

DR. BARBARA MECKLENBURG  
KIRSTEN LÖDING

# MULTIPLE SKLEROSE

**Erfahrungsbericht, Hintergrundinformationen  
und mutmachende Möglichkeiten**



**EINE  
GESCHICHTE**  
vom Gesund-  
werden

**Orbisana**  
GESUNDHEITSWELT

DR. BARBARA MECKLENBURG  
KIRSTEN LÖDING

# MULTIPLE SKLEROSE

**Erfahrungsbericht, Hintergrundinformationen  
und mutmachende Möglichkeiten**

## Inhalt

---

<b>Vorworte der Autorinnen</b>	<b>8</b>	Zähne und Kiefer.....110
Dr. Barbara Mecklenburg: Die Diagnose ist nicht das Ende..... 8		Erster Teil der Entgiftung .....112
Kirsten Löding: Arzt und Patient und Vertrauen in die eigenen Kräfte ..... 13		
<b>Der Ausbruch</b>	<b>18</b>	
Was ist MS? – Medizinische Grundlagen der Krankheit.....21		
Wie wird MS festgestellt? – Die Diagnostik.....25		
<b>Einige Hintergrundinformationen zur Multiplen Sklerose</b>	<b>30</b>	
MS ist eine chronische Erkrankung im zentralen Nervensystem .....33		
MS – ein Syndrom mit unklaren Ursachen.....36		
Was sonst noch interessant ist .....43		
<b>Die Balletttänzerin und die Reprogrammierung des Gehirns</b>	<b>48</b>	
<b>Die ärztliche Weggefährtin: Kirsten Löding und ihre Sicht auf MS</b>	<b>56</b>	
Natürliche innere Rhythmen haben heilende Wirkung.....57		
Das autonome Nervensystem und seine Bedeutung für das Immunsystem .....59		
Innerer und äußerer Stress .....62		
Heilungsanstöße von innen und von außen .....67		
<b>Gefühle und Gedanken, die helfen und die schaden</b>	<b>72</b>	
<b>Meine ersten Behandlungsschritte, Zusammenbruch und Aufbruch</b>	<b>84</b>	
<b>Symptome und Verlauf der ersten Jahre</b>	<b>92</b>	
<b>Die Therapie – Erster Teil</b>	<b>104</b>	
Die Entdeckung der Härte.....105		
Die Entdeckung des Mitgefühls mit mir selbst.....106		
Die Behandlung des Systems .....106		
		<b>Die Therapie – Zweiter Teil: Entgiftung und Aufbau</b> <b>116</b>
		Das Schälen einer Zwiebel oder das Abtragen der Krankheitsschichten .....120
		Einige Grundsätze.....128
		Übersicht hilfreicher Substanzen.....130
		Behandlung der Entzündungsneigung.....136
		Emotionen und Psyche .....138
		Unterstützung der Remyelinisierung.....139
		Die Bedeutung von Bewegung, Meditation und Muskelaufbau.....143
		<b>Der Anfang vom Ende</b> <b>150</b>
		<b>Endlich mit System gegen Entzündung</b> <b>156</b>
		Ernährung.....158
		Kräuterkuren .....163
		Bäder.....164
		Ölziehen, Trockenmassage und Öleinreibung .....164
		Massagen und Physiotherapie.....165
		Meditation.....165
		Atemübungen .....170
		EFT – Klopfakupressur .....171
		Vagusnerv-Beruhigung nach Rosenberg.....173
		<b>Und dann kam Covid</b> <b>178</b>
		<b>Weiterführende Informationen</b> <b>188</b>
		Die in diesem Werk zitierten Bücher:.....189
		Über die Autorinnen.....189
		Impressum.....192



Vorworte der Autorinnen



## Dr. Barbara Mecklenburg: Die Diagnose ist nicht das Ende

---

Am 10. November 2000 war mein jüngster Sohn genau 3 Wochen alt, meine Tochter 20 Monate und mein großer Sohn 11 Jahre. Ich selbst war 38 und kippte aus dem Stand einfach um. Die Erde unter meinen Füßen war zu einer schiefen Ebene geworden. Mir war nicht schwindelig. Ich war eine erfolgreiche, studierte, international tätige Frau mit einem schönen Zuhause und einer lebhaften Familie.

