

# Life-SMS

## Lifestyle Strategies in MS

---

Taschenratgeber: Spitzen-Prävention für eine menschliche Medizin – auch bei MS

(erweiterte Version 1.1)

### **Vorwort**

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

Das Projekt LIFE-SMS (Lebensstil-Strategien bei MS; [www.life-sms.org](http://www.life-sms.org)) hat sich zum Ziel gesetzt, diese Informationen zusammenzutragen und konzentriert über verschiedene Medien deutschlandweit und in Zukunft europaweit zur Verfügung zu stellen. Das Wissen um die elementaren Zusammenhänge befreit die betroffenen Menschen aus ihrer „Opferrolle“ und gibt ihnen die Chance, aktiv auf ihre Gesundheit Einfluss zu nehmen. Hinter LIFE-SMS steht ein interdisziplinäres und internationales Netzwerk von Forschern und Praktikern.

Dieser inzwischen ergänzte Leitfaden gibt eine erste Übersicht, über die im Rahmen des Projektes Life-SMS ([www.life-sms.org](http://www.life-sms.org)) entwickelte Life-SMS-Methodik zur Selbsthilfe bei MS. Diese erweiterte Version des Taschenratgebers ist ausschließlich als elektronische Version verfügbar. Außer der E-Book Variante hier gibt es sie noch als PDF-Datei, die von unseren im Kapitel Informationsportale genannten Webseiten herunter geladen werden kann.

Köln und Schlangenbad im November 2014

Anno Jordan

Jörg Spitz

## Was ist MS und wie entsteht sie?

**Multiple Sklerose (MS)** ist eine entzündliche Krankheit des zentralen Nervensystems des Gehirns und des Rückenmarks, die mit Entmarkungsherden (Schädigung der Markscheiden der Nervenfasern) einhergeht. Da diese Schädigungen von Patient zu Patient unterschiedlich verteilt und ausgeprägt sind, sind die damit verbundenen Symptome ebenso unterschiedlich ausgeprägt und stark. Sehr oft beginnt die Multiple Sklerose mit einer Entzündung des Sehnervs (Neuritis nervi optici), die sich durch eine verschleierte Sicht, Sehunschärfen oder Doppelbilder bemerkbar macht. Andere klassische MS-Symptome sind Lähmungserscheinungen der Muskulatur (insbesondere in den Extremitäten), Kraftlosigkeit, Koordinationsstörungen, eingeschränkte Konzentration und Leistungsfähigkeit, Blasen-schwäche, Missempfindungen und schnelle Ermüdung (Fatigue) und vieles mehr. Auch die Schwere der Erkrankung ist sehr unterschiedlich ausgeprägt – von leichten Einschränkungen bis hin zur fortschreitenden Behinderung.

Wichtig für die Betroffenen ist die Frage nach der Krankheitsentstehung und die damit verbundene Frage nach den Behandlungsmöglichkeiten. Ungeachtet intensiver Forschungsanstrengungen sind die Antworten auf beide Fragen immer noch unbefriedigend. Heute wird die MS gemeinhin als Autoimmunerkrankung betrachtet, bei der das fehlprogrammierte Immunsystem körpereigene Zellen angreift und zerstört. Dabei werden zunächst bestimmte Abwehrzellen (T-Zellen), aktiviert. Diese durchdringen die sogenannte Blut-Hirn-Schranke und finden (infolge der Fehlprogrammierung) an den Nervenzellen der weißen Gehirnssubstanz ein passendes Antigen (eigentlich sind Antigene körperfremde Substanzen, die die Bildung von Antikörpern auslösen). Außerdem können die T-Zellen weitere Fresszellen (sogenannte Makrophagen) anregen, die zur Zerstörung der Nervenhäuten beitragen.

Ferner geben aktivierte T-Zellen Lymphokine (spezielle Zytokine) als Botenstoffe ab, die wiederum B-Lymphozyten (B-Zellen) aktivieren, die ebenfalls an der Immunantwort beteiligt sind. Diese B-Zellen bilden, sobald das passende Antigen (in diesem Fall Proteine der Myelinscheide) an die Rezeptoren auf ihrer Oberfläche andockt, weitere Antikörper.

