

Taschenratgeber:

Spitzen-Prävention für eine menschliche Medizin –
auch bei MS



Lifestyle Strategies in MS
Lebensstilmaßnahmen bei MS

Vorwort

Die Multiple Sklerose ist eine chronische Krankheit, die ganz offensichtlich nicht nur genetisch bedingt ist, sondern auch von zahlreichen Faktoren in unserer Umwelt/Lebenswelt beeinflusst wird. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge und daraus resultierende, einfache und nebenwirkungsfreie Maßnahmen sind in der Lage, das Risiko für die Entstehung der multiplen Sklerose zu reduzieren und ihren Verlauf positiv zu beeinflussen. Das Vorgehen ist unabhängig von und kompatibel mit jeglichen medikamentösen Therapien.

Das Projekt Life-SMS (Lebensstil-Strategien bei MS) hat sich zum Ziel gesetzt, diese Informationen zusammenzutragen und konzentriert über verschiedene Medien deutschlandweit zur Verfügung zu stellen. Das Wissen um die elementaren Zusammenhänge befreit die betroffenen Menschen aus ihrer „Opferrolle“ und gibt ihnen die Chance, aktiv auf ihre Gesundheit Einfluss zu nehmen.

Hinter Life-SMS steht ein interdisziplinäres und internationales Netzwerk von Forschern und Praktikern, die sich die Etablierung dieser Hilfe zur Selbsthilfe für MS-Betroffene zur Aufgabe gemacht haben.

Anno Jordan und Jörg Spitz
Köln und Schlangenbad im November 2013

Was ist MS und wie entsteht sie?

Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Krankheit des zentralen Nervensystems des Gehirns und des Rückenmarks, die mit Entmarkungs-herden (Schädigung der Markscheiden der Nervenfasern) einhergeht. Da diese Schädigungen von Patient zu Patient unterschiedlich verteilt und ausgeprägt sind, sind die damit verbundenen Symptome ebenso unterschiedlich ausgeprägt und stark.

Sehr oft beginnt die Multiple Sklerose mit einer Entzündung des Sehnervs (Neuritis nervi optici), die sich durch eine verschleierte Sicht, Sehunschärfen oder Doppelbilder bemerkbar macht. Andere klassische MS-Symptome sind Lähmungserscheinungen der Muskulatur (insbesondere in den Extremitäten), Kraftlosigkeit, Koordinationsstörungen, eingeschränkte Konzentration und Leistungsfähigkeit, Blasenschwäche, Missempfindungen und schnelle Ermüdung (Fatigue) und vieles mehr. Auch die Schwere der Erkrankung ist sehr unterschiedlich ausgeprägt – von leichten Einschränkungen bis hin zur fortschreitenden Behinderung.

Wichtig für die Betroffenen ist die Frage nach der Krankheitsentstehung und der damit verbundenen Frage der Behandlungsmöglichkeiten. Heute wird die MS gemeinhin als Autoimmunerkrankung betrachtet, bei der das fehlprogrammierte Immunsystem körpereigene Zellen angreift und zerstört. Dabei werden bestimmte Abwehrzellen, T-Zellen, aktiviert, durchdringen die sogenannte Blut-Hirn-Schranke und finden an den Zellen der weißen Gehirnsubstanz ein passendes Antigen (eigentlich körperfremde Substanzen). Außerdem können T-Zellen weitere Fresszellen (sogenannte Makrophagen) anregen, die zur Zerstörung der Nervenbahnen beitragen. Die beschädigte oder zerstörte Nervenbahn (Myelinscheide) führt zur Störung der Nervensignalleitung und damit zu den vielfältigen weiter oben

beschriebenen Symptomen. Weiter sind an der Immunantwort B-Zellen beteiligt. Diese bilden, sobald das passende Antigen (des Eindringlings) an die Rezeptoren der B-Zelle andockt, Antikörper. Trifft ein Antikörper auf sein Antigen, wird dieses blockiert und kann seine Aufgabe nicht mehr wahrnehmen.

Es darf nicht verschwiegen werden, dass die Autoimmunhypothese nicht unumstritten ist. Neuere Forschungen lassen zum Beispiel auch die **Deutung der MS als Krankheit des Fettstoffwechsels** (vergleichbar der Arteriosklerose) zu.

