

● Komplementäre und alternative Behandlungsmethoden bei MS



Multiple Sclerosis International Federation (MSIF)

Die MSIF führt die weltweite MS-Bewegung an. Sie bemüht sich vor allem darum, dass weitere wissenschaftliche Untersuchungen zum Verständnis und der Behandlung von MS-Patienten auf den Weg gebracht werden. Gleichzeitig ist es uns ein Anliegen, die Lebensqualität von MS-Patienten zu verbessern. Die MSIF arbeitet eng mit den Nationalen MS-Gesellschaften, Medizinern und vielen internationalen Wissenschaftlern zusammen.

Unsere Ziele:

- Die Entwicklung effektiv arbeitender Nationaler MS-Gesellschaften zu unterstützen
- Unser Wissen, unsere Erfahrung und Informationen über die MS-Erkrankung zu verbreiten
- Weltweit für die Rechte der internationalen Gemeinschaft der an MS Erkrankten einzustehen
- Die Forschung im Bereich der MS-Erkrankung voranzutreiben, um diese Krankheit besser zu verstehen, Behandlungsmethoden zu finden und sie letztendlich irgendwann zu heilen

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.msif.org

Foto auf der Umschlagseite: Im Uhrzeigersinn von oben links JulyVelchev/istockphoto, Adam Ross/flickr, stockxpert, Lou-Foto/Alamy

Gestaltet und hergestellt von

Cambridge Publishers Ltd
275 Newmarket Straße
Cambridge
CB5 8JE
Großbritannien
+44 (0)1223 477411
info@cpl.biz
www.cpl.biz
ISSN1478467x

© MSIF

Redaktionsausschuss

Herausgeberin und Projektleitung Michele

MessmerUccelli, MA, MSCS, Abteilung für Sozial- und Gesundheitsforschung, Nationale MS Gesellschaft Italien, Genua, Italien.

Verantwortliche Redakteurinnen Lucy Summers, BA, MRRP, und Sarah Finch, BA, Publications Managers, Multiple Sclerosis international Federation (MSIF).

Redaktionsassistenz Silvia Traversa, MA, Projektleiterin, Abteilung für Sozial- und Gesundheitswesen, Nationale MS Gesellschaft Genua, Italien.

Internationaler Ausschuss für Medizin und

Forschung Vorstandsmitglied Chris Polman, MD, PhD, Professor für Neurologie, Medizinische Abteilung der Freien Universität in Amsterdam, Holland.

Mitglieder des Redaktionsausschusses

Nancy Holland, EdD, RN, MSCN, Vizepräsidentin der Klinischen Programme, Nationale MS Gesellschaft, U.S.A.

Martha König, Stellvertretende Vizepräsidentin für Print-Veröffentlichungen, Nationale MS Gesellschaft, U.S.A.

Elizabeth McDonald, MBBS, FAFRM, RACP, Medizinische Leitung, MS Australien.

Nicole Murlasits, Chefredakteurin der Zeitschrift "Neue Horizonte", Nationale MS-Gesellschaft Österreich.

Izabela Odrobinska, Vizepräsidentin der Nationalen MS-Gesellschaft, Polen.

Dorothea Pfohl, RN, Bs, MSCN, MS-Krankenschwester, Klinische Koordinatorin, MS-Zentrum der Abteilung für Neurologie an der Universität von Pennsylvania, U.S.A.

Paul Van Asch, Leitung der Abteilung für Physiotherapie im Nationalen MS-Zentrum Melsbroek, Belgien.

Nicki Ward-Abel, Fachreferentin für MS, Universität von Birmingham, Großbritannien.

Vorwort der Herausgeberin



Der Einsatz von komplementären und alternativen Behandlungsmethoden (engl. complementary and alternative medicine = CAM, im Folgenden Alternativmedizin) bei MS ist ein Thema, das international Beachtung findet. Weltweit wird die Alternativmedizin von Menschen mit MS eingesetzt.

Trotz der weiten Verbreitung sehen sich Menschen mit MS, die an Alternativmedizin interessiert sind, oft vor einem Berg von Problemen.

Genauer gesagt sind die Ärzte in einigen Ländern, darunter auch MS-Spezialisten, oft nicht in der Lage, Vorschläge für die Anwendung von Alternativmedizin zu unterbreiten, da sie weder genügend darüber wissen noch über Erfahrung mit dem Einsatz von Alternativmedizin verfügen. Andere häufig genutzte Quellen, wie Bücher und das Internet, stellen zwar Informationen über Alternativmedizin bereit, sind aber oft nicht korrekt und können Menschen mit MS sogar gefährlich werden.

In dieser Ausgabe von *MS in focus* finden Sie objektive, praktische und vor allem MS-relevante Informationen zum Thema Alternativmedizin.

Der Artikel unseres Gastredakteurs, Dr. Allen Bowling, bietet einen umfassenden Einblick in die Alternativmedizin und hebt MS-relevante Behandlungsmethoden der Alternativmedizin hervor, die besonders viel versprechend sind. Daneben weist er auch auf jene Methoden hin, die potenziell gefährlich oder einfach unwirksam sind. Weitere Artikel, die von Experten der Alternativmedizin aus verschiedenen Ländern verfasst wurden, beziehen sich auf spezifische Behandlungsmethoden der Alternativmedizin oder praktische Strategien für den Einsatz von Alternativmedizin.

Ich möchte mich ganz herzlich bei Dr. Bowling für seine Mitarbeit an dieser Ausgabe und die Zusammenstellung der interessantesten Themen im Bereich Alternativmedizin und MS bedanken. Ich hoffe, dass die folgenden Artikel Menschen mit MS bei der Entscheidung über den Einsatz von Alternativmedizin behilflich sein können.

Ich bin schon sehr gespannt auf Ihre Reaktionen.

Michele Messmer Uccelli, Herausgeberin

Inhaltsverzeichnis

Der Einsatz von komplementären und alternativen Behandlungsmethoden: Ein Thema, das weltweit Menschen mit MS betrifft	4
Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin bei MS	7
Vitamin D und MS	10
Niedrig dosiertes Naltrexon und MS	12
Cannabis und MS	14
Yoga und andere Behandlungsmethoden für Körper und Seele bei MS	16
Musiktherapie und MS	18
Die Bewertung der Alternativmedizin	20
Häufig gestellte Fragen	22
Interview: Claude Vaney	23
Wellness Tage: Die Grundlagen der Behandlung von MS in Australien	24
Ergebnisse einer Umfrage	25
Rezensionen	26

Die nächste Ausgabe von *MS in focus* behandelt das Thema „Beschäftigung und MS“.

Anmerkung der Redaktion

Der Inhalt von *MS in focus* basiert auf professionellem Wissen und Erfahrung. Herausgeber und Autoren bemühen sich darum, eine sachbezogene und aktuelle Information zu veröffentlichen. Die in dieser Ausgabe veröffentlichten Meinungen und Ansichten entsprechen unter Umständen nicht den Meinungen und Ansichten der MSIF. Die Informationen, die wir Ihnen in *MS in focus* bereitstellen, stellen keinen Ersatz für Beratung, medikamentöse Behandlung oder Empfehlungen durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte dar. Spezifische Informationen erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt. Die MSIF bewertet, befürwortet oder empfiehlt keinerlei spezielle Produkte oder Leistungen. Es ist uns ein Anliegen, Informationen bereitzustellen, damit die betroffenen Personen eigene Entscheidungen treffen können.

Der Einsatz von komplementären und alternativen Behandlungsmethoden: Ein Thema, das weltweit Menschen mit MS betrifft

Allen Bowling, Medical Director, Multiple Sclerosis Service and Director, Complementary and Alternative Medicine Service, Colorado Neurological Institute; Clinical Associate Professor of Neurology, University of Colorado-Denver and Health Sciences Center, USA

Alternative Medizin wird heute mit einer Vielzahl von Begriffen umschrieben. Eine der am häufigsten benutzten Bezeichnungen ist unkonventionelle Medizin. Dabei wird sich auf Behandlungsmethoden bezogen, die typischerweise nicht an den medizinischen Hochschulen gelehrt und die in den Krankenhäusern normalerweise nicht angewandt werden. Die Begriffe komplementär (ergänzend) und alternativ weisen schon darauf hin, wie diese unkonventionellen Behandlungsmethoden eingesetzt werden: Komplementäre Behandlungsmethoden werden zusätzlich zur Schulmedizin, alternative Behandlungsmethoden an Stelle der Schulmedizin eingesetzt.

Da die Alternativmedizin immer in Beziehung zur Schulmedizin definiert wird, sind diese Definitionen mit Vorsicht zu genießen und hängen sehr davon ab, wo und wann jemand lebt, bzw. lebte. Dieses Konzept



Lou-Foto/Alamy

Medizinische Traditionen und kulturelle Gegebenheiten können die Art und Weise prägen, mit der Erkrankungen diagnostiziert und behandelt werden.

möchte ich in einer Definition der Alternativmedizin verdeutlichen, wie sie das US National Institute of Health verwendet: „[...] healing resources [...] other than those intrinsic to the politically dominant health system of a particular society [...] in a given historical period“.

„[...] Heilmittel [...] andere als jene, die dem politisch

dominanten Gesundheitssystem einer bestimmten Gesellschaft [...] während eines bestimmten historischen Zeitraums [...] inhärent sind.“ Diese Definition weist auf die internationale Bedeutung dieses Themas hin und wirft Fragen darüber auf, inwieweit medizinische Traditionen und kulturelle Gegebenheiten manchmal die Art und Weise formen, in der Krankheiten im Rahmen der Schulmedizin diagnostiziert und behandelt werden, was unter Umständen den Ärzten oder den Menschen mit MS gar nicht offensichtlich bewusst ist.

Der Einsatz von Alternativmedizin bei MS

Studien in verschiedenen Ländern haben bewiesen, dass der Einsatz von Alternativmedizin bei MS durchaus häufig ist. In den Vereinigten Staaten setzen etwa die Hälfte bis zu 3/4 der Menschen mit MS die eine oder andere Form von Alternativmedizin ein. Studien, die in Europa, Kanada und Australien durchgeführt wurden, haben ergeben, dass ein bis drei Viertel aller Menschen mit MS Alternativmedizin verwenden. Ein übereinstimmendes Ergebnis dieser Studien ist, dass die meisten Menschen mit MS konventionelle Behandlungsmethoden mit unkonventionellen Methoden verbinden. Mit anderen Worten: Die meisten Menschen mit MS scheinen unkonventionelle Behandlungsmethoden zusätzlich einzusetzen.

Informationsquellen zur Alternativmedizin

Einige Quellen der Informationen über Alternativmedizin geben Anlass zur Besorgnis. Denn viele Menschen, die Informationen darüber zur Verfügung stellen, sind entweder voreingenommen hinsichtlich alternativer Therapiemethoden, haben rein finanzielle Interessen oder einfach zu wenig Wissen und veröffentlichen deshalb Informationen, die zum Teil falsch und manchmal sogar gefährlich sein können. So beziehen manche Personen, die unter Umständen nur mit einigen der alternativen Behandlungsmethoden vertraut sind, diese auf eine übermäßig große Anzahl von Krankheitsbildern, darunter auch MS, ohne das jedoch direkt belegen zu können. Andere, die spezifische alternative Behandlungsmethoden oder Produkte anbieten, haben ein ausschließlich finanzielles Interesse und stellen Informationen zur Verfügung, die diese

Therapien als Allheilmittel darstellen. Und schließlich gibt es Personen, die über wenig oder gar kein Wissen in Bezug auf MS und MS-Medikation verfügen, die aber trotzdem alternative Behandlungsmethoden für diese komplexe Erkrankung in einer Art und Weise anbieten, die entweder schlichtweg falsch oder viel zu einfach und damit wirkungslos sind. Der Artikel auf Seite 20 bietet eine Anleitung dafür, wie man alternative Behandlungsmethoden bewerten kann.

Potenziell vorteilhafte Behandlungsmethoden

Bei MS gibt es zwei wichtige Arten von therapeutischen Wirkungen, die sowohl von konventionellen als auch von unkonventionellen Behandlungsmethoden erzielt werden können. Eine dieser Wirkungen ist als „krankheitsmodifizierend“ (die Krankheit verändernd) bekannt und zielt darauf ab, den Krankheitsverlauf zu verzögern, während die „symptomatische“ die Schwere der MS-Symptome wie z. B. Erschöpfung oder Muskelversteifung lindert.