Grundsätzlich gilt: Trifft ein Antikörper auf sein Antigen, wird dieses blockiert bzw. neutralisiert und kann seine Aufgabe nicht mehr wahrnehmen. Die durch diese Fehlinterpretation als Antigen beschädigte oder zerstörte Nervenhülle (Myelinscheide) führt zur Störung der Nervensignalleitung und damit zu den vielfältigen weiter oben beschriebenen Symptomen. Ein kleinerer Teil der aktivierten B-Lymphozyten differenziert sich zu B-Gedächtniszellen ("B memory cells"). Diese "speichern" die Antigeninformation, so dass beim zweiten Kontakt mit dem Antigen (in diesem Fall der Myelinscheide) eine schnellere Immunantwort zur Verfügung steht. Im Fall der MS ein Teufelskreis. Die Erkrankung wird chronisch.

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

Unabhängig davon gilt aber, dass die fehlerhafte Programmierung des Immunsystems eine Ursache oder besser eine **Kombination verschiedener Ursachen** haben muss, die sich dann in Form einer unerwünschten (Auto)immunreaktion auswirken. Im Unterschied zu einer Computerprogrammierung läuft die Ausbildung des Immunsystems evolutionär und über lange Zeiträume ab. Diese Program-

mierung wird bestimmt durch den Kontakt mit der Umwelt, den individuellen Stoffwechsel, die genetische Disposition des Individuums und die Funktion des Gehirns selbst. Insofern stellt das Immunsystem ein hochkomplexes, adaptives, nicht-lineares Regelsystem mit einer Vielzahl von Zelltypen, Botenstoffen und Abhängigkeiten dar, welches sich einer vollständigen klassischen, regelbasierten Beschreibung und Behandlung verschließt.

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

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

Der Weg dorthin führt über die...

## Spitzen-Prävention chronischer Krankheiten

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

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

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

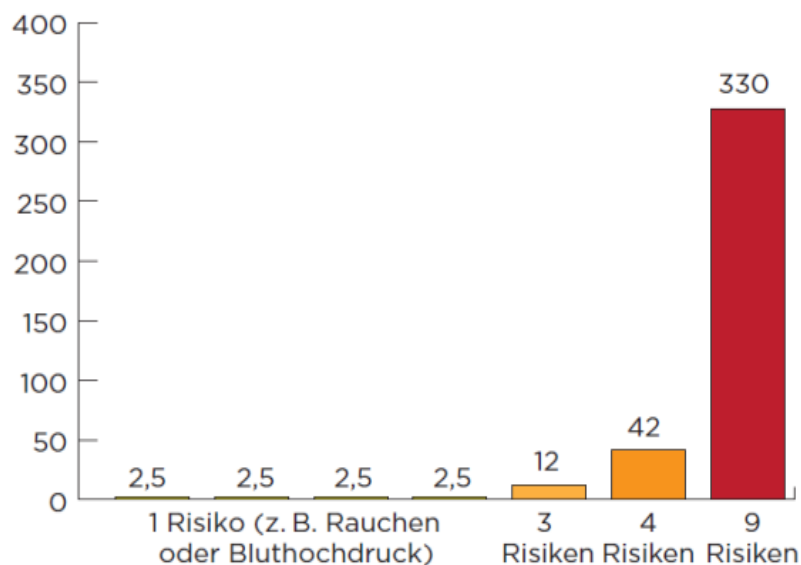
Physikalische Faktoren	Nahrungsfaktoren	Mentale Faktoren
Schwerkraft	Mikronährstoffe	Sinnhafte Arbeit
Magnetfeld	Mineralien	Soziale Bindung
Sonnenlicht	Essentielle Fette	Spiritualität
Sauerstoff	Energie	Singen und Musizieren
Reines Wasser	Essentielle Aminosäuren	Meditation
Bewegung	Symbiose mit Bakt.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

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

Wie bei den Schadfaktoren gilt auch für die Schutzfaktoren, dass ein einzelner Parameter immer nur eine begrenzte Wirkung hat – sowohl positiv als auch negativ. Bedingt durch sein extrem flexibles Konstruktionsprinzip kann der Körper sehr vieles kompensieren. Doch wenn durch unseren Lebensstil die Zahl der ursprünglichen Lebensquellen immer weiter abnimmt und die Zahl der Schadfaktoren weiter zunimmt, muss irgendwann auch das hochkomplexe und extrem belastbare „System Mensch“ dekompensieren. Ein eindrucksvolles Beispiel für dieses Prinzip lieferte bereits vor einigen Jahren die weltweite Untersuchung über die Gründe, die zu einem Herzinfarkt führen. Dazu wurden die Daten von 30.000 Patienten aus vielen Ländern ausgewertet: von Japan über Afrika bis nach Europa und Amerika.

#### Interheart-Studie

Effekt veränderbarer Risikofaktoren auf das Infarktgeschehen



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

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

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



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

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

## Das Life-SMS Konzept

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



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

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

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

## Sonne und Vitamin D

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

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

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

## **Ernährung & Mikronährstoffe**

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

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

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

## **Sport & Training**

Der dritte Sündenfall der industriellen Revolution ist der zunehmende Verzicht auf Bewegung. Unsere Vorfahren (und übrigens auch noch heutige Zeitgenossen, wie zum Beispiel bei den afrikanischen San oder den australischen Aborigines) sind am Tag mindestens 20 km gelaufen, um etwas zu essen zu finden. Im Durchschnitt bewegen wir uns nur noch 600-800 m pro Tag (also eine Reduktion um einen Faktor > 20). Neben den bekannten Effekten wie der verstärkten Neigung zur Fettleibigkeit

oder der Zunahme von Herz-Kreislaufkrankheiten hat die mangelnde Bewegung einen direkten Einfluss auf das Immunsystem: Entzündungsfördernde Botenstoffe werden im Körper vermehrt produziert bzw. zu wenig entzündungsdämpfende Botenstoffe bereitgestellt – das Gleichgewicht ist gestört – und entzündliche Erkrankungen sind somit weltweit auf dem Vormarsch.

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

## **Stressreduktion & psychisches Gleichgewicht**

Bleibt noch der vierte gezeigte kritische Faktor: negativer Stress und chronische Überlastung des Körpers und der Psyche. Auch hier hat die Evolution dem Menschen gezeigt, wie damit optimal umzugehen ist. Mentale Aspekte wie Entwicklung des künstlerischen Ausdrucks – sei es in Malerei, Bildhauerei, Musik, Tanz etc. – haben schon immer ein Gegengewicht zur rein materiell orientierten Beschaffung von Gütern oder Nahrungsmitteln gebildet. Glück und die Ausschüttung positiver Botenstoffe hängen vor allem mit innerer Ruhe, Selbstbewusstsein und Vertrauen in die Zukunft zusammen. Mittel, die Erlangung dieses Zustandes zu fördern, finden sich nicht nur im künstlerischen Ausdruck, sondern auch in der Meditation oder Kontemplation oder der schon erwähnten sportlichen Aktivität, vor allem im Zusammenhang mit einem intensiven Naturerlebnis.

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

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

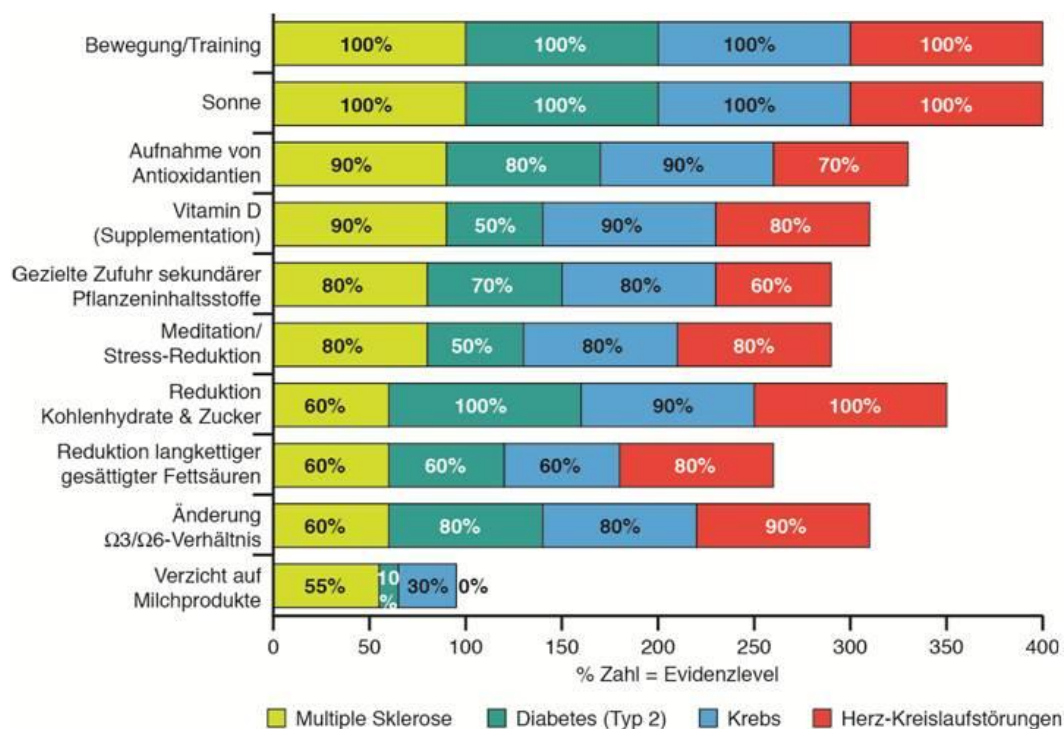
Aus diesen Grundüberlegungen ergibt sich der im Rahmen des LIFE-SMS Projektes entwickelte Maßnahmenkatalog, der im Folgenden kurz erläutert wird.