Unabhängig davon gilt aber, dass die fehlerhafte Programmierung des Immunsystems eine Ursache oder besser eine **Kombination verschiedener Ursachen** haben muss, die sich irgendwann in Form einer unerwünschten (Auto)Immunreaktion auswirken. Im Unterschied zu einer Computerprogrammierung läuft die Ausbildung des Immunsystems evolutionär und über lange Zeiträume ab. Diese Programmierung wird bestimmt durch den Kontakt mit der Umwelt, den individuellen Stoffwechsel, die genetische Disposition des Individuums und die Funktion des Gehirns selbst. Insofern stellt das Immunsystem ein hochkomplexes, adaptives, nicht-lineares Regelsystem mit einer Vielzahl von Zelltypen, Botenstoffen und Abhängigkeiten dar, welches sich einer vollständigen klassischen, regelbasierten Beschreibung und Behandlung verschließt.

Bemerkenswert ist, dass die Entstehung und die Verbreitung der MS eng mit der industriellen Entwicklung und der Urbanisierung in den letzten 200 Jahren zusammenhängen. Die Häufigkeit der MS hat gerade auch in den letzten 30-40 Jahren signifikant zugenommen. Es ist also Zeit zu reagieren.

An dieser Stelle setzt das Projekt Life-SMS konkret an: eine Reprogrammierung des Immunsystems durch die konsequente **Minimierung von Schadeinflüssen**, die **Stärkung gewünschter immunologischer Reaktionen** und die Einleitung von Maßnahmen, die die **Regeneration der Zellen** unterstützen. Dieser ganzheitliche Ansatz wirkt sich im Sinne von Primär-, Sekundär- und Tertiärpräventionszielen sowohl auf den Verlauf der Multiplen Sklerose aus, als auch auf den Ausbruch oder das mögliche Fortschreiten anderer chronischer Krankheiten (Ko-Morbiditäten). Der Life-SMS Anwender hat eine mehrfache Gewinnchance!

Der Weg dorthin führt über die

Spitzen-Prävention chronischer Krankheiten

Wenn die Experten von Prävention sprechen, liegt der Schwerpunkt der Maßnahmen in der Vermeidung von Schadfaktoren wie Tabakrauch, Umweltgiften (Pestizide und Herbizide), Feinstaub von Industrie und Verkehr sowie Strahlenbelastung (Elektromog, Radioaktivität und Sonnenstrahlen). Auf der langen Liste finden sich aber auch andere Punkte wie Fast-Food, harte und weiche Drogen einschließlich Alkohol und übermäßiger Medikamentenkonsum sowie fehlende körperliche Aktivität.

Doch trotz umfangreicher Programme verschiedenster Institutionen zeigen die Bemühungen nicht den gewünschten Erfolg. Nicht nur in den westlichen Ländern mit hohem Lebensstandard sondern auch in den so genannten Schwellenländern wie Indien und China nehmen die chronischen Krankheiten weiter zu – in den Schwellenländern zum Teil in erschreckender Geschwindigkeit. Diese Aussage trifft in vielen Aspekten auch auf die Multiple Sklerose zu.

Einer der Gründe, warum die bisherigen Maßnahmen nicht ausreichend gegriffen haben, liegt in der einseitigen Konzentration auf die Vermeidung von Risiken und Schadfaktoren. Dabei wurde nicht berücksichtigt, dass der Körper eine enorme Kompensationsfähigkeit für solche Schadfaktoren aufweist, wenn er über genügend Schutzfaktoren bzw. Lebensquellen verfügt. Und genau hier liegt das Problem. Bedingt durch den allseits bewunderten technischen Fortschritt sind zahlreiche Schutzfaktoren für unseren Körper aus unserer Lebenswelt verschwunden, ohne dass wir uns dessen bewusst geworden sind. Auf der Liste finden sich inzwischen mehr als 20 solcher Schutzfaktoren/Lebensquellen von ganz unterschiedlicher Qualität (siehe Tab. 1).

Physikalische Faktoren	Nahrungsfaktoren	Mentale Faktoren
Schwerkraft	Mikronährstoffe	Arbeit
Magnetfeld	Mineralien	Soziale Bindung
Sonnenlicht	Essentielle Fette	Spiritualität
Sauerstoff	Energie	Singen und Musizieren
Reines Wasser	Essentielle Aminosäuren	Meditation
Bewegung	Symbiose mit Bakt. u Viren	Sinne/Wahrnehmung
Stille/Dunkelheit	Hungern/Fasten	Ruhe und Erholung

Tab. 1: Schutzfaktoren/Lebensquellen für unsere Gesundheit, die durch die Entwicklung der Zivilisation für viele Menschen verloren gegangen sind.

Wie bei den Schadfaktoren gilt auch für die Schutzfaktoren, dass ein einzelner Parameter immer nur eine begrenzte Wirkung hat – sowohl positiv als auch negativ. Bedingt durch sein extrem flexibles Konstruktionsprinzip kann der Körper sehr vieles kompensieren. Doch wenn durch unseren Lebensstil die Zahl der ursprünglichen Lebensquellen immer weiter abnimmt und die Zahl der Schadfaktoren weiter zunimmt, muss irgendwann auch das

hochkomplexe und extrem belastbare „System Mensch“ dekompensieren. Ein eindrucksvolles Beispiel für dieses Prinzip lieferte bereits vor einigen Jahren die weltweite Untersuchung über die Gründe, die zu einem Herzinfarkt führen. Dazu wurden die Daten von 30.000 Patienten aus vielen Ländern ausgewertet: von Japan über Afrika bis nach Europa und Amerika.

Das erste eindrucksvolle Ergebnis der Auswertung war, dass entgegen der landläufigen Auffassung die Erbanlagen, also die Gene, praktisch keinen Einfluss auf die Entstehung eines Herzinfarktes haben. Es fanden sich jedoch neun Risikofaktoren, unabhängig von der Nationalität der Betroffenen. Dazu gehörten so wohlbekannt Punkte wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, schlechte Blutfette etc.

Jedes einzelne Risiko erhöht die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, um einen relativ geringen Faktor von 2-3. Hat jemand jedoch vier Faktoren, erhöht sich das Risiko nicht um das zehnfache ($4 \times 2,5 = 10$), sondern bereits um das 40fache! Liegen alle neun Risikofaktoren vor, steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt um den Faktor 330! Kaum zu glauben, aber wahr (Abb. 1).

Interheart-Studie
Effekt veränderbarer Risikofaktoren auf das Infarktgeschehen

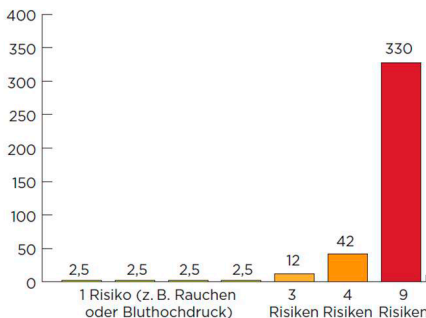


Abb 1:
Überproportionaler Anstieg der Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, in Abhängigkeit von der Zahl der Risikofaktoren

Aus diesen Zusammenhängen ergibt sich ganz klar, dass wir uns sowohl um die Reduzierung der Schadfaktoren als auch um die (Wieder-)Vermehrung der Schutzfaktoren kümmern müssen (Abb. 2). Mit dieser Doppelstrategie gelingt es, das individuelle Risiko des einzelnen Menschen möglichst niedrig zu halten, eine chronische Krankheit zu entwickeln oder zu verschlechtern. Dabei ist es wichtig, dass die zweitbeste Lösung, die im Alltag funktioniert, besser ist als die theoretisch beste Lösung, die in der Praxis nicht umgesetzt wird. Damit sind die Eckdaten einer Spitzen-Prävention definiert, die im Rahmen des Life-SMS Konzeptes vorgestellt wird.

