt sogar eine spezielle Therapieform, das Coimbra-Protokoll, bei dem Vitamin D in sehr hohen Dosen gegeben wird.

Mindestens genauso wichtig sind Omega-3 Fettsäuren. Idealerweise aus fettem Fisch und Fleisch aus artgerechter Haltung; bei Nicht-Fisch-Essen oder Vegetariern (so wie bei mir) auch gerne als Fisch- oder Algenöl. Hier ist aber auf eine ausreichend hohe Menge an EPA und DHA zu achten.

Omega 3-Fettsäuren lindern Entzündungen und Schmerzen und können sich sehr positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Weitere optionale Supplements wären Magnesium zur Beruhigung von Geist, Körper und Nervensystem und zur Reduktion von Spastiken, Kurkuma zur Beruhigung von Darm und Immunsystem und zur Reduktion von Entzündungen und zu guter Letzt CBD-Öl für eine bessere Laune, Ausgeglichenheit und ebenfalls zur Hemmung von Entzündungen und Schmerzen.

MS-HACK #4

VIEL GUTER, HOCHWERTIGER SCHLAF

Guter, ausreichender Schlaf ist absolut essenziell für unsere Gesundheit und die Basis von allem anderen. Es ist somit nicht nur eine Säule von vielen, sondern DIE Säule schlechthin.

Hast du hier Lücken, sind alle weiteren Maßnahmen nur halb so effektiv. Das Problem: Wir haben kein Sinnesorgan, das uns anzeigt, wenn wir zu wenig Schlaf bekommen oder unser Schlaf nicht hochwertig ist. Denn wir gewöhnen uns sehr schnell an einen Leistungseinbruch, der dann ruckzuck zum "neuen Normal" wird.

Viele Menschen in Deutschland haben regelmäßige Ein- und Durchschlafstörungen; Tendenz steigend. Doch nur die wenigsten leiden unter handfesten Schlafkrankheiten. Meist handelt es sich einfach nur um mangelnde Schlafhygiene.

Folgendes kannst du tun, um deinen Schlaf sofort und nachhaltig zu verbessern:

- 16 bis 18 Grad im Schlafzimmer; stockdunkel und still.
- WLAN, Bluetooth und sämtliche Technik aus dem Schlafzimmer verbannen.
- Kein Schreibtisch im Schlafzimmer und dort nichts anderes machen, als zu schlafen.
- Kein Koffein mehr nach 14 Uhr.
- Kein anstrengendes, hartes Training am Abend.
- Kein Alkohol am Abend (stört den REM-Schlaf).
- Kein Blaulicht am Abend (TV, Smartphone, etc.). - Mindestens aber mit Blaulichtblocker-Apps oder mit Blaulichtblocker-Brillen arbeiten.
- Jeden Tag zur selben Zeit ins Bett und aufstehen (max 60 min. Differenz)
- 3 bis 4 h vor dem Schlafen nichts mehr essen, damit der Körper nachts ausreichend regenerieren kann.

So stellst du die Weichen für einen erholsamen und regenerativen Schlaf und langfristig gute Gesundheit und wenig Probleme durch die MS.



04/07

MS-HACK #5

POSITIVES MINDSET

Mindestens genauso wichtig wie all die physischen Maßnahmen ist ein positives Mindset und eine gesunde Einstellung.

Mir hilft eine positive Lebenseinstellung und Optimismus sehr. Viele Menschen gehen nach einer MS-Diagnose erst einmal in die Opferhaltung und sagen "Warum ich? Warum ausgerechnet ich?" - Für eine gewisse Zeit ist Frustration völlig okay und verständlich, aber langfristig hilft es niemandem.

Irgendwann muss man sich im Klaren darüber sein, dass wir in einem fantastischen Land mit einem fantastischen Gesundheitssystem leben, in dem ich mit wenig Aufwand und wenig Kosten sehr viel für meine Gesundheit machen kann.

Es gibt sehr sehr viele Menschen, die mit MS sehr gut leben können. Da MS so häufig vorkommt (Tendenz steigend), ist sie gut erforscht und es gibt viele, gute, wirkungsvolle Medikamente dafür und viele Ärzte und Betroffene wie ich haben Erfahrung gesammelt, die sie mit anderen Betroffenen teilen.

Durch die genannten Hacks hast du schon sehr gute Möglichkeiten, deine Erkrankung positiv zu beeinflussen und langfristig ein sehr gutes Leben führen zu können.

Ich bin der festen Überzeugung, dass eine positive Lebenseinstellung und ein gesunder Optimismus eine positive Auswirkung auf die Krankheitsentwicklung haben wird. Und umgekehrt eine Opferhaltung, ständiges Jammern und eine negative Einstellung eine negative Auswirkung haben wird.

Also: Kopf hoch und ab dafür!

RESSOURCEN

HIER EIN PAAR WICHTIGE LINKS, UNTER DENEN
DU WEITERE EMPFEHLUNGEN UND PRODUKTE FÜR
DEIN IMMUNSYSTEM FINDEST.

Produktempfehlungen:

<https://www.biohacking-chris.de/empfehlungen/>

Produktempfehlungen 'Immunsystem':

<https://www.biohacking-chris.de/immunsystem/>