In dieser Broschüre werden verschiedene Behandlungsmethoden der Alternativmedizin vorgestellt, die eine symptomatische Wirkung bei MS zeigen. Yoga kann die Erschöpfungszustände (Fatigue) der MS lindern, während verschiedene Mind-/Body-Ansätze (engl. für Therapie / Anwendungen für Körper und Geist) auf verschiedene Symptome abzielen, darunter Beklemmungszustände, Depression und Schmerzen. Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann ebenfalls symptomatische Wirkungen hervorbringen, dasselbe gilt für die Musiktherapie.

Es gibt auch alternative Behandlungsansätze, die sowohl symptomatische als auch die Krankheit verändernde Effekte verfolgen. Vitamin D, das sehr effektiv bei Osteoporose, einer eventuellen Begleiterscheinung der MS, eingesetzt werden kann, verzögert unter Umständen auch den Krankheitsverlauf der MS. Cannabis kann ebenfalls eine die Krankheit verändernde Wirkung haben und unter Umständen verschiedene MS-Symptome lindern, darunter die Versteifung der Muskeln und Schmerzen. Eine niedrige Dosierung Naltrexon wurde ebenfalls als potenziell nützlich für die Behandlung von Menschen mit MS genannt.



Italian MS Society

Falls Sie sich dafür entscheiden, bestimmte Behandlungsmethoden der Alternativmedizin auszuprobieren, sprechen Sie dies vorher mit Ihrem Neurologen oder Ihrer MS-Schwester durch.

All diese Behandlungsformen werden in dieser Ausgabe von *MS in focus* besprochen.

Unwirksame oder potenziell gefährliche Behandlungsmethoden

Es gibt einige Nahrungsergänzungsmittel, die bei Menschen mit MS mit Vorsicht zu genießen sind. Einige Ergänzungsmittel werden für MS trotz der Tatsache empfohlen, dass sie keinen nachweislichen Nutzen bei MS-Erkrankung haben und oft sogar ernsthafte Nebenwirkungen die Folge sein können. Zu diesen Ergänzungsmitteln zählen Produkte aus oder mit Kleinem Helmkraut (eine Pflanze), Germanium (ein chemisches Element), Chaparral und Beinwell (beides Pflanzen), bei denen es zu schweren Nebenwirkungen in den Nieren oder einer Vergiftung der Leber kommen kann. Schwere Lebererkrankungen wurden auch bei Kava Kava, einem Kraut, das eventuell Angstzustände mildert, festgestellt.

Bei MS kommen spezifische Bedenken bei Nahrungsergänzungsmitteln auf, die das Immunsystem stimulieren. MS ist charakterisiert durch eine übermäßige Aktivität des Immunsystems, und eine die Krankheit verändernde MS-Medikation wirkt normalerweise dadurch, dass sie das Immunsystem unterdrückt. Ergänzungsmittel, die das Immunsystem stärken, können die MS sogar

verschlechtern oder die Wirkung der MS-Medikation abschwächen. Echinacea ist eines der bekanntesten „das Immunsystem stimulierenden“ Ergänzungsmittel. Ein anderes Mittel ist ein ayurvedisches Kraut, *Ashwagandha*, das aus völlig unerfindlichen Gründen und ohne jeglichen Hintergrund manchmal bei MS empfohlen wird. Zu weiteren, das Immunsystem stimulierenden Ergänzungsmitteln zählen Alfalfa (Luzerne), Astragalus (eine traditionelle chinesische Heilpflanze, deren Wurzel Heilkräfte besitzen soll), Katzenkralle (eine Pflanze), Knoblauch und sowohl asiatischer als auch sibirischer Ginseng.

Es gibt einige Behandlungsmethoden in der Alternativmedizin, die im Hinblick auf MS klinisch getestet und als unwirksam bewertet wurden. Nichtsdestotrotz werden diese Behandlungsmethoden oft als hilfreich bei MS vermarktet. Alternative Behandlungsmethoden, die sich bei MS als nicht wirksam erwiesen haben, sind unter anderem die Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO) und die Behandlung mit Bienengift.

Eine neue Medizin?

Eine Analyse von konventionellen und unkonventionellen Behandlungsmethoden zeigt oft, in welchem Ausmaß die Diagnose und Behandlung von Krankheiten von den medizinischen und kulturellen Traditionen eines bestimmten Landes geprägt sind. Dieser Prozess der Prägung kann zu medizinischen Praktiken führen, die innerhalb eines Landes akzeptiert werden, da sie sich in die bestehenden Gewohnheiten und Traditionen einfügen. Diese Praktiken müssen jedoch nicht zwangsläufig für alle Einzelpersonen innerhalb dieses Landes als ideal zu bewerten sein. Die Praktiken können auch, was ihre Möglichkeiten angeht, begrenzt sein und so die Vielfalt der Behandlungsmöglichkeiten, die angeboten werden, begrenzen und potenziell die Qualität der bereitgestellten Versorgung beeinflussen. Es ist möglich, die Behandlung vieler Menschen mit chronischen Erkrankungen, darunter auch MS, durch einen ganzheitlichen oder „globalen“ Ansatz, der über die Möglichkeiten der Behandlungsmethoden, die innerhalb eines bestimmten Landes traditionell als konventionell und angemessen erachtet werden, hinaus geht, zu erweitern und somit zu verbessern.

Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin bei MS

Jingduan Yang MD, Direktor der Fakultät für Akupunktur und Orientalische Medizin, Jefferson Myrna Brind Center of Integrative Medicine, Thomas Jefferson University, Philadelphia, Pennsylvania, USA

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), wie sie heute praktiziert wird, entwickelte sich aus dem umfangreichen Wissen eines uralten Heilsystems, dessen erste schriftliche Zeugnisse auf 100 v. Chr. datieren.

Dieses System beschreibt die menschliche Physiologie und Psychologie in ähnlicher Weise wie die moderne Medizin. Es zeigt aber auch den Körper und seine Funktionen in Bezug auf eine Lebensenergie, die als Qi bezeichnet wird. Die Wege, auf denen das Qi sich innerhalb des Körpers fortbewegt, werden Meridiane genannt. Die TCM geht davon aus, dass die Ursachen von Erkrankungen in Blockierungen der Meridiane und einer Unausgewogenheit des Qi, also der Lebensenergie, liegen.

Bei einer Behandlung mit TCM werden zunächst die Meridiane lokalisiert, die in den Prozess der Erkrankung eingebunden sind und den Grund für die Unausgewogenheit des Qi darstellen. Basierend auf den Symptomen wird dann ein Behandlungsplan entwickelt und umgesetzt, der oft z.B. Akupunktur und die Gabe von chinesischen Kräutern beinhaltet.

Qi

Das Qi ist ein grundlegendes Konzept der chinesischen Medizin. Wenn Qi in Bezug auf den Namen eines Organs oder Systems verwendet wird, dann wird damit die Lebensenergie beschrieben, die alle Funktionen dieses Organs unterstützt. Das Herz-Qi sorgt zum Beispiel dafür, dass das Blut weiter durch

den Körper zirkuliert und das Blut-Qi beschreibt die Nahrung, die der Kreislauf dem Körper zuführt. Qi wird auch verwendet, um Gefühle zu beschreiben, wie z. B. das wütende Qi oder das fröhliche Qi. Zu den „Symptomen“ einer Unausgewogenheit des Qi's gehören Mangelerscheinungen, Stagnation, Aufruhr und Zusammenbruch.

Nach der TCM sind MS-Symptome wie visuelle Störungen, Schwindel, Muskelkrämpfe und sich verlagernde Schmerzen oft auf eine Mangelfunktion des Leberblutes zurückzuführen. Gedächtnisverlust, Schlaflosigkeit, Schmerzen im unteren Rücken, Inkontinenz und Erektionsstörungen werden dabei von einem Defizit des Nieren-Qi verursacht. Muskelschwäche und Atrophie, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, das Fehlen von geistiger Klarheit und die Veranlagung, blaue Flecken auszubilden, weisen auf einen Mangel des Milz-Qi hin.

Das Wesen des Qi wird auch als Yin und Yang kategorisiert. Zu den Qualitäten des Yin zählen Kälte, Ruhe und physiologische Prozesse bei der Ernährung, während die Qualitäten des Yang Hitze, Bewegung und physiologische Prozesse der Funktion darstellen. In einem gesunden Organismus stehen Yin und Yang im Einklang miteinander.

Ein TCM-Arzt würde MS-Symptome wie z. B. Unruhe und ungewollte Bewegungen der Muskeln und Extremitäten als Zeichen eines Yang-Qi interpretieren, die das Ergebnis von zu viel Yang-Qi oder zu wenig

Yin-Qi im System sein können. Für den TCM-Arzt ist es absolut notwendig, diese beiden Zustände zu differenzieren, um den bestmöglichen Behandlungsplan zu entwickeln.

Es gibt in der modernen Medizin Parallelen zu Yin und Yang, wie zum Beispiel die anregenden und hemmenden Neurotransmitter im neurologischen System und unterdrückende und stimulierende Zytokine im Immunsystem. Das Ziel der Akupunktur und chinesischen Medizin ist es, das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Diagnose und Behandlung

Jede Person muss gründlich von einem gut ausgebildeten und erfahrenen TCM-Arzt untersucht werden, der das umfassende theoretische Fundament und die Techniken der traditionellen chinesischen Medizin auf den Diagnose- und Behandlungsprozess anwendet. Nach der chinesischen Medizin können auch Menschen mit demselben Untertyp von MS eine unterschiedliche Qi-Unausgeglichenheit aufweisen und müssen deshalb auch eine ganz individuelle Behandlung erhalten.

Akupunktur

Akupunktur ist eine Methode, um Yin und Yang auszubalancieren, blockierte Meridiane zu öffnen, Qi-Stagnation zu beenden, aufrührerisches Qi umzuleiten

und die Qi-Zirkulation zu stimulieren, um eine effektive Behandlung zu ermöglichen.

Während der Behandlung bringt der Akupunkteur sterile, feine Wegwerfnadeln auf der Oberfläche der Haut an dem Punkt an, der mit dem entsprechenden Meridian verknüpft ist. Manche Menschen fühlen einen winzigen Stich, wenn die Nadel eingeführt wird, andere einen kurzen, aber stechenden Schmerz. Nach dem Einbringen der Nadel muss der Akupunkteur das Qi berühren und manipulieren. Das führt zu Empfindungen wie einem dumpfen Schmerz, Druck, Kribbeln und Taubheit, die sich auch entlang der Meridiane fortsetzen können und oft Stunden nach der Behandlung noch spürbar sind. Nebenwirkungen bei Akupunktur sind extrem selten. Zu den geringeren Reaktionen gehören die Bildung von blauen Flecken am Akupunkturpunkt, Erschöpfung, Schmerzen beim Einstechen der Nadel und Bluten. Schwere Komplikationen sind ausgesprochen selten und werden oft von schlecht ausgebildeten oder nachlässigen Akupunkteuren verursacht. Wenn eine saubere Nadeltechnik eingesetzt wird, das Verletzen von Blutgefäßen beim Einstich vermieden wird und die Behandlung am Patienten in einer entspannten Position durchgeführt wird, verringert das die Nebenwirkungen.

Chinesische Kräutermedizin

Chinesische Kräutermittel stellen eine wichtige



Devin Auricchio, New York College of Traditional Chinese Medicine, Mineola, NY

Komponente im Heilungsprozess bei der TCM dar. Im Gegensatz zu vielen synthetisch hergestellten Medikamenten oder Vitaminen gibt es bei diesen Mitteln keine spezifischen biochemischen Zielorte für einen einzelnen Wirkstoff. Da ein Kraut viele verschiedene chemische Inhaltsstoffe haben kann, wird es mit Bezug auf seine energetische Wirkung als Ganzes ausgewählt. Die Behandlung wird dann basierend auf der Bewertung der Qi-Energie, der Yin-Yang-Ausgewogenheit und anderen Komponenten der Diagnostik seitens des behandelnden Arztes ausgewählt.

Chinesische Kräuter sollten von einem erfahrenen Arzt verschrieben und auf keinen Fall willkürlich verabreicht werden, da sich das Lebenssystem des Körpers nach der TCM im Laufe der Zeit verändert. Langfristige Anwendungen sollten regelmäßig überprüft werden, um sicher zu stellen, dass die Behandlung weiterhin für Harmonie und Ausgewogenheit sorgt. Die Qualität der Kräuter-Heilmittel ist von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich und Sie sollten immer einen erfahrenen Arzt befragen, bevor Sie diese Mittel anwenden.

Forschung und klinische Studien

Eine Auswertung der verfügbaren Studien über Akupunktur, die 1997 vom Gesundheitsministerium (National Institutes of Health) durchgeführt wurde, erbrachte einen „eindeutigen Beweis“ dafür, dass Akupunktur Schmerzen und einige andere Symptome lindern könne und belegte auch die Beweiskraft „wie sie für viele der akzeptierten, westlichen Behandlungen mit Medikamenten“ gilt. Dabei wurde auch hervorgehoben, dass Akupunktur „erstaunlich sicher sei und weniger Nebenwirkungen habe als viele der etablierten Behandlungsformen“. Allerdings muss dabei beachtet werden, dass es sich hier nicht um MS-spezifische Studien handelte.

Bislang gibt es nur sehr wenige Studien darüber, wie sich Akupunktur bei MS auswirkt. Diese sprechen aber größtenteils von geringfügigen und kurzfristigen Vorteilen. Eine Studie hob beispielsweise hervor, dass es zu einer Verbesserung bei auf MS zurückzuführenden Blasenproblemen kommen könne, andere weisen auf widersprüchliche Resultate bei Spastik hin. Eine groß angelegte Studie berichtet

Devin Auricchio, New York College of Traditional Chinese Medicine, Mineola, NY



Ein wichtiges Untersuchungskriterium in der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Pulsmessung.

darüber, dass sich Akupunktur bei etwa zwei Drittel aller MS-Patienten positiv auswirken und es dabei zu Verbesserungen bei der Schmerzbehandlung, Darm- und Blasenproblemen, Spastik, Schwäche, Koordination, Kribbeln und Schlafstörungen kommen kann. Die behandelten Patienten berichteten auf der anderen Seite aber auch über erhöhte Müdigkeit, Spastizität und Schwindel.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es nur sehr wenige, gut aufbereitete Studien über den Einsatz von Akupunktur oder Kräutermedizin bei der Behandlung von MS gibt. Wegen des Fehlens moderner Untersuchungsmethoden und eine uneinheitliche und inadäquate Behandlungsintervention, müssen die Ergebnisse der klinischen Studien mit Vorsicht interpretiert werden.

Anmerkung des Herausgebers: Es gibt bisher keine sachgemäß durchgeführten Studien, die die Sicherheit oder Effektivität von chinesischen Kräutern in der Behandlung von MS geprüft haben. Einige chinesische Kräuter enthalten Inhaltsstoffe, die das Immunsystem stimulieren. Rein theoretisch gesehen, könnten diese Kräuter die MS verschlimmern oder die Wirkung von den krankheitsmodifizierenden Medikamenten beeinflussen.

Vitamin D und MS

Jodie Burton, Assistant Clinical Professor,
Department of Clinical Neurosciences,
University of Calgary, Alberta, Kanada

Seit Jahrzehnten ist ein konsistentes, geographisches Muster der MS bekannt. Dabei kommt es, je größer die Entfernung der Länder zum Äquator ist, zu einem höheren Auftreten und Risiko der Erkrankung. Es ist erwiesen, dass Sonnenlicht und UV-Strahlung mit dem Risiko an MS zu erkranken bzw. der Häufigkeit des Auftretens von MS korrelieren, was die Beziehung von Breitengrad und MS erklären kann. Der Vitamin D-Marker im Blut, das 25-Hydroxyvitamin D (25(OH)D), ist ein direktes Ergebnis der Sonnen-/UV-Einstrahlung auf die Haut (der wichtigsten Quelle

für dieses Vitamin) und umgekehrt proportional mit dem MS-Risiko und dem Auftreten der Krankheit verbunden.

MS-Patienten weisen einen relativ niedrigen Serumspegel an 25(OH)D auf. Obwohl nicht nur das Vermeiden von Sonne, sondern auch die Einnahme von Kortisonpräparaten und andere Verhaltensweisen zu diesbezüglichen Risikofaktoren zählen, ist die Beziehung zwischen UV-Einwirkung und einem verminderten MS-Risiko als sehr hoch zu bewerten, höher beispielsweise als die Verbindung zwischen UV-Einwirkung und dem erhöhten Risiko der Bildung eines Melanoms. Man hat ferner herausgefunden, dass eine intensive Sonneneinwirkung in der Kindheit zu einem verminderten Risiko führt, später an MS zu erkranken.



TIPS

Wenn Kinder vermehrt der Sonne ausgesetzt werden, dann mindert das das Risiko, später an MS zu erkranken.

In Tierversuchen zur Verabreichung von Vitamin D und Kalzium bei MS wurde erwiesen, dass Tiere, die vor der Auslösung einer MS-ähnlichen Erkrankung mit Vitamin D und Kalzium behandelt wurden, keinerlei Symptome der Erkrankung zeigten. Selbst wenn diese Behandlung erst nach der Krankheitsinduktion eingesetzt wurde, hatte auch das noch positive Auswirkungen auf das Tier. In Laborstudien wurde gezeigt, dass Vitamin D die Blutmarker der Entzündungen reduziert, die mit MS in Verbindung gebracht werden.

Es scheint eindeutig, dass viele Menschen, die in Ländern leben, die weiter entfernt vom Äquator liegen, einen relativ niedrigen 25(OH)D-Spiegel aufweisen. Es wurden inzwischen umfangreiche Untersuchungen darüber angestellt, welche Dosis von Vitamin D als optimal anzusehen ist und wie hoch der Gehalt von Vitamin D im Blut sein muss, um die Gesundheit zu erhalten und sogar vor Erkrankungen wie MS zu schützen.

Die ersten Studien lassen schon eine enge Verbindung zwischen Vitamin D, MS-Risiko und MS-Aktivität vermuten.

Die aktuellen Empfehlungen einer Vitamin D-Einnahme sprechen von 200 - 400 internationalen Einheiten pro Tag (engl. IU/d) für die allgemeine Bevölkerung, obwohl sie sich hauptsächlich auf die Vorbeugung von Rachitis (einer Kinderkrankheit, die auf Vitamin D- oder Kalziummangel zurückzuführen ist) bezog. Diese Dosierung würde zu keinen messbaren Veränderungen in den 25(OH)D-Werten des Blutes führen. Neuere Studien sprechen davon, dass die Menschen mindestens 4.000 IU/d benötigen, um einen 25(OH)D-Wert von etwa 100 Nanomol pro Liter (nmol/L) zu erzielen, einen Wert, der einer groß angelegten Studie mit mehr als 7.000.000 Teilnehmern in den Vereinigten Staaten zufolge das Risiko, an MS zu erkranken, mildern soll.

In Bezug auf MS wurde in einigen kleineren Beobachtungsstudien aufgezeigt, dass es in den Wintermonaten häufiger zu Schüben kommt, was auch für neue, größere Läsionen auf dem MRT gilt. Dafür wird eine fehlende UV-Einwirkung (vor allem Vitamin D)

verantwortlich gemacht.

Noch aktueller ist eine große, kontrollierte Studie bei Kindern mit ersten demyelinisierenden Symptomen, die gezeigt hat, dass Kinder mit einem niedrigeren Vitamin D-Gehalt im Blut eher eine definitive MS ausbildeten als jene mit einem höheren Vitamin D-Gehalt.

Die Frage bleibt aber, welche Dosierung von Vitamin D und welcher 25(OH)D-Gehalt im Blut entweder die Entwicklung von MS verhindern oder sich positiv auf bereits erkrankte Personen auswirken kann. Trotz der Beweise, dass Vitamin D, MS-Risiko und Immunaktivität eng miteinander verbunden sind, ist noch nicht klar, welche Dosis tatsächlich sinnvoll ist. Darüber hinaus unterscheiden sich die wissenschaftlich erwiesene und die letztendlich empfohlene Dosierung basierend auf der Zielsetzung (MS-Vorbeugung oder Behandlung im Gegensatz zu einer Gesunderhaltung des Knochenapparates).

Trotz verständlicher Bedenken in Bezug darauf, dass eine erhöhte Dosierung von Vitamin D zu Nebenwirkungen führen kann, scheint ein Serum 25(OH)D-Gehalt, der durch die Sonneneinstrahlung erworben wurde und zu 220 nmol/L führt, keinerlei Nebenwirkungen aufzuweisen. Auch Fallstudien und Testreihen, bei denen mehrere Monate lang zwischen 10.000 und 40.000 IU/d eingenommen wurden, haben keinerlei Nebenwirkungen aufgezeichnet. Zu den Nebenwirkungen bei einer Überdosierung von Vitamin D zählen ein eventuell erhöhter Kalziumgehalt im Blut, der zu Symptomen wie Erschöpfung und Herzrhythmusstörungen, Lähmungen und Koma führen kann.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die mögliche Rolle von Sonnen-/UV-Licht und Vitamin D bereits gut ein halbes Jahrhundert lang erforscht werden. Die ersten Studien und Testreihen weisen bereits auf eine enge Beziehung zwischen Vitamin D, MS-Risiko und MS-Aktivität hin. Falls wir letztendlich eine ideale Dosierung und entsprechend gewünschte Blutwerte festlegen können, die MS verbessert oder ihr sogar vorbeugt, dann könnte es sich dabei um eine günstige orale Behandlungsmethode für Menschen mit MS und Risikogruppen handeln.

Niedrig dosiertes Naltrexon und MS

Maira Gironi MD, PhD, Don Carlo Gnocchi Foundation und San Raffaele Krankenhaus, Mailand, Analysis und Diagnostic Centre in Monza, Italien

Naltrexon, ein Opioidantagonist, führt zu einer künstlichen Blockade der Endorphin-/ Opiat-Rezeptoren im Gehirn. Drogensüchtige werden mit einer 'normalen' Dosis von 50 - 100 Milligramm (mg) pro Tag behandelt. Dabei wird die Blockade kontinuierlich aufrecht erhalten und unterbindet somit alle positiven Gefühle, die bei der Einnahme von Drogen wie Heroin oder Alkohol auftreten könnten.

„Niedrig dosiertes Naltrexon“ (LDN - low dose naltrexone) bezieht sich auf einen Bruchteil der Einnahme der üblichen Dosis. Es wird vermutet, dass LDN (~3mg bis 5mg) die Endorphin-Rezeptoren nur ein paar Stunden blockiert.

Die Theorie dahinter ist, dass die Endorphine während dieses Zeitraums unfähig sind, sich mit den Rezeptoren zu verbinden und der Körper infolgedessen mehr Endorphine produziert. Sobald das LDN metabolisiert wurde, kehrt die Menge der Endorphine im Körper auf ein Niveau zurück, das mit dem einer gesunden Person vergleichbar ist. Die Verbindung zwischen Endorphinen und der Regulierung des Immunsystems ist nicht vollständig klar.

In Bezug auf die Linderung von Symptomen wird angenommen, dass Endorphine Entzündungen abmildern und die unangenehmen Empfindungen von Fatigue, Schmerzen und Depressionen reduzieren. Es kann also gut sein, dass LDN potenzielle Auswirkungen auf einige

der Symptome der Erkrankung hat.

LDN und MS

In der MS-Gemeinschaft wird viel über die Behandlung mit LDN diskutiert. Vieles davon ist verwirrend und widersprüchlich. Auf der einen Seite gibt es weit verbreitete anekdotische Berichte, die davon berichten, dass LDN in der Behandlung von MS-Symptomen wirksam ist und den Krankheitsverlauf an sich verzögert. Darüber hinaus gibt es auch Berichte, dass LDN eine effektive Behandlungsmethode für Immunerkrankungen wie z. B. Morbus Crohn, Lupus, Arthritis und Fibromyalgie darstellt.