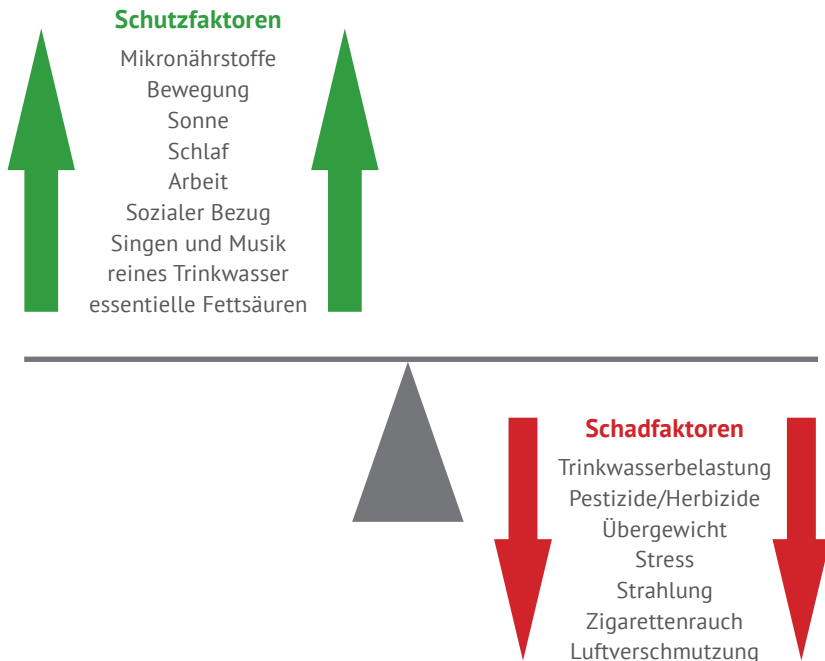


Abb. 2: Das Fehlen von Schutz- und die Zunahme von Schadfaktoren spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Zivilisationskrankheiten – u. a. auch bei der Multiplen Sklerose.

Das Life-SMS-Konzept

Aus den vorgenannten Überlegungen leiten sich die „4-plus-1-Säulen“ der aktiven Unterstützung des Körpers bei seiner Stabilisierung und Gesundung ab, wie sie in Abbildung 3 dargestellt sind.

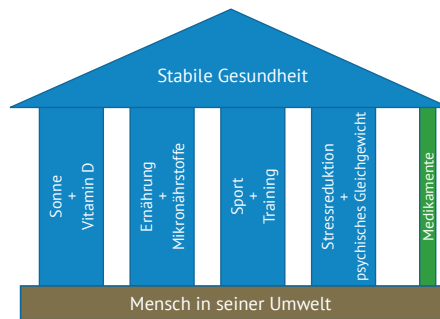


Abb. 3: Mensch und Gesundheit: Aus der Vielzahl der Faktoren aus Tabelle 1 haben sich vier Punkte für das Krankheitsbild der MS als besonders wichtig herausgestellt.

Das schematische Bild zeigt deutlich, dass eine stabile Gesundheit und Gesundung nur zum Teil von der medikamentösen Behandlung der chronischen Erkrankung abhängen kann. Diese Säule alleine kann der Konstruktion keine Stabilität geben und ihre Bedeutung hängt insgesamt vom Ausmaß der Instabilität der anderen Säulen ab. Auf der anderen Seite kann im Idealfall auf diese Säule verzichtet werden, ohne dass die Konstruktion ins Wanken gerät.

Dieses Bild gilt im Übrigen für alle chronischen Erkrankungsformen und somit sind die nachfolgenden Überlegungen und Handlungsempfehlungen – in nahezu allen Fällen – auch über die Erkrankung der Multiplen Sklerose hinaus wichtig und richtig für die Gesunderhaltung des gesamten Körpers.

Sonne und Vitamin D

Eine wesentliche Änderung, die die industrielle Revolution im Verhältnis des Menschen zu seiner natürlichen Umgebung mitgebracht hat, war die drastische Reduktion der Aufenthaltsdauer im Freien und damit die Reduktion der auf die nackte Haut aufgetragenen Sonneneinstrahlung pro Zeiteinheit und insgesamt. Diese reduziert sich bei einem heutigen „Büromenschen“ auf wenige Minuten pro Tag. Die Folgen sind gravierend: Erstens leiden heute mindestens 65% der Deutschen an einem gravierenden Vitamin D-Defizit mit Blutserumwerten <20 ng/ml, was entscheidenden Einfluss auf die Ausbildung einer Vielzahl von Krebsarten, von Herz-Kreislauf-Krankheiten, von Osteoporose, von Atemwegserkrankungen sowie von verschiedensten Autoimmunerkrankungen hat. Zweitens ist die Sensitivität der Haut aufgrund des geringen Gewöhnungseffekts gegenüber der Sonneneinstrahlung deutlich erhöht (Sonnenbrand, weißer Hautkrebs, Melanome) und drittens werden die anderen positiven Einflüsse des Sonnenlichts bzgl. verschiedener hormoneller Vorgänge (z. B. Serotoninbildung¹) ebenfalls unterdrückt.

Vitamin D ist auf vielfältige Art **unerlässlich für Immunsystem und Zellwachstum** sowie gegen entzündliche Prozesse bei Autoimmunerkrankungen. Eine Unterversorgung gilt als Risikofaktor bei multipler Sklerose.

