

Inhalt

Einleitung	1
Das Nervensystem	3
Das zentrale Nervensystem.....	3
Gehirn	3
Graue und weiße Substanz.....	3
Nervenzellen	4
Gliazellen.....	5
Multiple Sklerose	7
Die Erkrankung.....	7
Symptome	8
Sklerotisch oder entzündlich?	10
Häufigkeit und Vorkommen	11
Ursachen	12
Verlauf und Schübe	13
Diagnostik	15
Die konventionelle Therapie	16
Stoßtherapie im Schub	17
Immuntherapie.....	17
Historische Eckpunkte zur MS	19

Naturheilkunde bei MS	21
Grundlagen der Naturheilkunde	21
Ernährung und Verdauung bei MS	22
Das Darmmikrobiom.....	23
Das Darmmikrobiom und MS	24
Ernährungsempfehlungen für ein gesundes Darmmikrobiom	26
Nahrungsergänzung	30
Vitamin D3	30
Omega-3-Fettsäuren	33
Prä- und Probiotika – Symbioselenkung.....	34
Bewegung	35
Walking und Nordic Walking	36
Qigong.....	37
Therapeutisches Reiten	39
Entspannung	40
Ausreichend Schlaf	40
Atemübungen	40
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)	41
Heilpflanzen	43
Gartenraute	44
Nachtkerze.....	46
Weihrauch	48
Cannabis	50
Teemischung von Dr. Veronica Carstens	52

Manuelle Therapie	54
Fußreflexzonen	54
Rhythmische Massage	55
Massagen mit heilenden Ölen	56
Wassertherapie und Kneipp	57
Öldispersionsbäder	57
Kneipp für zuhause	57
 Ärztliche Therapie	 63
Anthroposophische Medizin	63
Das anthroposophische Menschenbild	64
Erkenntnisse zum Krankheitsbild MS	65
Störungen im Nervensystem	66
Pathogenese der MS	68
Homöopathie und anthroposophische Medizin bei MS	69
Arnica und Apis als Basistherapie	69
Akuter Schub nach Markus Sommer	70
Weitere Mittel bei verschiedenen Symptomen	72
 Selbsthilfe: Was tun bei	 77
Allgemeine Hinweise	77
Selbsthilfe bei häufigen Beschwerden von A–Z	80

Angstgefühle, Unruhe.....	80
Augensymptomatik, Doppelbilder.....	81
Blasenstörungen	81
Durchfall	83
Entgiftung bei Arzneimitteltherapie	84
Erschöpfung, Fatigue, Müdigkeit.....	84
Gleichgewichtsstörungen	86
Hautirritationen nach s.c.-Injektion.....	87
Katheterisierung	87
Kopfschmerzen	88
Missemphindungen und Taubheits- gefühl von Händen und Füßen	89
Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Neuralgien	89
Nervöse Beschwerden	90
Pflege von Haut und Haaren.....	90
Rückenschmerzen.....	91
Schlafstörungen	92
Schmerzen allgemein.....	93
Spastik.....	94
Unruhe	94
Literatur (Auswahl)	95
Die Autorin.....	99
Der Autor	99