Studien zu LDN bei MS

Eine Studie an Mäusen mit EAE, der tierischen Version von MS, hat ergeben, dass LDN Entzündungen im Nervensystem verringert, die Schwere der Erkrankung mildert und die Aktivierung von Immunzellen abschwächt. An einer weiteren Studie nahmen 80 Personen mit schubförmig remittierender und progredienter MS teil. Obwohl LDN in dieser Studie die physikalischen Funktionen nicht zu verbessern schien, kam es doch zu entscheidenden Verbesserungen (statistisch signifikant) einiger Aspekte der Lebensqualität, wie der psychischen Verfassung, Schmerzen und der kognitiven Funktionen.

An einer dritten Studie nahmen 40 Personen mit primär progredienter MS teil, die sechs

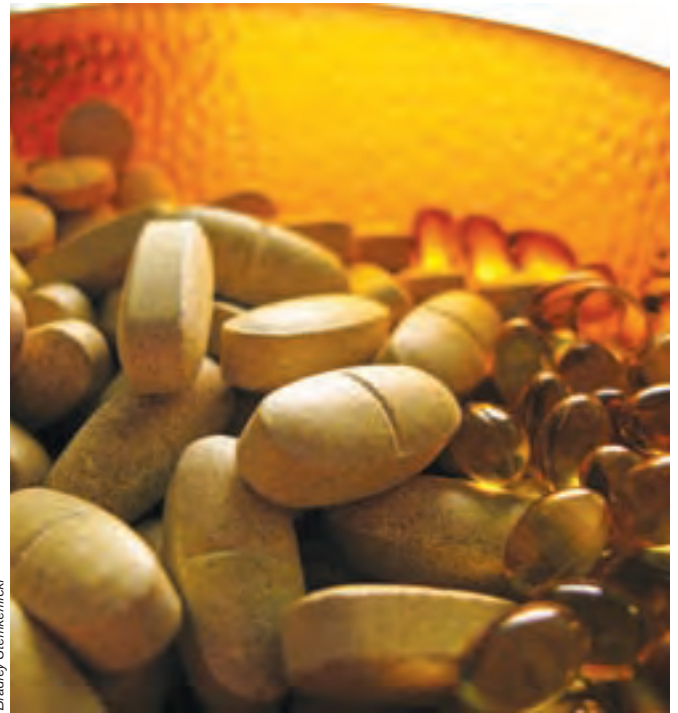
Monate lang in einer Studie der Phase II mit LDN behandelt wurden. Studien der Phase II untersuchen die Sicherheit und Verträglichkeit eines Arzneimittels. Den Probanden wurden 4mg LDN pro Tag verabreicht. Obwohl die Studie nicht speziell darauf ausgerichtet war, die Wirksamkeit zu beweisen, wurde doch eine signifikante Auswirkung auf Spastizität beschrieben. Etwa ein Drittel der Probanden berichtete von einer Verschlimmerung der Schmerzen. Die neurologischen Behinderungen verschlimmerten sich nur bei einem der Teilnehmer.

Die Studie zeigte einen Anstieg der Beta-Endorphine, dem wichtigsten endogenen Opiat, das sich in den Neuronen des zentralen Nervensystems und in den peripheren Zellen des Immunsystems befindet. Die Zunahme der Beta-Endorphine konnte drei Monate nach Aufnahme der Behandlung beobachtet werden und war noch einen Monat nach der letzten Verabreichung nachweisbar

Derzeit wird LDN „off label“ (einer Bezeichnung der US-Gesundheitsbehörde für Medikamente, die es dem behandelnden Arzt erlaubt, das Medikament für eine Erkrankung zu verordnen, die nicht unter die ausdrücklich indizierten fällt, Anm. d. ÜS.) verschrieben, da es bisher noch nicht offiziell für die Verabreichung bei

In der MS-Gemeinschaft wird viel über die Behandlung mit LDN diskutiert. Vieles davon ist verwirrend und/oder widersprüchlich.

MS zugelassen wurde. Die entscheidenden Sicherheitsdaten zur LDN-Anwendung bei MS stehen derzeit noch nicht zur Verfügung. Wir wissen jedoch, dass aufgrund der niedrigen Dosierung nur sehr selten Nebenwirkungen auftreten. Einige Testpersonen haben berichtet, dass es bei ihnen zu Beginn der Behandlung zu äußerst lebhaften Träumen kam. LDN kann mit geringen Abweichungen der Cholesterinwerte,



Bradley Sternke/flickr

des Blutbildes und der Leberfunktion in Verbindung gebracht werden. Bei einigen Personen kann es zu Reizbarkeit führen. LDN sollte auf keinen Fall zusammen mit anderen auf Opiaten basierenden Medikamenten wie Narkotika oder Schmerzmitteln, darunter auch Oxycodon, Hydrocodon oder Codein verabreicht werden.

Vor der Behandlung mit LDN sollte eine gründliche Untersuchung vorgenommen werden, darunter auch eine neurologische Untersuchung und die Bewertung von Spastizität, Schmerzen, Erschöpfungszuständen und Depressionen, so wie auch umfassende biochemische Analysen und Urinuntersuchungen. Diese Testreihen sollten auch während der Behandlung regelmäßig durchgeführt werden.

Derzeit gibt es noch keinen Beweis dafür, dass LDN bei MS wirkungsvoller als andere konventionelle Behandlungsmethoden ist. Es ist möglich, dass LDN ein wirksames symptomatisches und ein neuroprotektives Mittel sein könnte, wenn auch randomisierte, Placebo-kontrollierte Doppelblindstudien erforderlich sind, um die Wirksamkeit von LDN bei Menschen mit MS weiter zu untersuchen.

Cannabis und MS

Richard Hosking und John Zajicek, Clinical Neurology Research Group, Peninsula Medical School, Plymouth, Großbritannien

Die Pflanze Cannabis Sativa hat im Laufe der Geschichte immer wieder das Interesse der Menschen geweckt. Die moderne Cannabisforschung datiert aus den 1960er Jahren, als der israelische Wissenschaftler Raphael Mechoulam die aktiven Bestandteile der Pflanze entdeckte, die er als Cannabinoide bezeichnete. Das führte schließlich zur Entdeckung des eigenen Cannabinoid-Systems des Körpers, das für viele Organe, darunter auch das Gehirn, ausgesprochen wichtig ist.

Menschen mit MS berichten von einer Verbesserung der Symptome nach der Verabreichung von Cannabis und hier möchten wir Ihnen mehr über den wissenschaftlichen Hintergrund, klinische Studien, potenzielle Risiken und die mit der Einnahme verbundenen rechtlichen Probleme erzählen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Cannabis ist unter verschiedenen Namen bekannt: Marihuana steht für die getrockneten Blätter, Haschisch für in Blöcke gepresstes Harz. Die Pflanze enthält über 60 Cannabinoide (CB) mit unterschiedlicher biologischer Aktivität. Tetrahydrocannabinol (THC) ist das entscheidende psychoaktive Cannabinoid, es wurden aber auch schon synthetische CBs entwickelt. Bisher wurden zwei spezifische CB-Rezeptoren (CBR) entdeckt. Überraschenderweise ist der erste davon, CB1R, derjenige, der am häufigsten unter allen Rezeptoren im Nervensystem vorkommt. Die höchste Anzahl von CB1R findet sich in Gehirnarealen, die mit dem Denken, der Erinnerung, Bewegung und Koordination in Verbindung gebracht werden. Das erklärt, warum Cannabis-Anwender Schwierigkeiten in diesen Bereichen empfinden. Der zweite Rezeptor (CB2R) findet sich auf den Zellen des Immunsystems. Bei Experimenten an Tieren wurde die Bedeutung

der CB in vielen Krankheitsprozessen bei MS hervorgehoben. Bezeichnenderweise weisen MS post-mortem - Forschungen an der Gehirnmasse auf, dass viele der Zelltypen CBR enthalten. Derzeit laufen Untersuchungen, um herauszufinden, welchen Zweck sie zu erfüllen haben.

Klinische Studien

Die Hoffnung, dass Cannabis zur Behandlung von MS eingesetzt werden könnte, hat zu unzähligen Studien geführt. Es ist jedoch nicht einfach, den Behandlungserfolg bei MS zu bewerten und verlässliche Studien erfordern eine hohe Teilnehmerzahl und eine gründliche Vorbereitung. Die Psychoaktivität von THC sorgt für weitere Komplikationen. Dennoch sind die ersten Ergebnisse ermutigend, insbesondere was Schmerzen, Muskelversteifung und Blasenprobleme angeht.

Schmerzen sind ein wesentliches Symptom der MS. Bei Tierversuchen wurde festgestellt, dass die CBR eine wichtige Rolle bei der Schmerzsteuerung einnehmen. Verschiedene Studien haben bestätigt, dass auf Cannabis basierende Behandlungsmethoden die neuropathischen Schmerzen bei MS lindern. Untersuchungen von Personen mit MS, die regelmäßig Cannabis rauchen, berichten von einer Verbesserung der Muskelversteifung (Spastizität). In Tierversuchen wurde bestätigt, dass die CB1R-Aktivierung dafür verantwortlich ist. Die Studie ‚Cannabinoide bei Multipler Sklerose‘ wurde mit über 600 Teilnehmern in einem Zeitraum von 15 Wochen durchgeführt und bestätigte laut eigenen Angaben Verbesserungen bei Spastizität und Schmerzen. Nach 12 Monaten Behandlung war eine entscheidende Reduzierung der klinisch belegbaren Spastizität zu verzeichnen.

Daten aus Tierversuchen haben auch ergeben, dass die Aktivierung der Immunzellen-CB2R entzündungshemmende Effekte auslöst, die den Krankheitsverlauf unter Umständen verzögern. In einer Folgestudie wurde ein relativer Erhalt der Gehfähigkeit



bestätigt, der weiter untersucht werden wird. Einige Ergebnisse bestätigten auch, dass Cannabisextrakt Blasenschwäche via CB1R-Aktivierung reduziert.

Cannabis-Präparate

Es ist noch nicht bekannt, welche Cannabinoide (pflanzlich oder synthetisch, allein oder in Kombination) bei MS am effektivsten wirken. Wichtig ist, dass sich die CB-Aktivität durch die Methodik der Medikamentenherstellung verändern kann. Das Erhitzen (durch Rauchen) kann zum Beispiel die entzündungshemmenden Eigenschaften zerstören. Der Leberstoffwechsel reduziert ebenfalls die Wirksamkeit des Inhaltsstoffes, kann aber durch die Gabe oraler Sprays umgangen werden, die eine direkte Absorption in das Blut ermöglichen. Ein auf Cannabis basierender medizinischer Auszug (CBME - cannabis-based medicinal-extract), Sativex®, enthält THC und Cannabidiol und ist in Kanada für MS-bezogene, neuropathische Schmerzen im Handel. In Großbritannien wird er derzeit für einzelne Patienten verschrieben. Sativex® wird im Moment weiteren Tests unterzogen, bevor das Medikament in Großbritannien offiziell als Arzneimittel zugelassen werden kann. Ein weiterer CBME, Cannador®, wurde erst kürzlich in Großbritannien getestet. Dabei wurde eine merkliche Verbesserung der Symptome beobachtet.

Risiken und Nebenwirkungen

Die Psychoaktivität reagiert proportional darauf, wie viel THC jedes Cannabis-Präparat enthält. Menschen mit MS, denen CB verschrieben wurde, berichten oft von geringfügigen Nebenwirkungen, Menschen mit Kognitionsstörungen oder Depressionen können unter Umständen an schwereren Nebenwirkungen leiden. Das Rauchen von Cannabis führt zu einem rapiden Ansteigen der THC-Konzentration im Blut, die dann durch den Stoffwechsel und die Körperfettverteilung schnell wieder absinkt. Das begrenzt die Wirksamkeit des Medikaments und aller entsprechenden

psychoaktiven Effekte. Das Rauchen von Cannabis führt vermutlich zu denselben Risiken für die Lunge wie das Rauchen von Tabak. Wenn Cannabis oral eingenommen wird, steigen die THC-Werte nur langsam an und sind stabiler. Dadurch verlängern sich auch die psychologischen Auswirkungen. THC kann auch längere Zeit nach der letzten Anwendung im Urin nachgewiesen werden.