Säule 1: *Wir sollten versuchen, wieder mehr Zeit – mit möglichst großer unbedeckter Hautoberfläche – im Freien bei moderater, aber ungefilterter Sonneneinstrahlung zu verbringen. Sport ist zum Beispiel ein probates und oft auch angenehmes Mittel zur Zweckerreichung. Sonnenbrände sind aber in jedem Fall zu vermeiden.*



1 populär: das Glückshormon

Ernährung & Mikronährstoffe

Die Ernährung ist ein Faktor, der sich über Jahrmillionen in dem Sinne langsam aber sicher weiterentwickelt hat, dass der Mensch gelernt hat, zwischen toxischen oder unverträglichen Nahrungsmitteln zu unterscheiden und sein – auch regional angepasstes – Ernährungsprofil zu entwickeln. Dabei rückte mehr und mehr die Frage in den Vordergrund, welche Nahrungsmittel einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben und zu einem langen Leben verhelfen. Dieser Prozess ging bis zum Anfang des 19ten Jahrhunderts langsam und kontinuierlich weiter. Erst mit der Einführung der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln fand dieser Prozess ein jähes Ende.

Es ist heute in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass zahlreiche traditionelle Lebensmittel (Gemüse, Obst, Pilze) Inhaltsstoffe enthalten, die einen direkten Einfluss auf die Funktion des Immunsystems haben und antikarzinogen bzw. entzündungsdämmend wirken (Mikronährstoffe und Spurenelemente). Leider essen wir heute nur noch zu 30% das, was unsere Vorfahren einmal gegessen haben und insofern besteht in Bezug auf diese Nahrungsbestandteile zum Teil ein erheblicher Mangel (z. B. Selen und Zink oder Folsäure). Hinzu kommt eine speziell im Zuge der industriellen Revolution ernährungsbedingt veränderte Zusammensetzung der Blutfette (z. B. Verhältnis Omega 6/Omega 3), deren Relation sich in Richtung „Entzündungsförderung“ verschoben hat.

Säule 2: Ziel muss es also sein, dem Körper einen Nahrungscocktail zur Verfügung zu stellen, der speziell mit Blick auf das Immunsystem regulierende und entzündungsdämpfende Eigenschaften hat. Falls individuell die Inhaltsstoffe der regelmäßig verzehrten Lebensmittel dazu nicht ausreichen, sind diese ersatzweise zu supplementieren.



Sport & Training

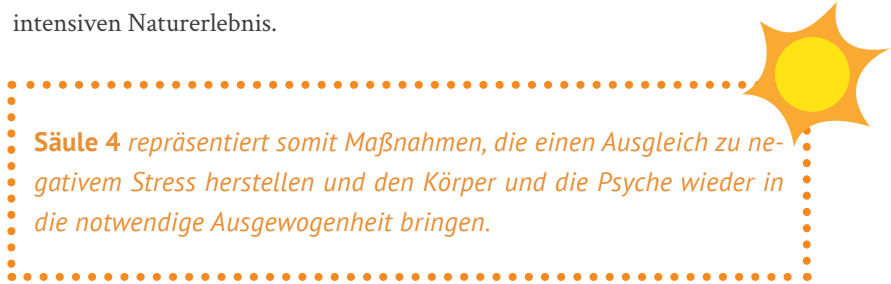
Der dritte Sündenfall der industriellen Revolution ist der zunehmende Verzicht auf Bewegung. Unsere Vorfahren (und übrigens auch noch heutige Zeitgenossen, wie zum Beispiel bei den afrikanischen San oder den australischen Aborigines) sind am Tag mindestens 20 km gelaufen, um etwas zu essen zu finden. Im Durchschnitt bewegen wir uns nur noch 600-800 m pro Tag (also eine Reduktion um einen Faktor >20). Neben den bekannten Effekten wie der verstärkten Neigung zur Fettleibigkeit oder der Zunahme von Herz-Kreislauf-Krankheiten hat die mangelnde Bewegung einen direkten Einfluss auf das Immunsystem: Entzündungsfördernde Botenstoffe werden im Körper vermehrt produziert bzw. zu wenig entzündungsdämpfende Botenstoffe bereitgestellt – das Gleichgewicht ist gestört – und entzündliche Erkrankungen sind somit weltweit auf dem Vormarsch.

