



Was die Naturheilkunde bietet

Nach meiner Diagnose stellten sich mir recht bald die folgenden Fragen: Ließe sich das Fortschreiten der MS tatsächlich durch einfache Umstellungen des Lebensstils und naturheilkundliche Behandlungsansätze deutlich beeinflussen? Könnte man mit solchen naturmedizinischen Maßnahmen Symptome lindern und die Lebensqualität verbessern?

Ist das Wunschenken oder Realität? Oder bin ich auf der ewigen Suche nach dem Heiligen Gral? Vielleicht gehe ich auch nur dem Mythos der modernen Heilkunde auf den Leim, dass sich mit dem richtigen Medikament, der richtigen Ernährung oder der richtigen Heilpflanze praktisch alles heilen lässt – und schon ist man mit der Welt wieder im Reinen.

Mein Ringen um Heilung

Manchmal reicht es nicht aus, das Leben umzustellen – Stress vermeiden, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung –, und man braucht dennoch Medikamente, um mit MS besser umgehen zu können. Andererseits wird die naturheilkundliche Medizin, die versucht, Patienten über Heilkräuter, Hormone und Ernährung zu optimaler Gesundheit zu verhelfen, praktisch immer ergänzend zu solchen Medikamenten eingesetzt und erzielt mitunter sogar bessere Erfolge.

Als Arzt ist mir sehr bewusst, wie wichtig solche Fragen in den letzten Jahren geworden sind, zumal die MS-Fallzahlen kontinuierlich ansteigen (was auch für andere Autoimmunerkrankungen gilt). Die US-Stiftung Multiple Sclerosis Foundation gibt an, dass allein in den Vereinigten Staaten jede Woche 200 neue Fälle diagnostiziert werden.¹ Die Krankheitsprävalenz liegt mit 140 Fällen pro 100 000 Einwohner in den nördlichen US-Bundesstaaten deutlich über dem globalen Median von 30 pro 100.000.² Und für Kanada sehen die Zahlen noch schlechter aus: Dort sind mehr als 290 von 100 000 Menschen von MS betroffen. Mit großer Wahrscheinlichkeit kennen auch Sie jemanden mit MS oder sind womöglich selbst davon betroffen.

Ein Leben mit MS ist nicht einfach

Auf den Hochglanzbildern für MS-Medikamente sind immer lächelnde Menschen abgebildet, aber die Patienten, die ich kenne, sind weniger glücklich. Damit sind sie nicht allein. Einer neueren Studie zufolge liegt die Suizidrate unter MS-Patienten fast doppelt so hoch wie in der Allgemeinbevölkerung, und ein Drittel der Patienten hat schon darüber nachgedacht, sich das Leben zu nehmen. Mit einer unberechenbaren, fortschreitenden Krankheit leben zu müssen, kann emotional belastend sein und führt bei der Hälfte der Patienten zu einer klinischen Depression, also der schwersten Ausprägung von Depressionen.

Wenn Sie selbst oder Menschen, die Ihnen nahestehen, von MS betroffen sind, kennen Sie vermutlich den Dauerkampf gegen diverse muskuläre und neurologische Symptome wie Gliederschwäche, Ungeschicklichkeiten, Doppelbilder oder vollständigen Ausfall des Sehvermögens, sensorische Störungen, Hitzeintoleranz, Inkontinenz von Blase und Darm, aber auch kognitive Defizite wie Denkstörungen. Wenn MS-Patienten dann Medikamente einnehmen, schreitet das Ausmaß der Behinderung zwar oft langsamer voran, aber auch diese Therapie kann das Problem in der Regel nicht ursächlich beheben: Mittel gegen MS können zwar den Krankheitsverlauf beeinflussen, behandeln aber nicht die Krankheit selbst. Dank der Fortschritte der Medizin können manche Patienten dadurch lange symptomfrei bleiben, aber dennoch bleibt MS eine chronisch progressive Erkrankung. So wie es kein Heilmittel gegen das Altern gibt (das ebenfalls progressiv verläuft), gibt es nach wie vor kein Medikament, das MS stoppen kann. Deshalb habe ich meinem Buch den Titel »There's No Pill for This« gegeben: Irgendwann ist jeder MS-Patient mit diversen schweren Symptomen konfrontiert, ob im ersten Jahr der Diagnose oder erst nach 20 Jahren. Früher oder später durchschreiten alle die Tore gewisser Symptome. MS-Patienten fragen sich daher stets: Welche Symptome werde ich wohl haben? Die Bandbreite ist groß, aber welche Symptomatik tatsächlich auftritt, lässt sich nur im Verlauf der Zeit sagen. Und leider können wir nicht wählen, sondern nur unser Bestes geben – der Rest unterliegt nicht unserer Kontrolle. Ich habe vor 5 Jahren mit der Arbeit an diesem Buch begonnen, und mein Abenteuer MS läuft weiterhin.

Seit über 20 Jahren lebe ich mit MS

Die offizielle Diagnose habe ich erst seit 2009, doch frühere Symptome lassen darauf schließen, dass ich die Auswirkungen dieser Erkrankung weit früher zu spüren bekommen habe. Inzwischen ist mir bewusst, wie kompliziert es ist, mit dieser Krankheit zu leben, die aufgrund ihrer Komplexität, aber auch

aufgrund der Strukturen des Gesundheitswesens oft zunächst verkannt wird. MS geht mit diversen unspezifischen Symptomen einher und beeinflusst nahezu jeden Aspekt des Lebens.