Es existieren keinerlei Berichte darüber, dass eine Überdosierung von Cannabis zum Tode führen kann. Die Verminderung der Wahrnehmungsfähigkeit bedeutet jedoch, dass die Anwendung während potenziell gefährlicher Aktivitäten (wie z. B. Autofahren) vermieden werden sollte. Das Risiko einer langfristigen psychiatrischen Störung ist umstritten, jedoch gehören Teenager und regelmäßige Anwender zu den am meisten gefährdeten Gruppen. Es kann auch zu Entzugserscheinungen kommen.

Es wird viel darüber diskutiert, ob Cannabis als illegale Droge klassifiziert werden sollte. In vielen Ländern der Welt ist der Cannabiskonsum verboten. Bitte machen Sie sich unbedingt mit den Gesetzen in Ihrem Land vertraut.

Fazit

Weitere Untersuchungen werden die Rolle von Cannabis bei MS klären und die Weiterentwicklung der Medikamente wird vermutlich zu einer Reduzierung der psychologischen Nebenwirkungen führen. Nach dem aktuellen Stand der Forschung scheint eine CB-Behandlung MS-bezogene Schmerzen, Spastizität und Blasenschwäche zu lindern.

Eine der interessantesten Fragen in der Forschung liegt darin herauszufinden, ob CB den aktuellen Krankheitsverlauf progressiver MS tatsächlich verzögern kann. Insgesamt sieht es gut aus für diese natürlichen Moleküle, die schon seit Urzeiten von der Medizin eingesetzt werden.

Anmerkung des Herausgebers: Cannabis ist in einigen Ländern illegal. Der Besitz und die Anwendung von Cannabis können schwere Strafen nach sich ziehen.

Yoga und andere Mind-/Body-Behandlungsmethoden und MS

Eve L. Klein, Neurology Resident, und Barry S. Oken, Professor of Neurology and Behavioral Neuroscience, Oregon Health & Science University, Portland, Oregon, USA

Mind-/Body-Therapien sind Praktiken, die sich auf die Wechselwirkungen zwischen Bewusstsein, Verhalten und dem eigentlichen Körper beziehen. Sie stellen eine körperliche Behandlungsform der Alternativmedizin dar. Entspannung ist dabei üblicherweise ein wichtiger Bestandteil dieser Behandlungsformen.

Da psychologischer Stress oft eine Rolle bei der Entwicklung von Krankheiten spielt, können Mind-/Body-Therapien sich auch positiv auf die Behandlung der Erkrankung auswirken. Zu den Mind-/Body-Therapien zählen Praktiken wie Yoga, Hypnose, Meditation, Bioresonanz, Tai Chi, Visualisierung und Qi Gong.

Yoga ist eine Mind-/Body-Behandlungsmethode, die sowohl Komponenten der Meditation inkl. Bewusstsein und Atemtechniken als auch körperliche Bewegungen und Haltungen umfasst. Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga.

Untersuchungen haben bewiesen, dass psychologischer Stress einen direkten Einfluss auf das Immunsystem haben kann und es damit anfällig für Erkrankungen macht. Mind-/Body-Therapien wurden mit Veränderungen im Gehirn und der Immunfunktion bei Erkrankungen wie z. B. MS in Verbindung gebracht. Es ist also nur logisch anzunehmen, dass sich stressreduzierende Praktiken wie Yoga und andere Mind-/Body-Therapien bei Erkrankungen mit einer Fehlfunktion der Immunabwehr - wie z. B. MS - positiv auswirken können. Auf der anderen Seite kann Bikram Yoga, eine Art von Yoga, die in einem heißen Raum

praktiziert wird, MS auch verschlimmern. Aus dieser Vielzahl von Hinweisen erwächst der Bedarf, den Einfluss von Yoga und anderen Mind-/Body-Therapien auf MS wissenschaftlich zu untersuchen.

Trotz dieser wichtigen Argumentation gibt es bisher nur wenige Studien, die einen direkten Zusammenhang der Auswirkungen von Mind-/Body-Therapien auf Menschen mit MS erforschen. Eine nicht-randomisierte, unkontrollierte Studie mit 19 MS-Erkrankten ergab, dass die TeilnehmerInnen nach einem achtwöchigen Tai Chi-Programm eine Verbesserung der Gehgeschwindigkeit, Flexibilität, Energie und ihrer psychischen Verfassung erlebten. Eine weitere, nicht-randomisierte, kontrollierte Studie hat den Effekt eines Kurses über „bewusste Bewegung“ auf MS untersucht. In dieser Studie wurde festgestellt, dass Menschen, die an dem Kurs teilgenommen hatten, im Vergleich zu den Kontrollpersonen in vieler Hinsicht eine Verbesserung ihrer Symptome erfuhren und auch ausgeglichener geworden waren. Eine einzelne, randomisierte und kontrollierte Testreihe mit 69 TeilnehmerInnen mit MS fand, dass im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die nichts unternahm, sechs Monate Yoga-Übungen oder Übungen auf einem Trimmrad in einer Verbesserung des Energieniveaus und bei Fatigue resultierten.

Viele Menschen mit MS leiden an chronischen Schmerzen und Kopfschmerzen. Obwohl dies nicht spezifisch für Patienten mit MS getestet wurde, wurde ein zehnwöchiges Programm in Bewusster Meditation mit einer Verbesserung des Schmerzempfindens bei Menschen mit MS mit chronischen Schmerzen in Verbindung gebracht. Es gibt außerdem Beweise dafür, dass Entspannungstechniken, Hypnose und Biofeedback bei der Behandlung von chronischen Schmerzen ausgesprochen erfolgreich sein können. Untersuchungen in Bezug auf die Behandlung

von chronischen Kopfschmerzen haben ergeben, dass Entspannungstraining, Biofeedback und Tai Chi zu einer Verbesserung des Leidens führen. Entspannungstherapien und Thermo-Biofeedback scheinen die besten Ergebnisse bei der Behandlung von Migräne zu haben. Dies wurde von der American Academy of Neurology festgestellt.

Im Allgemeinen kann man sagen, dass Mind-/Body-Therapien mit einem niedrigen körperlichen und seelischen Risiko verbunden und dabei noch ausgesprochen günstig sind. Diese Behandlungsformen sind deshalb auch sehr beliebt, nicht unbedingt teuer und werden inzwischen von ersten viel versprechenden Studien bestätigt.

Aufmerksamkeit bezeichnet die Entwicklung der Fähigkeit, sich von einem Moment zum anderen intensiv und wertungsfrei auf die eigenen Erfahrungen zu konzentrieren, was in einem selbst, dem eigenen Körper und dem eigenen Leben vorgeht.

Biofeedback ist ein Prozess, der die Messung von Körperfunktionen wie Blutdruck, Puls, Hauttemperatur, Aktivität der Schweißdrüsen und Muskelspannung beinhaltet und diese Information in Echtzeit ausgibt. Das stärkt die Aufmerksamkeit der betroffenen Person und damit auch die Möglichkeit, diese Funktionen bewusst zu steuern.



Musiktherapie bei MS

Concetta M. Tomaino, D.A. MT-BC, LCAT, Executive Director, Institute for Music and Neurologic Function, und Senior Vizepräsident, Music Therapy Services, Beth Abraham Family of Health Services, New York, USA

Für viele Menschen ist Musik so sehr ein Teil unseres Lebens, dass wir oft vergessen wie wirksam sie auch als Behandlungsmethode eingesetzt werden kann. Musik beeinflusst uns in vieler Hinsicht. Sie hilft uns dabei, uns zu entspannen, in Erinnerungen zu schwelgen und sorgt dafür, dass wir uns insgesamt besser fühlen. Da die Musik unser Gehirn auf mehreren Ebenen beeinflusst, kann sie auch eingesetzt werden, um bestimmte körperliche, psychologische und kognitive Blockaden zu lösen. Musik wird nicht in einem spezifischen Bereich des Gehirns verarbeitet, sondern eher in vielen Bereichen, daher kann sie potenziell auch für Mehrfach-Behandlungsansätze eingesetzt werden.

Was ist Musiktherapie?

Musiktherapie ist der systematische Einsatz von Musik im Rahmen einer sich entwickelnden Beziehung zwischen einem professionellen Musiktherapeuten und einer Person, um körperliche, emotionale, psychosoziale und neurologische Funktionen wiederherzustellen, zu erhalten und/oder zu verbessern. Nicht nur Lieder, sondern auch die verschiedenen Komponenten von Musik, wie z. B. ein bestimmter Ton oder eine Tonfrequenz, verschiedene Takt- oder Rhythmusmuster, Harmonien und Melodien können unabhängig voneinander eingesetzt werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Der Musiktherapeut wird mit der Person zusammenarbeiten, um verschiedene Arten von Musik zu erkunden und/oder ihn/sie aktiv in musikalische Improvisationen mit einbeziehen, um herauszufinden, inwieweit Musik eine höchstmögliche therapeutische Wirkung erzielen kann.

Wie kann Musiktherapie Menschen mit MS helfen?

Von der Unterstützung bei der Stressbewältigung

bis zur Linderung von Schmerzen und Spastizität legen Untersuchungen im Bereich Musiktherapie nahe, dass sie einen positiven Effekt auf viele der Probleme haben kann, mit denen Menschen mit MS sich auseinandersetzen müssen, insbesondere psychologischer Art. Der Rhythmus der Musik kann zum Beispiel bei der Balance und Koordination hilfreich sein. Der Rhythmus kann den Impuls zur Bewegung auslösen und die Motivation fördern, sich vermehrt körperlich zu bewegen. Menschen, die Musik hören, während sie gehen oder Sport treiben, führen diese Bewegungen gleichmäßiger aus.

Der Musiktherapeut untersucht verschiedene Rhythmus-Muster oder musikalische Stilrichtungen mit dem Patienten, um herauszufinden, welche Muster beim Gehen, beim Halten der Balance und der Bewegung insgesamt hilfreich sein könnten. Menschen mit MS berichten davon, dass die Konzentration auf den Rhythmus und der Versuch, die einzelnen Takte zu fühlen, dafür sorgt, dass sie besser gehen oder Bewegungen besser hintereinander ausführen können. Eine erhöhte körperliche Aktivität und Aufmerksamkeit kann durch therapeutisches Trommeln und auf Rhythmus basierende Aktivitäten auch bei den Patienten erzielt werden, die sehr begrenzt bewegungsfähig sind.

Musiktherapie hilft auch bei kurzfristigem Erinnerungsverlust und Einschränkungen des kognitiven Wahrnehmungsvermögens. So wie TV- oder Radiowerbung bestimmte Melodien einsetzt, damit sich die Zuschauer/Zuhörer bestimmte Informationen wie Telefonnummer und Adressen besser merken können, kann ein Musiktherapeut ein musikalisches Hilfsmittel entwickeln, damit ein Patient sich seinen Namen, Telefonnummer und Adresse besser merken kann. Bei Problemen mit dem Langzeitgedächtnis kann Musik, die für den Patienten besonders wichtig ist, Gefühle und Assoziationen zu vergangenen Ereignissen wiederherstellen. In der Musiktherapie wird der Einsatz von vertrauter Musik auch eingesetzt, um die Aufmerksamkeit und die

Wiedererkennung zu stimulieren, die Verbalisierung zu verbessern, Angstgefühle zu reduzieren und weitere Verbesserungen in der Lebensqualität hervorzurufen.

Einige Menschen mit MS leiden unter Hypophonie (leise und monotone Stimme) oder Dysarthrie (ein motorisches Sprachproblem), die die verbale Kommunikation erschweren. Wenn man die Wörter eines Liedes singt, verbessert sich unter Umständen der Atemfluss, der erforderlich ist, um Sprache hörbar zu machen sowie die Artikulierung und die zeitliche Abstimmung, die für die Verständlichkeit von entscheidender Bedeutung sind. Der Musiktherapeut wird den Patienten zu lyrischem Gesang ermutigen oder vokale Übungen vorschlagen, die ihm beim Sprechen unterstützen können.

Die Musiktherapie kann auch psychologische Probleme wie Depressionen und Angstgefühle lindern. Dabei ermutigt der Musiktherapeut den Patienten, sich durch improvisierte oder komponierte Musik auszudrücken, die sich auf ein bestimmtes Problem bezieht. Die Person kann dann verbal oder non-verbal über Musik ein Gefühl ausdrücken. Darüber hinaus kann der Patient lernen, sich mit Gefühlen der Vergangenheit auseinanderzusetzen oder auch mit aktuellen Problemen wie Verletzungen, Erkrankungen, Verlusten oder dem Verlust einzelner Funktionen oder der Unabhängigkeit umzugehen. Musiktherapie wurde auch schon eingesetzt, damit einzelne Personen ihre Ängste, Beklemmungen, seelischen Blockaden oder Widerstände ausdrücken und sich mit ihnen auseinander setzen können, um so die Kontrolle über ihre persönliche Gesundheit und Lebensqualität wiederzuerlangen. Die Teilnahme an Musiktherapiegruppen, darunter auch therapeutische

Trommelgruppen, Tanz- und Bewegungsgruppen, können eine Möglichkeit des Selbstaustauschs und eine engere Verbindung mit anderen schaffen. Die aktive Musiktherapie kann also sowohl körperliche als auch seelische Auswirkungen haben.

Da einige der MS-Symptome sich unter Stress verschlimmern, kann es durchaus sinnvoll sein, sich solcher Werkzeuge zu bedienen, um Stressbewältigung und Entspannung zu fördern. Die Forschung hat gezeigt, dass das Hören von angenehmer Musik die Anzahl bestimmter Neurotransmitter erhöht, was zu einer verbesserten Stimmung führt und Schmerzen oder Unwohlsein lindert. Die Musik hilft zu entspannen, und zwar durch die Assoziationen, die jeder einzelne mit der Musik verbindet, aber auch durch ihre beruhigende körperliche Wirkung. Der Musiktherapeut kann psychotherapeutisch tätig werden und eine musikalische Umgebung schaffen oder den Patienten in eine musikalische Erfahrung einbinden, damit er seinen Stress und die emotionalen Probleme, die auf seine Stimmung drücken, besser verstehen lernt. Techniken, die den Entspannungsübungen bei der Meditation und beim Yoga nicht unähnlich sind, können auch mit Musik eingesetzt werden, indem das langsame Atmen in den Vordergrund gehoben wird.

Zusätzlich zur Musik gibt es andere, auf Geräuschen basierende Behandlungsformen, die ebenfalls sehr nützlich sein können. Physioakustik beschreibt zum Beispiel den Einsatz bestimmter Geräuschfrequenzen, um mitschwingende Vibrationen in bestimmten Körperbereichen, wie z. B. dem Rücken oder den Beinen, zu fördern. Dabei werden ein Stuhl oder ein Bett mit einem Frequenzgenerator ausgestattet, der so programmiert ist, dass bestimmte Frequenzen durch die betroffenen Körperteile fließen.

Musiktherapie ist eine kostengünstige Behandlungsmethode mit geringem Risiko, die einige der MS-relevanten Symptome lindern können. Obwohl noch keine groß angelegten, rigorosen klinischen Studien vorliegen, hat eine Untersuchung von Musiktherapiestudien in Bezug auf MS ergeben, dass diese Behandlungsform unter anderem einen positiven Einfluss auf die Verbesserung der Selbstakzeptanz, der Beklemmung und Depression hat.



Jamie Wilson/Stockport

Die Bewertung der Alternativmedizin

Roberta Motta, Clinical Nurse Coordinator, Italian MS Society Rehabilitation Centre, Genua, Italien

Für viele Menschen mit MS ist die Pflegeperson (Pflegeperson hier stellvertretend für Pflegepersonal, auch die MS-Schwester, Anm. d. ÜS.) der erste Ansprechpartner, um über Alternativmedizin zu sprechen. Das gilt besonders dann, wenn die Pflegeperson die Möglichkeit hat, eine Beziehung basierend auf gegenseitigem Respekt und Offenheit zum Patienten einzugehen. In dieser Art von Umgebung wird es dem Menschen mit MS einfacher fallen, offen über Alternativmedizin zu sprechen, ohne Angst haben zu müssen, deshalb ausgelacht zu werden. Die Angst davor, ausgelacht zu werden, hält viele Menschen mit MS davon ab, offen mit ihrem behandelnden Arzt zu sprechen, insbesondere, wenn die Alternativmedizin strittig ist.

Es ist ausgesprochen wichtig, Fragen über alternative Behandlungsmethoden zum Bestandteil des regulären Arztbesuches zu machen. Die Pflegeperson kann mit gutem Beispiel vorangehen und die Wichtigkeit von alternativen Behandlungsmethoden hervorheben, indem sie sie neben der Besprechung der aktuellen Medikation und der Symptome zum Bestandteil des Arztbesuches macht.

Falls der Patient Interesse an einer bestimmten Form der Alternativmedizin zeigt, diese aber noch nicht ausprobiert hat, übernimmt die Pflegeperson die wichtige Rolle, ihn bei der Bewertung der alternativen Behandlungsmethode zu beraten. Es gibt verschiedene Aspekte, die besprochen werden müssen, darunter die folgenden:

- Wer schlägt die Behandlung vor? Falls es sich dabei um eine Einzelperson handelt:
Verfügt diese Person über das spezifische Wissen und verifizierbare Erfahrung auf diesem Gebiet?
Weiß diese Person etwas über MS?
Hat diese Person einen finanziellen Vorteil davon, diese

Behandlung vorzuschlagen? Handelt es sich dabei um ein Unternehmen und verfügt das Unternehmen über Erfahrung auf dem Gebiet der MS?

- Auf welchem Prinzip basiert die Behandlung? Basiert sie auf einem wissenschaftlichen Konzept?
- Wurde sie bei MS schon ausprobiert? Gibt es Beweise dafür, dass sie effektiv ist? Die Patienten sollten unbedingt davor gewarnt werden, Behandlungen aufzunehmen, die aufgrund von persönlichen Erfolgsgeschichten empfohlen werden.
- Wie gestaltet sich die Behandlung und wie lange sollte sie angewandt werden?
- Welches sind die Risiken und Nebenwirkungen der Behandlung?
- Welche Gegenanzeigen der Behandlung existieren in Bezug auf andere „konventionelle“ Behandlungsformen, die der Patient im Moment verfolgt?
- Wie teuer ist die Behandlung?

Falls die Person erzählt, dass sie oder er derzeit eine alternative Behandlungsmethode einsetzt, sollte die Pflegeperson versuchen zu verstehen, welche Auswirkungen diese auf die MS haben könnte. Deshalb ist es dann ausgesprochen wichtig, Informationen auf verlässlichen Internetseiten oder in anderen Veröffentlichungen zu suchen und mit anderen Mitgliedern des Behandlungsteams zu sprechen, die mehr über diese Behandlungsmethode wissen. Es ist gut möglich, dass Sie nicht gleich in der Lage sind, die alternative Behandlungsmethode sofort zu besprechen und zu bewerten, insbesondere, wenn Sie als Pflegeperson diese Methode nicht kennen. In diesem Fall sollten Sie einen neuen Termin vereinbaren, damit Sie sich in der Zwischenzeit umfassend informieren können.

Falls die Person mit MS Ihnen mitteilt, dass er/sie bereits eine konventionelle Behandlungsmethode



oder eine Behandlung, die von einem Neurologen oder einem anderen Arzt verschrieben wurde, durch eine alternative Behandlungsmethode ersetzt hat, dann ist es wichtig, dass Sie als Pflegeperson die möglichen Konsequenzen besprechen. Wenn zum Beispiel eine immunmodulierende Behandlungsform unterbrochen wird, kann sich das Risiko eines Rückfalls erhöhen. Die Zeit, die erforderlich ist, um den vollen therapeutischen Behandlungserfolg wiederherzustellen, sobald die Medikation wieder aufgenommen wird, kann Wochen, Monate oder sogar noch länger dauern. Darüber hinaus haben einige Methoden der Alternativmedizin, wie Sie in dieser Ausgabe von MS in focus beschrieben werden, einen stimulierenden Effekt auf das Immunsystem. Während für einige Erkrankungen oder Probleme eine Stimulation des Immunsystems durchaus Sinn macht, können die Konsequenzen bei MS potenziell schädigend sein. Einige andere charakteristische Eigenschaften von MS, wie z. B. die Hitzeempfindlichkeit oder Spastizität, machen einige alternative Behandlungsmethoden zu einer unsicheren Wahl.

Oft erzählen Menschen mit MS, die eine Alternativmedizin ausprobiert haben, dass sich die MS während der Behandlung verbessert hat. Die Pflegeperson sollte wiederholt darauf hinweisen, dass MS eine unberechenbare Erkrankung mit Schüben und Remissionen ist. Bei einigen der Erfolgsgeschichten nach der Anwendung alternativer Behandlungsmöglichkeiten gibt es keinerlei Möglichkeit zu beweisen, dass die Verbesserung auf Grund der Alternativmedizin zustande gekommen ist und nicht auf Grund der spontanen Änderungen, die bei MS so typisch sind.

Einige der alternativen Behandlungsmethoden haben gezeigt, dass sie für Menschen mit MS Vorteile bieten, obwohl die meisten davon noch nicht in derselben rigorosen Art und Weise getestet wurden, wie das bei konventionellen Methoden gefordert ist. Persönliche

Erfahrungsberichte und Werbung in den Medien heben die Erwartungen und lassen oft falsche Hoffnungen aufkommen.

Eine umfassende Bewertung der alternativen Behandlungsmethode, bei der auch der behandelnde Arzt und das Behandlungsteam die Person dabei unterstützen sollten, die möglichen Risiken und Vorteile kennenzulernen, ermöglicht es, eine informierte Entscheidung zu treffen.

Die Pflegeperson wird vor Allem darauf achten, eine unterstützende Beziehung mit dem Patienten beizubehalten, selbst wenn es nicht möglich sein sollte, eine Einigung zu finden.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige allgemeine Empfehlungen für Menschen mit MS in Bezug auf die alternative Behandlungsmethoden:

- Besprechen Sie die alternative Behandlungsmethode mit Ihrer MS-Schwester oder Ihrem Neurologen, bevor Sie etwas Neues ausprobieren. Stellen Sie jedwede Information, die Sie über die Sie interessierende Alternativmedizin finden, auch Ihrer MS-Pflegeperson oder Ihrem Neurologen zur Verfügung.
- Setzen Sie keine Medikamente ab/ersetzen Sie keine Medikamente, ohne dies vorher mit Ihrer MS-Schwester oder Ihrem Neurologen besprochen zu haben.
- Trauen Sie den „geheimen Mittelchen“, die oft in den Medien angeboten werden, nicht unbedingt blind.
- Falls Sie irgendwelche Fragen über die alternative Behandlungsmethode haben, dann sollten Sie darum bitten, dass sich Ihre MS-Schwester oder Ihr Neurologe mit dem Anbieter der Alternativmedizin in Verbindung setzen darf, um weitere Informationen zu erhalten.
- Falls Sie sich dafür entscheiden, bestimmte Behandlungsmethoden der Alternativmedizin auszuprobieren, informieren Sie Ihren Neurologen und Ihre MS-Schwester darüber, wie diese Behandlung anschlägt.

Häufig gestellte Fragen

Leserfragen an unseren Gastautoren,
Dr. Allan Bowling

F. In meiner MS-Gruppe scheint jeder Ginkgo Biloba einzunehmen und alle behaupten, dass es Ihnen hilft, sich besser zu konzentrieren und zu erinnern. Stimmt das? Kann das auch bei MS-Schüben helfen?

A. Kleinere, vorläufige Studien in Bezug auf die Verabreichung von Ginkgo Biloba bei Menschen mit MS weisen darauf hin, dass es vorteilhaft bei kognitiven Schwierigkeiten und Erschöpfung zu sein scheint. Diese Ergebnisse sind jedoch noch nicht verifiziert worden, dafür sind umfangreichere und rigoroser durchgeführte Studien erforderlich. Es gibt noch keine Studien, die bewertet hätten, ob Ginkgo Biloba einem MS-Schub vorbeugt. Man sollte aber unbedingt beachten, dass es bei der Einnahme von Ginkgo Biloba zu Nebenwirkungen wie Blutungen und Anfällen kommen kann.