Als ich vor über 20 Jahren aus heiterem Himmel die Diagnose Multiple Sklerose im Endstadium bekam, war das Leben, wie ich es kannte, mit einem Schlag vorbei und ich in tiefe Angst und Verzweiflung gestürzt. Anstatt aber innerhalb weniger Monate wie diagnostiziert mit meinem völlig durchlöcherten Gehirn zu sterben, habe ich mit

Glück, Widerstandskraft, Zuversicht, jahrelangem Training, einer Vielzahl von Maßnahmen und der Hilfe wunderbarer Menschen überlebt und ein gutes, mittlerweile nach allem Ermessen zur meisten Zeit gesundes Leben wiedererlangt – wenn auch ein ganz anderes, als vor der Diagnose geplant.

Wenige Diagnosen lösen so viel Verzweiflung aus wie die einer Multiplen Sklerose mit der bedrohlichen Aussicht auf einen möglichen unaufhaltsamen Verfall bis zur völligen Hilflosigkeit und frühzeitigen Tod. Aber meine Geschichte zeigt vor allem drei zentrale Punkte:

- Die Diagnose muss nicht das Ende eines lebenswerten Lebens sein, vielleicht nur das Ende des Bisherigen, des Altbekannten und des Geplanten.
- Das Neue wird zwar bestimmt anders, aber es kann auch gut sein, vielleicht sogar unter manchen Aspekten besser, weil es bewusster sein kann und – obwohl das zunächst unerwartet klingt – vielleicht sogar selbstbestimmter, weil man sich seiner selbst bewusster wird.
- Ich weiß nicht, ob man eine MS im strengen medizinischen Sinne heilen kann, anscheinend aber kann der Mensch wieder so gesund werden, dass die MS mit allen ihren Symptomen verschwindet!

Es kommt also nicht nur auf die *Diagnose* »Multiple Sklerose« an, sondern auch auf die *Prognose*. Und selbst die kann falsch sein, weil die Heilungskräfte des Patienten völlig unbekannt sind und in der Regel unterschätzt werden – sowohl von den Ärzten als auch von den Patienten selbst.

Tatsächlich hatte ich eine sehr schlechte Prognose, weil sowohl meine Weiße Substanz befallen war als auch Schwarze Löcher vorhanden waren. Trotzdem kam es bei mir mit meistens unerschütterlichem Glauben an meine Heilung, mit Lernen, Üben, Verändern, Willen, Durchhaltevermögen, viel Glück und viel Unterstützung von Medizinern und Therapeuten, die offen waren für neue Ansätze, im Laufe von 20 Jahren zu Verbesserungen und zur Wiedererlangung verloren geglaubter Fähigkeiten und Fertigkeiten, die fast alle um mich herum für unmöglich gehalten hatten. Auch wenn ich es kaum selbst glauben kann, fühlt es sich jetzt wie eine Heilung an.

An dieser Stelle möchte ich einen Einwurf meiner australischen Freundin Anne Maree, dieses Buchprojekt betreffend, wiedergeben: »Bloß nicht schon wieder einen Selbsthilfe-Ratgeber, der unter dem unwahren Anspruch ›inspirierend‹ zu sein, den Erkrankten und Hilfesuchenden suggeriert, sie könnten sich mit ein bisschen mehr Anstrengung an den eigenen Haaren aus ihrer Not ziehen und mal wieder selbst optimieren!« – Nein! Da bin ich ganz der Meinung meines Neurologen, der gleich zu Beginn meiner Krankheit geradezu ausrief: »Das kann man vielleicht mit Befindlichkeitsstörungen, aber nicht mit einer derart schweren und schlimmen Erkrankung wie MS, die jedes Kleinmachen des Leids oder ein Verschieben der Verantwortung verbietet!« Alle, die wir damit leben und durchhalten, sind Helden.

Der Grund, warum wir – Kirsten Löding, die Ärztin, die diesen langen Weg mit mir gegangen ist, und ich – dieses Buch geschrieben haben, ist: Das Gefühl von ohnmächtigem Ausgeliefertsein, von Hilflosigkeit einer unberechenbaren Krankheit gegenüber und üblicherweise fremden Menschen in einem üblicherweise anonymen Gesundheitssystem kann eine schlimme Belastung sein, die einen nach der Verunsicherung durch die Diagnose immer nur noch weiter verunsichert. Man weiß und versteht kaum etwas, kann im Prinzip nur den Entscheidungen anderer zustimmen und hoffen. Informationen helfen hoffentlich dagegen. Wir haben in den vielen Jahren meiner Erkrankung und Frau Lödings Praxis viel gelernt, erfahren, erlitten, beobachtet, und es gibt fast täglich irgendwo auf der Welt neue Forschung, mit der ich versuche, auf dem Laufenden zu bleiben. Wir wollen diese gesammelten Erfahrungen weitergeben, damit sie anderen MS-Patienten den Umgang mit der Diagnose, dem Leben mit MS und dem Weg zu mehr Gesundheit erleichtern.