Säule 3: Hier gilt es, dem Körper trotz aller Einschränkungen, die eine MS-Erkrankung mit sich führt, ein intensives Maß an Bewegung und dies regelmäßig zu verordnen. Physiotherapie und individuelles Training sind also ein Muss!

Stressreduktion & psychisches Gleichgewicht

Bleibt noch der vierte gezeigte kritische Faktor: negativer Stress und chronische Überlastung des Körpers und der Psyche. Die Folge davon ist ein ganzer Cocktail von negativen Botenstoffen, mit denen das Gehirn den Körper überschwemmt. Auch hier hat die Evolution dem Menschen gezeigt, wie damit optimal umzugehen ist. Mentale Aspekte wie Entwicklung des künstlerischen Ausdrucks – sei es in Malerei, Bildhauerei, Musik, Tanz etc. – haben schon immer ein Gegengewicht zur rein materiell orientierten

Beschaffung von Gütern oder Nahrungsmitteln gebildet. Glück und die Ausschüttung positiver Botenstoffe hängen vor allem mit innerer Ruhe, Selbstbewusstsein und Vertrauen in die Zukunft zusammen. Mittel, die Erlangung dieses Zustandes zu fördern, finden sich nicht nur im künstlerischen Ausdruck, sondern auch in der Meditation oder Kontemplation oder der schon erwähnten sportlichen Aktivität, vor allem im Zusammenhang mit einem intensiven Naturerlebnis.



Säule 4 repräsentiert somit Maßnahmen, die einen Ausgleich zu negativem Stress herstellen und den Körper und die Psyche wieder in die notwendige Ausgewogenheit bringen.

Dabei haben alle vier Säulen ihren eigenen Stellenwert und sind gegeneinander nicht kompensierbar.

Aus diesen Grundüberlegungen ergibt sich der im Rahmen des Life-SMS Projektes entwickelte Maßnahmenkatalog, der im Folgenden kurz erläutert wird.

Präventiver Maßnahmenkatalog bei MS

Der Life-SMS-Maßnahmen-Katalog beruht auf der Sichtung und Auswertung einer Fülle medizinischer Studien, die in den letzten Jahren veröffentlicht worden sind, aber – zumindest im deutschsprachigen Raum – bisher nicht in ein holistisches Behandlungskonzept bei Multipler Sklerose integriert worden sind. Sucht man zum Beispiel in der medizinischen Da-

tenbank Pubmed findet man seit 2007 alleine z. B. 470 Veröffentlichungen zum Thema Vitamin D und MS, 268 Studien zu Antioxidantien und MS und 1375 Artikel zum Thema mentale Aspekte und MS. Ein Schatz, den es zu heben gilt und der ständig wertvoller wird.

Insofern ergibt sich aus heutiger Sicht ein relativ sicheres Bild zu Kernthemen, die in der Beeinflussung chronischer Krankheiten eine wesentliche Rolle spielen. Abbildung 4 zeigt einen Ausschnitt des Life-SMS Maßnahmenkatalogs und den spezifischen Evidenzgrad einzelner Maßnahmen in Bezug auf positive Effekte bei der Behandlung von MS und anderen schwerwiegenden chronischen Erkrankungen.

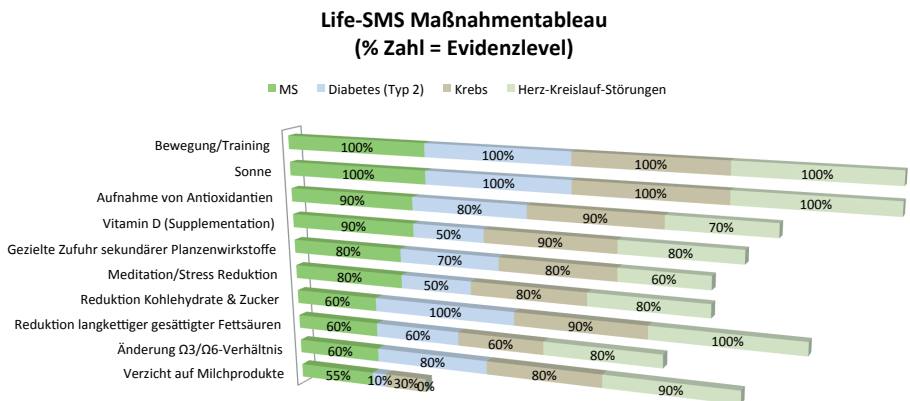


Abb. 4: Maßnahmen-Tableau Life-SMS und Evidenzgrad des Einflusses auf MS und andere chronische Erkrankungen (Life-SMS 2013)