F. Ich habe gehört, dass hyperbarer Sauerstoff bei schweren Verbrennungen eingesetzt wird. Kann er auch bei MS helfen?

A. 1983 wurde in einer Studie davon berichtet, dass hyperbarer Sauerstoff (HBO) positive Auswirkungen bei Menschen mit MS hat. Mehrere nachfolgende Studien haben jedoch keinerlei Beweis dafür erbracht, dass HBO therapeutische Auswirkungen auf die MS hat. Zwei voneinander unabhängige Rezensionen aller HBO und MS-Studien haben erbracht, dass diese Behandlungsform keine konsistenten therapeutischen Auswirkungen auf die MS hat.

F. Ich scheine immer einen MS-Schub zu haben, wenn ich schwer erkältet bin. Ein Freund hat mir Echinacea empfohlen, damit die Erkältung nicht so lange anhält. Ich habe aber auch gelesen, dass Menschen mit MS kein Echinacea einnehmen sollen, insbesondere, wenn sie mit Interferon behandelt werden. Kann ich, da ich mit Copaxone behandelt werden, das nächste Mal, wenn ich erkältet bin Echinacea einnehmen?

A. Die Bedenken in Bezug auf die Einnahme von Echinacea bei MS bestehen darin, dass wie viele andere Ergänzungsmittel, die die Schwere oder Länge einer normalen Erkältung verkürzen, sie gleichzeitig

das Immunsystem aktivieren könnten. Daher birgt die Einnahme solcher Mittel ein theoretisches Risiko, die MS zu verschlimmern oder die therapeutische Wirkung von MS-Medikamenten, wie z. B. Glatirameracetat (Copaxone®) und Interferone (Avonex®, Betaseron®, Rebif®) abzuschwächen.

F. Man sagt uns immer, dass wir keine alternativen Behandlungsmethoden ausprobieren sollen, für deren Wirksamkeit es keinen Beweis gibt. Aber den gibt es ja offensichtlich nur für ganz wenige dieser Methoden. Warum gibt es nicht mehr Studien, die die Wirksamkeit von alternativen Behandlungsmethoden für MS beweisen oder widerlegen?

A. Viele der klinischen Studien für MS (und andere Erkrankungen) werden von Pharmakonzernen finanziert, die ultimativ hoffen, ein patentierbares, profitables Produkt zu entwickeln. Die meisten der alternativen Behandlungsmethoden sind aber nicht patentierbar und deshalb besteht einfach weniger Interesse daran, diese Art von Studien zu finanzieren. In den vergangenen fünf bis zehn Jahren haben jedoch die Gesundheitsbehörden und die Nationale MS-Gesellschaft in den Vereinigten Staaten sowie mehrere andere MS- und medizinische Forschungsorganisationen weltweit mehr Gelder für die Finanzierung von Studien über alternative Behandlungsformen bereitgestellt.

F. Ich leide häufig an einer Infektion der Harnwege. Sollte ich Cranberrysaft erst dann trinken wenn ich die Infektion habe oder besser regelmäßig als Vorbeugung?

A. Cranberrys können gut sein, um einer Infektion der Harnwege vorzubeugen, aber sie sind nicht wirksam und sollten nicht eingesetzt werden, um eine Infektion der Harnwege zu behandeln. Die einzigen Behandlungsmethoden, die bei einer Infektion der Harnwege wirksam sind, sind Antibiotika. Cranberrys werden normalerweise gut vertragen.

Anmerkung des Herausgebers: Der Einsatz jedweder Behandlungsmethode der Alternativmedizin sollte unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Interview: Claude Vaney

Claude Vaney ist Oberarzt am Zentrum für Medizinische und Neurologische Rehabilitation an der Berner Klinik in Montana, Crans-Montana, in der Schweiz

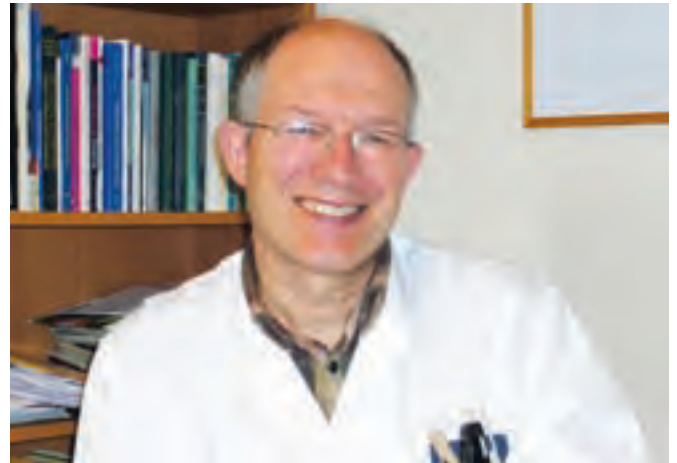
F: Was halten Sie im Allgemeinen von dem Einsatz der Alternativmedizin bei Menschen mit MS?

Es ist ja allgemein bekannt, dass über die Hälfte aller Menschen, die an einer chronischen Erkrankung wie z. B. MS leiden, sich nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten umschauen, wenn die Optionen der Schulmedizin ausgeschöpft wurden. Ich gehe also davon aus, dass viele meiner Patienten ebenfalls alternative Behandlungsmöglichkeiten in Erwägung ziehen. Als der behandelnde Arzt möchte ich natürlich wissen, wenn sie alternative Behandlungsmethoden einsetzen und ich ermutige sie dazu, darüber zu sprechen.

Der Einsatz von Alternativmedizin kann auch als ein gangbarer Weg für den Patienten gesehen werden, die Verantwortung für seine Erkrankung anzunehmen und die Aufgabe des Arztes ist es, ihn zu beraten, damit er sich nicht selbst schadet.

F: Konfrontieren Menschen mit MS Sie häufig mit Fragen über die Alternativmedizin? Und stellen sie Ihnen Fragen, bevor sie die alternative Behandlung aufnehmen oder erst danach?

Wenn man sich gegenseitig respektiert und vertraut, dann bedeutet das, dass im Rahmen der daraus resultierenden guten Kommunikation alle Fragen über Alternativmedizin offen angesprochen werden. Das muss natürlich nicht immer so sein. Manchmal geschieht es erst, wenn ich eine alternative Behandlungsmethode wie zum Beispiel Akupunktur oder Kräuter vorschlage, dass der Patient mir erzählt, dass er (oder sie) diese bereits ausprobiert hat. Oder es passiert auch, dass der/die PatientIn die alternative Behandlungsmethode ausprobiert hat, sie nicht so



erfolgreich war, wie er/sie sich das gewünscht hat und er/sie mich jetzt um Rat bittet.

F: Wie gehen Sie das Thema Alternativmedizin bei Ihren Gesprächen mit den Patienten an?

Wenn wir eine Anamnese machen, dann sollte der Einsatz von alternativen Behandlungsmethoden in systematischer Art und Weise angegangen werden – genau wie bei den Fragen über Medikamente, Allergien und neue Symptome. Ich trage routinemäßig während der Arztbesuche auf dem Krankenblatt meiner Patienten ein, ob sie Alternativmedizin einsetzen.

F: Bemühen sich die Patienten darum, die Tatsache, dass sie alternative Behandlungsmethoden einsetzen, vor Ihnen oder anderem Fachpersonal zu verheimlichen?

Interessanterweise haben viele meiner Patienten erzählt, dass sie mit ihrem Hausarzt nicht über alternative Behandlungsformen sprechen, da sie fürchten, dass er nicht damit einverstanden wäre.

F: Haben Sie das Gefühl, dass Menschen mit MS gut über Alternativmedizin informiert sind?

Das Internet hat es leichter gemacht, Informationen über Alternativmedizin zu erhalten. Einige Patienten besitzen sehr detaillierte Informationen. Gewöhnlich wissen sie mehr als wir. Wir Ärzte sollten uns, was dieses Thema angeht, unbedingt auf dem Laufenden halten, damit wir unseren Patienten die richtigen Empfehlungen geben können.

Wellness-Tage in Australien

Craig Hassed, Monash University Department von General Practice, Melbourne, , Australien

Im Laufe der Jahre hat MS Australia permanent Rückmeldungen von Menschen mit MS erhalten, die ihre MS selber bewältigen möchten. Diese Menschen sind vor allem interessiert daran, was sie tun können, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

MS Australia hat daraufhin Programme entwickelt, mit denen die Menschen motiviert werden sollen, sich um ihre eigene Gesunderhaltung zu bemühen.

Die MS Gesellschaft in Victoria hat 2001 die ersten Launching Hope Days vorgestellt. Die Aktion wurde sehr positiv aufgenommen. Heute werden ähnliche Programme, die als Wellness Days bekannt geworden sind, in Victoria, Tasmanien, New South Wales und Canberra organisiert.

Die Wellness Days beginnen mit einer interaktiven Präsentation über die ‚Grundlagen‘ (engl. essence) der MS-Bewältigung. ESSENCE steht für:

- **Education** (Aufklärung) über die medizinischen Hintergründe, aber auch über uns selbst, unsere Motivation, wie wir uns Ziele setzen und Veränderungen im Lebensstil erreichen können
- **Stressmanagement**, darunter auch die Beziehung zwischen Körper und Geist und Psychoneuroimmunologie
- **Spiritualität**, die sich darauf bezieht, wo und wie eine Person einen Sinn und Zweck im eigenen Leben findet
- **Exercise (Sport)**: Wie wichtig körperliche Betätigung für das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden ist
- **Nutrition (Ernährung)**: Gesunde Ernährung im Allgemeinen und spezifische Informationen für Menschen, die mit MS leben
- **Connectedness (Verbundenheit)**: Beziehungen und gesellschaftliche Unterstützung, darunter auch die Rolle, die Gruppen und Organisationen wie die MS Gesellschaft spielen können
- **Environment (Umwelt)**: Die spezifische

Rolle, die unter anderem regelmäßiges, moderates Sonnenbaden spielen kann.

Auf den ‚Days‘ werden auch ein Workshop über die bewusste Stressbewältigung und detaillierte Präsentationen über gesunde Ernährung für Menschen mit MS angeboten. Zu letzteren gehören zum Beispiel Empfehlungen über die potenziellen Vorteile einer höheren Zufuhr von Omega 3-Fettsäuren, Obst und Gemüse, der Einnahme von Vitamin D-Präparaten und einer reduzierten Aufnahme von gesättigten Fetten.

Ein wichtiger Bestandteil sind die ‚Come and try‘-Sitzungen, kleine, experimentelle Workshops über Themen wie zum Beispiel Massage, Sport und Krafttraining, Yoga, Tai Chi und Qi Gong, die in der Regel von örtlich ansässigen Heilpraktikern angeboten werden.

Das Feedback für die einzelnen Programme ist sehr gut.

Informationen zur Durchführung

Die Wellness Day-Programme werden über die Webseite von MS Australia und Broschüren bekannt gegeben und von Sozialarbeitern und MS-Schwestern beworben.

Zu den Ausgaben gehören die Kosten für die Raummiete, die Ausrüstung, externe Ärzte/Heilpraktiker, Essen, Mitarbeiter in der Küche und Reinigungspersonal, Reisekosten, Unterbringung und Marketing.

Es ist bisher leider nicht möglich, diese Wellness Days in weiter abgelegenen Regionen durchzuführen und die Sitzungen können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmerzahl entsprechend hoch ist. Videokonferenzen und die Produktion von DVDs, um einige der Präsentationen auch anderswo zugänglich zu machen, könnte dazu führen, dass mehr Menschen Zugang zu den Sitzungen haben.

Komplementäre und alternative Behandlungsmethoden: Umfrageergebnisse

An der Onlinebefragung über Alternativmedizin haben insgesamt 622 Menschen teilgenommen. Darunter waren Menschen, die gerade erst die Diagnose MS erhalten haben und andere, die bereits seit vielen Jahren (zwei davon seit 50 Jahren) mit MS leben.

Anwendung von alternativen Behandlungsmethoden

Während 19,6% der Befragten niemals alternative Behandlungsmethoden ausprobiert haben, haben 80,4% mindestens eine davon ausprobiert und etwa die Hälfte (46,7%) hat bereits zwischen zwei und fünf alternative Behandlungsmethoden ausprobiert. Nur sehr wenige, 16,4%, haben sechs oder mehr verschiedene alternative Behandlungsmethoden ausprobiert.

Zwei Drittel aller Befragten setzen aktuell eine oder mehr Methoden der Alternativmedizin ein. Es wird eine große Vielzahl von alternativen Behandlungsmethoden eingesetzt. Zu den beliebtesten zählen Vitamine, Ergänzungsmittel und andere Ernährungsansätze (insbesondere die 'Best Bet'-Diät), LDN, Akupunktur, Massage und Yoga.

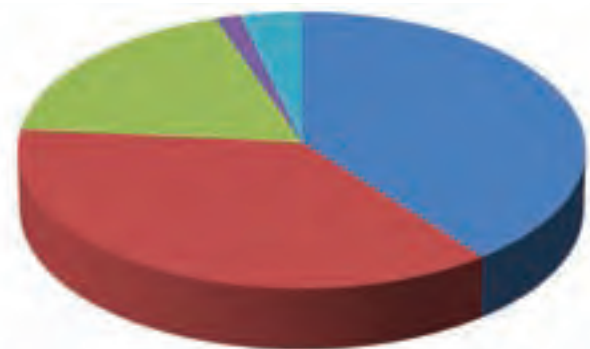
Ärzte und Alternativmedizin

Mehr als die Hälfte aller Befragten (58,3%), haben sich nicht mit einem MS-Therapeuten besprochen, bevor sie eine alternative Behandlungsmethode ausprobiert haben. Wenn sie gefragt wurden, warum sie keinen Arzt befragt haben, haben 20,3% geantwortet, dass sie befürchten, dass ihr behandelnder Arzt sich negativ über die Therapie äußern würde und 15,3% wollten nicht entmutigt werden. 71,6% gaben an, dass sie dies einfach für unwichtig oder unnötig halten.

Effektiv oder nicht?

76,5% aller Befragten gaben an, dass die Alternativmedizin sich positiv auf ihre Gesundheit ausgewirkt hat. 5,2% berichten von einem negativen Effekt. 18,3% haben keinerlei Veränderungen verspürt.

Über die Hälfte hatte keinerlei Bedenken, Alternativmedizin einzusetzen, aber unter denen, die es bereits tun, ist die häufigste Sorge die Kostenfrage (37,6%) und viele sind empört darüber, dass die gesetzlichen Krankenkassen oder Versicherungen für die Behandlung mit teuren Medikamenten zahlen, nicht aber für alternative Behandlungsmethoden, von denen sie das Gefühl haben, dass sie insgesamt besser für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit sind. 11% waren besorgt über eventuelle Wechselwirkungen zwischen der alternativen Behandlungsmethode und ihrer MS-Medikation und 10% äußerten Bedenken über die Reaktion ihres behandelnden MS-Arzt.



Inwieweit haben Sie das Gefühl, dass die alternative Behandlungsmethode Ihre Gesundheit beeinflusst hat?

Webseiten-Rezension

www.neurologycare.net

Es ist eher schwierig, detaillierte und akkurate Informationen über komplementäre und alternative Behandlungsmethoden zu finden. Auf der Webseite www.neurologycare.net werden eine Reihe von komplementären und alternativen Behandlungsmethoden vorgestellt und von Dr. Allen C. Bowling im Hinblick darauf bewertet, inwiefern sie für Menschen mit MS eingesetzt werden können.

Dr. Bowling ist ein Neurologe mit umfassender Ausbildung und Erfahrung auf dem Gebiet der MS und ein Experte für komplementäre und alternative Medizin. Er hat viele Bücher und Artikel geschrieben, Vorträge gehalten und war als Neurologie-Berater für Multiple Sklerose-Organisationen tätig.

Der Verfasser selbst, die Qualität der Informationen, die Exaktheit in der Präsentation und die vielen Referenzen machen diese Webseite zu einer verlässlichen Informationsquelle. Sie eignet sich insbesondere für Menschen mit MS, die eine ergänzende oder alternative Behandlungsmethode der MS in Erwägung ziehen und auf unverfälschte Informationen über die verschiedenen Methoden hoffen. Darüber hinaus kann diese Webseite auch für Mediziner oder Menschen, die sich für dieses Thema interessieren, nützlich sein.

Es werden in alphabetischer Reihenfolge über 60 alternative und komplementäre Behandlungsmethoden vorgestellt. Jede wird in einem speziellen Abschnitt beschrieben. Dabei werden verschiedene Aspekte erklärt:

- Beschreibung der Behandlungsmethode
- Behandlungsansatz
- Einschätzung für MS und andere Erkrankungen
- Nachteilige Auswirkungen
- Zusammenfassung
- Referenzen und Literaturempfehlungen

Die Webseite stellt sehr klar heraus, dass MS eine komplexe Erkrankung ist und dass der Zweck der auf



der Webseite veröffentlichten Artikel rein informativer Natur ist. Sie sollte nicht als ein Ersatz für den Besuch beim Arzt oder für die Einnahme konventioneller Medikamente angesehen werden.

Die Webseite ist gut strukturiert, einfach zu navigieren und kann auch von Menschen mit Sehbehinderungen gelesen werden.

Fazit: www.neurologycare.net ist eine vertrauenswürdige Informationsquelle für Menschen mit MS.

Rezensiert von Sandra Fernández Villota, Leiterin der Abteilung für Kommunikation und Koordination, FELEM MS Gesellschaft Spanien

Dr. Allen Bowlings Buch „*Complementary and Alternative Medicine and Multiple Sclerosis*“ wird im Buchhandel und online angeboten.

● ISBN-10: 1932603549

● ISBN-13: 978-1932603545

Die niederländische Organisation MS Anders hat eine holländische Version veröffentlicht. Sie wird gegen Erstattung der Portokosten nur von MS Anders angeboten.
Kontakt: Info@ms-anders.nl

www.stayingsmart.org.uk

Staying Smart ist ein Online-Projekt der MS Trust and Royal Holloway, University of London. Staying Smart ist ohne Zweifel eine lang erwartete und heiß ersehnte Webseite sowohl für Menschen mit MS, als auch das Personal, das mit ihnen arbeitet. Wie auf der Webseite beschrieben wurde Staying Smart für Menschen eingerichtet, die mehr darüber wissen (wollen), inwieweit MS das Denken beeinflussen kann.

Die Webseite ist in verschiedene Abschnitte unterteilt: Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeit, den Weg finden, Dinge finden, Sprache oder Ausdrucksformen. Ziel der Webseite ist es, aufzuklären und das Selbstvertrauen in Bezug auf den Umgang mit MS zu stärken, sowie den Austausch von Wissen und Erfahrungen über Wahrnehmung in MS zu fördern.

Jeder Abschnitt wurde sowohl für Experten, als auch für Nicht-Experten geschrieben und enthält Unterabschnitte wie „Forschung“ oder „Tipps und Tricks“. Die einzelnen Abschnitte sind gut strukturiert

und klar; die Ratschläge sind praktisch und nützlich. Es ist außerdem möglich, die eigenen Techniken hinzuzufügen, die bei Wahrnehmungsstörungen angewandt werden. Dadurch bleibt die Seite immer aktuell.

Die Webseite ist sehr modern, man kann direkt auf Twitter gehen und sie auch anderswo von hier aus mit anderen teilen. Die Webseite ist innovativ und beginnt gerade erst, richtig populär zu werden und neue Erfahrungen aufzuzeichnen, aber die Zukunft sieht definitiv vielversprechend aus.



Auf dem Weg nach oben: Der Welt MS Tag 2009 in Argentinien.

Der Welt MS Tag ist der Tag, an dem die MS-Gemeinschaft weltweit zusammenkommt, um über MS zu informieren und unsere Bewegung zu einen, zu erweitern und zu mobilisieren.

Letztes Jahr haben Tausende von Menschen am Welt MS Tag in 67 Ländern teilgenommen. Dieses Jahr soll der Tag noch größer und schöner werden.

Setzen Sie sich mit ihrer nationalen MS Gesellschaft in Verbindung, um herauszufinden, welche Aktionen für Ihr Land geplant werden.

www.worldmsday.org



Ich möchte der MSIF

- \$16/€11/£10
- \$50/€33/£30
- \$208/€138/£125
- other amount \$_____/€_____/£_____

spenden.

- Spenden Sie online unter www.msif.org/donate
- Spenden Sie per Überweisung zu Gunsten von MSIF,

IBAN-Nr.: GB49 1800 0208 5833 58
COUT, BIC code: COUT GB22.

Bitte geben Sie als Referenz **MS in focus** und Ihren Namen ein.

- Spenden Sie per Scheck oder Geldanweisung mit diesem Formular an:

MSIF
Skyline House
200 Union Street
London, SE1 0LX
United Kingdom

Name:

Adresse:

E-Mail-Adresse:

Telefonnummer:

Vielen Dank!

- Ich möchte keine weiteren Informationen und Updates über MSIF erhalten

MS kann in jeder Familie auftreten



Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit für eine Welt ohne MS

Falls Sie den Inhalt von **MS in focus** für interessant und informativ halten bitten wir Sie um eine Spende für die Produktionskosten und die wertvolle Arbeit, die MSIF erbringt, indem es die MS-Gemeinschaften weltweit unterstützt.

✓ Ihre Spende in Höhe von **\$16/€11/£10** sorgt dafür, dass eine Person, die mit MS zu tun hat, sich auch weiterhin über den Fortschritt der globalen Kampagne gegen MS durch MS in focus auf dem Laufenden halten kann.

✓ Ihre Spende in Höhe von **\$50/€35/£30** hilft uns dabei, neue MS Gesellschaften in Ländern zu bilden, die kaum Hilfen oder Behandlungsmethoden für Menschen mit MS zur Verfügung stellen.

✓ Ihre Spende in Höhe von **\$208/€138/£125** unterstützt uns dabei, mit den besten Wissenschaftlern auf dem Gebiet MS bei Kindern Kontakt aufzunehmen und damit Heilungsmöglichkeiten schneller zu finden.

Bitte füllen Sie das Formular auf der Rückseite aus

MS *in focus*



multiple sclerosis
international federation

Skyline House
200 Union Street
London
SE1 0LX
UK

Tel: +44 (0) 20 7620 1911
Fax: +44 (0) 20 7620 1922
www.msif.org
info@msif.org

MSIF is a charity and company limited by guarantee, registered in England and Wales. Company No: 5088553. Registered Charity No: 1105321.

Abonnement

Die Multiple Sclerosis International Federation veröffentlicht **MS in focus** zweimal jährlich. **MS in focus** mit seinem internationalen, kulturübergreifenden Vorstand, verschiedenen Sprachversionen und kostenlosem Abonnement steht allen an MS Erkrankten weltweit zur Verfügung. Melden Sie sich unter www.msif.org/subscribe an.

Bereits veröffentlichte Ausgaben stehen als Druckausgabe oder als Download auf unserer Webseite zur Verfügung:

- | | |
|----------|-------------------------------------------------------|
| Thema 1 | Erschöpfung (Fatigue) |
| Thema 2 | Blasenprobleme |
| Thema 3 | Familie |
| Thema 4 | Gefühle und Wahrnehmung |
| Thema 5 | Gesund leben |
| Thema 6 | Intimität und Sexualität |
| Thema 7 | Rehabilitation |
| Thema 8 | Genetische und erbliche Aspekte von MS |
| Thema 9 | Pflege und MS |
| Thema 10 | Schmerz und MS |
| Thema 11 | Stammzellen und Regeneration in MS |
| Thema 12 | Spastizität bei MS |
| Thema 13 | Tremor und Ataxie bei MS-Erkrankten |
| Thema 14 | Die verschiedenen Arten des Krankheitsverlaufs bei MS |

Vielen Dank

MSIF möchte Merck Serono ganz herzlich für die großzügige und uneingeschränkte Zuwendung danken, die die Produktion von **MS in focus** ermöglicht.



worldMSday
26 MAY 2010

Unterstützen Sie die globale MS-Bewegung noch heute!
www.worldmsday.org