

Dr. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Multiple Sklerose und Psyche

Version: 1. April 2017

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Fax +41 (0)71-350 10 21
Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Multiple Sklerose und Psyche

Stress löst Schübe aus

Was ist MS?

- Die Multiple Sklerose ist nach neueren Erkenntnissen eine Krankheit, bei der die Immunabwehr fehlgeleitet wird, und möglicherweise aufgrund einer viralen Infektion Nerven Strukturen des eigenen Körpers angreift.
- In den Gefäßen der Blut-Hirn-Schranke kommt es zur Ansammlung von Entzündungszellen (Granulozyten und Lymphozyten). Der Grund hierfür ist bisher unbekannt. Diese Entzündungszellen bilden *Entzündungsstoffe* (Eicosanoide) und stören dadurch die Blut-Hirn-Schranke, so dass Entzündungszellen eindringen können.
- Die freigesetzten Entzündungsstoffe schädigen Nerven Zellen (Oligodendrozyten) und verursachen die bekannte Demyelinisierung. Durch die Entzündung wird die Schutz Schicht der Nerven (Myelinscheide) zerstört und bleibende Schäden an den Nerven verursacht.
- Die krankhaft gesteigerte Bildung der Eicosanoide kann durch die Verminderung der Arachidonsäure im Körper unterdrückt werden.

MS = Mischung zwischen Genetik, Charakter und Lifestyle-Fehlern

- Genetische Disposition
- Infektionstheorie
- Oxidativer Stress – Radikalbelastung
- Psychischer Stress
- Falsche Ernährung: Zuviel Fleisch - zu wenig Gemüse und Obst

Wer hat MS?

- Ein lieber Mensch, der nicht sein sagen kann - der Opfer-Typ
- Ein gewissenhafter Mensch, der es allen recht machen will
- Ein Mensch mit einer gewissen Intelligenz

Wer hat keine M?:

- Der wenig intelligente Mensch
- Der zufriedene Mensch, der auch einmal nein sagen kann
- Der böse Choleriker

MS - Psycho Therapie

- Tagesaktivität um 20% reduzieren!
- Lernen „NEIN“ sagen OHNE schlechtes Gewissen: Eine gesunde Portion Egoismus entwickeln
- Bis gestern: Die MS krallte sich im Nacken fest und bestimmte über meinen Körper!
- Ab heute: ICH sage der MS, was sie tun darf mit meinem Körper und was nicht!
- Um mich herum baue ich einen schützenden Garten Zaun
- Ich lasse nur an mich heran, was für mich gut ist
- Positive Gedanken stärken das Immunsystem:

Zusammenhang zwischen der körpereigenen Abwehrkraft und bestimmten Gehirnaktivitäten wissenschaftlich erwiesen.

- Studien hatten wiederholt gezeigt, dass sich Stress und Ärger ungünstig auf das Immunsystem auswirken