Selbstverständlich ist dies nur ein grober Überblick über die empfohlenen Maßnahmen, und die Frage der persönlichen Umsetzung und der spezifischen Wirkungsweise wird in ausführlichen Life-SMS Veröffentlichun-

gen, Vorträgen und Seminaren vertieft. Hinzu kommt, dass jeder Mensch in Bezug auf die Risikofaktoren und entsprechende präventive Maßnahmen individuell zu betrachten ist. Insofern spielt auch die moderne Diagnostik eine wichtige Rolle bei der Priorisierung von konkreten Schritten.

Es ist vorgesehen, die individuellen Verläufe der Erkrankung regelmäßig zu dokumentieren und die Ergebnisse der Maßnahmen des Life-SMS Konzeptes wissenschaftlich zu evaluieren. Diese notwendige Bestandsaufnahme und Qualitätskontrolle bietet darüber hinaus die Basis für eine laufende Adaptation des Konzeptes an zukünftige wissenschaftliche Erkenntnisse.

Das Beispiel Australien: „Overcoming Multiple Sclerosis“

Es gibt mindestens ein international erfolgreiches Projekt, das bereits vielen MS-Patienten erlaubt hat, das „Damokles-Schwert“ der MS zu entschärfen. Prof. George Jelinek aus Melbourne in Australien, selbst betroffen von einer MS-Erkrankung, ist seit der Diagnose vor 14 Jahren schubfrei und hat unter dem Titel „Overcoming Multiple Sclerosis“ (OMS) im Jahr 2009 einen evidenzbasierten Ratgeber zur Überwindung der Multiplen Sklerose veröffentlicht. Zusätzlich führt er in sogenannten „Retreats“ (Klausuren) Betroffene an die Umsetzung der beschriebenen Maßnahmen heran (siehe auch: <http://www.overcomingmultiplesclerosis.org/>). George Jelinek kann beachtliche Verbesserungs- und sogar Heilerfolge bei Betroffenen aufweisen und hat damit einen Paradigmenwechsel in der MS-Therapie eingeläutet.

In einer über die OMS durchgeführten internationalen Studie hat Prof. Jelinek nachgewiesen, dass über Lebensstilmaßnahmen die Lebensqualität

bei den über 5 Jahre begleiteten MS-Patienten um durchschnittlich 19,5% verbessert wurde (Abb. 5). Ein mehr als signifikantes Ergebnis, da üblicherweise die Lebensqualität der MS-Betroffenen aufgrund der neurodegenerativen Effekte kontinuierlich abnimmt. Life-SMS setzt auf den OMS-Ergebnissen auf und entwickelt diese kontinuierlich weiter.

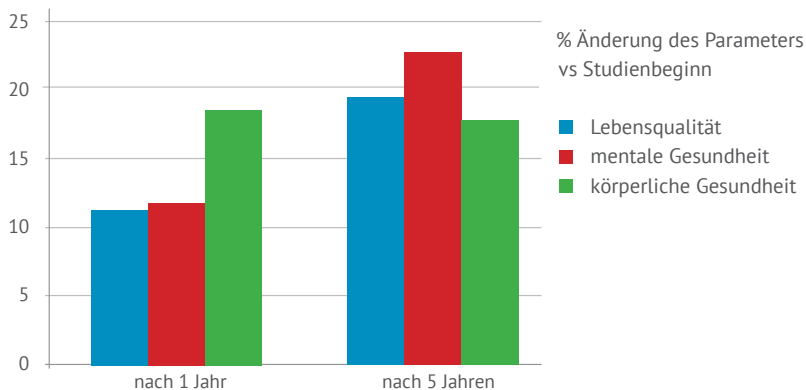


Abb. 5: MS kann nicht nur gestoppt werden, sondern verloren gegangene Fähigkeiten können zurückerlangt werden! (Jelinek GA et al: Neurol Sci Jan. 2013)

Perspektiven für den deutschsprachigen Raum und Europa

Diese kurze Dokumentation stellt Life-SMS als ein für Deutschland neues, integrales Konzept zur Betreuung von MS-Patienten auf der Basis von Lebensstilmaßnahmen vor. Das Vorgehen ist unabhängig von und kompatibel mit jeglichen medikamentösen Therapien. Alle von dieser Krankheit

Betroffenen sind daher eingeladen, die Möglichkeiten der Lebensstilstrategien für sich zu nutzen. Ebenfalls sind alle Institutionen in Deutschland, die mit der Versorgung von MS-Patienten betraut sind, eingeladen an dem Konzept mitzuwirken. Das Programm Life-SMS kann ihre Bemühungen um die Patienten vielseitig unterstützen und fördern. So wird Life-SMS z. B. in Kooperation mit Frau Prof. Kürten, Lehrstuhl für Anatomie an der Uni in Würzburg die Auswirkung von Lebensstilmaßnahmen auf das Immunsystem und autoreaktive Vorgänge genauer untersuchen.

Außerdem erscheint es sinnvoll, angesichts der Tatsache, dass die MS wie die meisten Zivilisationskrankheiten in allen Ländern Europas ihren Tribut fordert, die Kräfte und Ambitionen in der EU zu bündeln. Die Anfänge dazu sind im Netzwerk von Life-SMS mit der Beteiligung von Frau Dr. Marie d'Hooge vom belgischen nationalen MS-Zentrum in Brüssel gelegt. Ferner unterstützt „OMS-Australien“ gerade den Aufbau einer vergleichbaren Organisation in England (OMS-UK).

Neben der deutschlandweiten Etablierung des Life-SMS Konzeptes sind daher gezielte Aktivitäten auf der EU-Ebene in Vorbereitung. Eine Verbundlösung könnte nicht nur den Aufwand der einzelnen nationalen Organisationen reduzieren und somit die Effizienz erhöhen, sondern auch die geplante wissenschaftliche Auswertung der Ergebnisse von Life-SMS Maßnahmen auf eine breitere Basis stellen. Auch hierzu laden wir alle interessierten Institutionen und Personen europaweit ein.

Weblinks

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP),
Schlangenbad: <http://www.dsgip.de>

OMS-Foundation, Australien: <http://www.overcomingmultiplesclerosis.org>

Defeating Progressive MS without Drugs, Dr. Terry Wahl, USA:
<http://www.terrywahls.com/>

Sylvia Lawry Centre for Multiple Sclerosis Research, MS-Datenbanken
und evidenzbasierte Therapie, München:
<http://www.thehumanmotioninstitute.org/node/30>

Weiterführende Literatur

„Vitamin D – Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention“, Prof. Dr. Jörg Spitz; für Fachleute und Laien geeignet; ISBN: 978-3-00-027740-5; 19.50 €

„Ohne Sonne kein Leben. Die Bedeutung des Sonnenlichtes und des Sonnenhormons (Vitamin D) für unsere Gesundheit“, Prof. Dr. Jörg Spitz, speziell für Laien geschrieben; ISBN 978-3-00-039913-8: 14.95 €

Bei Bestellung eines der vorstehenden Bücher über die Stiftung DSGIP (info@dsgip.de) erhalten Sie das Life-SMS Faktenblatt: Vitamin D und MS kostenlos als Beigabe (Stichwort: Life-SMS nicht vergessen!)

“Overcoming Multiple Sclerosis: An Evidence-Based Guide to Recovery“, Prof. Dr. George Jelinek, ISBN-10: 1855861119

“Minding My Mitochondria 2nd Edition: How I overcame secondary progressive multiple sclerosis (MS) and got out of my wheelchair“ von Joanne Asala, Terry L. Wahls M.D und Tom Nelson, ISBN-10: 0982175027

Notizen



Impressum

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention

Krauskopfallee 27

65388 Schlangenbad

E-Mail: info@dsgip.de

<http://www.dsgip.de>

Erscheinungsjahr: 2013

Schutzgebühr: 5 €

Autoren:

Prof. Dr. Jörg Spitz, Institut für Medizinische Information u. Prävention, Schlangenbad

Dipl.-Physiker Anno Jordan, Projektleitung Life-SMS, Kerpen

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 6 MDStV:

Prof. Dr. Jörg Spitz, Tel: +49 (0) 61 29 / 50 29 98 6

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Gestaltung und Satz: Hildy Ueberhofen, [sol y sign/blickpunkt.x.de](http://sol.y.sign/blickpunkt.x.de), Köln

© **Foto:** babimu/Fotolia.com