Mit etwas Glück macht dieser Bericht Menschen mit dieser heimtückischen Krankheit Mut, dass das Leben sich zwar ändert, es aber gut weitergehen kann.

Natürlich kann ein MS-Kranker mit irgendeiner hier aufgeschriebenen Maßnahme nicht mal einfach so eine MS wegtrainieren oder wegatmen. Wir haben aber bei mir und anderen Patienten gesehen, dass einiges, manchmal Erstaunliches möglich ist in der körperlichen und seelischen Verbesserung, wenn man aus dem Zustand des Ohne-Macht-Seins herauskommt in ein durch Verständnis und Informiertheit getragenes Gefühl der Selbstwirksamkeit: Ich bin immer noch der Kapitän auf meinem

Lebensschiff. Ich glaube, das allein hat schon einen heilenden Effekt. Zudem kann man natürlich wirklich viel tun, um die Zufuhr von allem, was gut tut und hilfreich ist, zu optimieren und dessen, was schaden könnte, zu minimieren. Dafür muss man aber wissen, was wie wirkt.

Der zentrale Punkt dieses Buches ist, dass wir nicht in erster Linie die MS behandelt haben, sondern mein ganzes Körpersystem, damit es gesund würde und der MS somit den Grund oder das Futter abgraben würde. Wir sind stattdessen vorgegangen wie ein Landwirt, der einen guten Boden bereitet, auf dem Gesundes gedeiht, das gegen Krankheitserreger abwehrstark ist.

Wir haben mein ganzes, aus dem gesunden Gleichgewicht (der Homöostase) geratenes System an allen möglichen Stellen unterstützt, mit einer Vielzahl von stärkenden Maßnahmen, was auf den ersten Blick überwältigend oder sogar abschreckend wirken mag. Wir haben sie aber nicht auf einmal entdeckt und angewendet, sondern nach und nach, in einem über 20 Jahre währenden Lernprozess, der hoffentlich mein Leben lang anhalten wird. Manche davon habe ich über Jahre durchgeführt, andere ersetzt, wenn ich aus der Krankheitsphase herausgekommen war, anderes mache ich immer mal wieder, wenn es nötig ist.

Als ich die Diagnose einer MS im Endstadium bekam und mein Gehirn laut einem Mitarbeiter »durchlöchert wie ein Schweizer Käse« war, standen damals nur Behandlungen zur Verfügung, die bei mir kontraindiziert waren. Also musste ich notgedrungen das meiste außerhalb der gängigen Behandlungsschemata suchen. Und tatsächlich habe ich viele Sachen erfolgreich ausprobiert, die erst jetzt im Nachhinein wissenschaftlich erklärbar geworden sind. Ich habe viel versucht, das geklappt hat, und vieles, das nicht so gut war. Ich habe engagierte und kluge Ärzte, Therapeuten und meinen Homöopathen getroffen und arrogante, ziemlich nutzlose Alleswisser. Und ich habe ebenso Menschen getroffen, die vorgaben, etwas zu können oder zu wissen, aber Scharlatane waren. Am meisten haben mir Menschen geholfen, die selbst lernen wollten und sowohl neugierig wie ideologiefrei offen waren und kein Mitleid, aber echtes menschliches Mitgefühl empfunden haben.

Die Lehre aus allem war für mich: Eine Krankheit entbindet einen nicht von der Last, selbst Entscheidungen zu treffen und aktiv mitarbeiten zu müssen, und Krankheit nimmt einem nicht die Freiheit, selbst Entscheidungen zu treffen und aktiv mitarbeiten zu können.

Ich habe aber auch gelernt, dass im besten Fall alle Beteiligten – Patienten, Ärzte, Therapeuten, Angehörige und Freunde – im Team, ideologiefrei, mit Respekt und Offenheit einander, der Krankheit und den Behandlungs- und Unterstützungsmaßnahmen gegenüber zu mehr Gesundheit und Bewältigung des Lebens mit MS beitragen.

Viele Patienten haben einen Schub, und das Körpersystem beruhigt sich wieder. Bei mir war das viele Jahre nicht so. Die meisten Sachen musste ich erst lernen, um sie langsam zur lieb gewonnenen Routine machen zu können. Ich wusste dabei aber immer, dass ich es – wie bei allem im Leben – nur versuchen konnte. Das Ergebnis unterliegt vielleicht unserem Einfluss, aber *nicht* unserer Kontrolle.

Als ich mich auf meinen eigenen Weg mit dieser Krankheit gemacht habe, hat mich das einiges an Mut und Kraft gekostet. Ich habe aber auch viel Kraft und Mut dadurch bekommen. Selbst wenn mein Weg nicht zu so viel Heilung und grundsätzlicher Verbesserung von Symptomen geführt hätte und ich im Hintergrund immer mit der Unsicherheit der schwelenden Krankheit hätte leben müssen, hätte ich doch ein bewussteres, an breiter Front gesünderes, zufriedeneres und selbstbestimmteres Leben gewonnen.

Ihre

Dr. Barbara Mecklenburg

## Kirsten Löding: Arzt und Patient und Vertrauen in die eigenen Kräfte

---

Ende August 2022 bekam ich eine Anfrage meiner langjährigen Patientin Frau Dr. Barbara Mecklenburg, sie zu begleiten, ihre Geschichte aufzuschreiben. Ohne zu zögern habe ich zugesagt, weil ich mich erinnerte, spätestens fünf Jahre, nachdem wir unsere gemeinsame Arbeit begonnen hatten, vielleicht auch schon früher, sie ermuntert zu haben, ihre Krankheits- besser Gesundheitsgeschichte aufzuschreiben. Schon damals war uns beiden klar, dass wir gemeinsam etwas sehr Besonderes erleben durften. Das klingt im Nachhinein vielleicht sogar pathetisch, das soll es aber nicht.

Ich war damals eine junge Ärztin, niedergelassen in einer normalen Kassenpraxis mit Schwerpunkt Naturheilkunde. Für eine Schulmedizinerin ungewöhnlich hatte ich eine Ausbildung in Kinesiologie als Diagnostikmethode nach Dr. D. Klinghardt. Mein darin erworbenes Wissen um Schwermetallbelastungen, versteckte Infektionen wie Borrelien, Herpes Zoster, EBV und Co., Störfelder jeglicher Art, Unverträglichkeiten von z. B. Nahrungsmitteln, Dünndarmproblemen und emotionalen Konflikten, Traumata, begrenzenden Glaubenssätzen, die wiederum z. B. Gifte festhalten usw., hätte nichts genutzt, wenn es nicht auf die Eigenverantwortlichkeit von Frau Mecklenburg getroffen wäre. Sie recherchierte meine Testungen und Anregungen, forschte weiter in eigener Sache, lernte immer mehr und besser eigene Testmethoden, um unabhängig zu werden und kontinuierlich weiterzukommen in Sachen Ursachenaufdeckung und Verständnis ihrer Erkrankung. Mir war schnell klar, dass sie mich im Detailwissen durch ihr wissenschaftliches Denken und Forschen überholen würde und ich gnadenlos davon profitieren könnte für andere Patienten mit gleicher oder ähnlicher Symptomatik. Dennoch musste ich natürlich immer auch selbst am Ball bleiben.

2001 begann ich eine Ausbildung, um Verständnis für energetische Problematiken zu erlangen, und in all den folgenden Jahren spielte dieses Wissen um Zusammenhänge auf energetischen Ebenen eine große Rolle, sowohl in der Begleitung von Frau Mecklenburg als auch natürlich bei weiteren Patienten. Denn viele Patienten mit einer MS-Diagnose kamen im Lauf der Zeit hinzu.

Rückblickend glich unsere langjährige Zusammenarbeit einem Gang durchs Labyrinth. Dieses uralte Menschheitssymbol, das sich in verschiedensten Kulturen findet, ließ uns immer wieder überraschende Wendungen erleben. Dem Ziel schon nahe gab es Rück- und Umwege, so dass wir uns auf einmal wieder ganz entfernt in der Peripherie wiederfanden. Aber Frau Mecklenburg ging und geht ihren Weg Schritt für Schritt weiter.

So viel erstmal von meiner Seite zu diesem ungewöhnlichen Bericht einer Erkrankung, in dem aus meiner ärztlichen Sicht deutlich wird, frei nach Hippokrates: »Nicht die Diagnose, sondern die Prognose hat den ersten Rang.« Und für eine relevante Prognose ist es eine wichtige Voraussetzung, die richtigen Fragen zu stellen.

Kirsten Löding im Juni 2023



# Der Ausbruch



## Der Ausbruch

---

Ich hatte eine schwere Geburt gehabt, war erschöpft gewesen, hatte viel Blut verloren und konnte mich gar nicht erholen. Aber als ich mich plötzlich auf dem Boden des Wohnzimmers wiederfand, ohne dass mir vorher schwindelig gewesen wäre, ich mich aber ganz komisch schwach fühlte, schlich in mir ein Gefühl von Beklemmung hoch. Irgendetwas war ganz unerklärlich falsch, fast unheimlich falsch. Ich konnte das aber gar nicht zum Ausdruck bringen.

Der Hausarzt sagte ein paar Tage später, ich hätte bei der schweren Geburt wohl zu viel Blut verloren und verschrieb ein Vitamin-B-Komplex-Mittel. Aber da war das Krankheitsgefühl schon überwältigend, ich konnte fast fühlen, wie ich immer schwächer wurde, konnte kaum auf sein und kaum noch etwas sehen, weil die Bilder vor meinen Augen hin und her sprangen, so dass mir nun tatsächlich sehr schwindelig war. Jede Bewegung des Kopfes machte es schlimmer, und die Autofahrt zum Arzt war deshalb kaum erträglich. Ich lag nun den ganzen Tag, und tatsächlich habe ich an vieles gar keine klare Erinnerung. Ich habe wohl vor allem viel geschlafen.

Diese ersten Tage und Wochen erscheinen mir aber angesichts dessen, was danach kam, wie eine Lappalie.

Neben der ungeheuren Schwäche waren es vor allem meine Augen, die mir das Leben schwer machten. Ich konnte kaum noch sehen wegen der hüpfenden Bilder vor meinen Augen. Mein Gesichtsfeld wurde immer kleiner, so dass ich ständig Angst hatte zu fallen, was ich auch oft tat, weil ich nicht mehr sehen konnte, was vor mir war. Und auf einem Auge wurde ich dann sogar blind, wodurch immerhin die Doppelbilder verschwanden und mit ihnen der Dauerschwindel.

Ich war die ganze Zeit wie hinter einem dicken Vorhang, so richtig habe ich alles gar nicht mitbekommen. Ich war auch einfach unbeschreiblich erschöpft. Die gesamte Situation war unreal. Dann äußerte jemand den Verdacht MS, und ich fragte wieder meinen Hausarzt. Er hatte zwar keine Erklärung für meinen Zustand, fand den Gedanken an MS aber absurd, wörtlich: »Warum sollten Sie denn MS kriegen?!« Genau! Warum

sollte ich denn MS kriegen? So was liest man in der Zeitung oder sieht es im Fernsehen, so etwas passiert doch nicht mir, jetzt! Einfach so!

Der Augenarzt, zu dem ich endlich ging, hat es dann sofort erkannt und sagte, es täte ihm sehr leid, da sei nichts an den Augen, sondern im Gehirn eine Entzündung des Sehnervs und damit müsse ich sofort zum Neurologen. Es war kurz vor Weihnachten, und das war wohl mein Glück, denn alle Ärzte waren ganz unglaublich engagiert und gingen weit über ihre Pflicht hinaus, um zu helfen. Ich denke, sie wussten oder ahnten schon, was wirklich mit mir los war. »Gehen Sie nach Hause. Ich rufe einen Freund an, der Neurologe ist, der meldet sich bei Ihnen«, gab er mir offensichtlich besorgt mit auf den Weg.

Der Neurologe machte ein paar Tests. Ich musste mit geschlossenen Augen auf der Stelle laufen und landete in einer entfernten Ecke des Zimmers; ich sollte mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen meine Nase berühren und traf nicht mal mein Gesicht, meine Reflexe waren alle weg, auch die am Bauch, den ich nicht mehr fühlen konnte. Er sagte: »Sie haben entweder einen Gehirntumor, der ist dann allerdings an einer Stelle, die inoperabel ist, oder ein Virus oder MS. – Viren und MS sind nicht ursächlich zu behandeln, nur symptomatisch. Sie müssen ins MRT, damit wir wissen, was los ist.«

Ich war zu dem Zeitpunkt schon sehr schwach und dachte, ich kann gar nicht noch irgendwohin oder irgendetwas machen. Mich hier auf den Boden hinlegen und einschlafen, das hätte ich gekonnt. Meine Antwort war also: »Wenn man eh nicht wirklich etwas machen kann, drängt doch die Diagnose gar nicht, oder? Mach ich damit etwas schlimmer, wenn ich bis nach Weihnachten warte? Ich kann nicht mehr.« Die Antwort war: »Nein, Sie haben Zeit, da kann man in der Tat nichts machen.« Und ich ging nach Hause, nur um immer noch kränker und schwächer zu werden.

Meine Hebamme ließ mir dann keine Ruhe und überredete mich, zu ihrem naturheilkundlichen Hausarzt zu gehen.

Dieser Allgemeinmediziner sagte: »Ich hab zwar keine Ahnung, was Sie haben, aber Sie sterben mir ja vor Erschöpfung weg, bevor wir das herausgefunden haben.« So bekam ich Aufbauspritzen, Vitamine, Mineralien, hochdosiertes Vitamin D und C.

Ich weiß heute gar nicht mehr, was er mir alles gab. Aber ich wurde tatsächlich schnell etwas stärker.

Der Arzt überredete mich außerdem, noch vor Weihnachten ins MRT zu gehen. So bekam ich bei seinem befreundeten Radiologen einen Termin am 22.12.2000. Nach der Untersuchung warteten wir mit dem Neugeborenen und meiner kleinen Tochter im Vorraum, bis der Radiologe die Diagnose verkündete wie ein Urteil: schwere MS mit »vielfachsten« Entzündungsherden im gesamten Gehirn und diversen Veränderungen wie sogenannte schwarze Löcher, was eine schlechte Prognose bedeutete. Auf die Kinder guckend sagte er: »Es tut mir sehr leid, das sieht nicht so gut aus. Gehen Sie nach Hause. Ich rufe einen befreundeten MS-Spezialisten an, der meldet sich dann bei Ihnen und gibt Ihnen schnell einen Termin.«

Wie ich erst später erfuhr, hatte er zu meinem Hausarzt gesagt, er habe nur zwei Mal in seiner Laufbahn ein Gehirn mit solch schwerem Befall bei einem Patienten gesehen, und diese beiden hätten das Bett in der Uniklinik auch nicht mehr lebend verlassen.



## Was ist MS? – Medizinische Grundlagen der Krankheit

Multiple Sklerose bedeutet »vielfältige Verhärtungen« und beschreibt die *Läsionen* genannten Schäden, die am *Zentralen Nervensystem (ZNS)* im Gehirn und Rückenmark durch Entzündungen entstehen.

Das ZNS kontrolliert alle Funktionen im Körper, von der Atmung über die Sprache bis zur Bewegung, indem elektrische Signale als Aktionsimpulse von einer *Nervenzelle (Neuron)* zur anderen geschickt werden. Das geschieht über die Verlängerungen der Neurone, die man sich wie Schwänze vorstellen kann und die bis zu einem Meter lang sein können; sie werden *Axone* genannt. Sie sind wie elektrische Kabel mit einer Isolationsschicht ummantelt, die *Myelinscheiden* heißen, weil sie aus einer Eiweiß-Fett-Membran, dem *Myelin* bestehen. Für die Produktion, Erhaltung und Reparatur der Myelinscheiden sind die sogenannten *Oligodendrozyten*, Zellen des zentralen

Nervensystems, verantwortlich; von denen möchte man gerne einen gewissen Vorrat an unreifen Zellen haben, die im Fall von Schäden am Myelin zur Reparatur gebraucht werden. Allerdings funktioniert dieser Prozess der *Remyelinisierung* oft nicht gut genug, um eine völlige Regeneration herbeizuführen und bleibende Ausfälle an der Signalübertragung und damit für den Menschen Behinderungen zu verhindern. Man kann ihn aber aktiv fördern, indem man zum Beispiel die *Oligodendrogenese*, also die Neubildung dieser Reparaturzellen unterstützt, ebenso wie die allgemeine Neubildung von Nervenzellen (*Neurogenese*) und neue Verschaltungen von Nervenzellen (*Synapsen*) und den beiden Gehirnhälften zur Stärkung der Gehirnleistung.

Das Myelin (abgeleitet vom altgriechischen Wort für Mark) ist der zentrale Punkt der MS, denn wie bei einem elektrischen Kabel sorgt die Isolationsschicht dafür, dass es nicht zu einem Kurzschluss kommt, dass also die elektrischen Impulse korrekt, vollständig und schnell weitergeleitet werden. Wenn das Myelin durch eine Entzündung beschädigt wird, können die elektrischen Impulse nicht mehr richtig, nur verlangsamt oder gar nicht weitergeleitet werden: Das Kabel ist beschädigt, im schlimmsten Fall folgt ein vollständiger Funktionsverlust. Wenn das an Nervenfasern passiert, die z. B. für die Bewegung des rechten Beins zuständig sind, wird der Auftrag zur Bewegung nicht mehr richtig weitergeleitet. Die Kontrollierbarkeit des Beins wird eingeschränkt; bei fortschreitender Schädigung kommen immer weniger Bewegungsimpulse im Bein an und die ungenutzte Muskulatur baut in der Folge ab (atrophiert).

Die Entzündungen im Gehirn bzw. gesamten ZNS führen zur sogenannten *Entmarkung der Myelinscheiden*, und diese wiederum verursacht vielfältige MS-Symptome, von Gleichgewichtsproblemen, Doppelbildsehen und anderen Sehproblemen über Missempfindungen (*Parästhesien*) wie Jucken, Stechen, lokale Hitze, bis hin zu Muskelschwäche oder gar Kontrollverlust über die Muskulatur. Eine weitere Folge der dauernden, das Immunsystem erschöpfenden Entzündungen ist das Gefühl von Mattigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Müdigkeit – zusammengefasst unter dem Namen *chronic fatigue syndrome (CFS)* – auf Deutsch: chronisches Erschöpfungs- oder Müdigkeitssyndrom, oft abgekürzt als *ME/CFS*, wobei das ME für *Myalgische Enzephalomyelitis* steht und auf die Entzündung von Gehirn und Rückenmark unter Einbeziehung der Muskulatur hindeutet. *Myalgie* heißt Muskelschmerz und weist darauf hin, dass dieser Erschöpfungszustand oft von quälenden Schmerzen begleitet wird.

Am 23.12. erhielt ich vom MS-Spezialisten der Uniklinik einen Termin für den 10. Januar und genaue Anweisungen, was ich bis dahin tun und lassen sollte und wie im Notfall zu verfahren sei.

Ich war zutiefst dankbar, und gleichzeitig bekam ich zum ersten Mal richtig Angst. Ich hatte verstanden, dass ich tatsächlich schwer krank war. Die Schwäche nahm immer mehr zu, so als würde die Lebenskraft stetig aus mir heraustropfen. Es gibt ein Weihnachtsfoto von den Kindern und mir, auf dem ich mich selbst kaum noch erkenne, so sehr viel Ähnlichkeit mit meinem gesunden Ich hatte ich da schon verloren. Aber ich hatte immer Vertrauen in die moderne Medizin, in die Qualifikation von Ärzten und die Qualität des Gesundheitssystems, wollte und sollte ursprünglich selbst Medizin studieren. Jetzt erfüllte mich eine tiefe Unsicherheit; offensichtlich erwartete jeder, dass nur das Allerschlimmste passieren würde und hatte Mitleid mit dem Baby und mir. Warum kümmern sich diese Ärzte derart persönlich um mich? Heißt das, ich sterbe? Noch hatte das mir gegenüber niemand ausgesprochen.

Am 10. Januar 2001 erhielt ich detaillierte Informationen über meinen Zustand und einen Termin für die Liquoruntersuchung (die Untersuchung der Gehirnflüssigkeit), vor der ich große Angst hatte. Mitte Januar stand fest, ich hatte ein Virus im Gehirn, Varizella Zoster, der Windpockenauslöser, der – einmal erworben – ein Leben lang als *sleeping virus*, also in inaktiver Form, im Körper verbleibt. Dieses Virus hatte wohl schon seit Jahren, wenn nicht Jahrzehnten, alle möglichen gesundheitlichen Probleme bei mir verursacht, die ich unwissentlich diszipliniert kompensierte – was übrigens wohl massiv zu meiner völligen Erschöpfung beigetragen hatte.

Mit Wegfall der schützenden (eine überschießende Immunreaktion unterdrückenden) Schwangerschaftshormone wuchsen sich die chronischen Entzündungen im Körper geradezu zu einem Entzündungssturm im Gehirn aus, der mit unzähligen Läsionen als Multiple Sklerose im Endstadium diagnostiziert wurde.

Ich sollte nun in die Klinik, dort eine Art Chemotherapie machen und dadurch ein paar Monate Lebenszeit gewinnen. »Dann können Sie Ihre Angelegenheiten regeln«, sagte der neue Neurologe. Ich fragte nur, ob ich dazu mein neugeborenes Baby abstillen

müsse, was er bejahte und meine Entscheidung *gegen* eine Endphase meines Lebens in der Klinik und ohne meine Kinder einfach machte.

Und damit begann das, was mein »alternativer Weg« mit der Krankheit MS werden sollte, nicht aus Ideologie oder Überzeugung, sondern aus der Not heraus. Die damals zur Verfügung stehenden Langzeittherapeutika waren bei mir, wie sich später herausstellte, kontraindiziert, und wenn ich sowieso sterben würde, wollte ich meinen Sohn wenigstens gestillt haben, solange es ging, und bei meinen drei Kindern sein, anstatt an Schläuchen angeschlossen im Krankenhaus zu liegen.