Meine MS-Erkrankung ist nicht der Grund für meine Spezialisierung auf Naturheilkunde. Aber weil ich Facharzt für Naturheilkunde bin – und zufällig auch MS-Patient –, habe ich dieses Buch geschrieben. Ärzte für Naturheilkunde konzentrieren sich darauf, das Ungleichgewicht im Körper zu erkennen und zu verstehen, das einer Krankheit zugrunde liegt, um den Körper dann über einen ganzheitlichen, individuell zugeschnittenen Behandlungsansatz wieder zu optimaler Gesundheit zu führen. In diesem Buch spreche ich in diesem Zusammenhang in der Regel von »ganzheitlicher Medizin«.

Naturheilkundliche Therapien integrieren

Aufgrund meiner Doppelrolle als Arzt und als Patient kenne ich die Grenzen der klassischen, leitlinienbasierten wie auch der naturheilkundlichen Medizin bei der Behandlung gewisser, sehr herausfordernder MS-Symptome und ihrer Ursachen aus erster Hand. Wir Mediziner wissen viel über MS, können sie aber noch immer nicht heilen. Meine persönliche Erfahrung belegt, dass konventionelle wie naturheilkundliche Therapien ihren Nutzen haben können. Symptome lassen sich durch Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel individuell und je nach Krankheitsstadium mit unterschiedlichem Erfolg beeinflussen. Dennoch scheuen viele Ärzte vor komplementären, ganzheitlichen Ansätzen zurück; ein Phänomen, das ich »erstens nichts Gutes tun« nenne (sofern es nicht um eine Standardbehandlung geht).

Das hippokratische Grundprinzip der Medizin – »erstens nicht schaden« – hält viele Beteiligte des Gesundheitswesens davon ab, ihre Komfortzone für Diagnose und Behandlung zu verlassen. Deshalb werden leicht wichtige Chancen übersehen, den Betroffenen das Leben zu erleichtern, ob durch pharmazeutische Behandlung oder durch hoch dosierte Heilkräuter. Der Grund dafür ist weder mangelndes Einfühlungsvermögen noch der Verzicht auf eine optimale Standardbehandlung mit bestmöglichem Ergebnis. Alle Ärzte und Ärztinnen wollen heilen. Ich beobachte eher ein Versagen unseres medizinischen Systems, das großen Wert auf Spezialisierung und die Einteilung in Fachgebiete legt und schon im Studium ein formelhaftes Vorgehen zur Differenzialdiagnose lehrt: »Wenn es nicht A oder B ist, muss es C sein.« Zugleich ermuntert dieses System dazu, Krankheiten in erster Linie durch passende Medikamente mit klar erforschem Risikoprofil zu behandeln und nicht etwa durch Therapien, die zwar vielversprechend erscheinen, für die jedoch – oft aufgrund unzureichender Finanzierung – bisher keine längerfristi-

gen randomisierten Doppelblindstudien am Menschen durchgeführt wurden. Dieses tief verwurzelte Schwarz-Weiß-Denken führt dazu, dass viele klassisch ausgebildete Ärzte ganzheitlichen Therapien (zu denen auch hoch dosierte Heilkräutergaben zählen) eher skeptisch gegenüberstehen oder sich damit einfach nicht auskennen. Andererseits nimmt auch die Wissenschaft durchaus zur Kenntnis, dass gewisse traditionelle Verfahren der Naturheilkunde sich über Jahrtausende bewährt haben, und geht diesen Ansätzen nach.

Wenn Sie als ärztlicher Kollege oder ärztliche Kollegin dieses Buch lesen, möchte ich Sie bitten, vor den hier geschilderten Behandlungen nicht zurückzuschrecken. Und wenn Sie selbst betroffen sind oder einem Familienmitglied helfen möchten, gehen Sie ruhig auf die Suche nach einem mutigen Arzt (oder einer mutigen Ärztin). Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass die Naturheilkunde signifikante, messbare Ergebnisse liefern kann: Sie kann gewisse, sehr unangenehme MS-Symptome lindern und das Fortschreiten der Erkrankung hinauszögern.

Bitte beachten Sie dabei, dass auch entsprechende pharmazeutische Mittel die Krankheitsprogression verlangsamen können. Falls Sie Medikamenten eher ablehnend gegenüberstehen, möchte ich Sie bitten, Ihre Zweifel zu überwinden und es mit den Mitteln zu versuchen, die Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen empfiehlt. Arzneimittel spielen beim Krankheitsmanagement eine wichtige und zeitweise unverzichtbare Rolle – genau wie Heilkräuter und andere Naturheilverfahren. Während ich lernte, mit MS zu leben, habe ich auch gelernt, dass es mehrere Wahrheiten gleichzeitig geben kann.

Dieses Buch verspricht keine Wunderheilung für MS ...

... denn die existiert nicht. Zumindest noch nicht. Was ich stattdessen vorstelle, sind begleitende Behandlungsansätze und Strategien, deren Befolgung den Krankheitsverlauf hinauszögern und die Lebensqualität radikal verbessern kann. Dabei geht es teilweise nur um die Befolgung gewisser natürlicher Grundregeln für eine gute Balance, um Körper und Seele gesund zu erhalten.

Die Verfahren, die ich in diesem Buch schildere, beziehen sich ausdrücklich auf den Umgang mit MS, doch viele davon gelten auch für ein breiteres Spektrum anderer Autoimmunerkrankungen. Auf diese Weise möchte ich Ihnen und Ihren Angehörigen Mut machen, aktiv selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun.