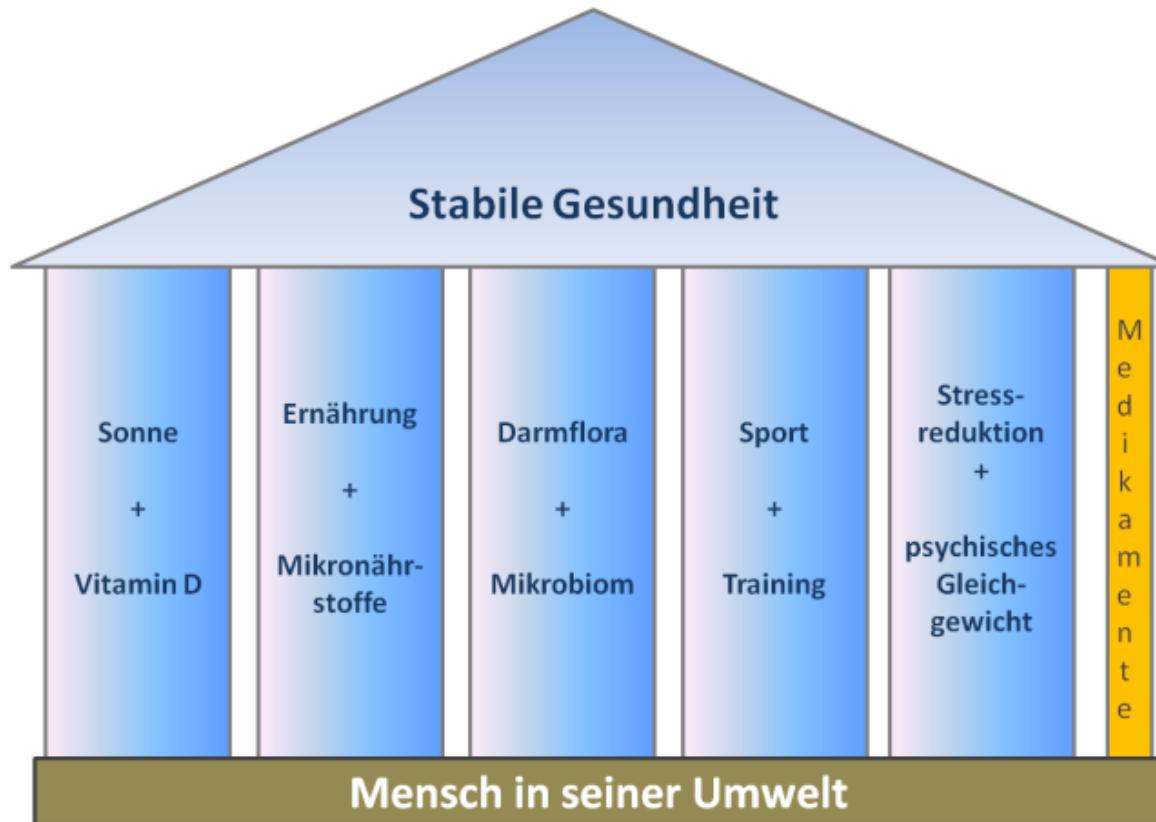


IMPULS: MS und Darmflora

**Fünf Messages zum
Mitnehmen &
eine Bitte**

**Neurodegenerative Erkrankungen –
Schwerpunkt Multiple Sklerose
Köln 8.9.2018**

1. Das Thema Darmflora ernst nehmen!



[Infos dazu auch im Faktenblatt MS und Darmflora](#)

Allein in 2018 sind etwa 40 neue Studien zu diesem Thema publiziert worden. Alle zeigen in die gleiche Richtung!



2. Glutenfreiheit eine Chance geben

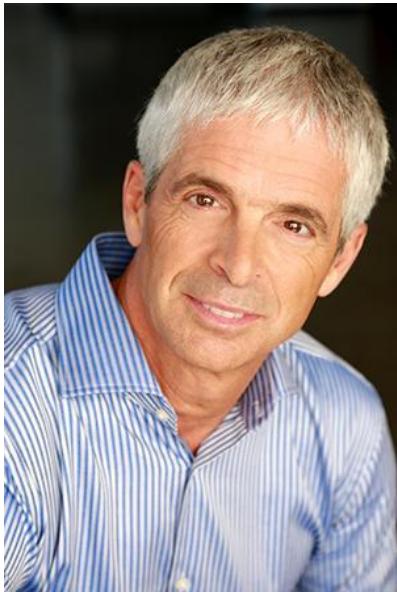


**Prof. Yehuda Shoenfeld,
Leiter der Medizinischen
Klinik B und des Zentrums
für
Autoimmunerkrankungen
am Sheba Medical Center
der Universität Tel Aviv**

- „Es gibt eine starke Verbindung zwischen unserem Darm und unserem Gehirn. Ich erzähle Ihnen einen Geschichte, die einmal geschah, nachdem wir Patienten mit Multipler Sklerose analysiert haben. Als wir diese Patienten untersucht haben, haben wir festgestellt, dass 8% von ihnen, also 8 von 100, Antikörper gegen Gluten aufwiesen....
- ... Es ist sehr interessant. Nehmen wir diese 8% der MS-Patienten, die die Anti-Gluten-Antikörper haben, und eliminieren Gluten aus ihrer Diät. Es könnte helfen.“

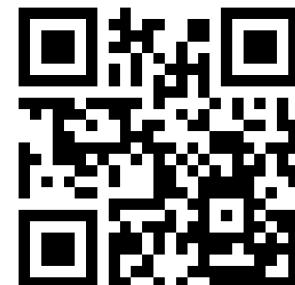


2. Glutenfreiheit eine Chance geben ff.



- „Es könnte ein Schock für Sie sein, wenn Sie herausfinden, dass belastende Krankheiten wie rheumatoide Arthritis, Asthma, Multiple Sklerose, Ekzeme oder Schizophrenie sich drastisch bessern, indem Sie Gluten und Weizen aus Ihrer Diät verbannen. Es passiert täglich. Bei Tausenden und Abertausenden von Menschen. Wenn Sie gegen eine ernste Erkrankung kämpfen und nicht die Resultate erreichen, die Sie bei aller Sorgfalt Ihrer Vorgehensweise wünschen, können Sie mir bitte sagen, warum es nicht wenigstens einen Versuch wert sein sollte?“

**Dr. med. Tom O'Bryan, 30 Jahre Erfahrung als
Facharzt für funktionelle Medizin und
Lehrbeauftragter am [Institut für Funktionelle
Medizin, USA](#)**



BETRAYAL SERIES EPISODE 1

3. Darmgesundheit kommt nicht von selbst



Protektivflora

- Lactobacillen
- Bifidiobakterien

Mukonutritive Flora

- Akkermansia Muciniphila
- Faecalbacterium prausnitzii

Proteolyten

- z.B. Klebsiella
- Proteus
- Clostridien

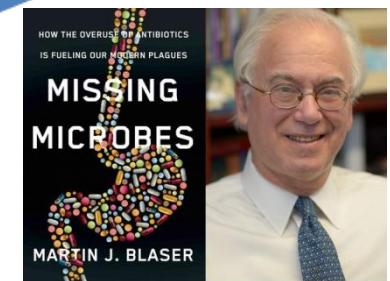
Pilze

- z.B. Candida

Immunflora

- Enterococcus faecalis
- E. Coli

Die Vielzahl der Bakterien und Ihrer genetischen Ausprägung entscheidet. Abwechslungsreiche Ernährung, Ballaststoffe und resistente Stärke sind sehr wichtig!
Achtung bei Medikamenten: Antibiotika, Schmerzmittel aber auch Interferon Beta (darf z.B. bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nicht verordnet werden)!



4. Gönnen Sie sich einen Versuch mit Propionssäure



Prof. Dr. R. Gold, Direktor der Neurologischen Klinik, Neurologische Universitätsklinik, St. Josef Hospital, Ruhr-Universität Bochum



- **Fazit: Propionate sind als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und bieten eine zusätzliche Chance eine anti-entzündliche Darmflora aufzubauen (z.B. Treg-Bildung) bzw. wiederherzustellen. Zusammen mit einer starken Reduktion der Zufuhr langkettiger gesättigter Fettsäuren (z.B. über Reduktion von Fleischprodukten) und einer bewussten Erhöhung mehrfach-ungesättigter Omega 3-Fettsäuren in der Nahrung (fetter Seefisch, Leinöl,...) also ein weiterer Mosaikstein für eine entzündungshemmenden Ernährung nicht nur bei MS.**

5. Vergessen Sie nicht die Psyche



Sieben (7) aufschlussreiche und bewegende Beschreibungen von MS-Betroffenen, die mit ihrer Geschichte andere Betroffene ermutigen, ihren persönlichen Heilungsweg zu finden und zu beschreiten.

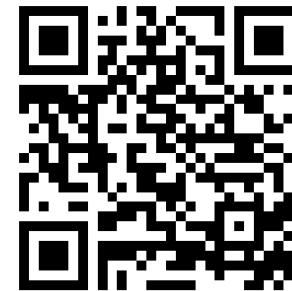
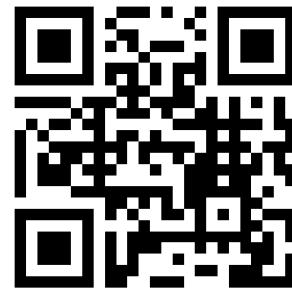


**Spenden über
betterplace und
Lesen!**

Wenn Ihr Gehirn, Kopf und Geist nicht will, können Sie beliebige Diäten probieren oder Nahrungsergänzungsmittel einwerfen, der Erfolg wird fragil bleiben ... MS ändert zwangsweise den Blick auf's Leben!

Eine Bitte!

Und wenn Sie helfen wollen, dass unser Projekt weiterlebt, unterstützen Sie uns über drei einfache Wege!



Sie können mithelfen, müssen aber aktiv werden!