Alle um mich herum fanden das schlimm, dumm, verantwortungslos. Der Neurologe war entsetzt: »Sie spielen mit Ihrem Gehirn, Sie spielen mit Ihrem Leben!« Ich antwortete, ich hätte doch nichts zu verlieren, wenn ich sowieso sterben würde, und dass ich die verbleibende Zeit lieber zuhause bei meinen Kindern sein wollte. Ich rechne es ihm hoch an, dass er mich trotzdem viele Jahre begleitet und bei Schüben unterstützt hat.



## Wie wird MS festgestellt? – Die Diagnostik

Bei vielen Menschen fängt die MS mit Sehstörungen an, weil der Sehnerv entzündet ist. Das führt oft zu den klassischen Doppelbildern, aber auch zu Einschränkungen des Sehfeldes oder einer allgemeinen Sehverschlechterung, in Einzelfällen auch – glücklicherweise oft nur zeitweise – zur Erblindung eines oder beider Augen. Bei anderen fängt es mit den bereits bei den medizinischen Grundlagen beschriebenen Missempfindungen an, Taubheit in einem Fuß beispielsweise, Ameisenlaufen in einem Arm, längerem Krankheitsgefühl.

Bei Verdacht auf MS wird ein MRT, ein Magnetresonanztomogramm gemacht, bei dem man eine Schichtaufnahme des Gehirns machen kann, um kleinste Veränderungen und Entzündungen zu entdecken. Werden Läsionen, also Schäden am Nervengewebe gefunden, erfolgt oft zur weiteren Abklärung einer MS als Ursache eine

Liquoruntersuchung, bei der aus dem Rückenmark eine Probe Gehirnwasser entnommen wird. Diese wird dann auf Entzündungsmarker, erhöhte Anzahl von Lymphozyten und virale Antikörper untersucht sowie üblicherweise auch das Albumin bestimmt, das im Vergleich mit dem Albumingehalt von venösem Blut Rückschlüsse auf eine intakte Blut-Hirn-Schranke zulässt. Die Blut-Hirn-Schranke verhindert beim Gesunden, dass Krankheitserreger oder Giftstoffe über den Blutkreislauf ins Gehirn gelangen. Bei manchen Menschen ist dieses Schutzsystem aber nicht hinreichend intakt, um das Gehirn verlässlich zu schützen. In Untersuchungen konnte man zeigen, dass verschiedene Faktoren wie bestimmte Krankheitserreger, Alkohol und Nikotin, aber auch Unfälle wie ein Schleudertrauma die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger machen können. Die Wirkung von elektromagnetischen Wellen durch Mobilfunkgeräte und die folgende Erwärmung des Gehirns – insbesondere in der Frühzeit der Technik – ist umstritten, weil manche Forscher eine Wirkung finden, andere aber nicht. Unter anderem ist auch durch verschiedene Mechanismen eine ererbte Schwäche der Blut-Hirn-Schranke denkbar.

Die Schichtaufnahme des Gehirns im MRT zeigt akute Entzündungsherde sowie Läsionen (also stattgefunden, zurückliegende Entzündungen) in weißer oder heller Farbe und sogenannte *schwarze Löcher*.

Diese schwarzen Löcher (der englische Fachbegriff ist »black holes«) haben einen hellen Rand und sind in ihrer Mitte dunkel von der dort angesammelten Gehirnflüssigkeit (Liquor). Wenn sich eine heftige Entzündung an einer Stelle zu schnell ausdehnt, wird das Gewebe dünn und Gehirnwasser füllt den so entstandenen Raum aus. Dabei wird nicht nur das Myelin beschädigt, sondern auch die Zellen, die das Myelin bilden und reparieren könnten. Während an anderen Stellen in gewissem Maße Schäden am Myelin und den die Nervenimpulse weiterleitenden Axonen repariert werden können, ist das in den Bereichen der schwarzen Löcher nach bisherigem Wissensstand nicht mehr möglich und die Nervenaktivität unwiederbringlich verloren. Daher bedeuten schwarze Löcher als Zeichen von erhöhter Aggressivität der Krankheit eine eher negative Prognose. Allerdings weiß man von Traumaopfern, dass andere Teile des Gehirns verlorene Funktionen übernehmen können, entweder von alleine oder durch gezieltes Training. Hinzu kommt, dass nicht alle an MS Erkrankten solche schwarzen Löcher entwickeln.

