

Inhalt

Auf den Weg (Beipackzettel) 11

TEIL I: MS für Anfänger

(die keine Fortgeschrittenen werden wollen) 15

1 Was ist MS? 21

2 Wie entsteht MS? 22

3 Wie verläuft MS? 23

4 Ist MS unheilbar? 24

5 Ist MS eine Autoimmunerkrankung? 26

6 Bin ich beim richtigen Arzt? 27

7 Was kann man gegen die eigene MS tun? 30

8 Hilft Kortison? 32

9 Was nützt ein MRT-Bild? 35

10 Was nützt die Basistherapie? 37

11 Helfen Internetforen? 39

12 Ist MS psychisch? 41

13 Ist MS physisch? 43

14 Welche Faktoren könnten eine Rolle spielen? 44

15 Ist »Weglassen« nicht eine allzu simple Erklärung? 45

16 Hilft ein Umzug? 47

17 Hilft eine Ernährungsumstellung? 48

18 Wieso keine Milch? Milch ist doch gesund! 51

19	Hilft Fett?	53
20	Helfen »Nahrungsergänzungsmittel«?	55
21	Hilft Sauerstoff?	60
22	Hilft Sport?	61
23	Was nützen Meditation, Qi Gong, Tai Chi oder Bogenschießen?	63
24	Was nützen neue Tricks?	65
25	Was nützt Visualisieren?	67
26	Und wieder. Und doch, zuletzt: die Psyche.	69
27	Welche Rolle spielt die Zeit?	73

TEIL 2: Selbstheilung für Fortgeschrittene

	(mit dem Ziel »zurück auf Start«)	75
Zwischenworte		77
1+	Was ist MS (und wie wird MS diagnostiziert)?	81
2+	Auslöser	86
3+	Verlauf	90
4+	Unheilbar?	94
5+	Autoimmun?	100
8+	Kortison	110
	<i>Wirkungen, Nebenwirkungen und Dauer – Oral vs. intravenös – Kortison im »leichten Schub« – Einschränkung (für die 1 Prozent Ausnahmefälle)</i>	
9+	Bildgebende Verfahren (MRT)	116
10+	Was nützen die Basistherapien?	124
11+	Big Pharma, Patientenvereinigungen und Foren	142
14+	Aufmerksamkeit	153
16+	Umzüge und Umweltgifte	157

17+	Ernährungsumstellung	165
	<i>Eier – Hülsenfrüchtler (Leguminosen) – Getreide</i> <i>(insbesondere Weizen) – Milch – Zucker – Fleisch –</i> <i>Fisch – Alkohol – Zigaretten – Zwei Rezepte</i>	
19+	Fett & Öl	193
	<i>Bausteine im Daueraustausch – Fett und Fett und Fett –</i> <i>Kokosöl – Transfette</i>	
20+	Nahrungsergänzungsmittel (und ausgewählte Heilmittel)	204
	<i>Pflichtprogramm: B-Vitamine – Sonne –</i> <i>oder Vitamin D₃ – Alpha-Liponsäure ALA – Coenzym Q10</i> <i>(Ubiquinon) – Grüntee und -Extrakt (EGCG) – Lapacho</i> <i>(Pau d'arco) – Ingwer – Kaffeebohne, Kamille und Myrrhe –</i> <i>Pflichtprogramm-P.S.: Homöopathie – Programm (Kür):</i> <i>Aminosäuren – Acetyl-L-Carnithin (ALCAR) –</i> <i>Glutathion (reduziert) (GSH) – Magnesium – Vitamin C –</i> <i>Wobenzym & Nachfolger – Zink – Synthetische Vitamine A, E</i> <i>und Multivitaminpillen</i>	
22+	Sport	237
24+	Neue Tricks	241
25+	Visualisieren (exemplarisch)	251
26+	Psyche	266
	<i>Selbstanalyse, Selbstkritik und Rückweg</i>	
	Nachwort	281
	P.S.: Mut machen für Anfänger und Fortgeschrittene	287
	Dank	304
	Anmerkungen	306
	Literatur	321
	Register	327