

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-multipler-sklerose/print.html>

Was hilft bei multipler Sklerose

Stress und schlechte Ernährung können das MS-Risiko erhöhen

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische und fortschreitende, noch unheilbare Erkrankung, bei der die Schutzhülle der Nerven (die Myelinschicht) degeneriert, und die Nerven beschädigt werden. Je nachdem, welche Nerven betroffen sind, können verschiedene Symptome auftreten, darunter Gehbehinderungen, Sehstörungen, Schwindel, taubes Gefühl in den Gliedmassen, Schwäche, Sprechbehinderungen oder Lähmungen. Die Krankheit tritt in der Regel zwischen dem fünfundzwanzigsten und dem vierzigsten Lebensjahr in Erscheinung und neigt dazu, über viele Jahre hinweg schubweise zu verlaufen. Die Ursachen von MS sind noch unklar. Starker Stress und schlechte Ernährung können jedoch das MS-Risiko erhöhen. Es gibt starke Hinweise darauf, dass Schwermetalle - insbesondere Quecksilber - an der Entstehung dieser Krankheit beteiligt sind.

Ernährungsempfehlungen bei Multipler Sklerose

Bei MS-Patienten kann eine fettarme Diät (<15 g Fett am Tag), besonders, wenn sie gleich zu Beginn der Krankheit begonnen wird, den Zerfall verlangsamen und die Heftigkeit der MS dämpfen. Zusätzlich zur Einschränkung der Fettzufuhr insgesamt sollten gesättigte Fette durch mehrfach ungesättigte (Omega-3-Fettsäuren und Gamma-Linolensäure) ersetzt werden. Diese Veränderungen der Essgewohnheiten können, wenn sie jahrelang befolgt werden, die Heftigkeit der Krankheit erstaunlich mildern. Weil Oxidationsschäden durch freie Radikale unter Umständen bei MS eine Rolle spielen, sollte die Ernährung reichlich natürliche Antioxidantien (Vitamine C und E, Beta-Carotin, Selen) liefern.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (besonders solche auf Milch und Kakao) können die Erkrankung verschlimmern, und es kann vorteilhaft sein, mittels einer Eliminationsdiät (oder durch anderweitige Austestungen) die verantwortlichen Nahrungsmittel zu ermitteln, damit sie fortan gemieden werden können.

Als hilfreich hat sich auch das Ausleiten der Schwermetalle erwiesen.

Nährstoffempfehlungen bei Multipler Sklerose

Antioxidantien Präparat: Antioxidantien schützen unter Umständen vor dem Zerfall des Myelins.

Vitamin-B-Komplex: Mängel an Vitamin B6, Niacin, Vitamin B12 und Folsäure können die Symptome verschlimmern. Vitamin B12 ist für die Produktion der Fettsäuren, aus denen die Myelinschicht zusammengesetzt ist, unersetzlich. Mangel daran kann MS fördern oder verursachen.

Multimineral-Supplement: Mängel an Calcium, Magnesium, Kupfer und Zink können die Symptome von MS verschlimmern.

Gamma-Linolensäure: Supplemente können, besonders als Teil einer Diät mit wenig gesättigtem Fett, von Vorteil sein.

Omega-3-Fettsäuren: Können den Krankheitsverlauf verlangsamen und Rückfälle und Schweregrad vermindern.

Besondere Hinweise

Schwermetallvergiftungen - insbesondere Quecksilbervergiftung - können zu Symptomen führen, die den Symptomen von MS gleichen, weshalb Schwermetallvergiftungen bei der Diagnose mit MS verwechselt werden können. Untersuchung auf und Entgiftung von Quecksilber kann vorteilhaft sein. Amalgam-Zahnfüllungen enthalten nebst Quecksilber auch Zinn, Silber und Kupfer. Wenn Ihr Körper stark mit Quecksilber belastet ist, denken Sie darüber nach, ob Sie die Amalgamfüllungen ersetzen lassen wollen. Sportliche Betätigung bringt für die Erhaltung von Beweglichkeit und Körperfunktion große Vorteile. Schwimmen ist ideal, weil es dabei nicht zu einer Erhöhung der Körpertemperatur kommt, die bei manchen Menschen, die unter MS leiden, die Symptome verschlimmert.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>