

# So kämpfen Ärzte gegen Multiple Sklerose

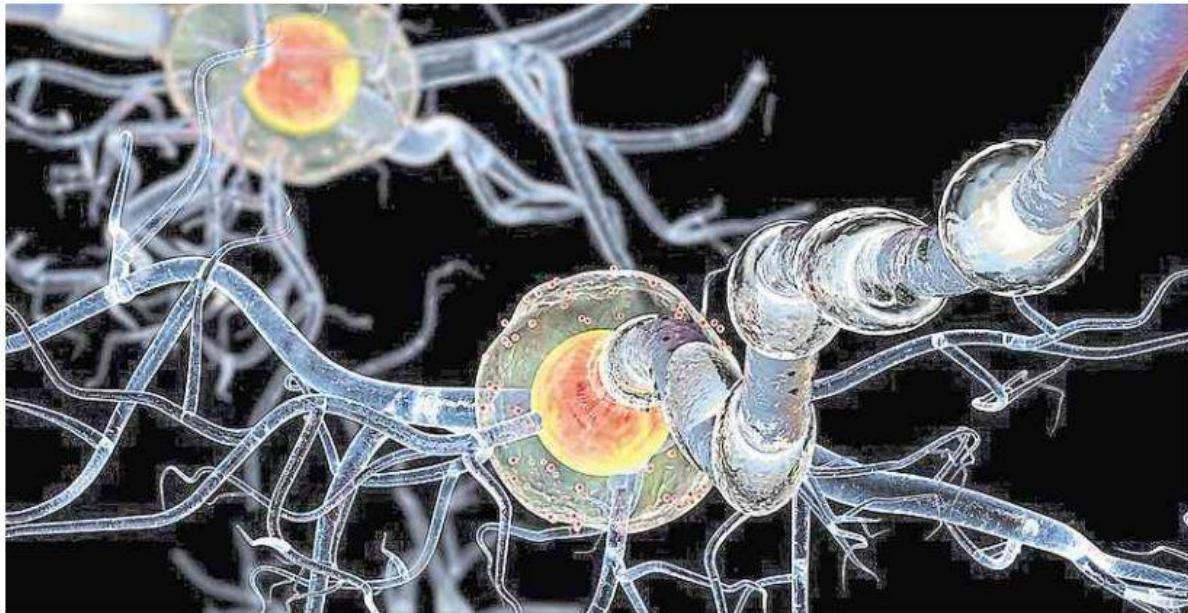
Welche Rolle die Ernährung bei der Behandlung spielt - Diesjähriger Welt-MS-Tag rückt das Thema Fatigue ins Zentrum

Von unserer Reporterin  
Kathrin Hohberger

Jeder kennt einen Menschen, der an der Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose (MS) leidet, ist sich Dr. Dieter Pöhlau, Chefarzt an der DRK-Kamillus-Klinik in Asbach (Kreis Neuwied) sicher. „Ganz aktuelle Zahlen weisen etwa 340 000 Betroffene in Deutschland aus“, sagt Pöhlau, der auch stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) ist. Deutlich mehr als vor einigen Jahren, als noch mit 240 000 Patienten gerechnet wurde. „Natürlich liegen die steigenden Patientenzahlen auch an der besseren Diagnostik“, ordnet er ein. Die besseren Therapiemöglichkeiten führen allerdings auch dazu, dass die Diagnose MS ihren Schrecken verloren hat. „Wir haben für viele Betroffene die Chance, die Krankheit lange zu bremsen oder sogar zu stoppen“, sagt Pöhlau.

Der morgige 30. Mai ist Welt-MS-Tag – in 60 Ländern wird jedes Jahr auf die Erkrankung aufmerksam gemacht. In der Forschung tut sich dabei einiges: Neue Medikamente werden zugelassen, Antikörpertherapien versprechen bei der schleichenden Verlaufsform eine Besserung der Symptome, und eine ganz aktuelle Studie zeigt Erfolge einer Blutstammzelltransplantation. Auf vielen Ebenen wird also geforscht, um die Symptome zu lindern und die Krankheit so weit es geht aufzuhalten – doch es gibt einen Aspekt, der immer weiter in den Fokus rückt: der Lebensstil.

Lediglich ein Drittel der Patienten hat eine genetische Disposition für MS, also eine angeborene Neigung. Bei zwei Dritteln sind Umweltfaktoren die Ursache für einen Ausbruch der Krankheit. Reha-Experte Dr. Stefan Kelm, Ärztlicher Direktor der Westerwaldklinik in Waldbreitbach (Kreis Neuwied), zählt einige Faktoren auf, die den Ausbruch der MS begünstigen: „Wir wissen, dass es Lifestyle-Faktoren gibt, die die MS beeinflussen. Dazu gehören tierische Fette, Rau-



Bei Multipler Sklerose sind die Nerven in Gehirn und Rückenmark betroffen. Eine genaue Ursache ist noch nicht bekannt, die Forschung macht aber stetig Fortschritte, was das Aufhalten der Krankheit betrifft.

Foto: Shutterstock/Ralwel

chen, hohe Kochsalzaufnahme und Vitamin-D-Mangel.“

Besonders dieser Mangel scheint ein interessanter Ansatz zu sein: Beide Kliniken bestimmen bei allen MS-Patienten den Vitamin-D-Spiegel – und decken bei den meisten einen akuten Mangel auf. „Es gibt Hinweise darauf, dass Vitamin D den Krankheitsverlauf beeinflussen und die Schubfrequenz reduzieren kann, auch wenn dies noch nicht abschließend geklärt ist“, sagt Kelm. Für die Erfolge einer hoch dosierten Vitamin-D-Gabe gibt es aber keine wissenschaftlichen Belege. Im Gegenteil: Die Nebenwirkungen einer Überdosierung wie Durchfall, Erbrechen oder Niereninsuffizienz können erheblich sein. Daher ist eine Abstimmung mit dem Arzt unerlässlich.

Der ganzheitliche Ansatz, der besonders die Ernährung der MS-

Patienten beleuchtet, gewinnt innerhalb der Therapie immer mehr an Bedeutung, auch weil jeder Betroffene daran mitwirken kann. „Auch wenn es keine direkte MS-Diät gibt, geben wir schon Ernährungsempfehlungen: Begrenzung der Kochsalz- und Fleischezufuhr,

## Multiple Sklerose

Multiple Sklerose ist eine Entzündung von Nervenleitungen in Rückenmark und Gehirn. Die Myelinhülle der Nervenfortsätze wird streckenweise zerstört. Das Nervengewebe vernarbt, es sklerotisiert (verhärtet). Am Anfang steht jedoch eine Erkrankung des Immunsystems. Die Folge: Die körpereigenen Abwehrzellen greifen die Nervenzellen an und zerstören sie nach und nach. MS ist also eine Autoimmunerkrankung.

regelmäßiger Fischverzehr, Verwendung pflanzlicher Fette und viel Gemüse und Obst“, sagt Kelm. Klingt nach einer Ernährungsempfehlung nicht nur für MS-Patienten. Und das könnte wiederum mit dem Darm zusammenhängen: Das Mikrobiom – Bakterien, die den Menschen besiedeln – im Darm steht dabei unter besonderer Beobachtung. „Wir wissen, dass die Darmflora Entzündungsprozesse beeinflusst – auch im Gehirn“, sagt Pöhlau. „Daher ist jegliche Störung der Darmflora, etwa durch Antibiotika, zu vermeiden, wenn das möglich ist“, erklärt Kelm.

Der diesjährige MS-Tag steht unter dem Motto „Multiple Sklerose – vieles ist unsichtbar“, sagt Pöhlau. „Unsichtbar ist nämlich das häufigste Symptom: die Fatigue.“ Darunter versteht man einen Erschöpfungszustand: Eine bleierne Mü-

digkeit legt sich über den Körper. Dadurch ist auch die geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Wärme verstärkt oft die Fatigue. Um die Arbeitsfähigkeit so lang wie möglich zu erhalten, ist es also nötig, die Arbeitsplatzbedingungen optimal zu gestalten: Einzelbüro statt Großraumbüro und eine Klimaanlage sind für MS-Patienten hilfreich. Dazu muss jeder Betroffene lernen, achtsam mit seiner Energie umzugehen. Regelmäßige Pausen sind dabei ein wichtiger Baustein.

„Wichtig für alle Patienten ist es, einen Arzt zu finden, der sich wirklich auskennt“, sagt Pöhlau. Dabei bietet die DMSG Unterstützung: Auf ihrer Internetseite finden Patienten von der MS-Gesellschaft zertifizierte Kliniken oder Praxen.

➔ Weitere Informationen finden Sie unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)