## Präventiver Maßnahmenkatalog bei MS

**Der Life-SMS Maßnahmen Katalog** beruht auf der Sichtung und Auswertung einer Fülle medizinischer Studien, die in den letzten Jahren veröffentlicht worden sind, aber – zumindest im deutschsprachigen Raum – bisher nicht in ein holistisches Behandlungskonzept bei Multipler Sklerose integriert worden sind. Sucht man zum Beispiel in der medizinischen Datenbank Pubmed findet man seit 2007 alleine z.B. 470 Veröffentlichungen zum Thema Vitamin D u. MS, 268 Studien zu Antioxidanten u. MS und 1375 Artikel zum Thema mentale Aspekte und MS. Einen Schatz, den es zu heben gilt und der ständig wertvoller wird.

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



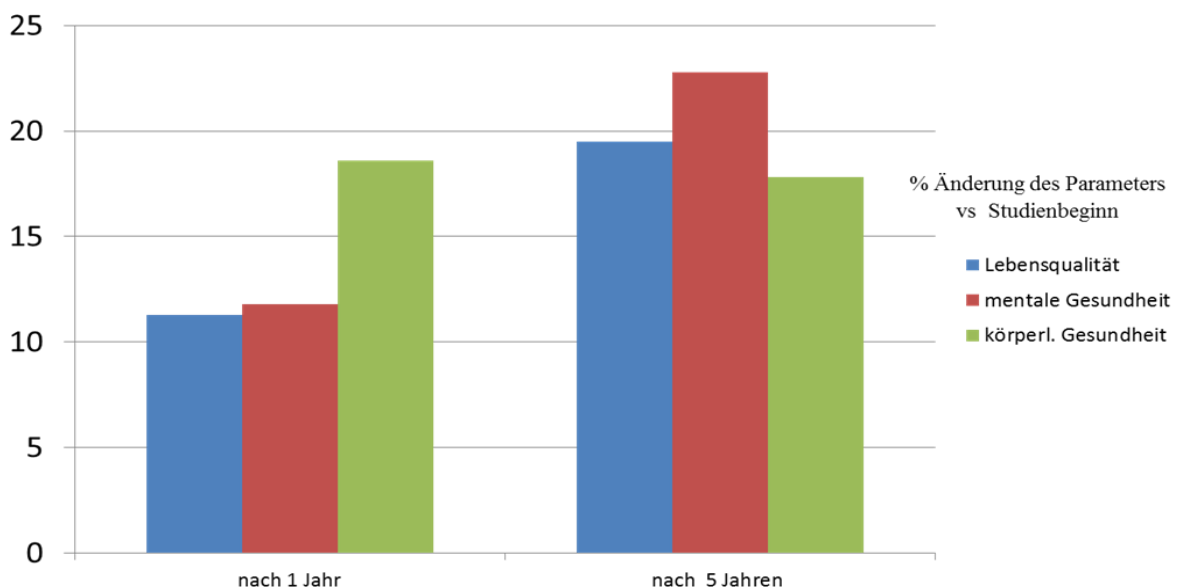
**Abb. 4: Maßnahmen-Tableau Life-SMS und Evidenzgrad des Einflusses auf MS und andere chronische Erkrankungen (Life-SMS 2014)**

Selbstverständlich ist dies nur ein grober Überblick über die empfohlenen Maßnahmen und die Frage der persönlichen Umsetzung und der spezifischen Wirkungsweise wird in ausführlichen Life-SMS Veröffentlichung, Vorträgen und Seminaren vertieft. Hinzu kommt, dass jeder Mensch in Bezug auf die Risikofaktoren und entsprechende präventive Maßnahmen individuell zu betrachten ist. Insofern spielt auch die moderne Diagnostik eine wichtige Rolle bei der Priorisierung von konkreten Schritten.

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

## Das Beispiel Australien: „Overcoming Multiple Sclerosis“

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



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

In einer über die OMS durchgeführten internationalen Studie hat Prof. Jelinek nachgewiesen, dass über Lebensstilmaßnahmen die Lebensqualität bei den über 5 Jahre begleiteten MS-Patienten um durchschnittlich 19,5% verbessert wurde (Abb. 5). Ein mehr als signifikantes Ergebnis, da üblicherweise die Lebensqualität der MS-Betroffenen aufgrund der neurodegenerativen Effekte kontinuierlich abnimmt. LIFE-SMS setzt auf den OMS-Ergebnissen auf und entwickelt diese kontinuierlich weiter.

## **Perspektiven für den deutschsprachigen Raum und Europa**

Diese kurze Dokumentation stellt LIFE-SMS als ein für Deutschland neues, integrales Konzept zur Betreuung von MS Patienten auf der Basis von Lebensstilmaßnahmen vor. Das Vorgehen ist unabhängig von und kompatibel mit jeglichen medikamentösen Therapien. Alle von dieser Krankheit Betroffenen sind daher eingeladen, die Möglichkeiten der Lebensstilstrategien für sich zu nutzen. Ebenfalls eingeladen sind alle Institutionen in Deutschland, die mit der Versorgung von MS Patienten betraut sind, an dem Konzept mitzuwirken. Das Programm LIFE-SMS kann ihre Bemühungen um die Patienten vielseitig unterstützen und fördern.

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

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

## Informationsportale

Das Projekt Life-SMS arbeitet intensiv an der Erstellung eines Informationsportals mit vielen Detailinformationen zu weiter oben angesprochen Themen. Schon heute finden Sie dort viele Beiträge des Life-SMS-Teams. Bitte besuchen Sie dazu die frei zugängliche Webseite:

[www.lsms.info](http://www.lsms.info)

Mehr Infos zum Projekt und dem Projektträger der **Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention**, Schlangenbad finden Sie unter:

[www.life-sms.org](http://www.life-sms.org) und

[www.dsgip.de](http://www.dsgip.de) .

Und ganz wichtig, das Spendenportal ist jederzeit unter

[www.betterplace.org/p16807](http://www.betterplace.org/p16807)

verfügbar (siehe auch Kapitel: Finanzierung und Spenden).

## Faktenblätter

Detaillierte Ausarbeitungen zu inhaltlichen Fragen werden in Faktenblättern dokumentiert. Gerne können Sie die Faktenblätter [Zucker und MS](#) und [Vitamin D und MS](#) unter [www.lsms.info](http://www.lsms.info) herunterladen.

## Externe Weblinks

OMS-Foundation, Australien: [www.overcomingmultiplesclerosis.org](http://www.overcomingmultiplesclerosis.org)

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

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

## Weiterführende Literatur

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

Bei Bestellung dieses Buchs über die Stiftung DSGIP ([info@dsgip.de](mailto:info@dsgip.de)) erhalten Sie **das Life-SMS Faktenblatt: Vitamin D und MS** kostenlos als Beigabe (Stichwort: Life-SMS nicht vergessen!)

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

“Recovering from Multiple Sclerosis”, George Jelinek & Karen Law, ISBN 978-1-74331-381-7

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

## Finanzierung und Spenden

Hinter Life-SMS steht ein interdisziplinäres und internationales Expertennetzwerk von Forschern und Praktikern, das sich auf Basis der o.a. Grundlagen die Entwicklung einer Methodik zur Selbsthilfe für MS-Betroffene zur Aufgabe gemacht hat. Eine Besonderheit des Life-SMS-Netzwerks ist die Zusammenarbeit von Betroffenen und Nicht-Betroffenen mit entsprechendem fachlichen Hintergrund. Das Netzwerk ist derzeit vollständig auf private Spenden und das Eigenengagement der Netzwerkmitglieder angewiesen. Jede Spende zählt!

Allen Lesern dieses Leitfadens danken wir vorab für eine Spende zur Unterstützung des Projektes. Eine Spende von nur 5 € hilft derartige Informationen auch in Zukunft kostenlos zur Verfügung stellen zu können.

### Spendenmöglichkeiten

- **Über unsere Spendenseite bei „Betterplace“**

Gehen Sie bitte auf: [www.betterplace.org/p16807](http://www.betterplace.org/p16807)

Spende per Bankeinzug, Paypal oder Kreditkarte. Die steuerlich absetzbare Spendenbescheinigung wird zum Jahresanfang des Folgejahres zugesandt.

- **Überweisung direkt auf das Spendenkonto der DSGIP**

#### **Stichwort: Life-SMS**

Spendenkonto:

Bank: Nassauische Sparkasse

Konto: 277002036; IBAN: DE36 5105 0015 0277 0020 36

BLZ: 51050015; BIC-/SWIFT-Code: NASSDE55XXX

Um eine Spendenquittung ausstellen zu können, geben Sie bitte Name und Anschrift des Spenders auf der Überweisung an! Die Spendenquittung wird zum Jahresanfang des Folgejahres zugesandt.

## **Über die Autoren**

Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Facharzt für Nuklearmedizin, Präventionsmediziner, Gründer der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention, Autor/Herausgeber mehrerer Bücher zum Thema Vitamin D, Veranstalter der Konferenzen Vitamin D-Update 2011/2013 sowie des 1. Kongresses für menschliche Medizin, Frankfurt 2014 Entwickler eines ganzheitlichen Präventionskonzepts, das auch für Multiple Sklerose geeignet ist. Wissenschaftliche Koordination der Initiative Life-SMS seit 2013.

Dipl.-Physiker Anno Jordan, Studium der Kernphysik Universität Köln, langjährige und andauernde Tätigkeit in IT- und Maschinenbauunternehmen. Projektmanagement der Initiative Life-SMS seit 2013. Befasst sich mit Präventionsaspekten und Lebensstileinflüssen bei Autoimmunerkrankungen (u.a. auch der MS). Die Arbeit schließt den systemischen Blick auf das Immunsystem als nichtlineares komplexes adaptives System mit ein und greift auf Ansätze aus der Physik zurück.

# Impressum

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention  
Krauskopfallee 27

65388 Schlangenbad

E-Mail: [info@dsgip.de](mailto:info@dsgip.de)

<http://www.dsgip.de>

Erscheinungsjahr: 2014

**Empfohlene Spendenhöhe: 5 €**

Autoren:

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

Dipl.-Physiker Anno Jordan, Projektleitung Life-SMS, Kerpen, [a.jordan@dsgip.de](mailto:a.jordan@dsgip.de)

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 6 MDStV:

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

## Haftungshinweise:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle werden von dem Herausgeber, dem inhaltlich Verantwortlichen sowie deren Erfüllungsgehilfen keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Die Informationen in diesem Dokument wurden sorgfältig und nach bestem Wissen erstellt. Haftungsansprüche gegen den Herausgeber und gegen den für die Inhalte dieser Website Verantwortlichen sind ausgeschlossen, sofern kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Das gilt ebenso für deren Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter sowie für Erfüllungsgehilfen des Herausgebers oder des inhaltlich Verantwortlichen. Dieser Haftungsausschluss gilt für Schadensersatz- und Haftungsansprüche jedweder Art und bezieht sich insbesondere auch auf Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung möglicherweise fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden.

## Buchcover

Hildy Ueberhofen, [sign/blickpunkt.x.de](http://sign/blickpunkt.x.de), Köln

© Foto: babimu/Fotolia.com

## Überarbeitung Grafiken

Abb. 2, 3, 4: Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH